



unterwegs  
sein

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Anna Pfleger</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	36-38
<b>Für Kurzenschlossene</b>	5-7
<b>Veranstaltungen</b>	
Bildung inkl. Blick voraus	10-33
urlaube inkl. Blick voraus	39-47
<b>Glanzlichter</b>	
Lange Nacht der Frauenspiritualität	14-15
Lehrgang für Gewaltfreie Kommunikation	29
Schnitzexerzitien für Frauen	43
Frauenreise an den Bodensee	45
<b>Gastgruppen</b>	
Seminarräume inkl. Ausstattung & Verpflegung	50-51
Himmlisch heiraten	52
Festlich feiern	52
<b>Gast sein</b>	
Unsere Zimmer	54
Unsere Küche	55
<b>Mit uns verbunden</b>	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	57
kfb – Katholische Frauenbewegung	58-59
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	60-61
<b>Aus dem Haus</b>	
Das war...	63
Good Bye & Schiff Ahoi	64
Herzlich willkommen	64
In neuem Glanz: Unser Speisesaal	65-68
<b>Wichtige Informationen</b>	
Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	69
Impressum	69
Allgemeine Geschäftsbedingungen	70
Unsere Preise	71
Gutscheine für das Haus der Frauen	71

---

## 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](mailto:kontakt@hausderfrauen.at)

Titelbild: © Haus der Frauen, Werner Beitel



## unterwegs sein

Liebe Gäste,  
liebe Freundinnen und  
Freunde des Hauses!

Der Sommer lädt uns ein unterwegs zu sein: Mit inspirierender Bildung im einzigartigen Ambiente unseres Hauses, bei lebendigen Begegnungen und sinnstiftenden Gesprächen. Lassen Sie sich von unserer regionalen Genussküche verwöhnen und entschleunigen Sie in der sanften, erfrischenden oststeirischen Landschaft.

Wir feiern das Leben: Mit unserer Langen Nacht der Frauenspiritualität heißen wir den Sommer willkommen. Unterschiedliche Workshops laden ein, mutig zu sein und in den Fluss des Lebens einzutauchen. Und wir feiern die Liebe bei einem Frauenfrühstück mit der Erfolgsautorin Nicole Siller.

Wir werden still: Bei Ignatianischen Exerzitien und nach mehreren Jahren wieder angebotenen Schnitzexerzitien für Frauen; beim Krafttag mit Sr. Evelyne Ender und einem Meditationstag mit Magdalena Feiner.

Wir werden kreativ: Wir bauen unsere eigenen Palettenmöbel, filzen uns eine Tasche fürs Trachtendirndl,

rühren unsere eigene Naturkosmetik, verbessern unsere fotografischen Kenntnisse, singen mit Eva Campbell-Haidl und versuchen uns im Handlettering.

Wir sind digital: Mit dem Workshop Social-Media öffnen wir Ihnen die Tür in die digitale Welt von facebook, Instagram & Co. *Like us on facebook!*

Wir sind unterwegs: Unsere vierte Frauenreise führt uns an den wunderschönen Bodensee: Von Lindau aus erkunden wir sagemuwobene Frauen rund um das „Schwäbische Meer.“ Davor pilgern wir Frauen zu Fuß nach Mariazell.

Wir werden neu: Bei einem Kochkurs versuchen wir uns in Ayurvedischer Küche. Am 30. April haben wir unseren neu renovierten Speisesaal feierlich eröffnet, Baureportage dazu siehe Seiten 65 bis 68.

Wir alle, das Team vom Haus der Frauen, die ReferentInnen und Begleiterinnen, freuen uns auf Sie!

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

## 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 **Bio-Bäuerin Roswitha Wetzelhütter aus Siegersdorf** vor: Sie ist unsere Lieferantin für Grünkorn, Roggen, Dinkel und Dinkelreis, Kräutersalz sowie feinsten Bio-Honig. Roswitha verbindet aber mehr mit dem Haus der Frauen: Von 15. Jänner 2001 bis 30. April 2010 war sie bei uns als Frühstücks- und Mehlspeisenköchin tätig. Ihre Liebe zu diesem Beruf konnte man ihr anhören – sie hat während der Arbeit immer gesungen. Schon damals bis heute ist sie erfolgreiche Bio-Bäuerin und singt nach wie vor sehr gerne.



Wenn Sie bei einem Ihrer nächsten Besuche unseren berühmten Dinkelbraten mit Thymiansauce genießen, dann wissen Sie jetzt, dass der Dinkelreis von Roswitha Wetzelhütter aus Siegersdorf stammt!

Der **klimaneutrale Druck** ist bereits Standard: Dieses Heft wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen für dieses Produkt betragen 1.741 kg. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Damit wird das Klimaschutzprojekt „Sauberes Trinkwasser“ in Odisha, Indien unterstützt. Über folgende URL erhalten Sie weitere Informationen über die Kompensation und das unterstützte Projekt: [ClimatePartner.com/10911-1904-1010](http://ClimatePartner.com/10911-1904-1010).



Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert.

Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von

**TIERWELT Herberstein**  
Steirischer Landestiergarten  
GmbH  
A-8223 Stubenberg/See  
Buchberg 50  
[www.tierwelt-herberstein.at](http://www.tierwelt-herberstein.at)

Vielen herzlichen Dank!

**TIERISCH BUNTE VIELFALT**  
Eine Reise zu den Exoten der Tierwelt

**TIPP**  
Gutscheine & Tickets online erhältlich.

**TIERWELT HERBERSTEIN**  
Steirischer Landestiergarten GmbH  
Buchberg 50 | 8223 Stubenberg  
[www.tierwelt-herberstein.at](http://www.tierwelt-herberstein.at)

### Für Kurzentschlossene

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

Mittwoch, 8. Mai, 19.30 Uhr  
Information: Maria Prem (Tel. 03113/2077,  
[talentenetz@gmx.at](mailto:talentenetz@gmx.at))  
Keine Anmeldung erforderlich.

#### **Steirerg'wand aus zweiter Hand** | Trachten-Flohmarkt

Samstag, 11. Mai, 9.00 bis 15.00 Uhr  
Stöbern Sie nach Herzenslust beim bereits 3. Trachten-Flohmarkt vom Verein *Wir für das Haus der Frauen* im und zugunsten vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum! Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Für Speis´ und Trank sowie musikalische Umrahmung ist bestens gesorgt! Wir freuen uns auf Sie!

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

Dienstag, 14. Mai, 18.00 Uhr  
Tarockbegeisterte treffen sich monatlich zu unterhaltsamen und spannenden Spielabenden.  
Leitung: Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*  
Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag  
Anmeldeschluss: 13. Mai

#### **Gemütlicher Wochenausklang** | Jodelnachmittag

Freitag, 17. Mai, 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr  
NeueinsteigerInnen wie auch Jodelerprobe sind herzlich willkommen!  
Leitung: Mag. Herbert Krienzer und Dr<sup>in</sup> Nikola Laube, JodellehrerInnen vom Steirischen Volksliedwerk  
Kosten: € 36,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und Kaffee-/ Teejause

### **Aufblühen** | Frauenfrühstück

Samstag, 18. Mai, 8.30 bis 11.30 Uhr

Nach einem köstlichen Haus-der-Frauen-Frühstück widmen wir uns der „Positiven Psychologie“ nach Martin Seligmann, die jedem Menschen hilft, aufzublühen! Wie, verraten wir Ihnen gerne!

Leitung: Mag<sup>a</sup> Henriette Prantl-Pieber und Mag<sup>a</sup> Ursula Spirk, Anwenderinnen und Trainerinnen für Positive Psychologie

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

Anmeldeschluss: 15. Mai

### **Lebensqualität im Alter – LimA** | Urlaub miteinander für Frauen und Paare 60+

Sonntag, 19. Mai, 18.00 Uhr bis Freitag, 24. Mai, 13.00 Uhr

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit Gedächtnistraining, körperlichen Übungen, sinnvollem Älterwerden und Alltagsfähigkeiten – in einer lustvollen und fröhlichen Atmosphäre!

Leitung: Prof<sup>in</sup> 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

### **Kraftquelle Familie** | Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 21. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Familie kann eine große Kraftquelle sein. Wie, wann und wo, werden wir an diesem Abend herausfinden.

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

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 16. Mai

### **Wohlfühlwochenende** | Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 24. Mai, 15.00 Uhr bis Sonntag, 26. Mai, 13.00 Uhr

Endlich einmal Zeit für mich – zum entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen, aber vielleicht zum heilsamen Trommeln mit einer Entdeckungsreise zu meinen inneren Kraftquellen...

Leitung: Cornelia Rosenberger, Begleiterin

Kosten: € 143,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 153,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 17. Mai

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

Freitag, 24. Mai, 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: 23. Mai

### **Anfragen, Informationen & Buchungen:**

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

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

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

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

**Heilsames Trommeln** | Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen  
Samstag, 25. Mai, 15.30 bis 17.30 Uhr  
Trommelnd, singend, tanzend und tönend tauchen wir in eine Entdeckungsreise zu unseren inneren Kraftquellen.  
Leitung: Cornelia Rosenberger, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Leiterin für Heilsames Trommeln und Singen  
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  
Das sinnbezogene Verständnis unserer Träume ist uns Orientierung und stärkt unser Vertrauen, das in uns verborgen ist und bewusst geschöpft werden will!  
Leitung: Dr<sup>in</sup> 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 gemeinsam in die Dämmerung gehen. Dauer: 3 bis 4 Stunden  
Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, Sitzunterlage und etwas zu trinken  
Leitung: Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Andrea Pfandl-Waidgasser, Theologin, Wanderführerin  
Kosten: € 42,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Abendessen mit Getränk)  
Anmeldeschluss: 24. Mai

**Save the date | Bitte vormerken**

**Weil der Tod ein Thema ist** | Letzte Hilfe Kurs  
Freitag, 4. Oktober bis Samstag 5. Oktober 2019  
Unter dem Motto: „Was alle angeht, müssen alle angehen“, bietet der Letzte Hilfe Kurs den TeilnehmerInnen Wissen und Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit dem Tod.  
Ob selbst unmittelbar durch einen Todesfall betroffen oder bei Begegnungen mit Mitmenschen, die einen schweren Verlust zu betrauern haben: Was nun sagen? Was tun?

**Leitung:** Dr. Martin Prein, Thanatologe / Notfallpsychologe, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ

**Fastenangebote im Haus der Frauen** Siehe S. 8

**Exerzitionsangebote im Haus der Frauen** Siehe S. 9

„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, Infrarotkabine, Steinlabyrinth, Kneipp-Dorfrundweg, Leberwickel, Bewegung, Teilmassage, Ernährungs- und Fastenberatung, Impulse für die Nachfastenzeit

- Parallel laufendes Bildungsangebot ist zubuchbar
- Weitere Massagen ebenfalls zubuchbar

#### **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

#### Vorschau Frühjahr 2020:

##### **Fastenwoche**

Sonntag, 8. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 13. März 2020, 13.00 Uhr

Details folgen im nächsten Programmheft

##### **Basenfasten – federleicht**

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

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

Sonntag, 15. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 20. März 2020, 13.00 Uhr

Details folgen im nächsten Programmheft

„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

Details siehe S. 43

### **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

Details siehe S. 43



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: benediktinerinnen.st.gabriel@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



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



Bildung

---

## Reichlich gibt es starke Frauen

Frauenliturgie

Montag, 3. Juni, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben. Wir Frauen lassen uns in unserem Leben von biblischen Worten berühren und stärken.



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



**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!

## Kraftquelle Sonne

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 4. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Sonne schenkt uns Wärme, Licht und Leben. Gemeinsam sammeln wir viele Sonnenstrahlen, die wir zuhause als Kraftquelle nutzen können.

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:** 29. Mai

## Esprit der Farben

Vernissage

Mittwoch, 5. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

Zu Farbe gewordene Töne – so bezeichnet Sabine Schilcher-Asen Ihre dynamischen, farbkraftigen Bilder in Acryl auf Leinwand, welche inspiriert durch Musik verschiedenster Art entstehen. „Meine Bilder lassen die Phantasie lebendig werden und auch bei mehrmaliger Betrachtung immer wieder Neues entdecken. Ich will die Menschen mit meinen Werken emotional berühren und ihnen Kraft spenden.“ Lassen Sie sich farblich verzaubern.



**Künstlerin:** Sabine Schilcher-Asen

**Musikalische Gestaltung:** Rebecca Anouche,  
Musikerin

Um Anmeldung wird gebeten.

**Dauer der Ausstellung:** bis 11. Okt. 2019



## Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 12. Juni, 19.30 bis 21.30 Uhr

Weitere Termine:

Mittwoch, 10. Juli, 19.30 bis 21.30 Uhr

Mittwoch, 14. August, 19.30 bis 21.30 Uhr

Mittwoch, 11. September, 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, [talentednetz@gmx.at](mailto:talentednetz@gmx.at))

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldeschluss:** Keine Anmeldung erforderlich.

## Pflanzen-Energie zu Mittsommer

Kräuterwanderung mit Sonnwend-Räucherritual

Donnerstag, 13. Juni, 9.30 bis 15.30 Uhr

Rund um den Johannistag und die Sommersonnenwende im Juni erreichen viele Wildblumen ihre Blüte. Schon immer wurde diese Zeit zum Kräutersammeln für die Hausapotheke genutzt. Wir unternehmen eine kleine Wanderung, wo wir Heilkräuter an ihren Wuchsorten kennenlernen, über ihre Anwendung, das richtige Sammeln und ihre Aufbewahrung sprechen. Wir lernen, welche Pflanzenteile sich zu wohltuenden Kräutertee-mischungen und anderen Mixturen aus der Kräuterhexen-Küche mischen lassen. Wir binden ein Sonnwend-Kräuterbüschel aus 9 verschiedenen Heilkräutern, um den Tag mit einem Räucherritual abzuschließen.

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



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

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 5,00

Materialien und Seminarunterlagen + € 13,00

Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 7. Juni

## Frau trau dich, es ist dein Leben.

Lange Nacht der Frauenspiritualität

Freitag, 14. Juni, 19.00 bis 01.00 Uhr

Mit verschiedenen Workshops feiern wir das Leben und machen Lust darauf, das eigene Leben mutig in vollen Zügen auszukosten.

**Eröffnungsfeier:** 19.00 Uhr

Danach: **Workshops**

**Abschluss:** Frauenliturgie *Frau trau dich*, 00.15 Uhr, gestaltet von Birgit Diestler, Anna Pflieger und Johanna Raml-Schiller

### Diese Workshops stehen zur Auswahl:

Durchgehender Workshop von 20.00 bis 23.45 Uhr

#### Brot, das die Hoffnung nährt

Wie das Brotbacken uns unseren Lebensweg beschreibt.

Margit Schuller, diplomierte Religionspädagogin und Michaela Mauerhofer, Seminarbäuerin

Workshops von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

#### Der Schrei und der Humor

Das Potenzial deiner Stimme im Loslassen und Zuhören

Christina Lederhaas, Clownin und Tänzerin

#### Der Baum in mir

Mit Elementen aus Green Meditation, kreativem Ausdruck und Tanz dem heilenden, nährenden und stärkenden Potenzial der Natur auf der Spur

Maria Schweiger, Physiotherapeutin, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Lehrerin für meditatives Naturerleben Green Meditation, Künstlerin

#### Zu-MUT-ungen

Nicht alles im Leben läuft so glatt, wie wir es uns wünschen. Trau dich, deine Zuversicht zu aktivieren, deine Kraft zu spüren und mit anderen Frauen gemeinsam deinen Mut zu stärken!

Mag<sup>a</sup> Birgit Diestler, Krankenhauseselsoergerin

Workshops von 22.15 Uhr bis 23.45 Uhr

### **I darf so sein, so wie i bin**

Ohne Anspruch auf „Richtigkeit“ wollen wir unsere Stimmen erheben und unser Herz für uns selbst, für andere und das Göttliche in allem öffnen. Im Miteinander Singen erfahren wir Lebensfreude und Verbundenheit.

Melanie Kulmer BEd., Singleleiterin für Heilsames Singen

### **Es ist mein Leben**

Mit Kreistänzen den Lebensmut stärken!

Barbara Koren, Tanz- und Ausdruckspädagogin,  
Kreistanzleiterin

### **Rituale als Wegbegleiter**

Wir tauchen ein in die bekräftigende und ermutigende Kraft von Ritualen im Rhythmus des Lebens

Beate Reiß DSA, Lebens- und Sozialberaterin & Supervisorin, Ritualleiterin, Kräuterweib



### **Veranstalterinnen:**

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum  
Katholische Frauenbewegung  
Diözesane Frauenkommission

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

Ausnahme: Brotbacken – umfasst beide Workshop-Zeiten.  
Auch Frauen, die nur einige Stunden bleiben möchten, sind herzlich willkommen.

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 11. Juni

**Teilnahmebeitrag für die Nacht:** € 33,00

**Kulinarisches:** Abendessen inklusive einem Getränk für € 7,00 um 18.00 Uhr gegen Voranmeldung bis 11. Juni sehr gerne möglich. In den Pausen bieten wir kleine Köstlichkeiten und Getränke an.

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

## Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 18. Juni, 18.00 bis 23.00 Uhr

### Weitere Termine:

Dienstag, 16. Juli, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 13. August, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 10. September, 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.

TIPP: Seminar „Wir lernen Tarock“ siehe S. 32



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

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

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

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 5. Juli, 19.00 bis 21.00 Uhr

### Weitere Termine:

Freitag, 23. August, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 20. September, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherztes 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., Singleiterin für Heilsames Singen

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

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

## Handlettering

Die Kunst des schönen Schreibens

Freitag, 12. Juli, 14.00 bis 18.00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie die Kunst der schönen Buchstaben und des Buchstaben-Malens kennen. Wir machen auch einen kleinen Ausflug in das Gestalten der derzeit so beliebten Tafel-Beschriftung. Wir lernen und üben die Grundlagen der Pinselschrift (Brushlettering) sowie den Aufbau von Blockbuchstaben und ihren Variationen. Wir gestalten anschließend eigene Grußkarten oder Geschenkanhänger passend zur Saison.



**Mitzubringen:** ein Notizbuch oder ähnliches sowie Schreibstifte



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Maren Pressinger-Buchsbaum, Juristin und zert. Waldpädagogin mit ausgeprägter Liebe zu Papier und (Blei-)Stift

**Kosten:** € 62,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 9. Juli

## Brot und Rosen

Frauenliturgie

Montag, 15. Juli, 19.07 bis 21.00 Uhr

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



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Liturgieleiterin und Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!



## Infoabend: Gemeinsam auf dem Weg

plus Kulmwanderung zur Einstimmung

Freitag, 19. Juli, 19.00 bis 21.00 Uhr

Informationsabend über Kosten und Ablauf der Frauenfußwallfahrt nach Mariazell von 21. bis 23. August 2019. An diesem Nachmittag wandern wir um 13.00 Uhr auf den Kulm. Diese Wanderung empfehlen wir allen Interessentinnen, um sich auf die Wallfahrt einzustimmen.

Anmeldung bitte direkt bei Elisabeth Jeitler:

0664/1527 741; elisabethjeitler@aon.at

(Achtung! Im letzten Heft haben wir leider eine falsche Mailadresse angegeben – bitte überprüfen Sie ihre Anmeldung, falls Sie keine Rückmeldung erhalten haben.

Danke! Und: Tut uns sehr leid!)



**Leitung:** Elisabeth Jeitler und Josefa Strasser, begeisterte Fußwallfahrerinnen

**Kosten:** € 7,00 Abendessen; Der Kostenbeitrag von € 35,00 für Quartierzahlung und Begleitfahrzeug sind beim Informationsabend zu leisten.

**Anmeldeschluss:** 16. Juli

**Tipp:** Nur mehr Restplätze bei der Frauenfußwallfahrt!



## Ayurveda – Gaumenfreude zum Wohlfühlen

Ayurveda Ernährungs- und Kochworkshop

Samstag, 20. Juli, 10.00 bis 15.00 Uhr

In einem spannenden Vortrag lernen Sie die Grundprinzipien der typgerechten, ganzheitlichen Ayurveda-Ernährung und deren wohltuenden Aspekte kennen. Anschließend kochen und genießen wir gemeinsam Köstlichkeiten der ayurvedischen Küche, zubereitet aus frischen, qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, verfeinert mit herrlich duftenden und wohltuenden Gewürzen

und Kräutern. Lassen Sie sich von dieser einzigartigen Geschmacksvielfalt begeistern, die den Ansprüchen der modernen Esskultur entspricht: Wohltuend leicht, jahreszeitlich und regional geprägt – einfach zum Nachkochen!



**Leitung:** Mag.ª Klaudia Ortner, Ayurveda Ernährungsberaterin, ganzheitlicher Gesundheitscoach, Yoga-Lehrerin

**Kosten:** € 125,00 Teilnahmebeitrag (inklusive mehrgängigem Menu, Getränken und Rezeptmappe)

**Anmeldeschluss:** 17. Juli

## Palettenmöbel selbst gebaut

Kreativworkshop: Von der Idee zum Möbelstück

Samstag, 27. Juli, 9.00 bis 18.00 Uhr

Möbel selber bauen... Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie den Umgang mit den notwendigen Werkzeugen und Maschinen zur Umsetzung Ihrer Idee für ein Möbelstück aus Europaletten. Auch tischlerische AnfängerInnen werden hier Schritt für Schritt mit den Grundtechniken vertraut gemacht, vom Entwurf bis zum fertigen Produkt. Europaletten und Werkzeuge sind vorhanden, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Treffpunkt ist im Haus der Frauen, gearbeitet wird in der nahegelegenen Tischlerei Kröpfl. Mitzubringen: Ideen, Entwürfe, Vorschläge zum Bau eines eigenen Palettenmöbelstücks; wenn vorhanden, Akkuschauber und Handwerkzeug



**Leitung:** Martin Gollowitsch, freischaffender Künstler mit langjähriger Erfahrung im Möbelbau und in der Holzbearbeitung

**Kosten:** € 69,00 Teilnahmebeitrag + Materialkosten (€ 25,00 für Material und Materialbenutzung; bis zu € 12,00/Palette) + € 13,00 Mittagessen mit Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 19. Juli

## Vom Leben schreiben

Biografische Schreibwerkstatt

Montag, 29. Juli, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 31. Juli, 13.00 Uhr

Vom eigenen Leben, den Wünschen oder Träumen zu schreiben, ist sehr spannend. Mit verschiedenen Impulsen sollen die Erinnerungen geweckt und in eine passende sprachliche Form gebracht werden. Oft ist Wehmut ganz nahe dabei, so dass wir unsere Geschichten vielleicht schreibend verändern oder uns mit ihnen versöhnen wollen. Was wäre gewesen, wenn ... – Dazu gibt es auch stilistisches und literarisches Werkzeug. Keine Voraussetzungen nötig!

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Farben, einen Bogen Packpapier, eine alte Illustrierte, Uhustick; bequeme Kleidung ist ratsam



**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Hedwig Dejaco, Germanistin mit Schwerpunkt Kreatives und Biografisches Schreiben, Theaterpädagogin

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

**Anmeldeschluss:** 23. Juli

## In der Ruhe liegt die Kraft

Spirituelle Krafttag

Freitag, 2. August, 9.00 bis 16.00 Uhr

Eine Unterbrechung des Alltags kann zu einer Quelle der Kraft werden. Lassen wir uns gemeinsam ein auf Themen wie: Das bin ich – wie bin ich geworden, wie kann ich darüber staunen und dankbar sein? Meine WÜRDE als Frau – und wie das mein Selbstvertrauen stärkt. Vom freundschaftlichen Umgang mit mir selbst – was brauche ich, damit ich mich in mir selbst wohlfühle / wie kann ich mir selbst die Treue halten / wie finde ich den Weg zu mir selbst zurück? Die Kunst Ballast abzuwerfen...  
Elemente des Tages: Impulse, konkrete „Positionierungsübungen“ dazu, Tänze, Achtsamkeitsübungen.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung



**Leitung:** Sr. Evelyne Ender rscj, Integrative Gestaltberaterin, Supervisorin, Geistliche Begleiterin

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

**Anmeldeschluss:** 30. Juli

## Die Stimme der Frauen!

Sing-Workshop

Freitag, 2. August, 19.00 Uhr bis  
Sonntag, 4. August, 13.00 Uhr

In diesen zwei Tagen laden wir Sie ein, die Freude, den Mut, die Schönheit und die Stärke, die unserem Frau-sein innewohnt, im gemeinsamen Singen zu erleben. Wir werden in ein Repertoire von inspirierter, beseelter und beschwingter Musik eintauchen, das die Grenzen öffnet und uns Einblick in die Weisheit verschiedener Kulturen erschließt. Gleichzeitig wollen wir in diesen hektischen Zeiten aber auch nicht auf Stille, unsere Atmung und ruhige, langsame mantren-artige Lieder vergessen, um zu uns zu kommen und Kraft zu tanken.



**Leitung:** Eva Campbell-Haidl, Sängerin, Songwriterin, Stimm- und Bewegungstherapeutin

**Kosten:** € 155,00 Teilnahmebeitrag + € 85,00 alles inklusive im Zweibettzimmer; € 95,00 im Einbettzimmer; Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 am 2. August gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 26. Juli, noch Restplätze frei!

## Bessere Fotos mit meiner Kamera

Fotografie-Workshop

Samstag, 10. August, 10.00 bis 17.30 Uhr

Sie sind mit Ihren eigenen Fotos nicht zufrieden, möchten nicht nur knipsen, sondern fotografieren? Sie haben Fragen wie: Was bedeuten Blende, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit und Weissabgleich? Wie wähle ich meine Motive aus? Was ist der goldene Schnitt? Was soll ich bei Urlaubsfotos beachten? Wie mache ich ein gutes Portrait? Wann und wie benutze ich einen Blitz? Ihre Fragen zum Thema Fotografie beantwortet Christoph Bouvier im Rahmen dieses Fotografie-Workshops in Theorie und Praxis. Sie profitieren von diesem Kurs am besten mit einer Spiegelreflex- oder Systemkamera.

Mitzubringen: Kamera, zugehöriges Benutzerhandbuch



**Leitung:** DI Christoph Bouvier, Berufsfotograf,  
[www.bouvier.eu](http://www.bouvier.eu)

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

**Anmeldeschluss:** 7. August

## „A Tascherl fürs Dirndl“

Trachtentaschen filzen mit Hilfe der Nassfilztechnik

Montag, 12. August, 9.00 Uhr bis

Dienstag, 13. August, 16.00 Uhr

Wie heißt es doch so schön? Mit einem Dirndl oder einer Tracht ist frau immer richtig angezogen. Stimmt! Vor allem, wenn sie noch die richtige Tasche dazu hat. Sie entscheiden, ob Sie eine Tasche in Farbe und Form passgenau zu Ihrem Dirndlkleid anfertigen oder sie „stilbrüchig“ zu einer Jean tragen wollen. Anhand verschiedener Beispiele kreieren wir Ihr persönliches Lieblingsstück, werden den Taschenkörper am ersten Tag und die Blüten am nächsten Tag herstellen. Diese werden entweder aufgenäht oder um den Henkel geschlungen. Fertig ist ein Unikat, mit dem Sie bewundernde Blicke auf sich ziehen werden!

**Mitzubringen:** 1 Stück Seife, 6 Handtücher, 1 Kübel, 1 Küchenrolle

**Leitung:** Karin Fink, zertifizierte Filzgestalterin

**Kosten:** € 119,00 Teilnahmebeitrag für den Kurs + € 66,50 Vollpension im Zweibettzimmer, € 71,50 im Einzelzimmer ODER Tagesverpflegung ohne Nächtigung: € 33,00; + Materialkosten ca. € 25,00 bis € 40,00

**Anmeldeschluss:** 5. August

**Tipp:** Wenn Sie einen bestimmten Farbwunsch haben, geben Sie diesen bei der Anmeldung bekannt.



## Nützlingshäuschen bauen

Kreativworkshop

Montag, 12. August, 10.00 bis 17.00 Uhr

An diesem Tag bauen wir – gerne auch gemeinsam mit Kindern – ein Nützlingshäuschen und befüllen es mit Lehm, Holz und verschiedenen Hohlgräsern. Wildbienen und andere Nützlinge für den Garten finden hier einen guten Platz für ihre Kinderstube. In der kalten Jahreszeit freuen sich Florfliegen und Marienkäfer über das Winterquartier.

**Mitzubringen:** Garten- oder Rebschere, falls vorhanden



**Leitung:** Gertrud und Johann Kulmer, naturbegeisterte HandwerkerInnen

**Kosten:** : € 35,00 Teilnahmebeitrag / Kinder bis zum 14. Lj. € 10,00 + ca. € 15,00 Materialkosten + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/ Teejause / Kinder € 8,00

**Anmeldeschluss:** 5. August



## Wir sind das Licht der Welt

Frauenliturgie

Montag, 12. August, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben. Wir Frauen lassen uns in unserem Leben von den biblischen Worten bei Mt 5,13-16 „unser Licht leuchten zu lassen“ berühren und beschenken.



**Leitung:** Michaela Almer-Reisenhofer, Ingrid Ferstl und Anna Polzhofer, Liturgieleiterinnen

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!



## Sommersonnige Blüten und Blumen

Wir filzen zarte Blüten mithilfe der Nassfilztechnik

Dienstag, 13. August, 9.00 bis 13.00 Uhr

Lassen wir uns inspirieren von den farbenprächtigen Kunstwerken, die uns die Natur jedes Jahr schenkt: Wir filzen Blüten und Blumen in verschiedensten Farben und Formen. So können wir dreidimensional oder mit Vorfilz arbeiten, Deko, Haar- und Halsschmuck, Blumen für Taschen oder Broschen herstellen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und vielleicht hat ja das eine oder andere Weihnachtsgeschenk bereits im Sommer zu blühen begonnen. Über Blumen freut sich bestimmt jede – noch dazu, wenn sie nicht verwelken.



**Mitzubringen:** 1 Stück Seife, 2 Handtücher



**Leitung:** Karin Fink, zertifizierte Filzgestalterin

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk + Materialkosten ca. € 5,00 bis € 10,00.

**Anmeldeschluss:** 8. August

## Naturkosmetik trifft Aromatherapie

Düfte hautnah erleben! Workshop

Mittwoch, 14. August, 9.00 bis 17.00 Uhr

Naturkosmetik selbst zu machen ist eine wundervolle Sache. Die wertvollen Wirkungen von ätherischen Ölen zu kennen auch. An diesem Tag werden wir feine Cremes, Balsame, ein Duschgel und Öle herstellen, die die passende Basis bilden, um die hochwertigen ätherischen Öle in gebrauchsfertige Produkte zu verwandeln. Kreieren Sie Ihre ganz persönliche Natur-Kosmetiklinie!



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

**Kosten:** € 69,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen & Kaffee-/Teejause) + ca. € 30,00 – € 40,00 Materialkosten

**Anmeldeschluss:** 9. August

## Gemeinsam auf dem Weg

Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell

Mittwoch, 21. August, 10.00 Uhr bis  
Freitag, 23. August, 13.00 Uhr

Frauen unter sich: Unsere Wünsche, unsere Bedürfnisse und unser eigenes Tempo sollen uns dabei leiten und begleiten. Wir haben wieder ein Begleitfahrzeug!  
Informationsabend über Kosten und Ablauf am Freitag, 19. Juli 2019 ab 19.00 Uhr im Haus der Frauen, Erholungs- und Bildungszentrum, siehe S. 18.  
Anmeldung bitte direkt bei Elisabeth Jeitler: 0664/1527 741; elisabethjeitler@aon.at  
(Achtung! Im letzten Heft haben wir leider eine falsche Mailadresse angegeben – bitte überprüfen Sie ihre Anmeldung, falls Sie keine Rückmeldung erhalten haben. Danke! Und: Tut uns sehr leid!)



**Leitung:** Elisabeth Jeitler und Josefa Strasser, begeisterte Fußwallfahrerinnen

**Kosten:** Der Kostenbeitrag von € 35,00 für Quartierzahlung und Begleitfahrzeug sind beim Informationsabend am 19.7. zu leisten.



**Anmeldeschluss:** Anfang Juli

**Tipp:** Nur noch Restplätze!!



## Die Lust am Lieben! – Frauenfrühstück

Wohltuende sinnliche Verabredung, Workshop, Austausch

Samstag, 24. August, 8.30 bis 12.00 Uhr

Lebendige Sexualität bedeutet so viel mehr als nur „das Eine“! Sie ist ein gesunder und wohltuender Bestandteil des Lebens, aber vor allem ein lustvolles Erlebnis, das Sie am besten mit allen Sinnen, freudig, neugierig und entspannt genießen. Nicole lädt Frauen auf eine Reise voll sinnlicher Erfahrungen ein, weg vom „Gefalle ich?“ hin zu „Gefällt mir das?“ Die Spielräume der Sexualität und der Lust lassen sich ein Leben lang verändern. Mit Phantasie und Freude – so wie wir es wollen. Nur, wenn wir uns selbst gut spüren, können wir anderen wirklich nahe sein.



Foto: Mirjam Reither

**Leitung:** Nicole Siller, Dipl. Psychologische Beraterin (DLSB), Syst. Coach, Sexualberaterin  
**Kosten:** € 49,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Frühstücksbuffet)  
**Anmeldeschluss:** 19. August

## Auf zum fröhlichen Wandern

Gemeinsam unterwegs sein

Samstag, 24. August, 15.00 bis 17.30 Uhr

Nach Kaffee oder Tee und Kuchengenuss im Haus der Frauen machen wir uns unter kundiger Führung auf den Weg: Meist abseits der Straße wandern wir Richtung Hirnsdorf zur kühlen „Klausen“ und auf einem schönen Rundweg zurück zum Ausgangspunkt. Unterhaltsame und besinnliche Texte begleiten uns.

Bei ausgesprochenem Schlechtwetter wird zum fröhlichen Spielenachmittag „Rummi-Cup“ eingeladen.

**Mitzubringen:** Wanderausrüstung, Regenschutz



**Leitung:** Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin  
**Kosten:** € 9,00 inkl. Teilnahmebeitrag, Kaffee-/Teejause; Abendessen um 18.00 Uhr á € 7,00 gegen Voranmeldung möglich.  
**Anmeldeschluss:** 21. August

## Solo Tango

Tanzworkshop

Freitag, 30. August, 16.30 bis 20.30 Uhr

Tango Argentino – das ist leidenschaftliche Musik, elegante Körperhaltung, getanzter Dialog. Solo Tango ist ein Tanzworkshop, der dieses besondere Tanzgefühl des Tango Argentino mit vielen positiven Nebeneffekten auf Gesundheit, Beweglichkeit, Balance und Stressabbau vereint und außerhalb eines klassischen Paartanzes erlebbar macht. Spaß an der Bewegung und Freude am Tanzen stehen dabei im Vordergrund!



**Mitzubringen:** Kleidung, Tanzschuhe, Tanztrainingsschuhe oder Socken



**Leitung:** AdanzaS, Tangotänzerinnen als Duo AdanzaS

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 7,00 Abendessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 27. August



## Strahlend schön mit Farbe und Stil

Farb- und Stilberatungsseminar

Freitag, 13. September, 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 Schminktipp 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.

**Anmeldeschluss:** 10. September

## Stille – Eintauchen in meine Herzensmitte

Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit

Freitag, 13. September, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für mich! Es tut gut, sich immer wieder von einer heilsamen Stille beschenken und berühren zu lassen: Eintauchen in die Stille der Meditation, in die Stille der Begegnung mit der Natur, in die Stille der achtsamen Herzens-Wahrnehmung, aufmerksam da sein im gegenwärtigen Augenblick.

Wir wollen diesen Tag als ein Geschenk des Lebens wahrnehmen!



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

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause; für kfb-Frauen um € 5,00 ermäßigt

**Anmeldeschluss:** 10. September

## Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

Einführungsabend

Freitag, 13. September, 17.00 bis 21.00 Uhr

Was macht Gewaltfreie Kommunikation aus? Wie kann ich davon profitieren? Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang das Richtige für Sie ist. Nähere Informationen zum Lehrgang finden Sie auf S. 29.

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, CNVC zertifizierte  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

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

**Anmeldeschluss:** 10. September

## Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation*



Oktober 2019 bis März 2020

### Zielgruppe

- Sie möchten mehr Mitgefühl mit sich selbst entwickeln und Ihrer Lebendigkeit auf die Spur kommen?
- Sie möchten lernen, die Welt mit den Augen des/der anderen zu sehen, damit auch in Konflikten Verständnis wachsen kann und nachhaltige Lösungen gefunden werden?
- Sie möchten gerne zu einem wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- Sie möchten Ihre Sozialkompetenz erweitern, um sich in Ihrem Unternehmen für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einzusetzen?

### Ihr Nutzen

- Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst, anstatt die Schuld beim anderen zu suchen.
- Sie können gut für sich selber sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer wahr- und ernstnehmen.
- Sie haben die Kompetenz, Konflikte als Chance zu betrachten und zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen beizutragen.
- Sie tragen zu gesellschaftlicher Veränderung bei, indem sie Gewaltfreie Kommunikation leben.
- Sie haben Vorurteile und Rollenklischees transformiert und Kompetenzen für ein gleichberechtigtes, faires und wertschätzendes Miteinander erworben.

### Termine

- Einführung: Freitag, 13. September, 17.00 bis 21.00 Uhr. Siehe Seite 29
- Modul 1: 25. Oktober, 16.00 Uhr bis 27. Oktober 2019, 13.00 Uhr
- Modul 2: 17. Jänner, 16.00 Uhr bis 19. Jänner 2020, 13.00 Uhr
- Modul 3: 6. März, 16.00 Uhr bis 8. März 2020, 13.00 Uhr



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin, CNVC zertifizierte Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*, Lebens- und Sozialberaterin  
**Kosten:** € 690,00 **Teilnahmebeitrag** für Privat-zahlerInnen und NGO's; € 1.100,00 für Unternehmen; **zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung** für Module 1 bis 3: je Modul € 93,00 alles inklusive/Person im Zweibettzimmer, € 103,00 im Einzelzimmer. Seminarverpflegung ohne NÄ/Frühstück – je Modul € 40,00.

**Anmeldeschluss:** 20. September 2019  
 Fordern Sie unser Detailprospekt an!

## „Gib mir zu trinken“

Frauenliturgie

Montag, 16. September, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben. Von den biblischen Worten der Begegnung Jesu mit der Samariterin am Jakobsbrunnen (Joh 4,7) lassen auch wir uns berühren und bestärken.



**Leitung:** Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd.<sup>in</sup>, Religionspädagogin, Meditationsleiterin und Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen



**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!

## Kraftquelle Baum

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 17. September, 19.00 bis 21.00 Uhr

Bäume symbolisieren Standfestigkeit, Stärke, Kraft und Wachstum. Unser Leben verglichen mit einem Baum wird uns viele Erkenntnisse bringen und uns gut für den Alltag stärken.

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:** 12. September

## Social-Media - wie nutze ich sie?

Social Media für Interessierte

Freitag, 20. September, 15.30 bis 21.00 Uhr

Instagram, Facebook und Co. vernetzen uns auf der gesamten Welt innerhalb von Sekunden. Aber wie verwende ich diese „sozialen Medien“? Gemeinsam werden wir uns Schritt für Schritt die Möglichkeiten und Verwendbarkeiten von „Posten“, „Teilen“ und „Folgen“ anschauen und erkunden. Wie auch noch sicher mit den eigenen Daten umgegangen werden kann und das eigene sichere Bewegen im Internet aussieht gehört dabei unbedingt dazu. Keine Vorkenntnisse nötig, lediglich ein Smartphone und Neugierde, die schönen Seiten der online-Gemeinschaft kennen zu lernen.

**Mitzubringen:** Smartphone (oder wenn vorhanden Notebook bzw. iPad)



**Leitung:** Judith Walzl und Lukas Cserjan, StudentInnen der VWL WU Wien, begeisterte Social-Media NutzerInnen



**Kosten:** € 44,00 Teilnahmebeitrag + € 11,00 Kaffee-Teejause und Abendessen mit Getränk  
**Anmeldeschluss:** 17. September

## Wald und Wiese laden ein!

Waldbaden und Wildkräuter im Frühherbst

Freitag, 27. September, 14.00 bis 18.30 Uhr

Die Natur ist großzügig. Zu allen Jahreszeiten können wir eintauchen in Wald und Wiese und werden erholt, gekräftigt und beschenkt zurückkehren. Der Herbstwald verführt uns mit Düften, Farben und den Geschmäckern der herb-süßen Wildfrüchte und Kräuter. „Waldbaden“ ist besonders gesundheitsförderlich. Dabei tauchen wir bewusst in die heilsame Waldatmosphäre ein und öffnen all unsere Poren und Zellen für die Heilkräfte der Natur. Mit meditativen Übungen in frischer Waldluft wird Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Und ganz nebenbei entdecken und verkosten wir Kräuter und Wildfrüchte.

**Mitzubringen:** Decke oder Sitzunterlage, gutes Schuhwerk



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Anna Ebenbauer, Theologin, Kräuterpädagogin, Lehrerin für Green Meditation  
**Kosten:** € 50,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause )  
**Anmeldeschluss:** 24. September

## Wir lernen Tarock – ein wahres Vergnügen

Tarock-Einführungsseminar

Freitag, 27. September, 15.00 Uhr bis  
Samstag, 28. September, 14.00 Uhr

„Wer spielt ist bereit, sinnliche Veranlagung mit anderen zu teilen.“ So laden wir zu diesem Tarockseminar Frauen und Männer ein, die Begeisterung für das Lernen dieses Kartenspiels verspüren und auch jene, die vielleicht schon einmal gespielt haben, aber ganz aus der Übung sind. Wir lernen nach den österreichischen „Erotas Regeln“. In den Spielpausen lassen wir uns mit Köstlichkeiten vom Haus der Frauen verwöhnen. Weiterführend werden monatliche Übungs- und Spielabende angeboten.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger MBA und Mag. Franz Waltl, leidenschaftliche TarockspielerInnen

**Kosten:** € 55,00 Teilnahmebeitrag inkl. Spielunterlagen + € 57,50 alles inklusive im Zweibettzimmer; € 62,50 im Einzelzimmer

**Anmeldeschluss:** 20. September



## Wieder einmal kräftig singen...

Singtag

Dienstag, 1. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr

Im Rahmen der Erholungswoche „Singen is unsre Freud“ laden wir herzlich zu einem Singtag mit Gina Zenz ein. Am Programm stehen alte und neue Lieder, Jodler und Kanons. Willkommen sind alle Singbegeisterten – Frauen und Männer, Jung und Alt.



**Leitung:** Gina Zenz, Referentin für Volkslieder und Volksmusik

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

**Anmeldeschluss:** 26. September

**Blick voraus**

**Weil der Tod ein Thema ist |** Letzte Hilfe Kurs

Freitag, 4. Oktober, 14.00 Uhr bis

Samstag, 5. Oktober, 17.00 Uhr

**Und jetzt mache ich es selbst! |** Frauen auf der gesellschafts-  
politischen Überholspur

Expertinnenstammtisch mit Podiumsdiskussion

Samstag, 12. Oktober, 15.00 bis 19.00 Uhr

**Universal-Heilmittel Hildegards für den Winter |** Hildegard  
von Bingen-Workshop

Donnerstag, 17. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Schlösserwanderung |** Unterwegs von Schloss zu Schloss  
im ApfelLand

Samstag, 19. Oktober, 8.30 bis 19.00 Uhr

**Zauberzyklus |** Workshop mit Yoga, Ritualen, Tanz,  
Musik und vielem mehr!

Freitag, 29. November, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 1. Dezember, 13.00 Uhr

**Work-Life-Balance als Drahtseilakt |** Frauenfrühstück mit  
Maria Santner

Samstag, 30. November, 8.30 bis 11.30 Uhr

**Sehnsucht nach Heilsein |** Spiritueller Krafttag mit  
Hildegund Keul

Freitag, 6. Dezember, 9.00 bis 17.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im  
nächsten Heft!

**Anfragen, Informationen & Buchungen:**

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

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

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

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

Caritas  
&Du

Ihre  
Spende  
wirkt!

zusammen



größer  
als

allein

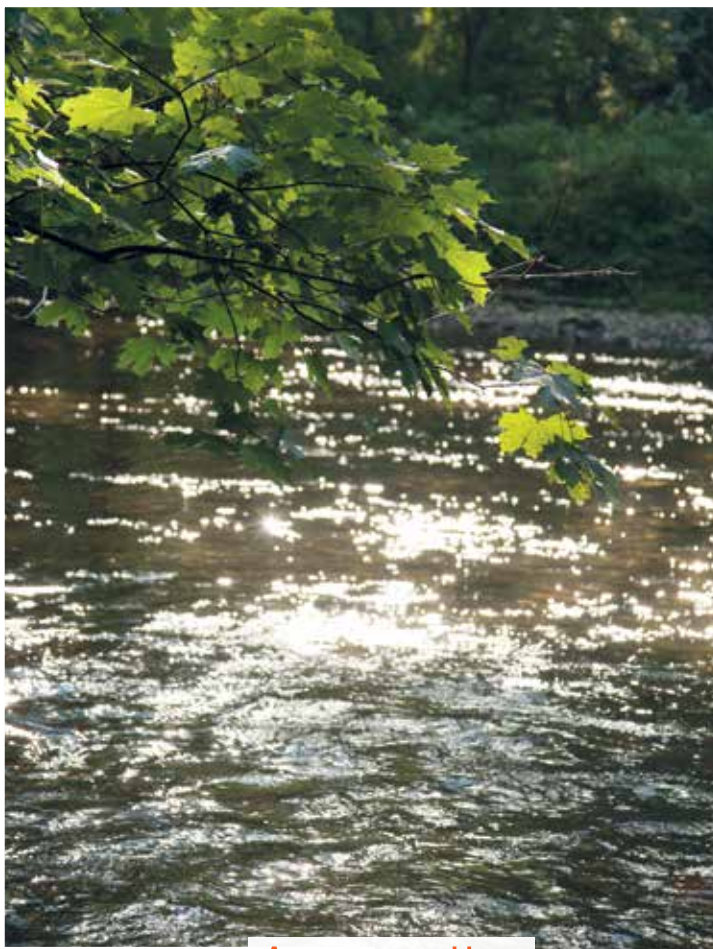
Ein kleiner Beitrag macht einen  
großen Unterschied für Familien  
in Not in der Steiermark. Wir > Ich



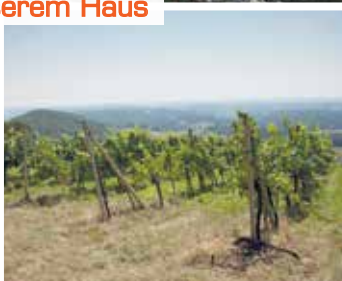
Familienhilfe-Sammlung 2019  
AT08 2081 5000 0169 1187  
[www.caritas-steiermark.at](http://www.caritas-steiermark.at)

## Veranstaltungen Juni bis September 2019

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



Aus unserem Haus



## Veranstaltungen Juni bis September 2019

### Juni

ab	2.6.	Wohlfühltag, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	42
	3.6.	Reichlich gibt es starke Frauen, <i>Frauenliturgie</i>	11
	4.6.	Kraftquelle Sonne, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	11
	5.6.	Esprit der Farben, <i>Vernissage</i>	12
	12.6.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	13
	13.6.	Pflanzen-Energie zu Mittsommer, <i>Kräuterwanderung mit Sonnwend- Räucheritual</i>	13
	14.6.	Frau trau dich, es ist dein Leben., <i>Lange Nacht der Frauenspiritualität</i>	14-15
	18.6.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	16
ab	23.6.	Wenn der Sommer nicht mehr weit ist..., <i>Urlauben miteinander für Frauen &amp; Paare</i>	42

### Juli

	5.7.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	16
	10.7.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	13
	12.7.	Handlettering, <i>Die Kunst des schönen Schreibens</i>	17
	15.7.	Brot und Rosen, <i>Frauenliturgie</i>	17
	16.7.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	16
	19.7.	Infoabend: Gemeinsam auf dem Weg, <i>inklusive Kulmwanderung zur Einstimmung</i>	18
	20.7.	Ayurveda – Gaumenfreude zum Wohlfühlen, <i>Ayurveda Ernährungs- und Kochworkshop</i>	18
ab	21.7.	Ignatianische Einzelexerzitien, <i>... für Frauen und Männer</i>	43
	27.7.	Palettenmöbel selbst gebaut, <i>Kreativ- workshop: Von der Idee zum Möbelstück</i>	19
ab	29.7.	Vom Leben schreiben, <i>Biografische Schreibwerkstatt</i>	19



## August

	2.8.	In der Ruhe liegt die Kraft, <i>Spiritueller Krafttag</i>	20
ab	2.8.	Die Stimme der Frauen!, <i>Sing-Workshop</i>	20
ab	4.8.	Lies ein Stück Holz, <i>Schnitzexerzitien für Frauen</i>	43
	10.8.	Bessere Fotos mit meiner Kamera, <i>Fotografie-Workshop</i>	21
ab	12.8.	„A Tascherl fürs Dirndl“, <i>Trachtentaschen filzen mit Hilfe der Nassfilztechnik</i>	22
	12.8.	Nützlingshäuschen bauen, <i>Kreativworkshop</i>	23
	12.8.	Wir sind das Licht der Welt, <i>Frauenliturgie</i>	23
	13.8.	Sommersonnige Blüten und Blumen, <i>Wir filzen zarte Blüten mithilfe der Nassfilztechnik</i>	24
	13.8.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	16
	14.8.	Naturkosmetik trifft Aromatherapie, <i>Düfte hautnah erleben! Workshop</i>	24
	14.8.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	13
ab	21.8.	Gemeinsam auf dem Weg, <i>Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell</i>	25
ab	23.8.	Wohlfühlwochenende, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	44
	23.8.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	16
	24.8.	Die Lust am Lieben! – <i>Frauenfrühstück, Wohltuende sinnliche Verabredung, Workshop, Austausch</i>	26
	24.8.	Auf zum fröhlichen Wandern, <i>Gemeinsam unterwegs sein</i>	26
ab	26.8.	Sagenumwobene Frauen rund um das „Schwäbische Meer“, <i>Frauenreise</i>	45
	30.8.	Solo Tango, <i>Tanzworkshop</i>	27

## September

ab	2.9.	Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation, Zeit zum Still werden und Kraft schöpfen	46
	10.9.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, Tarockabend	16
	11.9.	Tauschen fördert Talente, Talentenetz Oststeiermark	13
	13.9.	Strahlend schön mit Farbe und Stil, Farb- und Stilberatungsseminar	27
	13.9.	Stille – Eintauchen in meine Herzensmitte, Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit	28
	13.9.	Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation, Einführungsabend	28
	16.9.	„Gib mir zu trinken“ – Joh 4,7, Frauenliturgie	30
	17.9.	Kraftquelle Baum, Abendreihe Kraftquellen	30
	20.9.	Social-Media – wie nutze ich sie?, Social Media für Interessierte	31
	20.9.	Die heilsame Kraft des Singens, Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied	16
	27.9.	Wald und Wiese laden ein!, Waldbaden und Wildkräuter im Frühherbst	31
ab	27.9.	Wir lernen Tarock – ein wahres Vergnügen, Tarock-Einführungsseminar	32
ab	29.9.	Singen ist unsere Freude, urlauben miteinander für Frauen und Paare	46
	1.10.	Wieder einmal kräftig singen..., Singtag	32

### 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!



Ernestine Arguelles Delgado

urlauben

---

## Genussvolle Auszeit im Haus der Frauen

### Urlauben, 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 Urlauben speziell für Frauen. Das ehemalige 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. 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.
- **urlauben 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. 42

### Zeit für mich | Zeit fia mi

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 im Heft und auf unserer Homepage.



Werner 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: Paradiesische Freundinnen-Auszeit

Folgen Sie Ihrer Sehnsucht und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Freundin! Der ideale Zeitpunkt dafür ist JETZT. Verbringen Sie ganz unbeschwerte Tage in unserem Haus und genießen Sie die herrliche Umgebung! Das paradiesische Apfelland bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und unser Haus ein sehr abwechslungsreiches und kreatives Bildungsangebot.

Für Sie inkludiert:

- Montag bis Donnerstag: 3 x Nächtigung im Einzelzimmer
- 3 Mal Halbpension, wahlweise mittags oder abends (dreigängiges Menu inkl. Getränk)
- Hausgemachtes Begrüßungsgetränk „Sommerperle“
- Kleinschrift: Zauberformeln der Gelassenheit
- „7 nach 7“: täglicher spiritueller Impuls um 19.07 Uhr

**Packagepreis** € 155,00\* im Einzelzimmer  
 (€ 140,00\* im Zweibettzimmer)

*\*Preis/Person inklusive Nächtigungsabgabe und Nutzung der Infrarotkabine. Gültig bis 30. September 2019.*

## Wohlfühltag

Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 2. Juni, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 5. Juni, 13.00 Uhr

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



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

**Kosten:** € 204,50 alles inklusive im Zweibett-  
zimmer, € 219,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 24. Mai

## Wenn der Sommer nicht mehr weit ist...

Urlauben miteinander für Frauen & Paare

Sonntag, 23. Juni, 18.00 Uhr bis

Freitag, 28. Juni, 13.00 Uhr

Ein paar erholsame Tage für uns – in einem besonderen und gastfreundlichen Haus, in schöner Umgebung. Wir nehmen, geben und lassen uns Zeit, wandern und singen nach Belieben, besuchen falls gewünscht See, Buschenschank, Tiergarten, Schloss.... Abends gibt es die Möglichkeit der Teilnahme an einer kurzen spirituellen Einheit. Mit Freude werde ich unsere Gemeinschaft begleiten!

Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert)



**Leitung:** Maria Eder-Schützenhofer, Begleiterin

**Kosten:** € 312,50 alles inklusive im Zweibett-  
zimmer, € 337,50 im Einbettzimmer (exklusive  
Eintritte)

**Anmeldeschluss:** 17. Juni

## Ignatianische Einzelexerzitien

... für Frauen und Männer

Sonntag, 21. Juli, 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 28. Juli, 13.00 Uhr



Exerzitien sind ein geistlicher, begleiteter Übungsweg, um dem Leben vertieft auf die Spur zu kommen. Äußere Stille, durchgehendes Schweigen und Beten mit Texten aus der Bibel sind Elemente, die Gotteserfahrungen ermöglichen. Täglich: Persönliche Gebetszeiten (3 bis 4 Mal) | Morgenlob | Eucharistiefeier | Begleitgespräch  
Vorgespräch mit der/dem BegleiterIn erforderlich.



**Leitung:** Sr. Amata Rindler SDS, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin und Pater Mag. Josef Wonisch SDS, Exerzitienbegleiter, StudentInnen-seelsoger in Graz



**Kosten:** € 780,50 alles inklusive im Einbettzimmer  
**Anmeldeschluss:** 15. Juli

## Lies ein Stück Holz

Schnitzexerzitien für Frauen

Sonntag, 4. August, 18.00 Uhr bis  
Samstag, 10. August, 13.00 Uhr



S. Schuster

Zeit zum „Lesen“ des eigenen Lebens möchten diese Exerzitien für Frauen eröffnen: In Stille und Achtsamkeit nehmen Sie das eigene Leben in den Blick und entdecken Gottes Spuren darin. Begleiten wird Sie dabei ein Stück Holz, das über die Tage bearbeitet wird. So findet der innere Prozess in der äußeren Formgebung Gestalt. Elemente der Exerzitien: tägliches Begleitgespräch, durchgehendes Schweigen, Arbeit mit dem Holz (nach einer Einführung), abendliche Frauenliturgie, Impulse in der Gruppe, Meditation, Tanz. Keine Schnitzerfahrung notwendig, Freude an Holz und Handwerk förderlich.

Mitzubringen: Material und Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Psychische Stabilität der Teilnehmerinnen wird vorausgesetzt.



**Leitung:** Susanne Schuster, Ausbildungsleiterin für Pastorale Berufe, dipl. EB, Trainerin, Supervisorin und Coach

**Kosten:** € 785,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
**Anmeldeschluss:** 26. Juli

## Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 23. August, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 25. August, 13.00 Uhr

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit aus dem Alltag: entschleunigen, zur Ruhe kommen, nichts planen, nur da sein, die Tage mit meinem Leben füllen... Aufgehoben in netter Gemeinschaft wird es Ihnen gewiss gut tun, sich von der Küche verwöhnen zu lassen, ein Sonnenbad auf der Terrasse und die herrliche Natur zu genießen, vielleicht an einer kleinen Wanderung teilzunehmen, in der Stille oder bei guten Gesprächen Kraft und Energie zu tanken. Auch zur Teilnahme am Frauenfrühstück zu ermäßigtem Preis können Sie sich anmelden (siehe Seite 26!) Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin

**Kosten:** € 138,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 148,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 16. August

### *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 Werdelust, dem Ausdruck der Lebensfülle. Mit der Natur in unmittelbarem, 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<sup>a</sup> Birgit Schmidt

Nähere Informationen und Anmeldung:

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

*Inserat*

## Sagenumwobene Frauen rund um das „Schwäbische Meer“

Frauenreise

Montag, 26. August, 8.00 Uhr bis  
Samstag, 31. August, 22.00 Uhr

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 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 im Vorfeld auf die Schönheiten der Reiseziele hinführen. Dazu gibt es einladende spirituelle Impulse.

Vor Ort werden uns kundige Stadtführerinnen begleiten. Inkludiert: Fahrt mit Luxusfernreisebus, Unterbringung in der Hotel Pension „Seereich“ in Lindau (wahlweise Doppelzimmer oder Einzelzimmer) mit Frühstücksbuffet und drei Abendessen, Eintritte & Führungen, Schifffahrt, Trinkgelder, bewährte Reiseleitung



**Leitung:** Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd.<sup>in</sup>,  
Begleiterin und Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger MBA, Leiterin  
Haus der Frauen



**Kosten:** € 890,00 alles inklusive im Doppelzimmer,  
Einzelzimmerzuschlag € 120,00

**Anmeldeschluss:** 31. Mai



## Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation

Zeit zum Still werden und Kraft schöpfen

Montag, 2. September, 9.00 Uhr bis  
Donnerstag, 5. September, 13.00 Uhr

Erleben Sie geführte Wanderungen durch die kraftgebende Natur, vielseitige Yoga-Einheiten, tiefgehende Meditationen und gemeinsame Reflexionen, die in die Stille führen. Durch die wohltuende Kombination werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Ruhe und Entspannung machen sich breit, man ist ganz im Hier und Jetzt. Dabei wird die eigene Energie spürbar und es ist sowohl herausfordernd als auch heilsam für den Körper, den Geist und das Selbst. Eine einzigartige Selbsterfahrung, die aus dem Ganzen schöpft. Keine Vorkenntnisse nötig. Jede und jeder ist willkommen.



**Leitung:** Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin; Stefanie Maier, Yoga- und Meditationslehrerin und Harald Leeb, Philosoph und Mystiker



**Kosten:** € 249,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 264,50 im Einbettzimmer



**Anmeldeschluss:** 26. August

## Singen is unsre Freud

urlauben miteinander für Frauen und Paare

Sonntag, 29. September, 18.00 Uhr bis  
Freitag, 4. Oktober, 13.00 Uhr

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



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



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

**Anmeldeschluss:** 23. September

**Blick voraus**

**Wohlfühlwochenende** | urlauben miteinander

Freitag, 4. Oktober, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 6. Oktober 2019, 13.00 Uhr

**Kirchen, Schlösser & Wein** | urlauben miteinander

Schwerpunkt: Wandern

Freitag, 18. Oktober, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 20. Oktober 2019, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander

Sonntag, 3. November, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 6. November 2019, 13.00 Uhr

**Im Wenigen die Fülle entdecken** | Fasten für Gesunde nach der Buchner-/Lütznener-Methode

Sonntag, 10. November, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 17. November 2019, 13.00 Uhr

**Eine heilsame Zeit für mich** | urlauben miteinander für Frauen

Freitag, 13. Dezember, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 15. Dezember 2019, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander

Sonntag, 12. Jänner, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 15. Jänner 2020, 13.00 Uhr

**Fein sein, beinander bleiben** | urlauben miteinander für

Frauen und Paare – Singwoche

Sonntag, 2. Februar, 18.00 Uhr bis

Freitag, 7. Februar 2020, 13.00 Uhr

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

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

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

**Anfragen, Informationen & Buchungen:**

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

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

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

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

Gastgruppen



Ulrike Paunik-Lueger

Gastgruppen

---



### Steckbrief:

Herzlich willkommen im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, einem 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 eingerichtet. 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 m<sup>2</sup> – 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 m<sup>2</sup> – 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 m<sup>2</sup> – einzigartiger Raum mit freigelegtem Gewölbe im Untergeschoß

Raummieten: 1 Tag\*: € 65,00;

Halbtag bzw. Abend\*: € 50,00

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Sesselkreis mit gestalteter Mitte



Rainer Juniatti

### Seminarraum 1

Größe: ca. 20 m<sup>2</sup> – 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 m<sup>2</sup> – 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](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)  
[facebook.com/hausderfrauen](https://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 bei 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).

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 der gediegenen Atmosphäre des ehemaligen Klosters unsere kulinarischen Köstlichkeiten. Melden Sie sich einfach – wir beraten Sie gerne!

Besonders beliebt: Unser Haus-der-Frauen-Frühstück!



### Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum  
T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr)  
[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)  
[facebook.com/hausderfrauen](https://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-Zimmern 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](mailto: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 Getreidelaiabchen 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.

Unsere Küche überzeugt mit regionalen, frisch zubereiteten Speisen und ein paar Extras!

### Hier einige Rückmeldungen unserer Gäste:

„Es war traumhaft schön! Danke.“ Basenfasten, März 2019

„Ein Lob an die Küche: das Essen war immer ausgezeichnet.“

Basenfasten März 2019

„Die Tischdeko war sensationell und sehr liebevoll gestaltet.“

Basenfasten März 2019

„So gutes Essen würde ich mir immer wünschen!“ Einführung ins Alleine-Pilgern, März 2019

„Die Ausstattung, das Essen,... geben mir das Gefühl der Fülle, ohne überflüssigen Luxus. Großartig!“ Einführung ins Alleine-Pilgern, März 2019

„Sehr guter WEIN!“ Gastgruppe, März 2019

**Special:** Mit viel Liebe kochen wir unsere Gäste ein. Mit großer Sorgfalt wählen wir unsere regionalen Lieferantinnen und Lieferanten aus. Im Sommer freuen wir uns immer auf frisches Obst wie Erdbeeren und Marillen, die wir für unsere Gäste auch zu köstlichen Marmeladen verkochen.



Foto: Resch

Mit uns verbunden

---

## BENEDIKTINERINNEN-KLOSTER ST. GABRIEL



dreiteiliges Holztafelbild von Sr. Basilia Gürth OSB in der Klosterkapelle

*„Auch wer sonst still für sich beten will, trete einfach ein und bete, nicht mit lauter Stimme, sondern mit wacher Aufmerksamkeit des Herzens.“*

Benediktus-Regel

### Wir laden ein zu unseren Gebetszeiten in der Kloster-Kapelle

06.55 Uhr Morgengebet (ca. 35min)

**11.30 Uhr** Mittagsgebet (ca. 20min) – geänderte Beginnzeit

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

*„Ist nicht jedes von Gott beglaubigte Wort des Alten und Neuen Testaments eine verlässliche Wegweisung für das menschliche Leben?“*

Benediktus-Regel

**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. 9)
- 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.

*„Alle Gäste, die kommen, sollen aufgenommen werden wie Christus; denn er wird sagen: Ich war fremd, und ihr habt mich aufgenommen.“*

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

Es gibt ausreichend Lebensmittel für alle! Dass dennoch Milliarden Menschen – besonders Frauen – von Hunger und Mangelernährung betroffen sind, ist Folge ungerechter Verteilung. Das können wir ändern!



Unter dem Motto **Solidarisch Kulinarisch** können Sie beim gemeinsamen Kochen und Essen eine spannende Zeit mit lieben Menschen verbringen und Bewusstsein für Geschlechter- und Nahrungsgerechtigkeit schaffen.

Einladungen, Rezepte für original indische Gerichte inkl. Tipps zu nachhaltigem Lebensmittelkonsum sowie ein spannendes Quiz zur globalen Ernährungssituation finden Sie im kostenlosen **Solidarisch Kulinarisch-Kochpaket**, dass Sie im kfb-Diözesanbüro bestellen können.

*Also los geht's! Verändern wir beim gemeinsamen Essen die Welt!*

### **Asantesana!– DANKE!**

allen Spender\*innen und Helfer\*innen  
für die großartige Unterstützung rund um die  
Benefizsuppenessen und Aktionen zum Familienfasttag!

### **Hvála!– DANKE!**

für Euer außerordentliches Engagement rund um den  
Weltgebetstag am 1. März 2019!

### **Kontakt:**

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



## Ans Herz gelegt – Literaturtipp

**Druckfrisch:** In einem Kooperationsprojekt von kfb Katholischer Frauenbewegung, Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und diözesaner Frauenkommission wurde ein Rituale-Behelf erstellt, den wir Ihnen nun sehr gerne präsentieren und ans Herz legen möchten:

### „Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde“

*leben – gestalten – feiern*

Texte und Anregungen zum Feiern und Meditieren

### „Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde“

... getragen von Mutter Erde LEBEN, verwurzelt sein,  
... sich kreativ und vielfältig einbringen, die Welt mitGESTALTEN,  
... doch immer einen Blick zum Himmel richten, sich beschenken lassen, das Leben FEIERN, wissen und spüren: wir sind umfungen von göttlichem Segen und unendlicher Liebe.

Mit den ausgearbeiteten Modellen in diesem Arbeitsbehelf möchten wir einladen, ermutigen und anregen, das Feiern von Ritualen, Liturgien, Festen, Lebenswenden und Wortgottesdiensten auszuprobieren und dem Leben heilsame Strukturen zu geben.

Wir wünschen mit dem Behelf viel Freude und Inspiration, um Erfahrungen des *Aufgerichtet-Seins zwischen Himmel und Erde* zu erleben und zu begleiten.

Erhältlich im Haus der Frauen und im kfb-Büro



## VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

### Steirerg'wand aus zweiter Hand

Ganz herzlich DANKE sagen wir allen, die so eifrig für unseren 3. Trachtenflohmarkt gespendet, gesammelt und abgegeben haben! Unser Lager ist wieder reich gefüllt – wir freuen uns auf einen spannenden und fröhlichen Flohmarkttag am 11. Mai 2019 von 9.00 bis 15.00 Uhr im und zu Gunsten vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum (siehe auch Seite 5).



### Dank und Bitte

Seit Mai 2004 engagiert sich der Verein *Wir für das Haus der Frauen* für dieses diözesane Bildungshaus und unterstützt es auch mit Erlösen aus seiner Bausteinaktion. Allen ehrenamtlich Tätigen sagen wir herzlich danke für ihren vielfältigen Einsatz! Ebenso danken wir für alle in den letzten Monaten eingegangenen **Spenden einschließlich jährlicher Mitgliedsbeiträge von € 15,00** sowie für den Bezug von Bausteinartikeln! Wir freuen uns auch über jedes neue **Vereinsmitglied**. Die Beitrittserklärung ist erhältlich beim Verein (siehe Bestelladresse auf der nächsten Seite) bzw. unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), siehe Verein. Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin.

### Unterstützungsfonds Mirjam

Dieser Fonds wurde vom Verein *Wir für das Haus der Frauen* für Frauen, Paare und Familien eingerichtet, die für dringend notwendige Erholung und Neuorientierung im Haus der Frauen finanzielle Unterstützung brauchen (etwa als Bezieherin einer Mindestpension, als Alleinerziehende...). Wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen oder Menschen darauf aufmerksam machen möchten, wenden Sie sich bitte an Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins, Tel: 0676/88015149; Mail: [bausteinaktion@hausderfrauen.at](mailto:bausteinaktion@hausderfrauen.at).

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

**IBAN: AT223828501106002711** bei der

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

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

## AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

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

### **Haus der Frauen – Häferl**

Keramik, rot oder grün mit Rundum-Druck,  
Motiv *häferlgespräche*, spülmaschinenge-  
eignet, Höhe 8,5 cm; Stückpreis € 12,00;  
Setpreis Kochbuch + Häferl € 28,00



### **Kochbuch Häferlgespräche**

Der beliebte Kochbuch-Klassiker;  
Stückpreis € 18,00

### **Gesundheit und Genuss. Häferlgespräche Spezial**

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

### **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

**Weitere Kleinschriften** derselben Autorin: *Mutworte* – heiter-  
besinnliche Erzählungen; *Herzensworte* Bd.1-3: *Glückwünsche*  
*/ Für schwere Zeiten / Im Jahreskreis* – Anregungen zum  
Schreiben und lyrische Texte; Stückpreis € 5,80;  
*Herzensworte* Bd. 4, *Frauentexte – Segenswünsche*: Texte ver-  
schiedener Autorinnen; Stückpreis: € 6,20; Set-Angebote!

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

Lebensskizzen 19 biblischer Frauengestalten, ergänzt durch  
Texte zeitgenössischer AutorInnen. Stückpreis € 20,00

**...und weitere Artikel** – von originellen Taschen aus Kaffeepa-  
ckungen oder Stoff, Flaschendirndl und Kochschürzen über  
die Zünder-, Grußkarten- und Billettserie bis zu handgestrick-  
ten Wollsocken und -decken, Kräuter- oder Zirbenspan-Pols-  
tern, Dinkelkorn-Kissen, Lavendelsäckchen, Seifen...

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

#### **Bestelladresse:**

Verein *Wir für das Haus der Frauen*  
St. Johann bei Herberstein 7, 8222 Feistritztal  
Mail: [bausteinaktion@hausderfrauen.at](mailto:bausteinaktion@hausderfrauen.at)  
Auskünfte: Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tel. 0676/880 15 149.



Ernestine Anguelles Delgado

Aus dem Haus

---

## Das war...

### In Gott's Nam!

Bei ausverkauftem Haus gestaltete Pfarrer Josef Reisenhofer in der Faschingszeit einen heiter-spirituellen Gang durch das Kirchenjahr. Mit wunderbaren Bildern, Texten und toller Musik der Familienband „Famusika“ verging der Abend für alle Besucherinnen und Besucher wie im Flug. Er bewies nicht nur sein kabarettistisches Talent, sondern überzeugte auch gesanglich. Als Pfarrer wünsche er sich eine Kirche, die „einer Pizza gleicht, in der Menschen mit ihren verschiedenen Einstellungen, Fragen und Sorgen Platz finden: PessimistInnen, welche meinen „alles Käse!“, scheinbar Gleichgültige, für die „alles Wurst“ ist, Erfolgreiche und „Glückspilze“ sowie auch die leidenden, tränenreichen „Pfefferoni“-Typen.“ Alle waren sich einig: es war ein überaus stärkender, ermutigender und humorvoller Abend.



Tipp: Das Buch „Lebenszeichen. Ein Gang durch das Jahr“ mit Bildern von Gerti Toth und Texten von Joe Reisenhofer liegt im Haus der Frauen um € 10,00 zum Verkauf auf.

### Nehmt Gottes Melodie in euch auf

Nach einigen Jahren Pause konnte eine liebgeordnete Tradition im Haus der Frauen wieder belebt werden: Der Besinnungstag am Aschermittwoch mit dem Bischof. Sehr lebendig und inspirierend gestaltete Diözesanbischof Wilhelm Krautwaschl den Tag unter dem Titel „Nehmt Gottes Melodie in euch auf“. Er meinte, er selbst könne nur Impulse setzen und jede und jeder müsse selbst auf das Ziel hinarbeiten, Gott zu begegnen. Als Kinder Gottes sind wir berufen, eigenständig zum innersten Kern, dem göttlichen Funken und zu unserer Bestimmung vorzudringen. Auch das Zukunftsbild der katholischen Kirche Steiermark wurde für das persönliche und gemeinschaftliche Leben als Jüngerinnen und Jünger Gottes betrachtet. Höhepunkt und Abschluss bildete die Heilige Messe mit Segnung und Auflegung der Asche.



## Good Bye & Schiff Ahoi!

Wie schnell die Zeit vergeht – kaum begonnen, schon ist der Zivildienst wieder vorbei – auch für Lorenz Tesar! Unser sportlicher Lorenz hat uns mit Ende April verlassen, aber nicht ohne sich standesgemäß mit einem Picknick am Stubenbergsee von uns allen zu verabschieden! Das war wirklich toll – vielen lieben Dank dafür, Lorenz! In seiner Seele ist er ein echter Wirt – unsere Gäste, vom Schulkind bis zum Pensionisten/zur Pensionistin, hat er mit seinem jugendlichen Charme begeistert und immer bestens bedient. Seine Sportlichkeit konnte man ihm ansehen: Eine Frau taufte ihn kurzerhand in „Lorenzo“ um, weil er so „schnittig wie ein italienischer Rennwagen“ unterwegs ist. Lorenz zieht es in die Ferne – als Absolvent der Tourismus-Schule Bad Ischl heuert er im Sommer auf einem großen Kreuzfahrtschiff an und bereist die Welt! Wir freuen uns auf viele Fotos von exotischen Orten. Alles Liebe & Schiff Ahoi!



## Herzlich willkommen

Marco Nothnagel heißt unser neuer Zivildienstler, der mit Anfang Mai in seinen Dienst gestartet ist. Er kommt aus Hirnsdorf und ist gelernter Maschinenbautechniker. Seine Hobbys sind Motocrossen, Skifahren und „Schraub'n“ – in jeder freien Minute schraubt er an seiner Motocross-Maschine oder am Auto mit dem Ziel, die Fahrzeuge noch ein bisschen mehr zu optimieren. Unser Haus wurde ihm von einem unserer ehemaligen Zivi's, Jochen Tödling, empfohlen. Danke dafür, Jochen! Marco freute sich auf die Arbeit mit und bei uns – und wir haben uns schon auf dich gefreut, Marco: Herzlich Willkommen in unserem Team!



## In neuem Glanz: Unser Speisesaal

Unser Speisesaal erstrahlt in neuem Glanz. Er wurde renoviert und komplett neu eingerichtet, bestand er in der alten Form doch schon seit der Eröffnung des Hauses am 1. Mai 1982. Ziele waren eine Modernisierung sowie eine verbesserte Raumnutzung und Akustik. Und wir wollten die Atmosphäre des Hauses auch im Speisesaal erlebbar machen. Nun ist er fertig und am 30. April haben wir ihn ganz offiziell eröffnet und eingeweiht!

### Hier ein paar Fakten zur Renovation:

Mit den Umbauarbeiten wurde am 26. November 2018 gestartet, den allerletzten Feinschliff hat der Saal am 4. April 2019 erhalten: An diesem Tag haben wir die Glasmosaik von Sr. Wiltrud List aufgehängt. Diese Mosaik wurden in den 80er Jahren für unseren damaligen Meditationsraum im Dachgeschoss des Hauses angefertigt. Wir sind sehr stolz, ein Stück lebendiger Geschichte des Hauses in den modern eingerichtet Speisesaal mitnehmen zu können.



# STINDL

BAU & REVITALISIERUNG

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

# ROTH



## die Handwerksmeister

GRAZ | GLEISDORF | FELDBACH | GNAS | 0810 001 003

WWW.ROTH-DIEHANDWERKSMEISTER.AT

Bad

Fliesen

Elektro

Heizung

Innenausbau

Maler

Folgendes wurde neu gemacht: Die komplette Unterkonstruktion des Bodens inklusive Fußbodenheizung und einem Eichenholzboden, die automatische Schiebetür in die Küche, die gesamte Einrichtung mit Massivholzmöbeln, einem Weinkühlschrank und einer Kaffeemaschine. Die Sitzgelegenheiten wurden neu konzipiert mit dem Ziel von mehr Platzgefühl, einer verbesserten Akustik und der Möglichkeit, in geselligen Runden beisammen zu sein. Ein neues Beleuchtungskonzept an Decke, Wand und Boden rundet diesen Umbau ab.

# PAKU

## Farben Fessler seit 1898

Böden & Sonnenschutz, Verkauf, Montage, Reparatur  
Vorhänge | Putzmittel | Bastelbedarf

8430 Leibnitz | [www.paku.at](http://www.paku.at)



## FARBUNION

MACH MEHR AUS DEINEM ZUHAUSE

# fetz

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

MALERBETRIEB - BODENVERLEGUNG

# ELEKTRO

## GSCHANES

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

8212 Pischelsdorf, Romantschachen 78

Tel./Fax: 03113/200 94, Mobil: 0664/5207587 Mail: [office@elektro-gschanes.at](mailto:office@elektro-gschanes.at)



*Blick in den neuen Speisesaal*

# SC | UH

Licht + Raum

# KRÖPFL



## T I S C H L E R E I

A-8222 St. JOHANN B. HERBERSTEIN 32

TEL 03113/8350, FAX 23, [www.kroepfl.co.at](http://www.kroepfl.co.at), e-mail: [karl@kroepfl.co.at](mailto:karl@kroepfl.co.at)



Lassen Sie sich von unserer Buffetlösung überraschen! Seien Sie neugierig, besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen oder kommen Sie als Gast und genießen Sie unsere ausgezeichnete Küche in dem neuen Ambiente! Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Einen besonderen Dank möchten wir unseren Gäste während der Renovierungsarbeiten und den HandwerkerInnen, die hier tätig waren, aussprechen: DANKE für das Verständnis und die gegenseitige Rücksichtnahme während der Umbauphase. Danke auch an unsere Frau Baumeister Ing.<sup>in</sup> Christine Bachinger-Dengg für immer hervorragende Betreuung und Beratung und allen beteiligten Firmen für die so wunderbare Umsetzung!

## Information

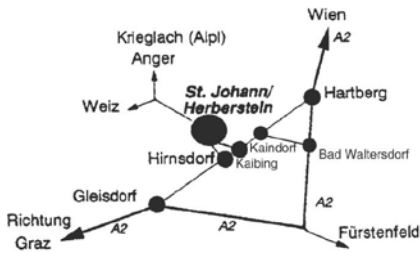
### Wir sind für Sie da:

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

### Anmeldung

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

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



### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

---

### Impressum

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

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

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

Für den Inhalt verantwortlich: Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger MBA, Christine Feiner-  
Laner, Bakk., Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Mag<sup>a</sup> 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. 50

## 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. 70

## Sie haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

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

## Gutscheine für das Haus der Frauen

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

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



## Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Bildungshaus der Diözese  
Graz–Seckau  
St. Johann b. Herberstein 7  
8222 Feistritztal  
Tel. 03113/2207  
kontakt@hausderfrauen.at  
hausderfrauen.at  
facebook.com/hausderfrauen



## „Frau trau dich, es ist dein Leben.“

Lange Nacht der Frauen-  
spiritualität  
Freitag, 14. Juni 2019,  
ab 19.00 Uhr



## Sagenumwobene Frauen rund um das „Schwäbische Meer“

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



Österreichische Post AG,  
MZ 17Z041245M