



Haus der Frauen
Bildung Spiritualität Auszeit



Programmheft
Februar bis Mai 2020



in
Balance

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Anna Pfleger	3
Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung	4
Veranstaltungsüberblick	38–40
Für Kurzentworflossene	5–6
Veranstaltungen	
Bildung inkl. Blick voraus	12–36; 41–46
Auszeit inkl. Blick voraus	47–55
Glanzlichter	
Valentins-Frühstück	15
Letzte Hilfe Kurs	15
Spirituellet Krafttag	22
Ritualtage	23–24
Fasten nach der Hildegard-Kunde	51
Basenfasten	51
Krafttage mit Yoga und Wandern	54
Gastgruppen	
Seminarräume inkl. Ausstattung & Verpflegung	56–59
Himmlisch heiraten	60
Festlich feiern	60
Gast sein	
Unsere Zimmer	62
Unsere Küche	63
Mit uns verbunden	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	65
kfb – Katholische Frauenbewegung	66
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	67–68
Aus dem Haus	
Das war...	70
Good Bye Marco	70
Alles Gute Annette	71
Herzlich Willkommen	71
Wichtige Informationen	
Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	73
Impressum	73
Allgemeine Geschäftsbedingungen	74
Unsere Preise / Gutscheine	75

Wir sind für Sie da:

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

Titelbild: © Haus der Frauen



in
Balance

Liebe Gäste,
liebe Freundinnen und
Freunde des Hauses!

Arbeite ich um zu leben oder
lebe ich um zu arbeiten?
Diese Fragen nach Work-Life-
Balance nach Ausgewogen-
heit von sein und tun, von
innen und außen, von aktiv
und passiv, von geben und
nehmen begleiten uns all-
täglich.

Ausgespannt zwischen Ver-
gangenem und Zukünftigem,
zwischen Unsichtbarem und
Sichtbarem, zwischen dem
Ich und dem Wir, zwischen
Himmel und Erde sind wir
berufen, unser Menschsein
zu verwirklichen in unver-
wechselbarer Einzigartig-
keit. Manches davon ist he-
erausfordernd und lässt sich
nur schwer ausbalancieren,
gerade deshalb braucht es
Augenblicke des Innehaltens
um das Wirken der göttlichen
Geistkraft zu spüren.

So will auch das Haus der
Frauen mit einigen Neuerun-
gen mit verstärkter Wirkkraft
wahrgenommen werden:

Mit unserem neuen LOGO
„Haus der Frauen – *Bildung
Spiritualität Auszeit*“ positio-
nieren wir uns mit unseren
Kernkompetenzen. Spiritu-
alität steht im Zentrum und
wirkt in die Bildung und

in die Auszeit hinein. Die
Spirale steht für unser Laby-
rinth – in die Mitte kommen,
die Balance finden und
die eigenen Stärken leben.
Bildung zieht Kreise, bringt
Bewegung, Entwicklung und
Veränderung in mein Leben
und für mein Umfeld.

Unser neues KÜCHEN-Kon-
zept „Wir sind Schöpfer*in“
steht für qualitätsvolle
Küche. Wir kochen frisch,
saisonal, regional, einfach
ehrlich. Dies ist eine zentrale
Kernaussage unseres Nach-
haltigkeitskonzeptes.

In der Hoffnung, dass Sie
gut in das Jahr 2020 gestar-
tet sind, laden wir Sie zu
unseren Bildungsveranstal-
tungen und Auszeitangebo-
ten ganz herzlich ein. Lassen
Sie sich in unserem Haus
verwöhnen, inspirieren und
gönnen Sie sich Bildung,
Spiritualität und Auszeit.

Wir alle, das Team vom Haus
der Frauen, die Referent-
Innen und ehrenamtliche
MitarbeiterInnen, freuen uns
auf Sie.

Mag^a Anna Pfleger, MBA
Leiterin des Hauses

Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

Wir tun's für unser Klima! Gemeinsam mit ecoversum betreiben wir zur Zeit das Projekt „Klimaschutz in der Erwachsenenbildung“. Anfang November hatten wir einen ersten Workshop, in dem wir Handlungsmöglichkeiten in unseren Wirkungsbereichen Haus, Küche und Büro herausgearbeitet haben. In vielen Bereichen sind wir schon sehr gut aufgestellt, aber man kann immer noch mehr tun. So haben wir uns zum Ziel gesetzt, vor allem das Büro nachhaltiger zu gestalten und mit der Ressource Wasser noch besser umzugehen (Regentonnen, Durchflüsse messen). Zudem achten wir beim Einkauf weiterhin auf Ökocert und einen regionalen Einkauf und sehr gerne geben wir unser Wissen in spannenden Workshops an Sie weiter!



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“, markiert mit dem Logo anbei. 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 essbare Kosmetik her (siehe S. 25 und S. 43) und lernen, wie wir aus Veranstaltungen echte „Green Events“ (siehe S. 26) machen! Nach einem richtigen „Run“ auf die Herstellung von Bienenwachstücher, haben wir auch diese wieder im Programm (siehe S. 16).

Der **klimaneutrale Druck** ist bereits Standard: Dieses Heft wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt. Die CO₂-Emissionen für dieses Produkt betragen 1.705 kg. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Damit wird das Klimaschutzprojekt „Sauberes Trinkwasser landesweit in Kenia, Afrika“ unterstützt. Über folgende URL erhalten Sie weitere Informationen über die Kompensation und das unterstützte climatepartner.com/10911-1912-1001.



Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von

**Drⁱⁿ Helga Schwarz-Salmhofer,
Produzentin des leckeren
Apfelsaftes unserer Hauses**

Vielen herzlichen Dank!

Für Kurzentschlossene

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!

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 206,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 221,50 im Einbettzimmer, zuzügl. Materialkosten für die Schmuckherstellung

Kreatives Schmuckdesign | Workshop

Montag, 13. Jänner, 14.30 bis 18.00 Uhr

Gestalten Sie geschmackvolle Schmuckstücke aus Fimo nach eigenen Ideen und mit ganz persönlicher Note.

Leitung: Magdalena Hofer, begeisterte Kreativ-Technikerin

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

Umarmen und Nähren | Frauenliturgie

Montag, 13. Jänner, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben.

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

Kosten: Freiwillige Spende

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen | Tarockabend

Dienstag, 14. Jänner, 18.00 Uhr

Tarockbegeisterte treffen sich monatlich zu unterhaltsamen und spannenden Spielabenden.

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

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

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.

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

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag

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

Freitag, 17. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherztes Singen ist ein Gesundheitsexier für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Melanie Kulmer BEd., Singleiterin für Heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 16. Jänner

In der Stille meine Kraftquellen stärken | Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit

Freitag, 24. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

Unsere Lebendigkeit hat ihren Ursprung in der Stille – schaffen wir uns einen Begegnungsraum!

Leitung: Maria Magdalena Feiner Dipl.-Pädⁱⁿ, Meditationsleiterin

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung;

Tipp: für kfb-Frauen um € 5,00 ermäßigt

Anmeldeschluss: 21. Jänner

Allergien und Unverträglichkeiten | Wirklich unheilbar?

Donnerstag, 30. Jänner, 14.00 bis 17.30 Uhr

Was tun gegen Allergien oder Unverträglichkeiten?

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

Trommelnd, singend, tönend, tanzend tauchen wir ein in eine Entdeckungsreise zu unseren inneren Kraftquellen.

Mitzubringen: Indianertrommeln, falls vorhanden

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

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 28. Jänner

Save the date | Bitte vormerken

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 – 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

Fastenangebote im Haus der Frauen

Wieder da: Zusätzliche Basenfasten-Woche im Sommer 2020!

Siehe S. 8–9

Ritualtage und Exerziten im Haus der Frauen

Siehe S. 10

Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

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

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at

facebook.com/hausderfrauen – like us!

850 Jahre Pfarre St. Johann/Herberstein

2020 feiert die Pfarre St. Johann/Herberstein ihr 850jähriges Bestehen. Wir sind sehr stolz, Teil einer Pfarre mit so langer Tradition zu sein, die immer noch sehr lebendig ist!

Nach der Auftaktveranstaltung am 14. Dezember 2019 feiert die Pfarre mit folgenden Veranstaltungen das Jubiläum:

Samstag, 29. Februar, 19.00 Uhr: Kirchenführung

Baugeschichte und Kunst. Der zweite Vortrag in der Veranstaltungsreihe zum Pfarrjubiläum führt in die Räume von Pfarrkirche und Haus der Frauen. Alle bekannten baugeschichtlichen Fakten und die kunsthistorische Bedeutung werden an Ort und Stelle erlebbar gemacht.

Samstag, 4. April, 19.00 Uhr: Buchpräsentation

An diesem Abend wird die neue Pfarrgeschichte „Mehr als 850 Jahre – Kultur und Glaube“ in Buchform präsentiert. Auf knapp 300 Seiten wird erstmals für ein breites Publikum die reichhaltige Geschichte der Pfarre vorgestellt. Ein umfangreicher Personenteil, die Baugeschichte und eine kunsttopographische Beschreibung der Sakralbauten runden die Darstellung ab.

Samstag, 2. Mai, 19.00 Uhr: Vernissage

Mit der Eröffnung der Ausstellung im Haus der Frauen und der Vorstellung einer Sonderbriefmarke schließt der profane Teil des Pfarrjubiläums. Zahlreiche alte und neue Fotos, Stichreproduktionen, Wallfahrtsandenken und Urkundenkopien dokumentieren die über 850-jährige Pfarrgeschichte.

Samstag, 20. Juni, 8.30 bis 11.30 Uhr: Frauenfrühstück

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Haus der Frauen Frühstück als Beitrag zum Jubiläum 850 Jahre Pfarre St. Johann bei Herberstein.

Danach beschäftigen wir uns mit einigen Facetten historischen Frauenlebens in der Oststeiermark. Manches davon ist für uns Frauen von heute nicht mehr vorstellbar, anderes kann uns sehr wohl ermutigen und bestärken.

Sonntag, 21. Juni: Pfarrfest im Anschluss an die Heilige Messe

Abschluss und Höhepunkt der Jubiläumsfeierlichkeiten



„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

Frühjahr/Sommer 2020:

NEU! Fastenwoche nach der Hildegard-Heilkunde:

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. Kosten: € 632,50 im Einbettzimmer
Details siehe Seite 51.

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!

Kosten: € 632,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Details siehe S. 51

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

Kosten: € 632,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Details im nächsten Programmheft!

Herbst 2020:

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

Sonntag, 25. Oktober, 18.00 Uhr bis
Samstag, 31. Oktober 2020, 13.00 Uhr

Es geht in dieser Woche für Frauen und Männer um ein ganzheitliches Fasten. Ruhe und Stille stärken unsere Wahrnehmung und gleichzeitig können wir unsere Einmaligkeit entdecken.

Kosten: € 709,00 alles inklusive im Einbettzimmer

Details im übernächsten Programmheft

ELEKTRO



GSCHANES

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

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

ADELANTE

DER KAFFEE AUS FRAUENHAND
ERHÄLTlich IM WELTLADEN

100 % BIO & FAIR



**WELT
LADEN**

GERECHT HANDELN – SINNVOLL KAUFEN.

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

Angelus Silesius

Ritualtage im Haus der Frauen

Es ist immer gut, sich Zeit zu nehmen für Stille, Rückzug und das Eintauchen in die Tiefendimension des Lebens. Rituale können uns dabei helfen.

Für Sie inkludiert: Nächtigung inkl. Nächtigungsabgabe im Einbettzimmer, Vollpension, einfühlsame Begleitung, Teilnahme an den drei Ritualen, Infrarotkabine

Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde | Ritualtage

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

Die drei Rituale: Ich lebe im Rhythmus | Ich wurzle und wachse | Ich atme Lebendigkeit | machen Lust auf das Feiern von wunderschönen Ritualen im Jahreskreis.

Leitung: Maria Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ, Begleiterin, Meditationsleiterin

Kosten: € 183,00 alles inklusive im Einbettzimmer

Details siehe Seiten 23 und 24.

Unsere Exerzitienangebote:

Meine Begegnung mit dem Göttlichen: Exerzitien sind eine Zeit der geistlichen Übung, die abseits des Alltags zu einer intensiven Besinnung und/oder Begegnung mit Gott führen soll.

Für Sie inkludiert: Nächtigung inkl. Nächtigungsabgabe im Einbettzimmer, Vollpension, einfühlsame Begleitung, Morgenlob, Eucharistiefiern, täglich Einzelgespräch mit den ExerzitienleiterInnen, Zeiten der Stille, Infrarotkabine

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.

Kosten: € 815,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Details 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

Einzelexerzitien wollen helfen, das eigene Leben anzuschauen und vor Gott zur Sprache zu bringen.



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



Rainer Juniatti

Bildung

Kraftquelle FREUDE

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 4. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Faschingszeit und das Leben laden ein zur Freude, zum Lachen und zum Fröhlichsein. Gemeinsam sammeln wir freudvolle Momente und werden lachen, tanzen und erleben, was Freude mit uns macht.

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. Jänner

Ernährungslehre der Hl. Hildegard

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

Donnerstag, 6. Februar, 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 »Küchengeifte«, 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. 50ml) 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: 3. Februar

Die heilsame Kraft des Singens

Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 7. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

Freitag, 20. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 3. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 8. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

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



Leitung: Melanie Kulmer BEd., Singleiterin für Heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: jeweils ein Bürotag vor dem Termin

Findet den Schlüssel der Liebe

INDOOR: Abenteuer- Eheseminar

Samstag, 8. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

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



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



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

VeranstalterInnen: in Kooperation mit dem Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark

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

Anmeldeschluss: nur mehr Warteliste



Wieder einmal kräftig singen...

Singtag

Dienstag, 11. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr

Im Rahmen der Singwoche „Fein sein, beinander bleiben“ laden wir herzlich zu einem Singtag mit Eva Maria Hois vom Steirischen Volksliedwerk ein. Viele alt bekannte und beliebte wie auch neu zu entdeckende Lieder und Jodler erwarten uns. Willkommen sind alle Singbegeisterten – Frauen und Männer, Jung und Alt.



Leitung: Drⁱⁿ Eva Maria Hois, Volksliedforscherin und Sängerin

VeranstalterInnen: in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Volksliedwerk

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

Anmeldeschluss: 6. Februar

Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 12. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

Mittwoch, 11. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 8. April, 19.30 bis 21.30 Uhr

Mittwoch, 13. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr

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



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

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldeschluss: Keine Anmeldung erforderlich.

Valentinsfrühstück

... für FreundInnen + Liebende

Freitag, 14. Februar, 8.30 bis 11.30 Uhr

Beginnen Sie diesen besonderen Tag gemeinsam mit lieben Menschen! Es erwarten Sie kulinarische Köstlichkeiten aus der Haus der Frauen-Küche, garniert mit Liebesliedern und -texten.



Leitung: Miriam Kulmer, Musikerin und Norgard Pressinger, Literaturbegeisterte

Kosten: € 28,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Frühstücksbuffet)

Anmeldeschluss: 11. Februar



Weil der Tod ein Thema ist

Letzte Hilfe Kurs

Freitag, 14. Februar, 14.00 Uhr bis
Samstag, 15. Februar, 17.00 Uhr



Unter dem Motto „Was alle angeht, müssen alle angehen“ bietet der Letzte Hilfe Kurs Wissen, Aufklärung und brauchbare Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit dem Thema Tod. Wir können ja selbst durch einen Todesfall betroffen sein oder möchten trauernden Mitmenschen begegnen können. Einige Kursinhalte: Die Toten in unserer Gesellschaft / Das in uns allen schlummernde Leichentau / 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, MA der Krisenhilfe OÖ

Kosten: € 112,00 Teilnahmebeitrag + € 62,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 67,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 7. Februar



Beharrlich Gott lieben

Frauenliturgie

Montag, 17. Februar, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben und lassen sich von biblischen Worten berühren und beschenken. Heute geht es um die Frage: Dürfen auch wir Gott so herausfordern, wie die Witwe den Richter im Gleichnis? (Lk 18, 1-8)

Gerd Neuhold_Sonntagsblatt



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



Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten

Bienenwachstuch selbst gemacht

Workshop

Dienstag, 18. Februar, 14.00 bis 16.00 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 Workshops ein selbst erzeugtes Wachstuch und das Wissen um dessen Herstellung mit nach Hause nehmen!



Leitung: Judit Klaindl, Bienenhof Klaindl
www.bienenhof-klaindl.at

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

Anmeldeschluss: 13. Februar

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 18. Februar, 18.00 bis 23.00 Uhr

Weitere Termine:

Dienstag, 17. März, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 14. April, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 12. Mai, 18.00 bis 23.00 Uhr



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



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

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: jeweils ein Bürotag vor dem Termin bis 12.30 Uhr

„Ich bin online, wenn und wo ICH will!“

Nutze das Internet nach deinen Bedürfnissen!

Freitag, 21. Februar, 14.30 bis 20.00 Uhr

Social Media, Google und Cloud-Speicher sind überaus nützliche Anwendungen des Internets – vorausgesetzt ich weiß sie zu nutzen! Gemeinsam werden wir uns Schritt für Schritt die Möglichkeiten und Verwendungen der geläufigsten sozialen Netzwerke wie Facebook, Whatsapp und Co. ansehen. Außerdem werden wir in die Welt der Cloud-Speicher eintauchen. Wie vertrauenswürdig und sicher ist das Internet, wenn es um persönliche Daten geht? Was sollte ich „posten“ oder „teilen“? Das sind ein paar wenige der zentralen Fragen dieses Workshops. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Laptop, Tablet oder Smartphone und Neugierde am „Online-sein“!



Leitung: Joachim Waltl, Student, begeisterter Social-Media-Anwender

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag + € 11,00 Kaffee-/Teejause und Abendessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 18. Februar

„Aus und mit der Bibel leben“

Besinnungstag mit Bischof Wilhelm Krautwaschl

Mittwoch, 26. Februar, 10.00 bis 16.00 Uhr

Für uns ChristInnen ist die Heilige Schrift Grundlage unseres Lebens und unseres Glaubens. Weltweit gesehen ist Kirche zu einem überwiegenden Teil auf „kleine christliche Gemeinschaften“ aufgebaut, die sich regelmäßig treffen – meist ohne Anleitung durch hauptamtliche SeelsorgerInnen. Dabei lesen Sie aus der Schrift und lassen sich für ihren Alltag inspirieren. Seit Herbst 2019 gibt es täglich eine kurze Betrachtung des Diözesanbischofs auf der Homepage der Diözese zu biblischen Texten. An diesem Besinnungstag lädt Bischof Krautwaschl ein, sich des Schatzes der Bibel bewusst zu werden.

Abschluss: Heilige Messe mit Segnung und Auflegung der Asche.

C. Jungwirth



Leitung: Dr. Wilhelm Krautwaschl, Diözesanbischof

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00

Mittagessen mit Getränk und Kaffeejause

Anmeldeschluss: 21. Februar

Die Entrümpelungsdiät

Mehr Motivation & Energie durch neue Freiräume

Donnerstag, 27. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Entrümpelungscoaching führt zu bewusster Lebensgestaltung und zur Steigerung der Energie bei gleichzeitiger Stressverminderung. Lernen Sie, wie Sie leicht und effizient den räumlichen, emotionalen und geistigen Ballast entsorgen! Themen des Workshops: Wie wirkt „zu viel“ auf Stimmung und Gesundheit; Einfluss voller Räume auf Konzentration und Effizienz; bessere Kommunikation durch Ordnung und Klarheit; Lebensfreude durch Bewusstheit, Achtsamkeit und Selbstfürsorge; Verzeihen, danken, loslassen. Gewinnen Sie Ihre Lebenslust zurück. Trennen Sie sich vom Ballast und schaffen Sie Raum für Ihre Lebens(t)räume und Aufgaben!

Mitzubringen: Aktuelle Fotos Ihrer Räume



Leitung: Ingeborg Löscher, Dipl. Lebensberaterin, NLPlay-Entwicklerin, Gesundheitscoach

Kosten: € 42,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 24. Februar

Ikonen – Fenster zur Ewigkeit

Ikonenmalkurs

Donnerstag, 27. Februar, 14.00 bis

Sonntag, 1. März, 13.00 Uhr

Der 1. Teil umfasst die Themen: geschichtlich religiöse Aspekte der Ikone, Ikonographie und die byzantinische Ikonentechnik auf Holztafel mit Eitempera.

Im 2. Teil werden wir folgende Schritte vornehmen: Ausschauen der Motive, Vergolden auf Mixtion und Goldmil, die einzelnen Schritte der Ikonenmalerei und zum Abschluss: die Segnung der Werke.

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein heiliges Buch geschrieben mit Pinsel und Farbe. Das Ikonenmalen ist ein Gebet. Die Ikone wird durch die tiefe Meditation des Geistes erschaffen.

Mitzubringen: Das gesamte Material besorgt die Kursleiterin.



Leitung: Mag^a Silva Bozinova-Deskoska, Dipl. Kunsthistorikerin und Ikonenmalerin;
Vesna Deskoska, freischaffende Künstlerin

VeranstalterInnen: Bildungsforum Mariatrost und Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit*



Kosten: € 135,00 Teilnahmebeitrag + € 60,00 Materialkosten + 165,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 13. Februar



FARBUNION
MACH MEHR AUS DEINEM ZUHAUSE

fetz www.fetz-anger.at

MALERBETRIEB - BODENVERLEGUNG

Zeit.Kapsel

Vernissage

Donnerstag, 27. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Was kommt, wenn der Mensch geht... In seinen Fotografien hält Christoph Bouvier die Ästhetik des Verfalls fest: In längst verlassenen Gebäuden entsteht neues Leben, dicke Staubschichten lassen Prunk und Glanz vergangener Zeiten verblassen. Natur, Verfall und der Zahn der Zeit schaffen Motive, die eine nachhaltige Ruhe ausstrahlen. Kommen Sie mit auf eine ganz besondere Zeitreise durch Gegenwart und Vergangenheit!

Ch. Bouvier



Leitung: DI Christoph Bouvier, Berufsfotograf,
www.bouvier.eu

Dauer der Ausstellung: bis 23. April

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten



Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten

Validation – dreiteilige Seminarreihe

Montag, 2. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:

Montag, 30. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 11. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

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



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

Kosten: für alle 3 Termine: € 224,00 Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen + € 39,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 24. Februar

Steiermärkische
SPARKASSE 

Was zählt, sind die Menschen.

Nähe.

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

Steh auf und geh!

Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 6. März, 19.07 bis 21.00 Uhr

Jeden ersten Freitag im März feiern Menschen rund um den Erdball einen ökumenischen Gottesdienst – heuer vorbereitet von Frauen aus Simbabwe. Sie geben darin einen Anstoß, Wege zu persönlicher und gesellschaftlicher Veränderung zu erkennen und zu gehen. Im Mittelpunkt steht die Begegnung Jesu mit einem Kranken – um vom kraftlosen, passiven Warten ins eigene, kraftvolle Heil-Sein zu kommen (Joh 5,2–9).



Leitung: Ingrid Ferstl, Mag^a Barbara Hatzl und Mag^a Sieglinde Kahr, WGT-Vorbereitungsteam

VeranstalterInnen: Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit* und Pfarrverband Pischelsdorf + St. Johann/H. + Stubenberg

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

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten bis 3. März



Mit Achtsamkeit in Balance kommen

Spiritueller Krafttag für Frauen und Männer

Samstag, 7. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Oft sind es Kleinigkeiten, die uns im Alltag in Turbulenzen bringen... Achtsam sein heißt, im Augenblick zu verweilen und das Leben zu beobachten ohne Wertungen und Deutungen. Achtsamkeitstraining bringt es mit sich, eigene Muster im Umgang mit Widrigkeiten zu transformieren. Ein unaufgeregter Geist, entspannter Körper und Gefühle wie Gleichmut und Gelassenheit lassen uns in Balance kommen. Die so frei werdende Kraft kann für neue Lösungsansätze sorgen. Inhalte dieses Tages: achtsame Körperarbeit, Meditationen, Wissenswertes über Vorgänge im Körper als Reaktion auf Stressoren und Wirkung von spirituellen Übungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, ev. Decke

Leitung: Mirijam Fink, Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

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

Anmeldeschluss: 4. März

Tipp: Feiern Sie mit uns schon am Freitagabend den Weltgebetstag der Frauen! Siehe oben.



Jongoma – ein urweiblicher Weg

Im Kreis des Lebens Frausein, aufrecht & bewegt

Freitag, 13. März, 14.00 Uhr bis

Samstag, 14. März, 17.00 Uhr

Jongoma bedeutet im Senegal/Westafrika „schöne kluge Frau, mit aufrechtem Gang.“ Da die Referentin überzeugt ist, dass eine veränderte Körperhaltung die Lebenshaltung verändert, hat sie einzelne Bewegungsabläufe mit dem alten Frauenwissen und mit Weisheiten aus Afrika kombiniert. Neben ausreichend Zeit für Begegnung, Stille und Bewegung erwartet Sie ein kraftvolles Ritual zum Frausein. „Raum schaffen für die Begegnung mit sich selbst, in Verbindung gehen mit den weiblichen Urbildern und der damit verbunden Kraft und Weisheit. Aufstehen und Einstehen.“

Mitzubringen: Decke, Nacken- oder Knierolle bzw. Polster



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

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

Anmeldeschluss: 6. März

Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde

Ritualtage

Freitag, 13. März, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 15. März, 13.00 Uhr

*eingereicht beim
Innovationstopf der
Diözese Graz-Seckau*

In unserer schnelllebigen Zeit taucht bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Innehalten, spiritueller Vertiefung und Heilwerden auf. Unsere Ritualtage bieten einerseits Auszeit für Stille und Rückzug und die gefeierten Rituale möchten helfen, in die Tiefendimension des Lebens einzutauchen. Andererseits möchte dieses Angebot liturgisch und spirituell interessierte Frauen befähigen und ermutigen, selbst in Gruppen Rituale zu feiern. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, 3 Rituale mitzufeiern: Ich lebe im Rhythmus | Ich wurde und wachse | Ich atme Lebendigkeit.



Inkludiert: Nächtigung mit Vollpension, Mitfeier der 3 Rituale

Leitung: Maria Magdalena Feiner, Dipl.-Päd.ⁱⁿ, Liturgieleiterin, Begleiterin

Kosten: € 173,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 183,00 im Einbettzimmer

Mitzubringen: falls vorhanden Rituale-Behelf „Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde“

Anmeldeschluss: 6. März

Die drei Rituale im Detail



Ich lebe im Rhythmus

Freitag, 13. März, 19.07 bis 21.00 Uhr

Unser Leben ist eingebettet im Rhythmus von Werden und Vergehen und Neuwerden. Wie wollen wir unser Leben leben auf dem Hintergrund dieser Wirklichkeit und wie können wir immer durchlässiger werden für Gott, der Quelle allen Lebens?

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

Ich wurzle und wachse

Samstag, 14. März, 15.30 bis 17.15 Uhr

Mutter Erde ist uns Lebensraum, Heimat, Nahrung und Fundament. So wie Samenkörner mit der Erde verbunden sind und wachsen, dürfen auch wir Menschen durch die Kraft der Liebe wachsen und reifen. Die Erfahrung des Wachsens und Reifens erleben wir geschenkt, also als Gabe, aus der eine Aufgabe zum Handeln erwächst.

Leitung: Mag^a Johanna Raml-Schiller, Theologin, Pastoralassistentin, Bibliologleiterin

Ich atme Lebendigkeit

Samstag, 14. März, 19.07 bis 21.00 Uhr

Das Element Luft/der Atem ist ein Sinnbild für Freiheit, Verbundenheit und Leichtigkeit und unsere wichtigste Energie- und Reinigungsquelle. In dieser Feier wollen wir jener Kraft nachspüren, die unsere menschliche Zerbrechlichkeit mit göttlichem Geist beseelt und unser Sein durchdringt.

Leitung: Melanie Kulmer BEd, Liturgieleiterin, Referentin spiritueller Themen

Gerne können Sie sich auch „nur“ zu den einzelnen Ritualen anmelden.

Kosten: € 15,00 pro Ritual

Anmeldeschluss zu den einzelnen Ritualen: 10. März

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“!
(vor Ort um € 12,00 erwerbbar)



Kraftquelle LEBEN

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 17. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Neues Leben im Frühling gibt uns Hoffnung. Die Natur und das bevorstehende Osterfest zeigen uns, dass der Tod auch zum Leben gehört. Das Wichtigste an diesem Abend bist DU und DEIN Leben!

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



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

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 12. März

„Essbare Hautpflege“

Basics – Grundkurs



Mittwoch, 18. März, 14.30 bis 19.30 Uhr

Bei unserer Ernährung achten wir auf höchste Qualität, damit wir gesund, schön und vital bleiben. Dass auch unsere Haut „isst“ und dabei auf erstklassige „Nahrung“ angewiesen ist, wissen jedoch nur wenige. Es ist nicht egal, was wir auf unser größtes Organ streichen. Denn all die aufgetragenen Produkte gelangen in den Körper und werden über die Organe wieder ausgeschieden. Hautpflege sollte ESSBAR sein: natürlich und gesund. Im Theorie Teil erhalten Sie Basiswissen für die Herstellung von Pflegeprodukten. Danach produzieren wir Zahncreme, Reinigung für Körper/Gesicht, Deodorant und Körper-Öl zum Mitnehmen.

Leitung: Mag^a Gabriele Zach, Zert. Kräuterpädagogin, Dipl. Ernährungstrainerin, Grüne Kosmetik Pädagogin

Kosten: € 90,00 Teilnahmebeitrag (inklusive Skriptum, Lebensmittel und Seminar-Getränk)

Anmeldeschluss: 10. März

Tip: Dieser Grundkurs ist Voraussetzung für alle weiteren Essbare Hautpflege-Workshops.



Veranstaltungen als Green Event

Mein Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit



Donnerstag, 19. März, 14.30 bis 17.00 Uhr

Ausgehend von der Fragestellung „Wie mache ich aus meiner Veranstaltung ein Green Event“ gibt der Vortrag Informationen zur klimafreundlichen und ressourcenschonenden Veranstaltungsorganisation. Die Anforderungen von Green Event Kriterien werden vorgestellt und gemeinsam wird ein Plan für die Umsetzung von eigenen nachhaltigen Veranstaltungen erarbeitet. Ein wesentlicher Teil sind Praxistipps und Hinweise zu regionalen Bezugsquellen.



Leitung: Mag^a Nina Pauritsch, Beraterin für das Umweltzeichen für Tourismusbetriebe sowie Green Meetings / Green Events

Kosten: € 21,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 16. März

Ostereier verzieren

Kreativworkshop

Montag, 23. März, 14.30 bis 18.00 Uhr

An diesem Nachmittag laden wir Sie ein, Eier für Ihren Osterstrauch oder zum Verschenken zu verzieren. Verschiedene Techniken werden angeboten: Serviettentechnik, tauchen in Lack, bemalen, verzieren mit Pailletten, Perlen und Bändern. Sie können ausgeblasene Eier mitbringen oder auch bei der Referentin Kunststoffeier erwerben.



Leitung: Magdalena Hofer, begeisterte Kreativ-Technikerin

Kosten: : € 15,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause; zuzüglich Materialkosten von € 1,00 bis € 3,00 pro Ei

Anmeldeschluss: 18. März

Tipp: Gerne servieren wir Ihnen gegen Voranmeldung ein Abendessen um 18.00 Uhr (€ 7,00 inkl. Getränk).

Zellularmedizin

Vortrag und Gespräch

Dienstag, 24. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Was ist Zellular-Medizin? Viele Menschen erleben die stärkende Wirkung der Zellvitalstoffe selbst täglich und verdanken ihnen stabile Gesundheit. Trotzdem hat die Zellular-Medizin in der pharmadominierten Schulmedizin nicht die ihr zustehende Bedeutung, wie Do-Ri Amtmann meint, die sich seit mehr als 15 Jahren für die Zellular-Medizin einsetzt. Für uns alle ist es wichtig, schon im Vorfeld möglichst viel über die Entstehung und Vorbeugung von Volkskrankheiten wie z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs zu erfahren! Am Mittwochvormittag steht die Referentin für individuelle Beratungen zur Verfügung: Voranmeldung möglich, für Übernachtung nötig.
Tipp: Gerne können Sie im Haus nächtigen! Bitte um rechtzeitige Buchung.



Leitung: Do-Ri Amtmann, Kinesiologin und Expertin für Zellular-Medizin

Kosten: € 12,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 19. März

... wie neu geboren

Innere Reinigung mit der Kraft der Wildkräuter

Donnerstag, 26. März, 9.30 bis 15.30 Uhr

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

Mitzubringen: feste Schuhe, Regenschutz bei Schlechtwetter



Leitung: Drⁱⁿ Nikola Laube, Botanikerin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag inkl. Skriptum + € 13,00 Mittagessen + Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 23. März

Kleine Geschenke – selbst genäht

Patchwork-Nähen für AnfängerInnen

Freitag, 27. März, 15.00 bis

Samstag, 28. März, 19.00 Uhr

In diesem Workshop nähen Sie in unterschiedlichen Patchwork-Techniken verschiedene Projekte für den persönlichen Bedarf oder als Geschenk. Tischläufer/Mitteldecke, Brotkörbchen, Toilettetaschen, Handtaschen, Zierpolster, div. Osterschmuck. Es sind, außer Maschine-Nähen, keine besonderen Kenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Nähmaschine und Nähutensilien. Notfalls können eine oder zwei Nähmaschinen zur Verfügung gestellt werden. (Vorherige Anfrage). Patchworkstoffe können am Kursbeginn vor Ort gekauft werden, oder vorab unter <https://www.rm-patchwork.com/> online bestellt werden. (Funktioniert super)



Leitung: Franziska Galsterer und Judith Graumann, leidenschaftliche Patchworkerinnen

Kosten: € 75,00 Teilnahmebeitrag + € 62,50 alles inkl. im Zweitbettzimmer, € 67,50 im Einbettzimmer, zuzüglich Materialkosten

Anmeldeschluss: 20. März



Klänge für die Seele

Meditatives Klangkonzert

Freitag, 27. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Klänge für die Seele. Meditative Klangreise als Einstimmung auf Ostern. Gong, Klangschalen, Monochord, Trommel, Flöte und andere obertonreiche Instrumente laden Sie auf einen entspannenden Abend ein. Der Klang schenkt eine heilsame Zeit der Erholung, die uns Kraft sammeln lässt zum Aufblühen und Auferstehen.

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen



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

Kosten: € 21,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 24. März

Handlettering

Die Kunst des schönen Schreibens

Dienstag, 31. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

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

Mitzubringen: ein Notizbuch oder ähnliches sowie Schreibstifte



Leitung: Mag^a Maren Pressinger-Buchsbaum, Juristin und zert. Waldpädagogin mit ausgeprägter Liebe zu Papier und (Blei-) Stift

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

Anmeldeschluss: 26. März



Maren Pressinger-Buchsbaum

Weidenflechkurs „Gartendekorationen“

Kreativworkshop

Mittwoch, 1. April, 9.00 bis 16.00 Uhr

Aus Weide entstehen nicht nur schöne Körbe, sondern auch wunderbare Dekorationen für den Garten oder die Terrasse. In diesem Workshop flechten wir Gartenstecker wie eine Blume oder Himmelsstürmer sowie Rankerüste für Blumentöpfe aus Weide. Es sind dabei keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte den frühen Anmeldeschluss beachten!



Mitzubringen: Gartenschere, Taschenmesser, ein mit Erde gefüllter Blumentopf (ca. 25 cm Durchmesser)



Leitung: Claudia Stolzer, Korbflechterin

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

Anmeldeschluss: 18. März

Stoffdruck mit Modeln

Kreativworkshop

Donnerstag, 2. April, 10.00 bis 17.00 Uhr

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

Mitzubringen: Stoffe, Maßband, Stecknadeln, Schere, Küchenrolle, Schwammtuch, Arbeitsschürze, weiches Tuch zur Unterlage, Stoffreste für Probedruck, ca. 2 cm breite Flachpinsel, Stoffmalfarben in der gewünschten Farbe. Erwerbbar: einiges Stoffmaterial



Leitung: Johanna Schadler, Kreativtechnikerin des Vereins „EigenArt“

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 10,00 Modelbenützung + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 30. März

Auferstehung: Leben ohne Vorwürfe

Spiritueller Impuls zu Ostern

Palmsamstag, 4. April, 9.00 bis 13.00 Uhr

Erfahrungen, verletzt worden zu sein oder selbst versagt zu haben führen dazu, sich selbst oder anderen Vorwürfe zu machen. Auferstehung eröffnet ein neues Leben ohne Vorwürfe.



Leitung: Pater Mag. Dr. Alois Riedelsperger, langjähriger Leiter der Kath. Sozialakademie Österreichs, Verantwortlicher der Kirche St. Ruprecht, Wien

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

Anmeldeschluss: 1. April

Mehr als 850 Jahre – Kultur und Glaube

Buchpräsentation 850 Jahre Pfarre St. Johann

Samstag, 4. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

An diesem Abend wird die neue Pfarrgeschichte „Mehr als 850 Jahre – Kultur und Glaube“ in Buchform präsentiert. Auf knapp 300 Seiten wird erstmals für ein breites Publikum die reichhaltige Geschichte der Pfarre vorgestellt. Ein umfangreicher Personenteil, die Baugeschichte und eine kunsttopographische Beschreibung der Sakralbauten runden die Darstellung ab.

VeranstalterInnen: Pfarre St. Johann/Herberstein und Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit*

Anmeldeschluss: 1. April

Alles wird neu!

Österliches Erwachen! – Frauenlieder – Gotteslieder!

Montag, 6. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

Ich möchte euch zum Zuhören und Singen, zum Werken und Malen und zum Spüren und Spielen einladen. Wir werden Lieder singen, bestärkende Theatermethoden nach Augusto Boal (Theater der Befreiung) ausprobieren, Malen und Gestalten mit verschiedenen Materialien während des Zuhörens und so gemeinsam ein Stück weit dem österlichen Transformationsprozess nachspüren und ihn erleben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Malschürze



Leitung: Profⁱⁿ Mag^a Veronika Schweiger-Mauschitz, Liedermacherin, Lyrikerin und Geschichten-erzählerin, Erwachsenenbildnerin

Kosten: € 26,00 Teilnahmebeitrag + ca. € 5,00 Materialkosten + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 1. April

Schönheit und Erlösungskraft erkennen

Frauenliturgie

Montag, 6. April, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben. Wir Frauen lassen uns von den biblischen Worten zur Schönheit und Erlösungskraft gegen alle Vorurteile (Mk 14,1-9) berühren und beschenken.



Leitung: Anna Lesky Dipl.-Päd.ⁱⁿ, Religionslehrerin und Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten!



Gartl'n

Vortrag und Gespräch

Mittwoch, 15. April, 14.00 bis 17.30 Uhr

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

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



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

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

Anmeldeschluss: 8. April

Heilsames Trommeln

Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen

Freitag, 17. April,
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, Urlaubsbegleiterin

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

Anmeldeschluss: 14. April

Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuer- Eheseminar

Samstag, 18. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

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

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

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



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

VeranstalterInnen: in Kooperation mit dem Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark

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



Anmeldeschluss: nur mehr Warteliste möglich

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



**BERATUNG
PLANUNG
MONTAGE**

**IHR MEISTERBETRIEB
FÜR DEN GESAMTEN
HEIZUNGS- UND
SANITÄRBEREICH**



WILLI RATH
Gersdorf 154
8212 Pischelsdorf
Tel. 03113/30 968
w.rath@rath-heizung.at

- Biomasse
- Alternativenergien
- Gas- sowie Ölheizungen
- Bad- und Sanitäreinrichtungen
- Zentralstaubsaugeranlagen
- Wasserenthärtungsanlagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten

Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé

Sonntag, 19. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

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



Leitung: Mag^a Barbara Hatzl, Tanzpädagogin und Fritz Froihofer, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Steiermark, Musikant



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

Anmeldeschluss: 15. April

Gemütlicher WochenausKLANG

Jodelnachmittag

Freitag, 24. April, 14.30 bis 18.00 Uhr

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



Leitung: Drⁱⁿ Nikola Laube und Mag. Herbert Kriener, JodellehrerInnen vom Steirischen Volksliedwerk

VeranstalterInnen: in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Volksliedwerk



Kosten: € 36,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 21. April

Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuer- Eheseminar

Samstag, 25. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

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

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

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



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

VeranstalterInnen: in Kooperation mit dem Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark

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

Anmeldeschluss: nur mehr Warteliste möglich

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



ROSMANN

GROSSKÜCHEN

SERVICE FÜR DIE GASTRONOMIE

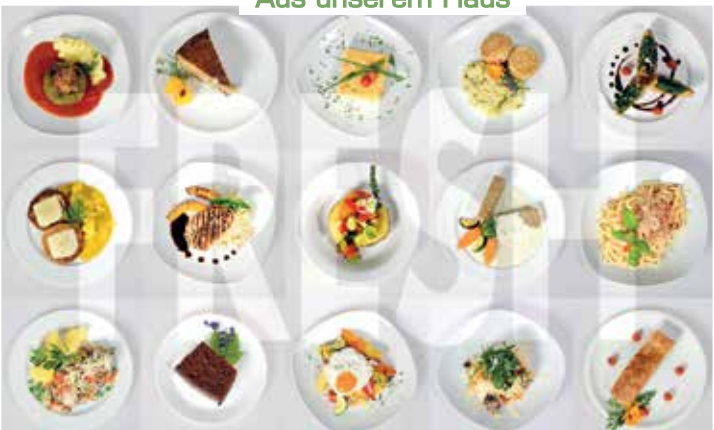
www.rosmann.at

Veranstaltungen Februar bis Mai 2020

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



Aus unserem Haus



Veranstaltungen Februar bis Mai 2020

Februar

	4.2.	Kraftquelle FREUDE, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	12
	6.2.	Ernährungslehre der Hl. Hildegard, „Eure Lebensmittel seien Eure Medizin ...“, <i>Workshop</i>	12
ab	7.2.	Wohlfühlwochenende, <i>Auszeit & Begegnung für Frauen</i>	50
	7.2.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelnen sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	13
	8.2.	Findet den Schlüssel der Liebe, <i>INDOOR: Abenteuer-Eheseminar</i>	13
ab	9.2.	Fein sein, beinander bleiben, <i>Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare</i>	50
	11.2.	Wieder einmal kräftig singen..., <i>Singtag</i>	14
	12.2.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	14
	14.2.	Valentinsfrühstück, ... <i>für FreundInnen + Liebende</i>	15
ab	14.2.	Weil der Tod ein Thema ist, <i>Letzte Hilfe Kurs</i>	15
	17.2.	Beharrlich Gott lieben, <i>Frauenliturgie</i>	16
	18.2.	Bienenwachstuch selbst gemacht, <i>Workshop</i>	16
	18.2.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	17
	21.2.	Ich bin online, wenn und wo ICH will!, <i>Workshop</i>	17
	26.2.	„Aus und mit der Bibel leben“, <i>Besinnungstag mit Bischof Wilhelm Krautwaschl</i>	18
	27.2.	Die Entrümpelungsdiät, <i>Mehr Motivation & Energie durch neue Freiräume</i>	18
ab	27.2.	Ikonen – Fenster zur Ewigkeit, <i>Ikonenmalkurs</i>	19
	27.2.	Zeit.Kapsel, <i>Vernissage</i>	20

März

	2.3.	Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten, <i>Validation – dreiteilige Seminarreihe</i>	21
	6.3.	Steh auf und geh!, <i>Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen</i>	22
	7.3.	Mit Achtsamkeit in Balance kommen, <i>Spirituelle Krafttag für Frauen und Männer</i>	22
ab	8.3.	Fastenwoche nach der Hildegard-Heilkunde, ... <i>mit der Variante Dinkelbrot-Fasten mit Dinkel-Kopfsalat</i>	51
	11.3.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	14

ab	13.3.	Jongoma – ein urweiblicher Weg, <i>Im Kreis des Lebens Frausein, aufrecht & bewegt</i>	23
ab	13.3.	Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde, <i>Ritual-Tage</i>	23
ab	15.3.	Basenfasten federleicht!, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	51
	17.3.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	17
	17.3.	Kraftquelle LEBEN, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	25
	18.3.	„Essbare Hautpflege“, <i>Basics – Grundkurs</i>	25
	19.3.	Veranstaltungen als Green Event, <i>Mein Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit</i>	26
	20.3.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	13
ab	22.3.	Wohlfühltag, <i>Auszeit & Begegnung</i>	52
	23.3.	Ostereier verzieren, <i>Kreativworkshop</i>	26
	24.3.	Zellularmedizin, <i>Vortrag und Gespräch</i>	27
	26.3.	... wie neu geboren, <i>Innere Reinigung mit der Kraft der Wildkräuter</i>	27
ab	27.3.	Kleine Geschenke – selbst genäht, <i>Patchwork-Nähen für AnfängerInnen</i>	28
	27.3.	Klänge für die Seele, <i>Meditatives Klangkonzert</i>	28
	31.3.	Handlettering, <i>Die Kunst des schönen Schreibens</i>	29

April

	1.4.	Weidenflechtkurs „Gartendekorationen“, <i>Kreativworkshop</i>	30
	2.4.	Stoffdruck mit Modeln, <i>Kreativworkshop</i>	30
ab	3.4.	Heilsame Tage vor Ostern, <i>Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare</i>	52
	3.4.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	13
	4.4.	Auferstehung: Leben ohne Vorwürfe, <i>Spirituellem Impuls zu Ostern</i>	31
	4.4.	Mehr als 850 Jahre – Kultur und Glaube, <i>Buchpräsentation 850 Jahre Pfarre St. Johann</i>	31
	6.4.	Alles wird neu!, <i>Österliches Erwachen! Frauenlieder – Gotteslieder!</i>	32
	6.4.	Schönheit und Erlösungskraft erkennen, <i>Frauenliturgie</i>	32
	8.4.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	14

	14.4.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	17
	15.4.	Gartl'n, <i>Vortrag und Gespräch</i>	33
	17.4.	Heilsames Trommeln, <i>Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen</i>	33
ab	17.4.	(R)Auszeit, <i>rausgehen – runterkommen – regenerieren</i>	53
	18.4.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer-Eheseminar</i>	34
	19.4.	Tanz in den Frühling, <i>Volkstanzcafé</i>	35
	24.4.	Gemütlicher WochenausKLANG, <i>Jodelnachmittag</i>	35
	25.4.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer-Eheseminar</i>	36
	25.4.	Stolpersteine in Trittsteine verwandeln!, <i>Potenziale aus der Zukunft holen!</i>	41
ab	26.4.	Lebensqualität im Alter – LimA, <i>Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare 60+</i>	53
	28.4.	Kraftquelle DANKBARKEIT, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	41

Mai

	2.5.	Tanzend meine Mitte finden, <i>Meditativer Kreistanz-Tag</i>	42
	2.5.	Ausstellung 850 Jahre Pfarre St. Johann, <i>Vernissage & Briefmarkenpräsentation</i>	42
	4.5.	Geistkraft Gottes – atme in uns, <i>Frauenliturgie</i>	43
	6.5.	Essbare Hautpflege: Natürliche Sonnenpflege, <i>Folgekurs, aufbauend auf Grundkurs</i>	43
	8.5.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	13
ab	11.5.	Krafttage mit Yoga, <i>Wandern & Meditation, Zeit zum Still werden und Kraft schöpfen</i>	54
	12.5.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	17
	13.5.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	14
	15.5.	Waldbaden, <i>Eintauchen ins frische Grün!</i>	44
	26.5.	Kraftquelle MUSIK, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	44
	29.5.	Kräuterhexen-Wanderung, <i>Heilkräuter- Workshop mit Oxymel-Herstellung</i>	45

Anfragen, Informationen & Buchungen:

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

Stolpersteine in Trittsteine verwandeln

Potenziale aus der Zukunft holen!

Samstag, 25. April, 14.00 bis 19.00 Uhr

Leben ist Veränderung! Aber wer bestimmt, wohin ich mich entwickle? Jede und jeder von uns schleppt so manchen Stolperstein mit sich herum. In den 5 Stunden werden wir – jede und jeder für sich – die eigenen Stolpersteine bergen und die ihnen innewohnenden Potenziale finden. Wir werden die Steine bunt gestalten, damit sie Trittsteine zur Erreichung unserer Ziele werden. Ein Ziel oder ein Wunsch kann schon klar formuliert zum Seminar mitgebracht werden, oder es hat im Seminar Zeit, sich zu konkretisieren. Aus unseren bunten Trittsteinen legen wir ein Lebensmandala und formulieren klare, kleine Schritte für den Alltag in Richtung unserer Ziele und Wünsche.



Leitung: Profⁱⁿ Mag^a Veronika Schweiger-Mauschitz, Liedermacherin, Lyrikerin und Geschichten-erzählerin, Erwachsenenbildnerin

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause; Abendessen um 18.00 Uhr á € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

Anmeldeschluss: 22. April

Kraftquelle DANKBARKEIT

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 28. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Das einfache Wort DANKE kann so vieles bewirken und in Gang setzen. Wir versuchen das Gefühl der Dankbarkeit zu spüren und erfahren, wie wir einfache Gesten in unserem 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: 23. April

Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 2. Mai, 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. Liebevoller Achtsamkeit bei allem Tun wird uns dabei begleiten.

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



Leitung: Barbara Koren, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kreistanzleiterin

Kosten: € 65,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00

Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 28. April

Ausstellung 850 Jahre Pfarre St. Johann

Vernissage & Briefmarkenpräsentation

Samstag, 2. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mit der Eröffnung der Ausstellung im Haus der Frauen und der Vorstellung einer Sonderbriefmarke schließt der profane Teil des Pfarrjubiläums. Zahlreiche alte und neue Fotos, Stichreproduktionen, Wallfahrtsandenken und Urkundenkopien dokumentieren die über 850-jährige Pfarrgeschichte.

VeranstalterInnen: Pfarre St. Johann/Herberstein und Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit*

Anmeldeschluss: 28. April

Geistkraft Gottes – atme in uns

Frauenliturgie

Montag, 4. Mai, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben. Von der heiligen Geistkraft gestärkt lassen wir uns ermutigen, Gottes neue Welt mitzugestalten. Die biblischen Worte aus Ez 36,24-28 werden uns begleiten.



Leitung: Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd.ⁱⁿ,
Meditationsleiterin; Profⁱⁿ Mag^a Veronika
Schweiger-Mauschitz, Liturgieleiterin



Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten!

Essbare Hautpflege: Natürliche Sonnenpflege

Folgekurs, aufbauend auf Grundkurs



Mittwoch, 6. Mai, 14.30 bis 19.30 Uhr

Sonne ist für uns Menschen lebensnotwendig, im Übermaß genossen jedoch schädlich und braucht daher Schutz! Die „Essbare Hautpflege“ ist eine sinnvolle Alternative zu herkömmlichen Produkten mit ihren chemischen Zusätzen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Sonnenschutz aus Rohstoffen der Natur, dem intensiven Feuchtigkeitsbedarf der Haut, der Hautregeneration und After-Sun-Pflege. Wir stellen folgende Produkte zum Mitheimnehmen her: Sonnenöl, Sonnencreme, Sonnenfluid und After-Sun-Produkt.

Hinweis: Der Grundkurs, siehe S. 25, ist Teilnahmevoraussetzung!



Leitung: Mag^a Gabriele Zach, zert. Kräuterpädagogin, Dipl. Ernährungstrainerin, Grüne Kosmetik Pädagogin

Kosten: € 90,00 Teilnahmebeitrag (inklusive Skriptum, Lebensmittel und Seminar-Getränk)

Anmeldeschluss: 28. April

Waldbaden

Eintauchen ins frische Grün!

Freitag, 15. Mai, 15.00 bis 18.30 Uhr

„Waldbaden“ ist eine auf wissenschaftlichen Studien basierende Praxis, um Gesundheit und Wohlbefinden durch intensives Eintauchen in den Wald, die Natur und ihre Atmosphäre zu fördern. Studien haben bereits viele positive Effekte, insbesondere für das Immun- und Herz-/Kreislaufsystem sowie das psychische Wohlbefinden nachgewiesen. Wir erspüren Veränderung durch unsere Verbundenheit mit der Natur und all ihren Wesen und nehmen uns Zeit um loszulassen. Wir wollen nicht urteilen oder beurteilt werden, sondern spielen, um mit allen unseren Sinnen ganz in der Natur sowie im Hier und Jetzt anzukommen.



Leitung: Magª Maren Pressinger-Buchsbaum, Juristin und zert. Waldpädagogin

Kosten: € 55,00 Teilnahmebeitrag + € 5,00 Lunchpaket

Anmeldeschluss: 12. Mai

Kraftquelle MUSIK

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 26. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mit Musik ist das Leben schön! Die verschiedenen Musikrichtungen laden ein zum Tanzen, Entspannen, Munterwerden,... Wir werden Musik hören, selber Musik machen, singen, tanzen,... **WICHTIG:** Du brauchst nicht musikalisch sein, um an diesem Abend dabei zu sein!

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: 20. Mai

Kräuterhexen-Wanderung

Heilkräuter-Workshop mit Oxyssel-Herstellung

Freitag, 29. Mai, 9.30 bis 15.30 Uhr

Im Mai und Juni erreichen viele Wildblumen ihre Blütezeit. Schon immer wurde diese Zeit zum Kräutersammeln für die Hausapotheke genutzt. Viele heimische Pflanzen helfen, wenn es hier und dort zwickt, sie wirken bei Schnupfen, Heiserkeit oder einfach zur Vorsorge, um gesund zu bleiben. Wir unternehmen eine kleine Wanderung, wo wir Heilkräuter an ihren Wuchsorten kennenlernen und über ihre Anwendung, das richtige Sammeln und ihre Aufbewahrung sprechen. Wir lernen, welche Pflanzenteile sich zu wohltuenden Kräuterteemischungen und anderen Mixturen aus der Kräuterhexen-Küche mischen lassen.

Mitzubringen: feste Schuhe, Regenschutz bei Schlechtwetter



Leitung: Drⁱⁿ Nikola Laube, Botanikerin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag inkl. Skriptum + € 13,00 Mittagessen + Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 26. Mai

Vernetzt und dennoch allein? Wege aus der Einsamkeit.

Frühjahrsakademie Stift Voralpe

Freitag, 27. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 28. März, 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

Trotz digitaler Vernetzung sind Menschen heute im analogen Alltag oft einsam. Einsamkeit kann uns alle treffen – Jung und Alt, in Stadt und Land. Diesem neuen Phänomen mit all seinen Facetten widmet sich die Frühjahrsakademie 2020.

Nach einem kabarettistischen Einstieg mit „Ermi Oma“ beleuchten wir dieses Thema mit ExpertInnen.

Folgende Themenbereiche werden am Samstag interaktiv weiter vertieft: Seelsorge, Religion, Jugend | Gesundheit, Beziehungen | Wohnen, Nachbarschaft | Sozialpolitik.

VeranstalterInnen: Chorherrenstift Voralpe, Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit, Diözese Graz-Seckau, Marktgemeinde Voralpe

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

Anmeldung: Bildungshaus Stift Voralpe, bildungshaus@stift-voralpe.at Tel.: 03337/2815-0

Blick voraus

Letzte Hilfe-Kurs | Weil der Tod ein Thema ist
Montag, 8. Juni, 14.00 Uhr bis Dienstag, 9. Juni, 17.00 Uhr

Wie neugeboren | Erzählkonzert mit Willy Kulmer & Frederik Mellak
Mittwoch, 10. Juni, 18.30 bis 21.00 Uhr

Fotobuch gestalten | Workshop
Freitag, 12. Juni, 14.30 bis 20.00 Uhr

Senf und Ketchup – die Klassiker im Haushalt | Kochworkshop
Mittwoch, 1. Juli, 15.00 bis 20.00 Uhr

Spirituelle Krafttag mit Maria Rief
Freitag, 7. August, 9.00 bis 16.00 Uhr

Handlettering & Aquarell | Die Kunst des schönen Schreibens mit Aquarellgestaltung
Montag, 10. August, 9.30 bis 18.00 Uhr

Meine Trachtentasche selbst filzen | Filzworkshop
Samstag, 29. August, 9.00 bis 18.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!

Gastgruppentipp: Yoga & Meditation

Immer donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr
(Ausnahmen: Betriebsurlaube)

Im Meditationsraum vom Haus der Frauen kannst du dir Zeit nur für dich nehmen. Abschalten, aufladen, Körper und Geist mit Yogaübungen und Meditationen vereinen. Für Männer und Frauen bestens geeignet. Tu dir was GUTES, nimm eine kleine AUSZEIT!



Leiterin: Sabine Kreisl, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: € 22,00 pro Abend, für unsere Nächtigungsgäste im Haus ermäßigt auf € 15,00

Ort: Haus der Frauen, St. Johann/Herberstein 7, 8222 Feistritz

Infos & Anmeldung: Sabine Kreisl,
Tel. 0664/123 64 91

Anmeldeschluss: jeweils dienstags vor dem Termin, Anmeldung erforderlich!



Foto: Rainer Juriatti

Auszeit



Genussvolle Auszeit im Haus der Frauen

Ankommen im Hier & Jetzt

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 Urlaub. 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 regionalen und saisonalen Genussküche verwöhnen. Dasein im Hier & Jetzt. 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 für mich:** Genießen Sie Ihren Urlaub bei uns ganz individuell und planen Sie Ihren Tagesablauf, wie Sie es möchten.
- **Auszeit & Begegnung:** Verbringen Sie ihren Urlaub in netter Gemeinschaft mit einer erfahrenen Urlaubsbegleiterin, die während Ihres Aufenthaltes für die ganze Gruppe da ist. Angebote ab S. 50



Auszeit für mich | Auszeit fia mi

Ob spontan oder langfristig geplant, alleine, zu zweit oder mit Freundinnen: Sie sind jederzeit zu einer Auszeit willkommen! Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin steht bei Bedarf 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 – gerne auch mit dem Bike - oder buchen Sie eines unserer vielfältigen Bildungsangebote!



Für Sie inkludiert:

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

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

Variante Nä/Halbpension: € 50,00* im Einbettzimmer

Variante Nä/Vollpension: € 58,50* im Einbettzimmer

** Die Preise verstehen sich inklusive Steuern und Abgaben, eines alkoholfreien Getränks bei den Mahlzeiten und Nutzung der Infrarotkabine, gültig ab zwei Nächten. Zuzüglich € 1,50 Nächtigungsabgabe pro Person/Nacht.*

Wohlfühlwochenende

Auszeit & Begegnung für Frauen

Freitag, 7. Februar, 15.00 bis
Sonntag, 9. Februar, 13.00 Uhr

Endlich einmal Zeit für mich! Entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen. Nur da sein. Inne halten, die klare Winterluft genießen, kulinarisch verwöhnt werden und es sich in der Gemeinschaft richtig gut gehen lassen. Diese Tage sind Balsam für die Seele. Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



Leitung: Manuela Harb, Begleiterin
Kosten: € 143,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 153,00 im Einbettzimmer
Anmeldeschluss: 31. Jänner

Fein sein, beinander bleiben

Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare

Sonntag, 9. Februar, 18.00 bis
Freitag, 14. Februar, 13.00 Uhr

Gemütlich zusammensitzen und im gemeinsamen Singen der Seele Flügel verleihen; den Fasching mit dem Singtag und einem Tänzchen fröhlich anklingen lassen; ausruhen, die Winterluft genießen, kulinarisch verwöhnt werden; in der Gemeinschaft Wertschätzung und Ermutigung erfahren; Kraft schöpfen aus den besinnlichen Impulsen – und einen ganz besonderen Abschluss dieser Tage erleben: beim Valentinsfrühstück mit Wort und Musik. Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



Leitung: Mag^a Barbara Hatzl, Begleiterin;
Fritz Froihofer, Sänger und Musikant
Kosten: € 355,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 380,50 im Einbettzimmer
Anmeldeschluss: 3. Februar



Fastenwoche nach der Hildegard-Heilkunde

...mit der Variante Dinkelbrot-Fasten mit Dinkel-Kopfsalat

Sonntag, 8. März, 16.00 bis

Freitag, 13. März, 13.00 Uhr

Fasten in der Hildegard-Heilkunde hat nichts mit Hungern zu tun. Ausgedehnte Spaziergänge, Meditation, Entspannung und Selbstreflexion gehören ebenso dazu wie die Entlastung von Magen, Darm, Leber, Galle, Herz und Kreislauf. Das Fasten reinigt, inspiriert und heilt – es öffnet Türen nach innen. Das Angebot des vergleichbar „sanften“ Fastens nach Hildegard richtet sich an Menschen, die das Fasten oder eine neue Form des Fastens gerne ausprobieren möchten. Der Frühling ist ideal, um zu entschlacken, sich von altem Ballast zu befreien und einen neuen, gesunden Ernährungsstil zu etablieren! Kommen Sie sich wohlfühlen!



Leitung: Ulrike Pacnik-Lueger, zertifizierte Fastenbegleiterin und Kerstin Schierl DGKS, Heilkräuter-Praktikerin nach Hildegard von Bingen, TEM-Trainerin



Kosten: € 632,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 26. Februar

Tipp: Weitere Massagen und Bildungsangebote optional zubuchbar.

Basenfasten federleicht!

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 15. März, 16.00 bis

Freitag, 20. März, 13.00 Uhr

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



Leitung: Ulrike Pacnik-Lueger, Wirtschaftsleiterin, Haus der Frauen Erholungs- und Bildungszentrum; zertifizierte Fastenbegleiterin und Paula Schadler, Erwachsenenbildnerin, Fastenbegleiterin, Liturgieleiterin



Kosten: € 632,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 6. März

Wohlfühltag

Auszeit & Begegnung für Frauen

Sonntag, 22. März, 15.00 bis

Mittwoch, 25. März, 13.00 Uhr

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

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



Leitung: Gerlinde Hermann, Begleiterin, Weinbäuerin

Kosten: € 219,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 234,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 16. März

Heilsame Tage vor Ostern

Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare

Freitag, 3. April, 15.00 bis

Sonntag, 5. April, 13.00 Uhr

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



Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 155,00 alles inklusive im Zweibettzimmer einschließlich Teilnahmebeitrag Spiritueller Impuls, € 165,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 27. März

(R)Auszeit

rausgehen – runterkommen – regenerieren

Freitag, 17. April, 15.00 bis

Sonntag, 19. April, 13.00 Uhr

Vergessen Sie für ein Wochenende den Alltag mit all seinen Ablenkungen und üben Sie sich darin, die Qualität des Augenblicks wahrzunehmen und zu genießen. Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub, in dem Ihr Geist zur Ruhe kommt, Sie Ihrem Körper Gutes tun und seelisch auftanken können. Es erwartet Sie: Yoga, Einführung in verschiedene Meditationstechniken, Sinnesgenuss-Spaziergänge in wunderschöner Umgebung und angeleitete Selbstreflexion mit dem Ziel, im Alltag öfters innezuhalten, den Augenblick wertzuschätzen und positive Sichtweisen zu kultivieren.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung für In- und Outdoor (Regenjacke, wasserfeste Schuhe), Socken und Decke für Yoga und Meditationen, Yogamatte (wenn vorhanden)



Leitung: Mag^a Elisabeth Daniel, Laufcoach, Yogatrainerin

Kosten: € 220,00 Teilnahmebeitrag + € 103,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 113,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 8. April

Lebensqualität im Alter – LimA

Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare 60+

Sonntag, 26. April, 18.00 bis

Freitag, 1. Mai, 13.00 Uhr

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



Leitung: Profⁱⁿ Freya Gollowitsch, LimA-Trainerin, Mediatorin, Rainbows-Gruppenleiterin

VeranstalterInnen: Kath. Bildungswerk der Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit*

Kosten: € 382,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 407,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 20. April

Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation

Mithilfe von innerlicher & äußerlicher Bewegung aufblühen

Montag, 11. Mai, 9.00 bis

Donnerstag, 14. Mai, 13.00 Uhr

Durch die wertvolle Kombination aus Wandern, Yoga, Meditation und Reflexion wird auf allen Ebenen des Seins Kraft gesammelt. Die erblühende Natur wird auf täglichen Wanderungen wahrgenommen, die innewohnende Kraft durch Körper- und Atemübungen des Kundalini Yogas kultiviert und die stille Präsenz in allen Herausforderungen durch Meditation und Reflexion realisiert. Zusätzlich werden Klänge und Entspannungsmethoden sowie die gesunde, ausgewogene Ernährung zur Stärkung beitragen. Transformierende Tage, die auf die wahre Kraft weisen und ein Erlebnis sind für Körper, Geist und Seele.

Frauen und Männer jeden Alters sind willkommen!



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

Kosten: € 271,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 286,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 4 Mai



Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

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

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at

facebook.com/hausderfrauen – like us!

Blick voraus

Marienwallfahrt | Pilgern zu den Marienwallfahrtsorten in der Region

Freitag, 19. Juni, 9.00 Uhr bis

Sonntag, 21. Juni, 13.00 Uhr

Ignatianische Einzelexerzitien für Frauen und Männer

Sonntag, 19. Juli, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 26. Juli, 13.00 Uhr

Basenfasten – federleicht! | Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 26. Juli, 16.00 Uhr bis

Freitag, 31. Juli, 13.00 Uhr

Vom Leben schreiben | Schreibwerkstatt

Freitag, 31. Juli, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 2. August, 13.00 Uhr

Elfchen, Rondell & Co | Schreibwerkstatt

Montag, 3. August, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 6. August, 13.00 Uhr

Den Weg zu sich gehen | Biografisches Arbeiten und achtsames Gehen

Freitag, 14. August, 13.30 Uhr bis

Sonntag, 16. August, 13.00 Uhr

Gemeinsam auf dem Weg | Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell

Mittwoch, 19. August bis Freitag, 21. August

Krafttage mit Yoga, Wandern und Meditation | Zeit zum Still werden

Montag, 7. September, 9.00 Uhr bis

Donnerstag, 10. September, 13.00 Uhr

Singen is unsre Freud | Singwoche

Sonntag, 20. September, 18.00 Uhr bis

Freitag, 25. September, 13.00 Uhr

Singende Wallfahrt | Singend von Graz nach Mariazell pilgern

Donnerstag, 24. September bis

Montag, 28. September

Tipp: Nutzen Sie unseren Urlaubs-Pass!

Nach Ihrem dritten im Urlaubs-Pass eingetragenen

Aufenthalt erhalten Sie 3 % Rabatt beim nächsten Urlaub.



Foto: Reiner Junietti

Gastgruppen



Steckbrief:

Herzlich willkommen im Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit*, 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 m² – unser größter Raum im Erdgeschoß

Raummieten: 1. Tag: € 105,00*;

Folgetag: € 90,00*

Halbtag bzw. Abend: € 85,00*

Beliebteste Bestuhlungsvarianten:

Kinobestuhlung zur Leinwand |

Sesselkreis mit gestalteter Mitte | Konferenzenanordnung



Frauenzimmer

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

Raummieten: 1. Tag: € 70,00;

Folgetag: € 60,00*;

Halbtag bzw. Abend*: € 55,00

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Sesselkreis mit gestalteter Mitte



Meditationsraum

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

Raummieten: 1. Tag: € 75,00;

Folgetag: € 65,00

Halbtag bzw. Abend: € 60,00*

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Sesselkreis mit gestalteter Mitte



Seminarraum 1

Größe: ca. 20 m² – idealer Besprechungsraum im Erdgeschoß

Raummieten: 1. Tag: € 60,00;

Folgetag: € 50,00;

Halbtag bzw. Abend: € 45,00*

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Konferenzenanordnung



Seminarraum 2

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

Raummieten: 1. Tag: € 30,00;

Folgetag: € 25,00*;

Halbtag bzw. Abend: € 20,00*

Beliebteste Bestuhlungsvariante: 1 Arbeitstisch mit

2 bis 4 Sesseln für Gespräche

Tipp: Bei Buchung von zusätzlichen Seminarräumen werden diese mit 50 % des regulären Preises verrechnet.

**Die Preise verstehen sich inklusive 20 % MWSt.*

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
- handgestrickte 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 – Bildung Spiritualität Auszeit

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

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at

facebook.com/hausderfrauen – like us!

Himmlich heiraten

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

Die angrenzende Barockkirche St. Johann 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 – *Bildung Spiritualität Auszeit* 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 – vielleicht verbunden mit einem Ritual oder spirituellem 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 – Bildung Spiritualität Auszeit

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

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at

facebook.com/hausderfrauen – like us!



Gast sein

Die Seele baumeln lassen im oststeirischen Paradies

Für viele unserer Gäste sind wir eine „Oase“ inmitten einer immer hektischer werdenden Welt. Überzeugen Sie sich selbst und verbringen Sie eine kleine, feine Auszeit hier bei uns. Unser Haus, ein ehemaliges Kloster, ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichs, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelland. Unsere 17 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet. Lassen Sie sich von unserer regionalen und saisonalen Genussküche verwöhnen. Wir freuen uns auf Sie!

Unsere Zimmer – wie man sich bettet...

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



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

Buchtipps: „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 bzw. telefonisch unter 03113/2207 (Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr).



Vorgestellt: Unsere Schöpferinnen kulinarischer Köstlichkeiten



Fotos: Rainer Juriatti

Special: Mit viel Liebe kochen wir unsere Gäste ein. Mit großer Sorgfalt wählen wir unsere regionalen Lieferantinnen und Lieferanten aus. Im Frühjahr freuen wir uns immer auf frisches Obst, das wir für unsere Gäste zu köstlichen Marmeladen und Mus verkochen.

Schöpferinnen erstklassiger vegetarischer Gerichte: Auch heuer beteiligen wir uns an der Aktion „Fleischfasten“ der Katholischen Kirche. Von Aschermittwoch, 26. Februar 2020 bis 20. März 2020 verzichten wir auf Wurstwaren und Fleisch und verwöhnen Sie mit einer großen Vielfalt an vegetarischen Gerichten! (Sonn- und Feiertage ausgenommen)



Foto: Rainer Juriatti

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 Feistritztal

Katholische Frauenbewegung Steiermark

„Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand“

Die Aktion Familienfasttag stellt 2020 ein Projekt aus Indien in den Fokus. Unsere Partnerinnenorganisation CASS unterstützt Frauen dabei, sich mit Hilfe biologischer Landwirtschaft, neue nachhaltige und selbstbestimmte Lebensgrundlagen zu schaffen. Somit wird den Familien ein stabiles Einkommen gesichert. Für eine familiäre Landwirtschaft, in der Frauen und Männer gleichberechtigt an einem guten Leben für alle arbeiten!



Wir laden herzlich ein zu unseren Terminen rund um die Aktion Familienfasttag:

- **Auftakt im Kircheneck Graz – Suppenessen in der Grazer Herrengasse**
Aschermittwoch, 26. Februar 2020, 11.00–13.00 Uhr
- **Kochworkshop Indien mit unserer Projektpartnerin Schwester Bina**
Mo, 9. März 2020, 17.00 Uhr, Café Global, Leechgasse 22, Graz
- **Unsere indische Projektpartnerin erzählt** von ihrer Arbeit und der Situation für Frauen in Indien
Mi, 11. März 2020, 19.00 Uhr, Welthaus, Bürgergasse 2, Graz
- **„Suppe um 5 vor 5“ – Benefizsuppenessen**
auf Einladung unseres Bischof Wilhelm & kfb
Do, 12. März 2020, 16.55 Uhr, Refektorium des Priesterseminars, Bürgergasse 2a, Graz

kfb Bildungstage 2020 – Einmischen.Mitmischen.Aufmischen.

Dafür brennt mein Herz!

Ganz bewusst hat sich die Katholische Frauenbewegung Österreich für das neue zweijährige Jahresthema Einmischen.Mitmischen.Aufmischen. entschieden. Sie möchte Frauen ermutigen und befähigen, sich aktiv an der Gestaltung ihres Lebensumfeldes zu beteiligen und ihnen aufzeigen, welche Möglichkeiten es dafür gibt – im Kleinen bis hin zu großen Projekten.

Denn: *Indem wir unsere je eigenen Ideen und Vorstellungen einbringen kann viel Neues entstehen!*

Und so fragen wir: **Wofür brennt dein Herz?**

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

Kontakt:

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



Katholische
Frauenbewegung



VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

Der Vereinsvorstand wurde neu gewählt

Am 23. Oktober 2019 fand die Mitgliederversammlung des Vereins statt, die auch ein guter Anlass war **Danke** zu sagen: Mag^a Trude Sommerbauer für ihre Tätigkeit als Obfrau des Vereins, den bisherigen und neuen Vorstandsmitgliedern, den RechnungsprüferInnen und dem Fachbeirat für ihre Mitarbeit, **allen Vereinsmitgliedern** für Mitgliedsbeiträge von € 15,00 und Spenden sowie für jede tatkräftige Unterstützung!



Die Neuwahl des Vereinsvorstandes und der RechnungsprüferInnen sowie die Bestellung des Fachbeirates erfolgte einstimmig. Unter **Obfrau Mag^a Trude Sommerbauer** engagieren sich im **Vorstand**: Ernestine Arguelles-Delgado, HR DI Dr. Friedrich Bouvier, Franziska Eibisberger, Waltraud Gotthard, Mag^a Barbara Hatzl, Agnes Hauer, Maria Heil, Mag^a Claudia Kapeller, Wirkl. HR Dr. Josef Kogler, Mag^a Christa Kreimer, Barbara Laller, Lydia Lieskonig, Mag^a Anna Pflieger MBA, Mag. Gerhard Rechberger CRSA, Kerstin Schierl, Mag^a Heidemarie Weiß-Koller.

Als **RechnungsprüferInnen** unterstützen uns Ing. Heribert Purkarthofer und Doris Wachter.

Im **Fachbeirat** wirken mit: Christine Feiner-Laner BA, Maria Fetz, Andrea Freitag, Ingrid Gady, Ria Haider, Mag. Josef Hirt, Mag. Ing. Martin Jeindl, Barbara Koren, Mag. Dr. Josef Reisenhofer, Ök. Rätin Anna Singer, Mag. Maximilian Tödttling, Friedrich Wachmann, HR Mag. Max Wiesenhofer, Doris Wolkner-Steinberger.

Auf eine gute, für alle hier Genannten, den Verein und das Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit* wertvolle und fruchtbringende Zusammenarbeit!

Für Fragen zum **Vereinsbeitritt** oder auch zur Möglichkeit für finanzschwache Personen, **Unterstützung für** eine dringend notwendige **Auszeit** im Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit* zu bekommen, steht Ihnen Mag^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins, gerne unter Tel. 0676/880 15 149 zur Verfügung.

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

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung und sagen DANKE!

Für viele Anlässe: Billett-Serie

- Mit Fotos von Ernestine Arguelles Delgado:
Trauerbillett Nr. 54, *Geborgen in göttlicher Hand*
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!



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 Lebens-
skizzen und ergänzt durch Texte zeitgenössischer AutorInnen;
Stückpreis € 20,00

Vielfältig: Kleinschriftenreihe von Christa C. Kokol

- *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 von
Karten und Briefen sowie 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!

Neu: Tarockkarten – Caritas & Tarock sticht Armut

Spielend Gutes tun: 1 Pkg. Tarockkarten € 10,00

...und weitere Artikel – von Taschen aus
Kaffeepackungen oder Stoff, Flaschendirndln und
Dinkeln-Kissen über die Zünder- und Gruß-
kartenserie bis zu handgestrickten Wollsocken
und -decken, Lavendelsäckchen, Seifen...

Details unter www.hausderfrauen.at (siehe Shop)

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



Bestelladresse:

Verein *Wir für das Haus der Frauen*
St. Johann bei Herberstein 7, 8222 Feistritztal
Mail: bausteinaktion@hausderfrauen.at
Auskünfte: Mag^a Barbara Hatzl, Tel. 0676/880 15 149.



Foto: Rainer Junhetti

Aus dem Haus

Das war...

Expertinnenstammtisch „Zwischen Weltverbesserung und Selbstaussbeutung“

„Egal wo du hingehst, nimm eine Frau mit!“ Diesen persönlichen Tipp gab die Salzburger Stadträtin für Umwelt & Bau Martina Berthold beim Expertinnenstammtisch Mitte Oktober im Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit* in St. Johann/Herberstein den interessierten Frauen im Publikum. Neben ihr sprachen und diskutierten Lena Jäger, Initiatorin des Frauenvolksbegehrens, Christina Kraker-Kölbl, Theologin, Geschlechterforscherin & Leiterin eines Frauenhauses in Kärnten sowie Christina Lind, stellvertretende Geschäftsführerin des AMS Steiermark zum Thema „Frauen auf der gesellschaftspolitischen Überholspur“.

Hilfreiche Tipps für Frauen: sich nicht unter Wert verkaufen und vorher checken, was für ähnliche Positionen bezahlt wird; überlegen, wo bin ich Expertin; eigene Erfolgsgeschichten auf den Tisch legen und erzählen; wenn man etwas verändern möchte, auch machtvollen Positionen anstreben. Die Anwesenden konnten wertvolle Anregungen mit nach Hause nehmen und bewerteten den Stammtisch als sehr inspirierend, erfrischend und ermutigend.

Link-Tipp: frauendomaene.at: Expertinnendatenbank für die Suche nach Expertinnen oder um sich selbst einzutragen.



Zertifikatsverleihung Lehrgang „Frauen gehen neue Wege“



Sehr feierlich und stimmungsvoll wurden am 16. November die Zertifikate an die Teilnehmerinnen unseres ersten Lehrgangs „Frauen gehen neue Wege“ verliehen. Die Frauen bekamen viel Rüstzeug mit auf ihren Weg, um Gruppen und

Projekte zu leiten und zu begleiten. Alle haben im Rahmen des Lehrgangs ein eigenes Projekt durchgeführt, bei der Verleihung vorgestellt und damit beeindruckt. Gratulation, liebe Frauen!

Good Bye an Marco

Marco Schloffer, unser Zivildienstler verlässt uns leider schon wieder! Handwerklich sehr geschickt hat er sich mit seiner lebenswürdigen Art in unser aller Herzen geschlichen. Immer flexibel und mit großer Liebe zum Detail hat er das gesamte Team während seines Aufenthalts großartig unter-



stützt. Seine saubere Arbeitsweise und seine umgängliche, immer freundliche Art werden wir sehr vermissen. Auch seine Wißbegierde, wie man etwas kocht, wird uns fehlen! Lieber Marco: Alles Gute für deinen weiteren Lebensweg! Wir freuen uns immer über einen Besuch von dir. ☺

Alles Gute Annette!

Auch Annette Hofer, die unser Büroteam als Assistentin unserer Leiterin Anna Pfleger verstärkte, hat uns mit Ende des Jahres 2019 verlassen. Sie ist in Zukunft Teil des Leitungsteams des Seelsorgeraumes Hartberg. Obwohl Annette nur kurz bei uns war, hinterlässt sie eine große Lücke.



Ihr analytischer Blick und ihre Fürsorge für das gesamte Team werden uns sehr fehlen. Sie ist uns als liebe Freundin, mit der man Pferde stehlen kann, ans Herz gewachsen. Obwohl sie das nie tun würde, denn ihr Herz schlägt außer für ihren Mann vor allem für Tiere. Liebe Annette, dein freundliches, offenes Wesen allen Menschen gegenüber, deine immer gute Laune und dein Strahlen im Büro vermissen wir sehr! Alles Liebe vom gesamten Team! Wir freuen uns sehr, wenn du vorbeikommst und unsere Mittagsrunde bereicherst.

Herzlich Willkommen Andrea!

Mein Name ist Andrea Freitag, ich bin verheiratet und glückliche Mutter eines Sohnes. Die gemeinsame Zeit mit meiner Familie ist etwas Besonderes für mich, gemeinsam in der Natur unterwegs zu sein, unseren großen Hausgarten zu bewirtschaften, gemeinsam zu kochen und backen.



Wenn es die Zeit zulässt, lese ich gerne ein gutes Buch oder setze mich hinter meine Nähmaschine. Seit 1. September 2019 bin ich als Pastoralassistentin in den Pfarren Stubenberg und St. Johann bei Herberstein tätig. Ich freue mich auf ein Kennenlernen und darauf, mit Ihnen gemeinsam ein Stück des Lebens- und Glaubensweges zu gehen.

Herzlich Willkommen Sieglinde!

Mein Name ist Sieglinde Kahr, ich bin 36 Jahre alt und auf einer Landwirtschaft in Koglhof aufgewachsen. Im Jahre 2010 habe ich mein Studium (Lehramt Theologie und Mathematik) beendet und war seither in einigen Pfarren, u.a. in Weiz, als Pastoralassistentin tätig.



Nach meinem Unterrichtspraktikum im vorigen Jahr bin ich nun Pastoralassistentin in Ihrem Pfarrverband, mit Haupteinsatzort Pischelsdorf. Neue Aufgaben sind herausfordernd, sie bringen aber auch eine große Bereicherung mit sich, wenn man sich auf die Lebensgeschichten der Menschen einlässt. In diesem Sinne freue ich mich schon auf die Begegnungen mit Ihnen. Ich wohne in einer kleinen Wohnung in Weiz, lese gerne mal ein Buch, unternehme kurze Wanderungen und trinke öfters eine gute Tasse Kaffee. Ihnen und mir wünsche ich eine gute Zusammenarbeit und schöne Stunden in Gemeinschaft.

Caritas &Du



Caritas Haussammlung 2020:

Begegnung hilft

Menschen in Not in der Steiermark.



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



Information

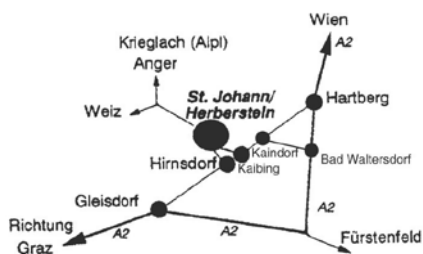
Wir sind für Sie da:

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

Anmeldung

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

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



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

Impressum

Erscheinungsort: St. Johann b. Herberstein. Erscheint drei Mal jährlich
Eigentum, Herausgabe und Verlag: Haus der Frauen – *Bildung Spiritualität Auszeit*,
Bildungshaus der Diözese Graz–Seckau,
St. Johann b. Herberstein 7, 8222 Feistritztal
Tel. 03113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at
www.hausderfrauen.at | www.facebook.com/hausderfrauen.at
Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a Anna Pfleger MBA, Christine Feiner-Laner, Bakk.,
Mag^a Barbara Hatzl, Mag^a Christa Kreimer
Layout: Andrea Wernhart/Digicorner Graz
Druck: Medienfabrik Graz
DVR-Nr.: 0029874 (114)
Unsere Bankverbindung: IBAN: AT23 3828 5000 0600 2711,
RB Pischelsdorf–Stubenberg,
Bankstelle Hirnsdorf, BIC: RZSTAT2G285

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig im Geschäftsjahr 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

Gastgruppen und Einzelgäste

Alle Preise pro Person und Tag ab zwei Nächten im Zweibettzimmer inklusive Nutzung der Infrarotkabine; zzgl. Nächtigungsabgabe

Nächtigung / Frühstück: € 33,50

Vollpension (3 Mahlzeiten inkl. 1 alkoholfreies Getränk zu den Mahlzeiten) im Zweibettzimmer: € 53,50

Aufpreis Einbettzimmer: € 5,00

Aufpreis Kurzaufenthalt (1 Nacht): € 7,00

Kinder (Vollpension):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.–7. Lebensjahr: € 23,00
- 8.–12. Lebensjahr: € 33,00

Seminarraumpreise siehe S. 58

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), Teilnahmebeiträge und die Nächtigungsabgabe.

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen S. 74

Sie haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

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

Gutscheine für das Haus der Frauen

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

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



Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

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

Letzte Hilfe Kurs

„Weil der Tod ein Thema ist“
mit Martin Prein
Freitag, 14. Februar, 14.00 Uhr
bis Samstag, 15. Februar 2020,
17.00 Uhr

Fasten nach der Hildegard-Kunde...

... mit der Variante Dinkelbrot
Fasten mit Kerstin Schierl und
Ulrike Pacnik-Lueger
Sonntag, 8. März, 16.00 Uhr
bis Freitag, 13. März 2020,
13.00 Uhr



Österreichische Post AG,
MZ 17Z041245M



KATHOLISCHE
KIRCHE STEIERMARK