

Programmheft  
Oktober 2019 bis Jänner 2020



ankommen

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Anna Pfleger</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	36–38
<b>Für Kurzentzuschlossene</b>	5–8
<b>Veranstaltungen</b>	
Bildung inkl. Blick voraus	12–34; 39–42
urlauben inkl. Blick voraus	43–49
<b>Glanzlichter</b>	
Weil der Tod ein Thema ist	13
Und jetzt mache ich es selbst! – Expertinnen-Stammtisch	16
Ritualtage	20–21
Die geheime Superkraft der Frau	28
Work-Life-Balance als Drahtseilakt	29
Sehnsucht nach Heilsein	30
<b>Gastgruppen</b>	
Seminarräume inkl. Ausstattung & Verpflegung	50–53
Himmlisch heiraten	54
Festlich feiern	54
<b>Gast sein</b>	
Unsere Zimmer	56
Unsere Küche	57
<b>Mit uns verbunden</b>	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	59
kfb – Katholische Frauenbewegung	60
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	61–64
<b>Aus dem Haus</b>	
Das war...	66
Bildungsfonds für ehrenamtliche MitarbeiterInnen	66
Good Bye an unsere Pastoralassistentinnen	67
Offene Zivildienststelle	67
Fröhliche Frauenpower	67
<b>Wichtige Informationen</b>	
Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	69
Impressum	69
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	70
Unsere Preise / Gutscheine	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, Daniela Tödling



## ankommen & willkommen sein

Liebe Gäste,  
liebe Freundinnen und  
Freunde des Hauses!

Im Herbst und Winter, nach hoffentlich reicher Ernte, wenn die Tage wieder kürzer werden, kommen wir an, von draußen nach drinnen, von laut zu leise. Die Natur lädt uns ein, diesen Zyklus mitzugehen, einzutauchen in die Stille. Dieser Rückzug ermöglicht auch ein Ankommen bei uns selbst. Gerne unterstützen wir Sie auf dieser Reise mit unseren spannenden Veranstaltungen:

Seien es die Rituale mit speziellen Symbolhandlungen, der Zauberzyklus, das alljährlich wiederkehrende Klangkonzert, die Fastenwoche „Im Wenigen die Fülle entdecken“ oder die heilsame Zeit für mich.

Beim spirituellen Krafttag mit Prof<sup>in</sup> Hildegund Keul spüren wir der Sehnsucht nach „Heilsein in einer verwundeten Welt“ nach, und „der Tod ist Thema“ zweier Studientage zur Trauerarbeit.

Es ist ein unverzichtbarer Auftrag der Frauenbildung, kritische Fragen an die Gesellschaft, an die Arbeitswelt und an die Kirche zu

stellen. Sind Frauen auf gesellschaftlicher Überholspur oder erleben sie aktuell einen konservativen Backlash, einen Rückschritt und werden in alte gesellschaftliche Rollen zurückgedrängt? Sowohl der Expertinnen-Stammtisch als auch das Frauenfrühstück „Work-Life-Balance als Drahtseilakt“ beschäftigen sich mit diesen brennenden Fragen.

Als Haus für Frauenbildung, Spiritualität und Auszeit stehen wir für Emanzipation. Diese treibt Geschlechtergerechtigkeit und Chancengleichheit voran, was sich in unseren ganz konkreten Angeboten, in unserer Willkommenskultur, in unserer Sprache und in unseren Haltungen zeigt. Überzeugen Sie sich selbst davon!

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

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

**TIPP: Schon jetzt an Weihnachten denken! Mit wunderschönen Weihnachtsbillets vom Verein *Wir für das Haus der Frauen*. Details siehe S. 63–64**

## Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

Heute widmen wir uns dem Printbereich und stellen Ihnen die Druckerei Medienfabrik Graz vor, die verantwortlich ist für unser klimaneutral gedrucktes Programmheft auf PEFC-zertifiziertem Papier (dabei werden die Wälder nachhaltig bewirtschaftet und kontrolliert) eines steirischen Lieferanten.

### Ausgezeichnet „grün“ drucken.

Unser Druckpartner, die Medienfabrik Graz, ermöglicht es uns als Kundin, ein „rundumgrünes“ Printprodukt herzustellen. Neben Zertifizierungen mit Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft (wir verwenden ein PEFC-zertifiziertes Papier) ist das Unternehmen mit dem Österreichischen und dem Europäischen Umweltzeichen (EU Ecolabel) ausgezeichnet. Außerdem nutzen wir seit Jahren die Möglichkeit, klimaneutral zu drucken. Bei diesem zertifizierten CO<sub>2</sub>-kompensierten Druck fließen neben dem Energiebedarf der Maschinen und anfallender Entsorgungskosten auch die CO<sub>2</sub>-Werte der Anreise der MitarbeiterInnen von der Wohnung zur Arbeit in die Berechnungen mit ein. Umso schöner, dass viele Angestellte mit dem Rad kommen! Auch die Umstellung auf Ökostrom aus der Steiermark finden wir toll! Schön, einen so tollen, regionalen, verlässlichen und grünen Druckpartner zu haben!



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 1.734 kg. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Damit wird das Klimaschutzprojekt „Saubere Kochöfen“ in Westkenia, Kenia unterstützt.

Über folgende URL erhalten Sie weitere Informationen über die Kompensation und das unterstützte Projekt: [climatepartner.com/10911-1908-1001](https://climatepartner.com/10911-1908-1001).



Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von



Vielen herzlichen Dank!

### NEU: Green Events

Wir retten unsere Welt! Laufend sind wir bemüht, unseren ökologischen Fußabdruck zu verringern und noch nachhaltiger zu wirtschaften, denn wir übernehmen gerne Schöpfungsverantwortung. Neu in unserem Bildungsprogramm sind sogenannte „Green Events“. Das sind Veranstaltungen, bei denen auch Sie lernen können, einen Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten. Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen. Machen wir die Welt gemeinsam ein bißchen grüner 😊! Diesmal stellen wir Bienenwachstücher her, siehe S. 27

## Für Kurzentschlossene

**Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen** | Tarockabend  
Dienstag, 10. September, 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: 9. September

**Tauschen fördert Talente** | Talentenetz Oststeiermark  
Mittwoch, 11. September, 19.30 Uhr  
Information: Maria Prem (Tel. 03113/2077, [talentenetz@gmx.at](mailto:talentenetz@gmx.at))  
Keine Anmeldung erforderlich.

**Strahlend schön mit Farbe und Stil** | Farb- u. 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 getestet und Ihr Farbtyp bestimmt.  
8.30 bis 12.30 Uhr oder 13.30 bis 17.30 Uhr,  
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 Kaffee-/Teejause  
Anmeldeschluss: 10. September

**Stille – Eintauchen in meine Herzensmitte** | Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit  
Freitag, 13. September, 9.00 bis 17.00 Uhr  
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.  
Leitung: Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Meditationsleiterin  
Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung  
Tipp: 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 der nächsten Seite.  
Die Teilnahme am Informationsabend ist 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 5
- 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 PrivatzahlerInnen 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.

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.

Leitung: Karin Wilfling, Kinesiologin, Energetikerin

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

Gemeinsam werden wir uns Schritt für Schritt die Möglichkeiten und Verwendbarkeiten vom „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!

Mitzubringen: Smartphone, wenn vorhanden Notebook, 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

„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

### **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!

## **Wir lernen Tarock – ein wahres Vergnügen** | Einführungsseminar

Freitag, 27. September, 15.00 Uhr bis

Samstag, 28. September, 14.00 Uhr

Wir laden zu diesem Tarockseminar Frauen und Männer ein, die Begeisterung für das Lernen dieses Kartenspieles verspüren, und auch jene, die vielleicht schon einmal gespielt haben, aber ganz aus der Übung sind. Wir lernen nach den österreichischen „Erotas Regeln“.

Leitung: Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger MBA und Mag. Franz Walzl, leidenschaftliche TarockspielerInnen

Kosten: € 55,00 Teilnahmebeitrag inkl. Spielunterlagen +

€ 57,50 alles inklusive im Zweibettzimmer;

€ 62,50 im Einzelzimmer

Anmeldeschluss: 20. September

### **Save the date | Bitte vormerken**

#### **Besinnungstag mit Bischof Wilhelm Krautwaschl**

Aschermittwoch, 26. Februar 2020, 10.00 bis 16.00 Uhr

#### **2. Freiwilligenfest für unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen**

Freitag, 5. Juni 2020, 14.30 bis 19.00 Uhr

#### **Die Stimme der Frauen** | Singworkshop mit Eva Campbell-Haidl

Freitag, 7. August, 19.00 Uhr bis

Sonntag, 9. August 2020, 13.00 Uhr

Leider nur mehr Warteliste möglich...

Aber es ist uns gelungen, einen Zusatztermin im Advent 2020 anzubieten.

**Top Tipp:** Freitag, 4. Dezember, 19.00 Uhr bis

Sonntag, 6. Dezember 2020, 13.00 Uhr

#### **Vom Leben schreiben** | Biografische Schreibwerkstatt

Freitag, 31. Juli, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 2. August 2020, 13.00 Uhr

#### **Elfchen, Rondell & Co...** | Kreative Schreibwerkstatt

(1 Tag länger!)

Montag, 3. August, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 6. August 2020, 13.00 Uhr

Jeweils angeleitet von Dr<sup>in</sup> Hedwig Dejado

#### **Fastenangebote im Haus der Frauen** Siehe S. 9–10

**NEU:** Fasten nach Hildegard von Bingen im März 2020!

**Wieder da:** Zusätzliche Basenfasten-Woche im Sommer 2020!

#### **Exerzitionenangebote im Haus der Frauen** Siehe S. 11

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

Teresa von Avila

### Unsere Fastenangebote:

*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, Details siehe S. 47

#### Vorschau Frühjahr und Sommer 2020:

#### **NEU! Fastenwoche nach Hildegard von Bingen:**

Sonntag, 8. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 13. März 2020, 13.00 Uhr

In der Hildegard-Heilkunde nimmt das Fasten einen hohen Stellenwert ein und gilt als Universalheilmittel. Es reinigt, inspiriert und heilt – es öffnet Türen nach innen. In dieser Woche widmen wir uns dem Dinkel-Brot-Fasten, das mehrere Wochen lang durchgeführt werden kann. Es richtet sich vorrangig an Menschen, für die radikale Fastenkuren nicht der richtige Weg sind, und an jene, die das Fasten gerne einmal ausprobieren möchten. Details folgen im Urlaubsflyer und im nächsten Programmheft!

#### **Unser Klassiker im Frühling: Basenfasten – federleicht**

Sonntag, 15. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 20. März 2020, 13.00 Uhr

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen!

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

Details folgen im Urlaubsflyer und im nächsten Programmheft!

## Fasten

**Wieder da:** 2020 bieten wir auch im Sommer wieder eine Basenfasten-Woche an, bei der wir aus der Fülle an reifem Obst und Gemüse schöpfen:

### **Basenfasten – federleicht | Sommerwoche**

Sonntag, 26. Juli, 17.00 Uhr bis

Freitag, 31. Juli 2020, 13.00 Uhr

Details folgen im Urlaubsflyer und im nächsten Programmheft!



# Kraft

fürs Leben

**SONNTAGSBLATT**  
für Steiermark

### Bestellen Sie ein **SONNTAGSBLATT-Spezial-Abo!**

- ▶ 52 Ausgaben um 38,40 Euro (Abopreis 2019)
- ▶ Als Geschenk erhalten Sie unser beliebtes Kochbuch „Kochen und Feiern im Jahreslauf“ und das Heft „Kochen und Feiern in der Fastenzeit“ mit vielen Rezepten für alle Jahreszeiten und Anregungen für die Feier der christlichen Feste im Jahreskreis.
- ▶ Kraft fürs Leben mit dem SONNTAGSBLATT, der steirischen Wochenzeitung.
- ▶ Bestellen Sie bequem: 0316/8041-225, [www.sonntagsblatt.at](http://www.sonntagsblatt.at)



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

Angelus Silesius

## Unsere Exerzitienangebote:

### *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

### Vorschau Sommer 2020:

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

Sonntag, 19. Juli, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 26. Juli 2020, 13.00 Uhr

Leitung: Sr. Amata Rindler, SDS, Exerzitienleiterin und Pfarrer  
Mag. Gottfried Klima, Exerzitienleiter

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

Details folgen im Urlaubsflyer und im nächsten Programmheft!

### **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](mailto: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

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





Foto: Margrit De Colle, Vom Hügel

Bildung

---

## 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

## Weil der Tod ein Thema ist

Letzte Hilfe Kurs

Freitag, 4. Oktober, 14.00 bis

Samstag, 5. Oktober, 17.00 Uhr

Unter dem Motto „Was alle angeht, müssen alle angehen“ bietet der Letzte Hilfe Kurs den Teilnehmenden Wissen, Aufklärung und brauchbare Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit dem Thema Tod. Wir können ja selbst unmittelbar durch einen Todesfall betroffen sein oder möchten trauernden Mitmenschen begegnen können. Einige Kursinhalte: Die Toten in unserer Gesellschaft / Das „Begreifen“ des Todes und seine Bedeutung für den Trauerverlauf / Die Herausforderung in der Begegnung mit trauernden Mitmenschen / Die Kraft der Sprachlosigkeit / Mitleid oder Mitgefühl ? / Die Wertschätzung eigener Unsicherheiten und Bedürfnisse.

**Leitung:** Dr. Martin Prein, Thanatologe / Notfallpsychologe, [www.letztehilkedkurs.at](http://www.letztehilkedkurs.at), [www.martinprein.at](http://www.martinprein.at)

**Kosten:** € 112,00 Teilnahmebeitrag + € 57,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 62,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 27. September



## Aufgerichtet sein

Frauenliturgie

Montag, 7. Oktober, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben. Wir lassen uns von den biblischen Worten der „Heilung der gekrümmten Frau“ nach Lukas 13,10 berühren und bestärken.



**Leitung:** Johanna Fiedler und Lisbeth Scherr, Liturgieleiterinnen

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!



## Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 8. Oktober, 18.00 bis 23.00 Uhr

Weitere Termine:

Dienstag, 12. November, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 10. Dezember, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 14. Jänner, 18.00 bis 23.00 Uhr



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



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

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

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

**Tipp:** Caritas-Benefiz-Tarockturnier siehe S. 68

## Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 9. Oktober, 19.30 bis 21.30 Uhr

Weitere Termine:

Mittwoch, 13. November, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 11. Dezember, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 8. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

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



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

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldeschluss:** Keine Anmeldung erforderlich.

## Fermentieren von Gemüse: Gesund für Darm und Geldbörsel

Ernährungs- und Kochworkshop

Donnerstag, 10. Oktober, 14.00 bis 19.00 Uhr

Fermentieren ist eine der ältesten Konservierungsmethoden, um Gemüse haltbar zu machen. Rohes fermentiertes Gemüse enthält sehr viele Vitamine, Mineralstoffe und Milchsäurebakterien (Probiotika), welche die Gesundheit der Darmflora begünstigen, sie aufbauen und gesund erhalten. Sauerkraut ist das bei uns meistbekannte natürliche probiotische Nahrungsmittel. Im theoretischen Teil gibt es Wissenswertes rund um das Thema Milchsäuregärung, Probiotika, Lagerung u.v.m. Im praktischen Teil verkosten wir einige mitgebrachte Produkte und stellen unser eigenes Sauerkraut und ein weiteres Produkt her. Ebenso wird die Erzeugung von Joghurt gezeigt. Den Abschluss bildet das Verarbeiten von fermentiertem Gemüse zu Köstlichkeiten und das gemeinsame Genießen.

**Mitzubringen:** Küchenschürze, Holz-Schneidebrett und eine große Portion Freude und Neugierde



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gabriele Zach, Zert. Kräuterpädagogin, Dipl. Ernährungstrainerin

**Kosten:** € 90,00 Teilnahmebeitrag (inklusive Skriptum, Lebensmittel, Verpflegung und Getränke)

**Anmeldeschluss:** 3. Oktober

## Und jetzt mache ich es selbst!

Frauen auf der gesellschaftspolitischen Überholspur.

Expertinnen-Stammtisch.

Samstag, 12. Oktober, 15.00 bis 19.00 Uhr

Wir freuen uns sehr, dass es uns gelungen ist, ganz besondere Frauen-Persönlichkeiten zu diesem Stammtisch einzuladen:

- Brigitte Hinteregger, Leiterin Frauenprojekte Caritas Steiermark
- Christina Lind, Stv. Landesgeschäftsführerin AMS Steiermark
- Christina Kraker-Kölbl, Geschäftsführerin Frauenhaus Villach
- Martina Berthold, Stadträtin für Umwelt und Bau, Salzburg
- Lena Jäger, Initiatorin Frauenvolksbegehren, Wien
- Nicole A. Prutsch, Obfrau Verein Lichtblick Steiermark

Diese Frauen engagieren sich mit viel Herzblut bei vielfältigen Projekten in Gesellschaft und Kirche! Nach einem kurzen Vorstellen der Initiativen diskutieren wir gemeinsam mit Ihnen, wie sie in ihr Engagement „geschlittert“ sind, welche Berufung sie dahinter sehen, wie es gelingt, alles zu managen, und welche Stolpersteine sich ihnen in den Weg legen.

Wir hoffen, Sie können sich aus dieser Diskussion viel Kraft und Ermutigung, vielleicht auch neue Ideen und Inspirationen für eigene Initiativen und Projekte mitnehmen. Wir Frauen teilen unsere Erfahrungen und gehen neue Wege – für eine gerechtere und bessere Welt, in der es auf uns Frauen ankommt!

**Moderation:** Mag<sup>a</sup> Claudia Gigler, Kleine Zeitung

**Veranstalterinnen:** Haus der Frauen, Katholische Frauenbewegung Steiermark, Diözesane Frauenkommission, Caritas Projekte für Frauen & Mädchen

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

**Anmeldeschluss:** 9. Oktober

**Tipp:** Abendessen um 19.00 Uhr inkl. 1 Getränk € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

**Gefördert aus den Mitteln der Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung.**



# DREXLER

Drucker > Server > Lösungen

## Ernährungslehre der Hl. Hildegard

„Eure Lebensmittel seien Eure Medizin ...“, Workshop

Donnerstag, 17. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

Die Ernährungslehre der Hl. Hildegard von Bingen steht für eine gesunde, maßvolle Ernährung und eine bewusste Lebensführung. Sie stellt die heilenden Kräfte unserer Lebensmittel in den Mittelpunkt und zeigt uns die wahren »Mittel zum Leben«. Erfahren Sie im Vortrag Interessantes über so genannte »Küchengifte«, lernen Sie Hildegard's Lebens- und Heilmittel wie den Dinkel und die Esskastanie näher kennen und wie Sie mit Kräutern und Gewürzen in Ihrer Küche täglich etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun können. Wir tauschen Rezepte aus und lassen uns Kostproben aus der Hildegard-Küche schmecken.

**Mitzubringen:** Bitte ein gut verschließbares Glas (max. 50 ml) mitbringen.



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

**Kosten:** € 31,00 Teilnahmebeitrag inkl. Materialkosten und Unterlagen + € 4,00 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 14. Oktober

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 18. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

Freitag, 22. November, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 13. Dezember, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 17. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

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



**Leitung:** Melanie Kulmer BEd., Liturgieleiterin, Referentin spiritueller Themen, Singleiterin für Heilsames Singen

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

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

## Schlösserwanderung

Unterwegs von Schloss zu Schloss im ApfelLand

Samstag, 19. Oktober, 8.30 bis 19.00 Uhr

Unter dem Motto „größte Vielfalt auf kleinstem Raum“ erwandern wir an diesem Tag 5 Schlösser, Burgen und Ruinen – alle im ApfelLand gelegen, das sich im Herbst von einer besonders schönen Seite zeigt. Auf Schloss Herberstein werfen wir vom „Kranzerl“ aus einen Blick von oben, danach liegen Burg Neuhaus, Schloss Stubenberg, die Ruine Alt-Schielleiten und das Schloss Schielleiten auf unserem Weg. Wir treffen uns um 8.30 Uhr im Haus der Frauen, um 9.00 Uhr starten wir unsere Schlössertour. Um 18.00 Uhr erwartet uns im Haus der Frauen ein köstliches gemeinsames Abendessen.



Haus der Frauen

**Reine Gehzeit:** ca. 6 Stunden

**Mitzubringen:** wetterfeste Wanderausrüstung, Regenschutz



**Leitung:** Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin

**Kosten:** € 17,00 Teilnahmebeitrag + € 16,00

Lunchpaket und Abendessen (dreigängig)

**Anmeldeschluss:** 16. Oktober

## Striezel, Krampus & Nikolaus

Backkurs: Germbäckerei

Dienstag, 22. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

Selbstgebackene Striezel, Potizen und andere Köstlichkeiten aus Germ werden an diesem Nachmittag die Vorfreude auf Allerheiligen vergrößern. Für brave und schlimme Kinder (gibt es die überhaupt noch?) backen wir Nikolaus und Krampus.

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



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

**Kosten:** € 55,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten und Seminarunterlagen

**Anmeldeschluss:** 17. Oktober

## Kraftquelle Herbst

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 22. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die bunte Vielfalt des Herbstes bringt Farbe in unser Leben. Der Baum lässt seine Blätter in tiefem Vertrauen fallen. Loslassen und Vertrauen kann Kraft in vielen Situationen geben.

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:** 17. Oktober

## Mitgliederversammlung

Verein *Wir für das Haus der Frauen*

Mittwoch, 23. Oktober, 17.30 bis 19.15 Uhr

Alle Vereinsmitglieder sind herzlich zu dieser Vollversammlung des Vereins mit Neuwahl des Leitungsorganes, der RechnungsprüferInnen und des Fachbeirates eingeladen. Ab 17.00 Uhr gibt es eine kleine Stärkung, im Anschluss an die Mitgliederversammlung die Vernissage der Foto-Ausstellung „Mohn – geheimnisvolle Schönheit“ von Ernestine Arguelles Delgado (siehe S. 20).

Die offizielle Einladung an alle Vereinsmitglieder mit Angabe der Tagesordnung erfolgt rechtzeitig.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gertrude Sommerbauer, Obfrau des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*

**Anmeldeschluss:** Um Anmeldung wird gebeten.

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

## Mohn – geheimnisvolle Schönheit

Vernissage

Mittwoch, 23. Oktober, 19.30 bis 21.30 Uhr

Blühende Mohnfelder im Waldviertel sind die Inspiration für diese Fotoausstellung der Grazerin Ernestine Arguelles Delgado. Die Mohnblüte zeigt in der Kürze ihres Lebens symbolisch all das, was uns Menschen vertraut ist.



Ernestine Arguelles Delgado

Geburt, Zartheit, Entfaltung, Erblühen, Schönheit, Leidenschaft, Abschied, Schmerz und Tod.

„Mich beglückt der Blick ins Detail, die Strahlkraft der Farben in unserer Schöpfung – sichtbar auch in dieser mystischen zarten Pflanze. Meine Fotos sind intuitiv, sie leben vom Augenblick der Berührtheit.“

**Dauer der Ausstellung:** bis 14. Februar 2020



**Einführende Worte:** Dr<sup>in</sup> Flora Hutz

**Musikalische Umrahmung:** Margit Schuller

**Künstlerin:** Ernestine Arguelles Delgado, begeisterte Amateurfotografin

**Anmeldeschluss:** Um Anmeldung wird gebeten.

## Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde

Ritualtage

Montag, 28. Oktober, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 31. Oktober, 13.00 Uhr

Es ist immer wieder gut, sich Zeit zu nehmen für Stille, für Rückzug und Eintauchen in die Tiefendimensionen des Lebens. Rituale können uns dabei helfen. Eine Möglichkeit, Rituale zu feiern in Kombination mit einer Auszeit bieten wir mit unseren Ritualtagen im Haus der Frauen.

**Inkludiert:** Nächtigung mit Vollpension, Mitfeier der vier Rituale (Details dazu auf der nächsten Seite)

**Mitzubringen:** falls vorhanden: Rituale-Behelf „Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde“ (kann gerne auch vor Ort um € 12,00 erworben werden)



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

**Kosten:** € 139,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 154,50 im Einbettzimmer

**Tipp:** Am Mittwoch können Sie sich auf Wunsch mit einer Massage verwöhnen lassen (nicht im Preis inkludiert)

**Anmeldeschluss:** 21. Oktober

## Die vier Rituale im Detail



### Ich tauche ein in Gottes Liebe

*Vom Wasser des Lebens gestärkt, belebt, erfüllt.*

Montag, 28. Oktober, 19.07 bis 21.00 Uhr

Basierend auf den Bibeltext der Taufe Jesu sollen die Teilnehmerinnen durch die Symbolhandlung die Kraft des Wassers wie auch das Geliebt- und Gerufensein erfahren können.

**Leitung:** Melanie Kulmer BEd., Liturgieleiterin, Referentin spiritueller Themen, Singleiterin für Heilsames Singen

### Ich bin verbunden durch alle Zeiten

Dienstag, 29. Oktober, 15.30 bis 17.30 Uhr

Die Tage werden kürzer, wir schwingen uns ein in die Qualität dieser Jahreszeit und besinnen uns unserer Wurzeln. In diesem Ritual erschließen wir neue Räume, in denen wir in Verbundenheit sind mit uns und unseren Ahninnen.

**Leitung:** Beate Reiß DSA, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Ritualleiterin, Kräuterweib

### Ich er-lebe meine Fülle

Dienstag, 29. Oktober, 19.07 bis 21.00 Uhr

Die Fülle wahrnehmen, die die Natur uns schenkt – Erntedank feiern. Die eigene Fülle, den inneren Reichtum neu entdecken und daraus schöpfen.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Adelheid Berger, Theologin und Religions- und Theaterpädagogin

### Ich vertraue

*Wendezeit – Rauh Nächte – Räuchern*

Mittwoch, 30. Oktober, 19.07 bis 21.00 Uhr

Wir nehmen uns Zeit zum Loslassen und Verwandeln. Wir vertrauen, dass Gott unser Leben begleitet, wir segnen, was ist, was war und was kommen wird.

**Leitung:** Melanie Kulmer BEd., Liturgieleiterin, Referentin spiritueller Themen, Singleiterin für Heilsames Singen

Gerne können Sie sich auch zu einzelnen Ritualen anmelden. Für diese Teilnahme erbitten wir eine Spende nach eigenem Ermessen.

### Anmeldeschluss zu den einzelnen Ritualen:

23. Oktober

**Tipp:** Abendessen inkl. 1 Getränk € 7,00 gegen Voranmeldung möglich oder: Sie gönnen sich wirklich einige Tage Auszeit in unserem Haus! Wir freuen uns auf Sie!

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

**Immer ein Gewinn für spirituelle Feiern:** Der Rituale-Behelf „Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde“!

## „... und Lydia öffnet ihr Haus“

Frauenliturgie

Montag, 4. November, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben. Wir lassen uns von biblischen Worten berühren und bestärken.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Diestler, Seelsorgerin und Melanie Kulmer BEd., Liturgieleiterin

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!

## Kraftquelle Stille

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 5. November, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Tage werden kürzer, vieles wird ruhiger. Lassen wir die Stille auch in uns einkehren und beobachten gemeinsam wo, wann und wie wir sie für den Alltag 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:** 30. Oktober

## Stoffdruck mit Modeln

Kreativworkshop

Donnerstag, 7. November, 10.00 bis 16.00 Uhr

Entfalten Sie Ihre kreativen Seiten und Ideen, ob als AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r. Nehmen Sie sich Zeit, Weihnachtsgeschenke persönlich zu gestalten – es stehen auch viele Weihnachtsmodel zur Verfügung! Zum Bedrucken eignen sich helle Stoffe wie Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide: bitte vorwaschen (kein Weichspüler!) und bügeln. Sie können auch fertige Stücke wie Tischtücher, Schürzen, Taschen usw. bedrucken oder ein altes Kleidungsstück verschönern bzw. einen Fleck verdecken.

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



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

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 10,00 Modelbenutzung + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 4. November

## Visionen kompetent leben

Begleiterinnen-Weiterbildung „urlauben miteinander“

Freitag, 8. November, 10.00 bis 17.00 Uhr

Urlaubsangebote in Gemeinschaft im Haus der Frauen werden von Frauen gestaltet, auf deren Weiterbildung viel Wert gelegt wird. Reflexion der Angebote, Erfahrungsaustausch sowie inspirierende Impulse stehen am Programm und sollen zu Schwung und Freude im neuen Arbeitsjahr beitragen.

Haben auch Sie Interesse an der spannenden Tätigkeit als Begleiterin, so freuen wir uns, wenn Sie uns kontaktieren.



**Leitung:** Manuela Harb, Magª Barbara Hatzl und Magª Christa Kreimer, Bereichsleiterinnen „urlauben miteinander“

**Kosten:** Die Begleiterinnen sind Gäste des Hauses.

**Anmeldeschluss:** 5. November



## Gemütlicher WochenausKLANG

Jodelnachmittag

Freitag, 8. November, 14.30 bis 18.00 Uhr

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



Haus der Frauen



**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Nikola Laube und Mag. Herbert Kriener, JodellehrerInnen vom Steirischen Volksliedwerk

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



**Kosten:** € 36,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 5. November

## Achte auf die Weihnachtsengel

Keramik-Workshop

Freitag, 15. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir formen Weihnachtliches: vom Tischschmuck bis zum Christbaumanhänger, vom Keksteller bis zu Geschenken für unsere Lieben. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik. Das Arbeiten mit dem weichen Ton konzentriert uns auf das Jetzt und fördert Kreativität und neue Fähigkeiten.

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



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

**Kosten:** € 55,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause) + ca. € 10,00 Materialkosten

Es besteht die Möglichkeit eines Glasurbrandes der Werkstücke. Hierfür ist eine Ausgleichszahlung für Brand und Glasurfarbe am Kurstag erforderlich.

**Anmeldeschluss:** 12. November

## Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten

Einführung in die Validation

Montag, 18. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

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



**Nützen Sie den Tag für Ihre Weiterbildung!**

Dreiteiliges Seminar: 2.3. / 30.3. / 11.5.2020



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

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

**Anmeldeschluss:** 13. November

## Kraftvoll und motiviert in eine ruhige Zeit

Workshop für Frauen

Donnerstag, 21. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

Freust du dich schon auf den Advent? Oder stöhnst du bei dem Gedanken, weil es doch jedes Jahr aufs Neue eine gestresste Zeit ist? An diesem Nachmittag bist du eingeladen, zu erfahren und zu erleben:

- Erkennen, was die/deine Adventzeit oder auch den Alltag so stressig macht.
- Durch Annehmen einer Situation ist positive Veränderung möglich.
- Wie du motiviert und trotzdem ruhig sein kannst.
- Was kraftvolle Ruhe ist und wie sie sich anfühlt.
- Übungen zur Entspannung (für den Alltag).
- Wie du als Frau gut für dich und deine Energie sorgen kannst.

Ich freue mich auf ruhige und kraftvolle Stunden mit DIR!



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

**Kosten:** € 30,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 18. November

## Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 23. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

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



**Leitung:** Barbara Koren, Tanz- und Ausdrucks-  
pädagogin, Kreistanzleiterin, Exerzitienbegleiterin  
**Kosten:** € 65,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mit-  
tagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause  
**Anmeldeschluss:** 20. November

## Kathrein stellt den Tanz ein

Volkstanzcafé

Sonntag, 24. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

Der Name „Kathrein“ geht auf die Heilige Katharina zurück, deren Namenstag der 25. November ist. Der Kathreintanz bildet üblicherweise am letzten Sonntag davor den Abschluss der im Sinne der Volkskultur „traditionellen“ Tanzsaison, ganz nach dem Spruch „Kathrein stellt den Tanz ein“, bevor der Advent als tanzfreie Zeit beginnt. Wir laden ein zu einem vergnüglichen Nachmittag für Frauen und Männer jeden Alters, die in geselliger Runde steirische Volkstänze und Figurentänze aus verschiedenen alpenländischen Regionen tanzen bzw. lernen wollen. Sie sind mit oder ohne TanzpartnerIn willkommen.



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



**Kosten:** € 15,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag  
+ Kaffee-/Teejause)  
**Anmeldeschluss:** 20. November

## Bienenwachstuch selbst gemacht

Workshop



Donnerstag, 28. November, 14.00 bis 16.30 Uhr

Wir achten auf unseren Planeten und lernen regionale, selbst produzierbare Alternativen zu Plastik kennen! Nach einer Einführung zum Thema Bienen widmen wir uns der Herstellung eines Wachstuches. Ich zeige Ihnen, wie das geht, und Sie können es gleich selbst ausprobieren! Jede/r Teilnehmer/in kann am Ende des Workshop ein selbst erzeugtes Wachstuch und das Wissen um dessen Herstellung mit nach Hause nehmen! Vielleicht ein tolles, nachhaltiges Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten?



**Leitung:** Familie Klaindl, Bienenhof Klaindl  
[www.bienenhof-klaindl.at](http://www.bienenhof-klaindl.at)

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



**Anmeldeschluss:** 20. November

**Tipp:** Green Event (siehe S. 4)

**ADELANTE**  
 DER KAFFEE AUS FRAUENHAND  
 ERHÄLTlich IM WELTLADEN  
 100 % BIO & FAIR

**WELTLADEN**

## Die geheime Superkraft der Frau

Dein Menstruations-Zyklus als Kraftquelle

Freitag, 29. November, 15.00 bis

Sonntag, 1. Dezember, 13.00 Uhr

Hast Du Lust

- hinter die Kulissen Deiner monatlichen Achterbahn zu blicken,
- die 4 Jahreszeiten zu erkunden, die Du alle 4 Wochen durchlebst,
- Deinen Alltag durch Dein zyklisches Frau-Sein zu beREICHern,
- einzutauchen in Dein wildweibliches Becken,
- bestärkende, herzliche Frauengemeinschaft zu erleben?

Dann bist Du hier richtig!

Yoga, Ritual, Tanz & Musik, Zeit in der Natur, kreative Ausdrucksformen und das miteinander Sein im Frauenkreis begleiten uns, ebenso wie ein umfangreiches Script voll praktischer Hilfsmittel, Tipps und Inspirationen für Deinen Alltag. Willkommen daheim, Zyklus-Zauberin...



**Leitung:** Tamara Maria Stelzer, diplomierte Yoga-Lehrerin, Erlebnispädagogin, Zyklus-Forscherin, [www.innerlicht.at](http://www.innerlicht.at)

**Kosten:** € 150,00 Teilnahmebeitrag + € 93,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 103,00 im Einbettzimmer + ca. € 30,00 Skriptbuch und Kreativmaterial

**Anmeldeschluss:** 22. November



innerlicht.at

## Klänge für die Seele

Meditatives Klangkonzert zur Adventzeit

Freitag, 29. November, 19.00 bis 20.30 Uhr

Gong, Klangschalen, Monochord, Trommel und andere obertonreiche Instrumente laden Sie ein auf einen entspannenden Abend. Der berührende Klang, die wachsende Ruhe, besinnliche Texte und heilsame Stille geleiten Sie hinein zu einer erwartungs- und verheißungsvollen Adventzeit.



Haus der Frauen

**Mitzubringen:** Polster und Unterlage zum Liegen



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

**Kosten:** € 21,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** 26. November

## Work-Life-Balance als Drahtseilakt

Frauenfrühstück

Samstag, 30. November, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Haus-der-Frauen-Frühstück.

Danach wird uns Maria Santner von ihren Erfahrungen als Unternehmerin erzählen, wie es gelingt, Work-Life-Balance zu leben und welche Stolpersteine es speziell für Frauen gibt. Gerade Frauen sind sehr aufmerksam, wenn es um die Bedürfnisse anderer geht. Zu oft bleiben sie selbst dabei auf der Strecke, vergessen das, was ihnen gut tut und sind vom Alltag Getriebene.

Unsere Lebens- und Arbeitswelten harmonisch in Einklang zu bringen, zählt zu den ganz großen Herausforderungen unserer Zeit. Frauen – und auch Männer – sind gefordert, eine gute Balance zu finden, um Freude und Zufriedenheit leben zu können. Gelingt dies, profitieren alle davon, Familien, Unternehmen und Gesellschaft.



**Leitung:** Maria Santner, Geschäftsbereichsleiterin Anton Paar GmbH

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

**Anmeldeschluss:** 27. November

## Kraftquelle Advent

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 3. Dezember, 19.00 bis 21.00 Uhr

Advent heißt Ankommen. Wie komme ich zu Weihnachten an? Gehetzt und ausgelaugt oder gelassen und voller Vorfreude? Und wie kann ich bei mir selbst ankommen? 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:** 28. November

## Sehnsucht nach Heilsein

Spirituelle Krafttag

Freitag, 6. Dezember, 9.00 bis 17.00 Uhr

Für Frauen von heute ist es wesentlich, christliche Perspektiven einer frauengerechten Spiritualität zu entdecken:

- Heilserwartungen und -versprechen heute
- Heil verkünden – Unheil bringen? Die Krise in der Kirche als Chance für Wandlung und Neubeginn
- Rückbesinnung auf Jesu Heilsbotschaft: Verletzlichkeit wagen – Leben gewinnen.
- Die Relevanz der Menschwerdung in gesellschaftlichen Herausforderungen der Gegenwart
- Heilsame Botschaft: Rituale für Frauen, die am Rande der Kirche stehen oder von ihr enttäuscht sind.

Impulse, Gespräche und Rituale in frauengerechter Spiritualität stärken uns in unserem Frausein und verinnerlichen die lebensbejahende spirituelle Botschaft Jesu.



**Leitung:** Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Hildegund Keul, Uni Würzburg

**VeranstalterInnen:** Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Bildungshaus Mariatrost

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

**Anmeldeschluss:** 2. Dezember

## Tanzend und strömend im Winter ...

... Weihnachten entgegen

Samstag, 7. Dezember, 9.00 bis 13.00 Uhr

An diesem Vormittag begeben wir uns in die Welt des Tanzes. All jene, die sich gerne frei und im Kreis bewegen, sind herzlich eingeladen! Zudem kehren wir in die Welt des Strömens (Jin Shin Jyutsu) ein. Wir verbinden uns mit den Energien der Erde und des Himmels – dazwischen ich als Mensch in der Erwartung unseres Heilands.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

**Mitzubringen:** Bring mit, was du zum Wohlfühlen brauchst.



**Leitung:** Erika Pammer-Diess, Bewegungspädagogin und Meditationsleiterin

**Kosten:** € 39,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen inkl. Getränk

**Anmeldeschluss:** 4. Dezember

## Kleine Geschenke – selbst genäht

Workshop: Patchwork-Nähen

Montag, 9. Dezember, 8.30 bis 17.30 Uhr

In diesem Workshop nähen Sie in der Patchwork-Technik kleine Geschenke für sich oder Ihre Lieben. Anhand von fertigen oder teilfertigen Projekten können Sie am Kursbeginn entscheiden was Sie nähen möchten. Jede/r nimmt zumindest ein fertiges Geschenk mit nach Hause. Es sind, außer Maschine-Nähen, keine besonderen Kenntnisse erforderlich.

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



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

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

**Anmeldeschluss:** 2. Dezember



## Räuchern zu den Raunächten

Workshop

Freitag, 13. Dezember, 14.00 bis 18.00 Uhr

Die Raunächte sind eine ganz besondere Zeit im Jahres-kreis. Man sagt ihnen nach, dass man während dieser Tage besonders empfindsam ist und Dinge wahrnehmen kann, die man sonst nicht wahrnimmt. Sie beginnen am 24.12. und gehen bis zur Nacht des 6.1. Durch das Verbrennen verschiedener Kräuter will man das ALTE loslassen, den Schritt in das NEUE gehen und gute Energien einladen, die einen durch das kommende Jahr begleiten sollen. Ich darf Sie durch das Seminar führen und Ihnen mehr über diese alte Tradition berichten.



pixabay



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

**Kosten:** € 32,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause, € 7,00 Abendessen inkl.

1 Getränk gegen Voranmeldung bis 10. Dezember möglich

**Anmeldeschluss:** 10. Dezember

## Stärkende Begegnung – Maria und Elisabet

Rorate

Samstag, 14. Dezember, 6.30 bis 7.30 Uhr



**Leitung:** Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd.<sup>in</sup>, Liturgieleiterin, Mag. Isidore Ifeadiogo Ibeh, Pfarrer und Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen



**VeranstalterInnen:** Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Pfarre St. Johann b. Herberstein



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

**Anmeldeschluss:** 11. Dezember

## Mein Leben betrachten, Berufung erkennen

Spiritueller Impuls und Gespräch

Samstag, 14. Dezember, 9.00 bis 13.00 Uhr

Anhand der Gestalten der Advent- und Weihnachtszeit können wir unser Leben betrachten und unsere Berufung erkennen. Was wollen mir Johannes der Täufer und Maria, die Hirten und die Sterndeuter aus dem Osten sagen?



**Leitung:** Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA, Stift Vorau

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag inklusive Mittagessen

**Anmeldeschluss:** 11. Dezember

## G'smackig steirisch kochen

Kochkurs für Männer

Donnerstag, 9. Jänner, 14.00 bis 21.00 Uhr

Back to the roots! An diesem Tag widmet Mann sich der regionalen, steirischen Küche. Wie man diese raffiniert und doch einfach zubereitet, zeigt Johann Wöls allen interessierten Hobbyköchen. Freuen Sie sich auf Insidertipps vom Haubenkoch und überraschen Sie Ihre Gäste beim Nachkochen mit steirischer Hausmannskost vom Feinsten!



Ein gemeinsames Abendessen (auch gerne mit der Partnerin oder einer Freundin) rundet den Kochkurs ab.



**Leitung:** Johann Wöls, Landhotel-Restaurant Hubinger

**Kosten:** € 109,00 Teilnahmebeitrag (inklusive mehrgängigem Menü und Getränken). Essen und Getränke für eine eingeladene Person ohne Kochkurs ab 18.00 Uhr: € 30,00

**Anmeldeschluss:** 20. Dezember 2019!

## Kreatives Schmuck-Design

Workshop

Montag, 13. Jänner, 14.30 bis 18.00 Uhr

Gestalten Sie geschmackvolle Schmuckstücke aus Fimo nach eigenen Ideen und mit ganz persönlicher Note. Unter kompetenter Anleitung können Sie kreativ eine Halskette herstellen, Armband, Ring oder Ohrgehänge, passend zur Tracht oder für modische Kleidung.



**Leitung:** Magdalena Hofer, begeisterte Kreativ-Technikerin

**Kosten:** € 10,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause; zuzüglich Materialkosten ab ca. € 20,00

**Anmeldeschluss:** 8. Jänner

**Tipp:** Feiern Sie um 19.07 Uhr die monatliche Frauenliturgie mit. Gerne servieren wir Ihnen gegen Voranmeldung ein Abendessen um 18.00 Uhr (€ 7,00 inkl. Getränk).

## Umarmen und Nähren

Frauenliturgie

Montag, 13. Jänner, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben. Wir Frauen lassen uns in unserem Leben von biblischen Worten zum Thema „Das Vertrauen in unsere Intuition stärken“ (Mk 7,24-30) berühren und beschenken.



**Leitung:** Marianne Radl, Regionalstellenleiterin der Tagesmütter Fürstenfeld und Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!



## Veranstaltungen Oktober 2019 bis Jänner 2020

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



Aus unserem Haus



## Veranstaltungen Oktober 2019 bis Jänner 2020

### Oktober

	1.10.	Wieder einmal kräftig singen..., <i>Singtag</i>	13
ab	4.10.	Weil der Tod ein Thema ist, <i>Letzte Hilfe Kurs</i>	13
ab	4.10.	Wohlfühlwochenende, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	46
	7.10.	Aufgerichtet sein, <i>Frauenliturgie</i>	14
	8.10.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	14
	9.10.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15
	10.10.	Fermentieren von Gemüse: Gesund für Darm und Geldbörsel, <i>Ernährungs- und Kochworkshop</i>	15
	12.10.	Und jetzt mache ich es selbst!, Frauen auf der gesellschaftspolitischen Überholspur. <i>Expertinnen-Stammtisch.</i>	16
	17.10.	Ernährungslehre der Hl. Hildegard, „Eure Lebensmittel seien Eure Medizin ...“, <i>Workshop</i>	17
ab	18.10.	Kirchen, Schlösser & Wein, <i>Urlauben miteinander für Wanderbegeisterte</i>	46
	18.10.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
	19.10.	Schlösserwanderung, <i>Unterwegs von Schloss zu Schloss im Apfelland</i>	18
	22.10.	Striezel, Krampus & Nikolaus, <i>Backkurs: Germbäckerei</i>	18
	22.10.	Kraftquelle Herbst, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	19
	23.10.	Mitgliederversammlung, Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	19
	23.10.	Mohn – geheimnisvolle Schönheit, <i>Vernissage</i>	20
ab	28.10.	Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde, <i>Ritualtage</i>	20
	28.10.	Ich tauche ein in Gottes Liebe, <i>Frauen feiern ein Ritual</i>	21
	29.10.	Ich bin verbunden durch alle Zeiten, <i>Frauen feiern ein Ritual</i>	21
	29.10.	Ich erlebe meine Fülle, <i>Frauen feiern ein Ritual</i>	21
	30.10.	Ich vertraue, <i>Frauen feiern ein Ritual</i>	21



## November

- ab 3.11. Wohlfühltag, *Urlaub miteinander für Frauen* 47
- 4.11. „... und Lydia öffnet ihr Haus“,  
*Frauenliturgie* 22
- 5.11. Kraftquelle Stille, *Abendreihe Kraftquellen* 22
- 7.11. Stoffdruck mit Modeln, *Kreativworkshop* 23
- 8.11. Visionen beschwingt leben – Begleiterinnen  
Weiterbildung „Urlauben miteinander“,  
*Begleiterinnen-Weiterbildung* 23
- 8.11. Gemütlicher WochenausKLANG,  
*Jodelnachmittag* 24
- ab 10.11. Im Wenigen die Fülle entdecken,  
*Fastenwoche nach Buchinger für Frauen  
und Männer* 47
- 12.11. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen,  
*Tarockabend* 14
- 13.11. Tauschen fördert Talente, *Talentednetz  
Oststeiermark* 15
- 15.11. Achte auf die Weihnachtsengel,  
*Keramik-Workshop* 24
- 18.11. Alte, verwirrte Menschen achtsam  
begleiten, *Einführung in die Validation* 25
- 21.11. Kraftvoll und motiviert in eine ruhige Zeit,  
*Workshop für Frauen* 25
- 22.11. Die heilsame Kraft des Singens,  
*Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied* 17
- 23.11. Tanzend meine Mitte finden,  
*Meditativer Kreistanz-Tag* 26
- 24.11. Kathrein stellt den Tanz ein, *Volkstanzcafé* 26
- 28.11. Bienenwachstuch selbst gemacht, *Workshop* 27
- ab 29.11. Die geheime Superkraft der Frau,  
*Dein Menstruations-Zyklus als Kraftquelle* 28
- 29.11. Klänge für die Seele, *Meditatives  
Klangkonzert zur Adventzeit* 29
- 30.11. Work-Life-Balance als Drahtseilakt,  
*Frauenfrühstück* 29

## Dezember

- 3.12. Kraftquelle Advent, *Abendreihe Kraftquellen* 30
- 6.12. Sehnsucht nach Heilsein, *Spiritueller Krafttag* 30
- 7.12. Tanzend und strömend im Winter ...,  
*... Weihnachten entgegen* 31

	9.12. Kleine Geschenke – selbst genäht, <i>Workshop: Patchwork-Nähen</i>	31
	10.12. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	14
	11.12. Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15
	13.12. Räuchern zu den Raunächten, <i>Workshop</i>	32
ab	13.12. Eine heilsame Zeit für mich, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	48
	13.12. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
	14.12. Stärkende Begegnung – Maria und Elisabet, <i>Rorate</i>	32
	14.12. Mein Leben betrachten, Berufung erkennen, <i>Spiritueller Impuls und Gespräch</i>	33

## Jänner

	8.1. Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15
	9.1. G'schmackig steirisch kochen, <i>Kochkurs für Männer</i>	33
ab	12.1. Wohlfühltag, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	48
	13.1. Kreatives Schmuck-Design, <i>Workshop</i>	34
	13.1. Umarmen und Nähren, <i>Frauenliturgie</i>	34
	14.1. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	14
	14.1. Kraftquelle Mut, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	39
	17.1. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
	24.1. In der Stille meine Kraftquellen stärken, <i>Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit</i>	39
	25.1. Findet den Schlüssel der Liebe, <i>INDOOR: Abenteuer-Eheseminar</i>	40
	30.1. Allergien und Unverträglichkeiten, <i>Wirklich unheilbar?</i>	41
	31.1. Heilsames Trommeln, <i>Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen</i>	41

### 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!

## Kraftquelle Mut

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 14. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

„Gehe mutig deinen Weg.“ Wie das aussehen könnte, und wann Mut ganz wichtig ist, werden wir gemeinsam herausfinden. Und: Sei mutig und komm zu diesem Abend... 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:** 9. Jänner

## In der Stille meine Kraftquellen stärken

Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit

Freitag, 24. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

Miteinander tauchen wir ein in eine gute meditative Stille, singen heilsame Lieder, bewegen uns im gemeinsamen Tanz, lassen uns von der winterlichen Natur inspirieren – um dadurch unsere lebensspendenden Kraftquellen zu erspüren. Unsere Lebendigkeit hat ihren Ursprung in der Stille – schaffen wir uns einen Begegnungsraum!



**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:** 21. Jänner

## Findet den Schlüssel der Liebe

INDOOR: Abenteuer-Eheseminar

Samstag, 25. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

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

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



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

**VeranstalterInnen:** in Kooperation mit dem Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark



**Kosten:** € 125,00 Teilnahmebeitrag/Paar inkl. Verpflegung

**Anmeldeschluss:** 22. Jänner



# EigenArt

in der Ottersbachmühle

EigenArt in der Ottersbachmühle  
Wittmannsdorf 14  
8093 St. Peter a. Ottersbach  
Tel.: 0664 64 38 153  
[www.ottersbachmuehle.at/eigenart](http://www.ottersbachmuehle.at/eigenart)

*Advent  
Weihnacht*

**15. Nov. bis 22. Dez. 2019**  
immer Freitag bis Sonntag, von 11 bis 18 Uhr

## Allergien und Unverträglichkeiten

Wirklich unheilbar?

Donnerstag, 30. Jänner, 14.00 bis 17.30 Uhr

Immer mehr Menschen reagieren heute mit Unverträglichkeiten auf bestimmte Lebensmittel. Umweltverschmutzung und chemische Stoffe in unserem Essen sind zunehmend die Ursache für auftretende Allergien. Bei der vorgestellten Symbio-Biofeld-Methode wird nicht die Nahrung, sondern das Informationsfeld der Lebensmittel verändert. Weitere Themen: Mineralstoffe und Spurenelemente: Wie gut ist der Körper versorgt. | Handystrahlung, WLAN, Elektromog: Was sind die Gefahren für unsere Gesundheit und wie kann ich mich davor schützen? | Der gesunde Schlaf (geopathogene Störfelder im Schlafzimmer)



**Leitung:** Hannes Pusta, Humanenergetiker, Radiästhesist und Geobiologe

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 27. Jänner

## Heilsames Trommeln

Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen

Freitag, 31. Jänner, 14.00 bis 18.00 Uhr

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



**Mitzubringen:** Indianertrommeln, falls vorhanden



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

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause; Abendessen um 18.00 Uhr à € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 28. Jänner

### Blick voraus

**Valentinsfrühstück** | für Freundinnen und Liebende mit Petra Rudolf  
Freitag, 14. Februar 2020, 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr

**Besinnungstag** | mit Bischof Wilhelm Krautwaschl  
Aschermittwoch, 26. Februar 2020, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Die Entrümpelungsdiät** | Mehr Motivation & Energie durch neue Freiräume  
Donnerstag, 27. Februar 2020, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten** | dreiteiliges Validationsseminar  
Montag, 2. und 30. März sowie 11. Mai 2020, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

**Jongoma – ein urweiblicher Weg** | Im Kreis des Lebens Frausein, aufrecht & bewegt  
Freitag, 13. März, 14.00 Uhr bis  
Samstag, 14. März 2020, 17.00 Uhr

**Handlettering** | Die Kunst des schönen Schreibens  
Dienstag, 31. März 2020, 14.00 bis 18.00 Uhr

**(R)Auszeit** | Genusswochenende mit Yoga, Achtsamkeitsübungen & Meditation  
Freitag, 17. April, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 19. April 2020, 13.00 Uhr

**Tanzend meine Mitte finden** | Meditativer Kreistanz-Tag  
Samstag, 2. Mai 2020, 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 | www.hausderfrauen.at  
facebook.com/hausderfrauen – like us!



Foto: Margrit De Calle, Vom Hügel

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:

- **Auszeit:** 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. 46



## 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.



### Für Sie inkludiert:

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

**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*

## Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 4. Oktober, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 6. Oktober, 13.00 Uhr

Zu Herbstbeginn wollen wir uns ein paar besondere Tage gönnen: in Gemeinschaft, schöner Umgebung und einem Haus, das zum kulinarischen und erholsamen Erlebnis einlädt. Wir können wandern, wohltuende Bewegung mit Smovey-Ringen kennen lernen, die Seele baumeln lassen, gute Gespräche führen und am Samstagvormittag von Kerstin Schierl erfahren, wie wir mit Kräutern und Gewürzen in unserer Küche täglich etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun können. Genügend Freizeit darf natürlich nicht fehlen. Am Abend lade ich zu einer gemeinsamen spirituellen Feier im Meditationsraum ein. Ich freue mich auf Sie! Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



**Leitung:** Franziska Eibisberger, Begleiterin

**Kosten:** € 145,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 155,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 27. September

## Kirchen, Schlösser & Wein

Urlauben miteinander für Wanderbegeisterte

Freitag, 18. Oktober, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 20. Oktober, 13.30 Uhr

Genießen Sie Urlaubstage mit viel Bewegung, Kultur und kulinarischen Köstlichkeiten: Nach der Kirchenführung in St. Johann und anschließendem Fußmarsch zum Buschenschank Breitenberger erwarten Sie dort Weinverkostung und Jause. Am Samstag nehmen Sie an der Schlösserwanderung teil (siehe Seite 18), und der Sonntagvormittag gehört „Maria Fieberbründl“. Dazwischen erholen Sie sich in der wohltuenden Atmosphäre des Bildungshauses mit seiner heimischen Genussküche, entspannen in der Infrarotkabine, werden still im Meditationsraum... Für Ersatzprogramm bei Regen ist gesorgt.

**Mitzubringen:** wetterfeste Wanderausrüstung, Regenschutz, Taschenlampe oder Laterne



**Leitung:** Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin

**Kosten:** € 147,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 157,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 11. Oktober

## Wohlfühltag

Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 3. November, 15.00 Uhr bis  
Mittwoch, 6. November, 13.00 Uhr

Sich Zeit nehmen und für einige Tage frei werden von Lärm und Hetze, vom Müssen und Sollen. Heraustreten aus dem alltäglichen Kreislauf der Stunden und Tage: Innehalten – aufatmen – zu sich kommen... Sich Zeit nehmen für ein gemütliches Miteinander und Verwöhnt-Werden im Haus der Frauen. Und von Erika Pammer-Diess das STRÖMEN kennenlernen, das harmonisiert und in der Selbsthilfe sehr gut praktizierbar ist.

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



**Leitung:** Manuela Harb, Begleiterin

**Kosten:** € 211,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 226,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 25. Oktober

## Im Wenigen die Fülle entdecken

Fastenwoche nach Buchinger für Frauen und Männer

Sonntag, 10. November, 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 17. November, 13.00 Uhr

Durch das Fasten kommen wir in Berührung mit unserem ganzen Mensch-Sein. Ruhe und Stille stärken unsere Wahrnehmung und gleichzeitig können wir unsere Einmaligkeit entdecken. Kompetente Köchinnen werden uns in diesen Tagen verwöhnen und uns den Verzicht auf feste Nahrung nach der Methode von Dr. Buchinger leicht machen.

Inkludiert: 2 Gesprächseinheiten mit Sr. Amata Rindler SDS, weitere Gespräche zubuchbar, Fasten-Vollpension, einfühlsame Fastenbegleitung, ärztliche Begleitung, gemeinsame Gespräche, aber auch Zeit für sich selbst, Infrarotkabine, Bewegung, Teilmassage, Yoga-Einheit, Impulse für die Nachfastenzeit

Auf vielfachen Wunsch wieder einen Tag länger!



**Leitung:** Sr. Amata Rindler SDS, Fastenbegleiterin, Gestaltpädagogin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin und Paula Schadler, Erwachsenenbildnerin, Fastenbegleiterin, Liturgieleiterin

**Kosten:** € 725,50 alles inklusive im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 4. November



## Eine heilsame Zeit für mich

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 13. Dezember, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 15. Dezember, 13.00 Uhr

Die Zeit des Advents lädt ein, inne zu halten und Belastendes loszulassen. Lassen wir uns von der Rorate und dem Impulsvortrag stärken. Nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen und für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Spüren wir den eigenen Bedürfnissen nach und genießen wir die wohltuende Atmosphäre des Hauses sowie die liebevoll zubereitenden Speisen.

- Sa. 6.30 Uhr: Rorate (siehe S. 32)
- Sa. 9.00 bis 12.00 Uhr: Spiritueller Impuls und Gespräch (siehe S. 33)



**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin

**Kosten:** € 145,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 155,00 Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 6. Dezember

## Wohlfühltag

Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 12. Jänner, 15.00 Uhr bis  
Mittwoch, 15. Jänner, 13.00 Uhr

Gönnen Sie sich gleich zu Beginn des Neuen Jahres eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Auftanken! Lassen sie sich von der Genussküche verwöhnen und nehmen sie sich Zeit für ein Mittagsschläfchen. Die Umgebung lädt zu Spaziergängen ein, die Infrarot-Kabine zum Entspannen, und Magdalena Hofer am Montagnachmittag zum kreativen Schmuckgestalten! Das Leben ist einfach und schön, genießen wir es gemeinsam!

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



**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin

**Kosten:** € 206,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 221,50 im Einbettzimmer, zuzügl. Materialkosten für die Schmuckherstellung

**Anmeldeschluss:** 20. Dezember

**Blick voraus**

**Wohlfühlwochenende** | urlauben miteinander

Freitag, 7. Februar, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 9. Februar 2020, 13.00 Uhr

**Fein sein, beinander bleiben** | Singwoche für Frauen und Männer

Sonntag, 9. Februar, 18.00 Uhr bis

Freitag, 14. Februar 2020, 13.00 Uhr

**NEU: Dinkelbrot-Fasten nach Hildegard von Bingen** |

Fastenwoche

Sonntag, 8. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 13. März 2020, 13.00 Uhr

**Basenfasten – federleicht** | Fastenwoche

Sonntag, 15. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 20. März 2020, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander

Sonntag, 22. März, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 25. März 2020, 13.00 Uhr

**Heilsame Tage vor Ostern** | urlauben miteinander

Freitag, 3. April, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 5. April 2020, 13.00 Uhr

**Lebensqualität im Alter – LimA** | Urlaub miteinander für

Frauen und Paare 60+

Sonntag, 26. April, 18.00 Uhr bis

Freitag, 1. Mai 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 | www.hausderfrauen.at

facebook.com/hausderfrauen – like us!



Foto: Margrit De Colle, Vom Hügel

## 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 | www.hausderfrauen.at  
facebook.com/hausderfrauen – like us!



Foto: Margrit De Colle, Vom Hügel

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 Apfelloand. Unsere 17 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet. Lassen Sie sich von unserer heimischen Genussküche verwöhnen. Wir freuen uns auf Sie!

### Unsere Zimmer – wie man sich bettet...

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



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

#### **Buchtipp: „Spür deine Kraft.“**

Mirjam ist eine der biblischen Frauengestalten, die den Zimmern im Haus der Frauen ihre Namen geben und im Buch „Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben“ vorgestellt sind: Hardcover, 92 Seiten, € 20,00.

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- & Gesundheits-trainerin. 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 regionaler, frisch zubereitete Speisen und ein paar Extras!

### Hier einige Rückmeldungen unserer Gäste:

*„Ich finde alle Frauen in diesem Haus sind engagiert und gastfreundlich, föhl mich sehr wohl!“*

*„Die Ruhe im Haus ist so wohltuend.“*

*„... wie immer ... es ist schön + nährend hier bei Euch zu sein!“*

*„Man föhlt sich rundum wohl“*

Anmerkungen zum Essen:

*„Für's Auge schön, für'n Magen köstlich.“*

*„Spürbar mit Liebe gekocht ☺“*

*„ausgezeichnetes vegetarisches Essen, 4 Sterne, liebevoll angerichtet mit frischen Kräutern“*

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



Foto: Margrit De Collé, Vom Hügel

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 – Erho-  
lungs- 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 Feistritzal

## Katholische Frauenbewegung Steiermark

Die Katholische Frauenbewegung startet ab September 2019 mit einem neuen, zweijährigen Jahresthema:

### Einmischen.Mitmischen.Aufmischen.

Dabei nehmen wir im ersten Jahr die Stellung/Rolle der Frau in der Kirche in den Fokus und sprechen darüber, wie es uns gelingen kann, bunt und vielfältig, gemeinsam – Frauen und Männer – Kirche zu gestalten und dabei als Gesprächspartnerinnen auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden. Auch unsere **kfb Bildungstage von Jänner bis April 2020** werden sich mit diesem spannenden Thema befassen.



Passend zum neuen Jahresthema gibt es auch in diesem Arbeitsjahr wieder einen Behelf mit 12 anregenden Impulsen für die Arbeit in Frauengruppen, zur Gestaltung von Liturgien in der Pfarrgemeinde oder aber auch für die persönliche Besinnung und Stärkung. Erhältlich um **€ 4,00** im kfb-Büro (exkl. Porto). Solange der Vorrat reicht.

♥liche Einladung zu unserer Podiumsdiskussion:

### „Is scho g'essen... ?

#### Wie wir uns in Zukunft ernähren wollen"

Wenn es um die Frage geht, wie wir die Weltbevölkerung gesund ernähren können, spielen die Begriffe Ernährungssicherheit und Ernährungssouveränität eine große Rolle. Doch was bedeuten diese Begriffe? Und wie ernähren wir uns? Sind wir ernährungssouverän und ist dies ein erstrebenswertes Ziel? In welche Richtung entwickelt sich die Lebensmittelproduktion? Diese und weitere Fragen wollen wir an diesem Abend mit unseren Podiumsgästen und Ihnen diskutieren.

#### **Am Podium**

Uli Klein (Die KLEINE FARM)

Auguste Maier (Steirischer Bauernbund)

Ulrike Seebacher (FH Joanneum)

Sigrun Zwanzger (Welthaus Graz)

**Moderiert** von Anna Thaller (Bildungshaus St. Martin)

Anschließend an die Diskussion wird zu einem Benefizsuppenessen zu Gunsten der Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung geladen!

**Di, 15. Oktober 2019, 19.00 Uhr**

**Afro-Asiatisches Institut Graz, Leechgasse 24, 8010 Graz**

Eine Kooperation des AAI-Graz mit der kfb, der KHG-Graz und Welthaus Graz

#### **Kontakt:**

Bernadette Weber

0316/8041-257

bernadette.weber@graz-seckau.at



Katholische  
Frauenbewegung



## VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

### Mitgliederversammlung und Neuwahl

Unter dem Namen *Wir für das Haus der Frauen* engagiert sich der 2004 gegründete Verein für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum. Alle Vereinsmitglieder sind herzlich zur Mitgliederversammlung des Vereins mit Neuwahl des Leitungsorganes, der RechnungsprüferInnen und des Fachbeirates am Mittwoch, 23. Oktober 2019 eingeladen. Details dazu entnehmen Sie bitte Seite 19.

Wir freuen uns über jedes neue Vereinsmitglied.

Das Formular für die Beitrittserklärung kann angefordert werden (siehe Bestelladresse, Seite 64) oder ist zu finden unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), siehe Verein.

Als Mitgliedsbeitrag werden € 15,00 pro Jahr erbeten.

### Trachtenflohmarkt 2019

Viele Vereinsmitglieder waren in der großen Schar der HelferInnen, die gemeinsam mit SpenderInnen und KäuferInnen unser Trachtenflohmarkt-Projekt 2019 in St. Johann und Graz wieder zu einem großartigen und erfolgreichen Ereignis werden ließen: DANKE! Bei so viel engagierter Unterstützung wagen wir uns am 8. Mai 2021 wieder daran – bitte bei nicht mehr verwendeten Trachtenstücken an uns denken: Wir sammeln wieder „Trachtiges“ ab Februar 2021.



### Dank und Bitte

Herzlich danken wir auch für alle in den letzten Monaten eingegangenen **Mitgliedsbeiträge und Spenden** sowie für den Bezug von Artikeln aus unserer **Bausteinaktion**. Allen ehrenamtlich Tätigen sagen wir Danke für ihren vielfältigen Einsatz für das Haus der Frauen, vom Mitdenken und –planen über die Bewerbung und Durchführung der Veranstaltungen bis zur Mithilfe im und um das Haus. Und wir bitten weiter um Ihre finanzielle und tatkräftige Unterstützung!

**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!

### Beliebt und bewährt: Kochbücher

- *Häferlgespräche* – der beliebte Kochbuch-Klassiker; Stückpreis € 18,00
- *Gesundheit und Genuss. Häferlgespräche Spezial* – schmackhafte Rezepte ohne Gluten, Milch, Ei, Hefe, Zucker, Soja, Fisch, Fleisch und Cholesterin; Stückpreis € 18,00;
- Kochbuch im Set mit Haus der Frauen – Häferl; Setpreis € 28,00, Häferl-Stückpreis € 12,00

### Spirituelle Fundgrube: Buch *Spür deine Kraft*

*Biblische Frauen begleiten durch das Leben* – in 19 Lebensskizzen und ergänzt durch Texte zeitgenössischer AutorInnen; Stückpreis € 20,00

### Vielfältig: Kleinschriftenreihe von Christa C. Kokol

- Neu: *Hallo, hier spricht die Kirchenmaus* – Lebensweisheiten mit Charme und Esprit; Stückpreis € 6,80
- *Zauberformeln der Gelassenheit*; Stückpreis € 6,80
- *Mutworte* – heiter-besinnliche Erzählungen; Stückpreis € 5,80
- *Herzensworte* Band 1–3: *Glückwünsche / Für schwere Zeiten / Im Jahreskreis* – Anregungen zum Schreiben und lyrische Texte; Stückpreis € 5,80
- *Herzensworte* Bd. 4, *Frauentexte – Segenswünsche*: lyrische und spirituelle Texte verschiedener Autorinnen, Bilder von Christa C. Kokol; Stückpreis: € 6,20 Set-Angebote!

### Für viele Anlässe: Billett-Serie

- Neu mit Fotos von Ernestine Arguelles Delgado: Trauerbillett Nr. 54, In Gottes Hand geborgen Mohnblumenserie – Nr. 55, Danke; Nr. 56, Stille heilt; Nr. 57, Übergang
- Viele weitere Motive; Stückpreis € 2,20; 10 Stück + 1 Stück gratis; Sonder- und Set-Angebote!



**...und weitere Artikel** – von originellen Taschen aus Kaffeepackungen oder Stoff, Flaschendirndl und Kochschürzen über die Zünder- und Grußkartenserie bis zu handgestrickten Wollsocken und -decken, Kräuter- oder Zirbenspan-Polstern, 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 siehe Seite 64

## Weihnachtsbilletts

Für Ihre persönlichen Weihnachtsgrüße bieten wir Ihnen unsere qualitätsvollen Billetts an. Wir freuen uns auch über größere Bestellungen für Ihre KundInnen oder GeschäftspartnerInnen. Individuelle Eindrücke sind möglich. Alle Details finden Sie auf unserer Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) (siehe Shop) sowie auf einem Bestellschein, den wir auf Wunsch gerne zusenden.

Nr. 5, Franz Weiß, Hl. Familie – Ruhe auf der Flucht

Nr. 43, Foto: Dr. Roth, Anbetung der Hl. Drei Könige

Nr. 44, Foto: Gerhild Hammer, Dem Wunder Raum geben

Nr. 50, Foto: Christoph Bouvier, Madonna mit Kind

Nr. 51, Theresia Plank-Zebinger, Sternennacht

**Neu:** Nr. 52, Foto: Stiftsarchiv Voralpe, Geburt Christi

**Neu:** Nr. 53, Maria Harg, Ein Stern geht auf über Betlehem

Stückpreis € 2,20 (10 Stück + 1 gratis);

ab 100 Stück € 1,60; ab 500 Stück € 1,30

Billetts zum Sonderpreis und Set-Angebote siehe nächste Seite.

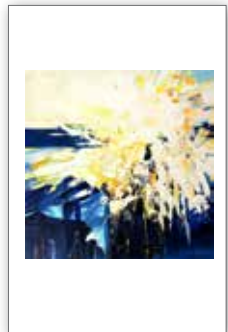
Nr. 5



Nr. 50



**Neu:** Nr. 53



Nr. 43



**Neu:** Nr. 52



Nr. 44



Nr. 51



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

Nr. 30



Nr. 36



Nr. 39



Nr. 38



Nr. 41



Nr. 42



Nr. 30, Maria Vötsch, Botin des Friedens

Nr. 36, Das Licht kam in die Welt

Nr. 38, Frohe Weihnachten

Nr. 39, Sr. Basilia Gürth OSB, Weihnacht

Nr. 41, Weihnachtsskrippe Kloster St. Gabriel

Nr. 42, Edith Temmel, Verklärte Nacht

Set-Angebote (lauter verschiedene Motive, je zur Hälfte aus Normal- und Sonderpreisbillets wählbar):  
6er-Set € 7,00; 12er-Set € 13,00

Weitere Billett-motive zum nochmals verbilligten Abverkaufspreis auf Anfrage und auf der Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) (siehe Shop/Download Weihnachtsbillett-Bestellinfo).

**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.



Foto: Margrit De Colle, Vorn Hugel

Aus dem Haus

---

## Das war...

### Frau trau dich, es ist dein Leben

„Stecken wir uns gegenseitig an, mutig unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse zu leben.“ Mit diesem Satz eröffnete Anna Pfleger, unsere Leiterin, Anfang Juni die Lange Nacht der Frauenspiritualität, die wir gemeinsam mit der kfb Steiermark und der diözesanen Frauenkommission veranstalteten. Viele interessierte Frauen fanden sich ein, um inne zu halten und sich die Frage zu stellen: „Wann fordert mich der Mut heraus?“ Die Palette des bunten Workshop-Programms an diesem Abend reichte von Green Meditation, Zu-MUT-ungen, heilsamem Singen, ermutigenden Kreistänzen, dem Workshop „Der Schrei und der Humor“ bis hin zu Ritualen als Wegbegleiter. Auf die Frage hin, was Christine, eine Teilnehmerin, für die nächsten Monate in ihr Leben mitnimmt, meinte sie: „2 Sätze haben sich mir besonders eingeprägt: Mut fängt nach dem Scheitern wieder ganz von vorne an, und: Mut ist, wenn du mit der Angst tanzt.“ Den krönenden Abschluss bildete eine Frauenliturgie unter freiem Himmel, die Lust machte, das eigene Leben in vollen Zügen auszukosten, denn: „es ist mein Leben!“ Wir freuen uns schon auf die nächste Lange Nacht der Frauenspiritualität 2021.



### Bildungsfonds für ehrenamtliche MitarbeiterInnen

Viele, viele ehrenamtliche Frauen und auch Männer unterstützen uns alle zwei Jahre beim Trachtenflohmarkt „Steierg’wand aus zweiter Hand“ des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*. Es freut uns daher sehr, dass es uns möglich ist, aus den Einnahmen des heurigen Flohmarktes einen „Bildungsfonds für ehrenamtliche MitarbeiterInnen“ einzurichten! Dabei wird ein Teil des Teilnahmebeitrages bestimmter Bildungsangebote des Hauses für unsere „helfenden Hände“ übernommen. Damit können wir endlich zumindest einen kleinen Wertschätzungsbeitrag leisten! Danke für all eure Unterstützung, Anerkennung und Hilfe! Ihr seid einfach großartig und macht unser Haus lebendig!

### Good Bye an unsere Pastoralassistentinnen

Mit Brot und Wein und einer herzlich-tiefgründigen Wechselrede verabschiedeten sich Anfang Juli die beiden Pastoralassistentinnen Regina Stampfl und Anita Fenz am Ende des Gottesdienstes von der Pfarre St. Johann/Herberstein und vom Haus der Frauen. Viel Dankbarkeit für die Jahre des gemeinsamen Weges klang ebenso an wie die Vorfreude auf neue Aufgaben in der Seelsorge bzw. im Seelsorgeraum Gleisdorf. Das ganze Team des Hauses sagt DANKE für viele Jahre des gemeinsamen Unterwegsseins und wünscht bereichernde Begegnungen, Kraft und Gottes Segen in den neuen Wirkungsbereichen.



### Offene Zivildienststelle

Umsichtig, engagiert, motiviert, offen allen Menschen gegenüber und idealerweise handwerklich geschickt, – so wünschen wir uns unsere Zivildienstler (Anmerkung: Und so sind sie auch immer!). Eine freie Zivildienststelle haben wir für folgenden Zeitraum: November 2020 bis Juli 2021.

Wir freuen uns auf hoffentlich zahlreiche Bewerbungen junger interessierter Männer direkt an [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) oder telefonisch unter 03113/2207 (Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr) bzw. sehr gerne auch persönlich! Wir beißen nicht, im Gegenteil: wir sind eigentlich ganz nett ;- ) und ach ja: unsere Verpflegung ist einfach köstlich!

### Fröhliche Frauenpower

Viele überaus bunte „Nanas“ – das sind fast lebensgroße Frauenfiguren – bereichern seit Mitte Juni unser Haus. Geschaffen und geformt wurden die Nanas im Rahmen eines Projektes der NMS Waldbach. In der Vorbereitung zum Projekt



wurden verschiedene Aspekte zum Rollenbild der Frau fächerübergreifend behandelt: die Frau in Gesellschaft einst und jetzt, die wohlgeformte Frau als Fruchtbarkeitssymbol, Gewalt gegen Frauen und Abhängigkeiten von Frauen, Frauen kämpfen für ihre Rechte, Gleichberechtigung und die Problematik von Magersucht und Übergewicht. Vorbild der Nanas sind die Werke der Künstlerin Niki de Saint Phalle. „Die Figuren passen sehr gut zu unserem kirchlichen Andersort, sie erfreuen nicht nur das Auge und verströmen überaus positive Frauenpower, sie erlauben auch eine Beschäftigung mit der Rolle der Frau“, so Anna Pfleger, Leiterin des Hauses. Die Nanas können zu den Öffnungszeiten bis Mitte September besichtigt und auch käuflich erworben werden.

# Caritas & Tarock

Wir > Ich



## sticht Armut.



K. Edlinger-Ploder



W. Krautwaschl



M. Santner



A. Schmölder



W. Klasnic



J. Silberschneider



A. Pflieger



F. Küberl



P. Rudolf



G. Priasnig



H. Beiglböck



M. Gaulhofer

## Spielend Gutes tun!

## Caritas-Benefiz-Tarockturnier 2019

Einladung: Diözesanbischof Dr. Wilhelm Krautwaschl

**Mittwoch, 9. Oktober 2019**

**Beginn: 17.30 Uhr**

**Anton Paar Sudhaus, Weblinger-Straße 10, 8054 Graz**

Teilnahmegebühr (inkl. 1 Pkg. Tarockkarten, Regelheft und Buffet):  
50 €

Das Startgeld bitte beim Turnier (bei der Registrierung ab 16.30 Uhr) begleichen oder überweisen (AT34 6000 0000 0792 5700 / Benefiz-Tarock); es kommt direkt Menschen in Not in der Caritas Basisversorgung zugute.

Preise: Es geht um den Titel des Tarockmeisters / der Tarockmeisterin 2019. Für die Bestplatzierten gibt es Sachpreise.

Es gelten die Regeln von EROTAS (= Erstes österreichisches Tarockseminar – <http://www.possert.at/tarock/regeln.pdf>).

## Komme(n Sie) mit deiner/ Ihrer Tarockrunde!

Anmeldung: [roselinde.aldran@caritas-steiermark.at](mailto:roselinde.aldran@caritas-steiermark.at)

Die Zweite  
**SPARKASSE** 

 **haus der frauen**  
erholungs- und bildungszentrum



## Information

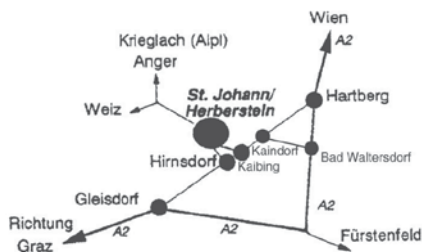
### Wir sind für Sie da:

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,  
St. Johann b. Herberstein 7, 8222 Feistritztal  
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 und 2020

## **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. 52

## 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. 031 13/2207  
kontakt@hausderfrauen.at  
hausderfrauen.at  
facebook.com/hausderfrauen



## Weil der Tod ein Thema ist

Letzte Hilfe Kurs  
für Begegnungen mit dem Tod  
mit Martin Prein  
Freitag, 4. Oktober, 14.00 Uhr  
bis Samstag, 5. Oktober 2019,  
17.00 Uhr



## Work-Life-Balance als Drahtseilakt

Frauenfrühstück  
mit Maria Santner  
Samstag, 30. November 2019,  
8.30 bis 11.30 Uhr



Österreichische Post AG,  
MZ 17Z041245M



KATHOLISCHE  
KIRCHE STEIERMARK