



Angebote Jänner bis Juni 2020

ORIENTIERUNG

DIALOG

SPIRITUALITÄT

INHALT

BENEDICADEMY	4
TAGESAUSKLANG-ANGEBOTE	5
BILDUNGSANGEBOTE	8
INFORMATIONEN	36
ZWECKWIDMUNG KIRCHENBEITRAG	37
AGB, PREISE, STORNO, IMPRESSUM	37
DIE STIFTSBÄCKEREI	38
WUSSTEN SIE SCHON ...	38
SEMINAR & HOTEL	40
KULINARIK	41



**Ein herzliches
Grüß Gott
aus dem Stift
St. Georgen!**



**Liebe Gäste
unseres Stiftes
St. Georgen!**



Ich nutze die Gelegenheit, um mich auf diesem Weg von Ihnen zu verabschieden und zu danken. Seit dem Jahr 2003 war ich für das Bistum Gurk für Bildung, Nachhaltigkeit, Ethik und Schöpfungsverantwortung im Einsatz.

Mit einem mit Erfahrungen vollgepackten Rucksack werde ich meinen Ruhestand in meiner Heimat, dem Burgenland verbringen. Ein Teil meines Lebenswerkes bleibt naturgemäß hier zurück.

Hinter mir liegen viele tolle, aufregende Sachen, wo ich viele meiner Lebensthemen in die konkrete berufliche Arbeit einfließen lassen konnte. Die vielen Begegnungen mit Mitarbeitern/innen, Kollegen/innen, Gästen und vielen Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Politik, Gesellschaft, Kunst und Kultur haben mich sehr bereichert – vielen Dank!

Natürlich war nicht immer alles nett und fein, aber im Rückblick werden manche Dinge angesichts der wirklichen Probleme vieler Menschen und der Zeit ziemlich irrelevant.

Wenn ich als Theologe in dem Zusammenhang nicht das Buch Kohelet (3. Kapitel: ... alles hat seine Zeit) bemühe, dann deshalb, weil mich kürzlich Hermann Hesse mit „Stufen“ ziemlich berührt hat:

„... Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben. ...“ – die Kehrseite davon sind der Abschluss und der Abschied. Es steht der nächste Raum bzw. die nächste Stufe an.

Für das Stift St. Georgen mit seinen verschiedenen Bereichen bin ich überzeugt, dass es das Potenzial für Größeres hat. Ich wünsche ihm jemand, der diesen Weg mutig, kraftvoll, kompetent und weitsichtig geht – schließlich geht es im Sinne der kommenden Generationen um „zukunfts-fähig & enkeltauglich“. *„Make St. Georgen great again!“* – wäre mein Wunsch zum Wohle aller!

In dem Sinne wünsche ich allen eine freudige, gute Zeit und Gottes Segen!

Dr. Franz Schils
Direktor Bildungshaus

Eine Epoche geht zu Ende: 16 Jahre hat Dr. Franz Schils das Bildungsgeschehen hier in St. Georgen erfolgreich geleitet und mit viel Kreativität und Energie umgesetzt. Viele Projekte hat er begleitet und durch seine Persönlichkeit unser Haus geprägt. Wir wünschen ihm in seiner Heimat Burgenland weiterhin alles Gute und ein Leben, das aus den vielen Erfahrungen Altes und Neues hervorbringt.

Mit diesem neuen Programm in den Sommer hinein wollen wir sie zu verschiedenen Veranstaltungen einladen, die im Sinne des hl. Benedikt für Seele, Geist und Leib ansprechbar sein sollen. Wenn wir als Träger unseren Glauben ernst nehmen, wollen wir den ganzen Menschen einladen. Papst Johannes XXIII hat einmal in sein Tagebuch geschrieben:

„Heute, nur heute möchte ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin, nicht nur für die andere Welt, sondern auch für diese.“

Dies soll durch unsere Bildungsthemen verwirklicht werden. Bildung betrifft nicht nur den Geist, sondern es ist auch zu fragen: Was tut der Seele und auch dem Leib gut? Erst dann erfüllen wir den christlichen Bildungsauftrag:

Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch! (Irenäus)

Wir wollen dazu beitragen, dass Sie nicht nur da sind, sondern auch ein Leben in Fülle haben.

DDR. Christian Stromberger
Stiftspfarrer St. Georgen

**Wir heißen
herzlich
Willkommen!**



Mit Msgr. Direktor Dr. Josef Marketz begrüßen wir unseren neuen Bischof, der sich „Großherzig in der Hinwendung zum Menschen“ (Leitbild der Caritas Kärnten) und kompetent in der Sache gezeigt hat. Wir freuen uns darauf, ihn dabei unterstützen zu dürfen und wünschen ihm Gottes reichen Segen für seinen bischöflichen Dienst!

Pozdravljamo msgr. direktorja dr. Jožeta Marketza, našega novega škofa, ki je zgledno pokazal vso „velikodušnost do človeka“ (načelo koroške Caritas) in svojo kompetenco pri tem. Veselimo se, da ga lahko podpremo pri njegovem delu in mi želimo božjega blagoslova za njegovo službo!

benedicademy ©

Bei sich wohnen - habitare secum!

Auch im Jahr 2020 werden wir benediktinische Weisheiten weiter erschließen und zugänglich machen. Die Regel des Hl. Benedikt ist trotz ihrer 1500 Jahre auch an das Heute mit seinen Problemstellungen anschlussfähig.

Die Benediktiner der Stifte St. Lambrecht (Stmk.) und St. Paul (Ktn.) stehen uns da dankenswerter Weise zur Seite. Mit ihrer Hilfe ist es uns möglich, eine authentische Übersetzung des **ORA & LABORA & LEGE** in das Jetzt anzubieten. Dass z.B. Gastfreundschaft besonders gepflegt wird und diese sehr kreativitätsfördernd ist, durften wir selber praktisch erfahren.

Im Stift St. Georgen arbeiten wir an diesen Erkenntnissen quasi unter „profanen“ Bedingungen. Die Benediktinerstifte

bieten aber verschiedene Möglichkeiten, Gastfreundschaft auch praktisch gelebt vor Ort erfahren zu können:

- Stift St. Lambrecht, Stmk.
(www.stift-stlambrecht.at;
www.schuledesdaseins.at)
- Stift St. Paul/L., Ktn
(www.stift-stpaul.at)

Die ersten Angebote konnten wir schon fixieren, weitere, die Sie dann bitte dem laufenden Programm (Homepage, Newsletter, ...) entnehmen können, sind in Arbeit.



AUF NACH 2020 IM BENEDIKTINERSTIFT

■ Dienstag, **17.03.2020**

■ 19.00-20.30 Uhr

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENT:

Administrator P. Mag. Maximilian **Krenn**, OSB, Stift St. Paul

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich den Werten im Alltag annehmen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

Um Anmeldung wird gebeten.

Wert(&)Schätzung

VORTRAG UND GESPRÄCH

Der Hl. Benedikt verfasste eine Regel, die sehr nah an dem ist, was Menschen brauchen, um das Evangelium leben zu können. Sie ist auf das Leben in der Gemeinschaft des Klosters ausgerichtet. Aber sie enthält auch viel Wichtiges und Richtiges für den Umgang mit den Mitmenschen und mit mir selbst im alltäglichen Leben außerhalb der Klostermauern.

Die gemeinsamen Werte, aber auch der Umgang mit Abweichungen und Unschärfen

(Schätzung) sind Grundlagen für das Leben von Gemeinschaften aber auch Einzelner.

- Umgang mit den Menschen (um mich, mit mir)
- Förderung der Stärken (fordern)
- Unterstützung der Schwankenden
- Umgang mit Fehlern
- Mit der menschlichen Schwäche rechnen

Diesen Perspektiven wollen wir gemeinsam mit dem Referenten nachgehen.

■ Montag, **18.05.2020**

■ 19.00-20.30 Uhr

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENT:

Administrator P. Mag. Maximilian **Krenn**, OSB, Stift St. Paul

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich an der benediktinischen Tradition orientieren wollen.

ANMELDESCHLUSS:

Um Anmeldung wird gebeten.

Kraft zum Leben

VORTRAG UND GESPRÄCH

Mein und unser Leben verdankt sich dem Schöpfer und braucht lebenslang Nahrung. Aus welchen Quellen schöpfen die Benediktiner seit 1500 Jahren? Wie werden

ihre Erkenntnisse auch heute wirksam? Wo können wir/kann ich „andocken“?

- Lebensqualität
- Ordnung und Freiraum
- Rhythmus
- Umgang mit der Zeit



TAGESAUSKLANG-ANGEBOTE

Herz-Gebet

Wir fühlen den Stress der Arbeit und die Belastungen des Lebens meist auf allen Ebenen, in Körper, Seele und Geist, und direkt in unserem Herzen. Das christliche Herz-Gebet bietet hingegen ein Mittel, um die göttliche Quelle des Lebens, der Kraft, des Muts, der Achtsamkeit, der Gelassenheit und der Barmherzigkeit in unserer Herz-Mitte neu zu entdecken!

Lernen Sie unter kompetenter Anleitung die benediktinisch-zisterziensische Form des Herz-Gebets kennen.



■ **Jeweils Montag und auf Anfrage**
von 17.00-18.00 Uhr

■ **03.02.2020 | 16.03.2020 | 06.04.2020 |
04.05.2020 | 01.06.2020**

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENTIN:



Sr. Doris **Henriques**,
SRA, Kongregation der
Missionsschwestern „Königin
der Apostel“

Weg der Orientierung Gartenweg

Der Weg mit insgesamt 16 Stationen rund um das ehemalige Benediktinerkloster lädt Sie ein: Atmen Sie auf, halten Sie inne!

Meditationstexte und Bibelstellen bieten jeweils Inspirationen und Gelegenheiten der Einkehr: Sprechende Stationsnamen wie „Grüne Laube“ oder „Arzneigarten“ lassen anklingen, dass Sie hier Kraft tanken können, mit Hilfe der heilsamen Kräuter und Texte.

Der *Weg der Orientierung* ist ein begehrter Dialog der christlichen Spiritualität!



■ **Auf Anfrage**

BEITRAG:

€ 10,- Führung/Person,
Gruppen ab 10 Personen: € 8,-/Person,

HINWEIS:

Führungen für individuelle Gruppen werden gerne durchgeführt.

Lebensbuch Bibel Jahre der Bibel 2019-2021

Nach der über alle Kontinente verbreiteten Methode, geht es darum, einen spirituellen und existenziellen Zugang zu biblischen Texten zu finden. So sollen sie für das eigene Leben fruchtbar und wirksam werden.

In der persönlichen Reflexion und Mit-Teilung hören wir das Wort Gottes und rahmen es durch Gebet und Lied ein.



■ **Jeweils Dienstag**
von 19.00-20.30 Uhr

■ **21.01.2020 | 11.02.2020 | 10.03.2020 |
14.04.2020 | 12.05.2020 | 09.06.2020**

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENTIN: Sr. Doris **Henriques**, SRA,
Kongregation der Missionsschwestern „Königin der Apostel“

ZIELGRUPPE: Für alle, die ihre Lebenserfahrung mit dem großen spirituellen Schatz des Wortes Gottes anreichern möchten.

HINWEIS: Um Anmeldung wird gebeten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Angebot im Zuge der "Jahre der Bibel"

Botanische Gartenführung

Ein Kräuterrundgang in den Stiftsgärten ist ein Erlebnis. Das Stift St. Georgen am Längsee ist ein Ort der Kraft und Energie.

Die Stiftsgärten werden mit viel Hingabe und im Einklang mit der Natur bewirtschaftet und bieten einer Vielzahl an Wild- und Kulturpflanzen einen Lebensraum.

Die während den Blütezeiten angebotenen Gartenführungen informieren über die unterschiedlichen Pflanzen, deren Charakteristika und Anwendungsmöglichkeiten.



■ **Auf Anfrage**

BEITRAG: € 10,-/Person
Gruppen ab 10 Personen: € 8,-/Person

REFERENT:

Mag. Bertram **Stefan**,
St. Georgen am Längsee

HINWEIS:

Führungen für individuelle Gruppen werden gerne durchgeführt.

■ Jeweils Freitag
von 17.00-20.00 Uhr

■ **13.03.2020 | 27.03.2020 | 17.04.2020 |
08.05.2020 | 22.05.2020 | 12.06.2020 |
26.06.2020 | 11.09.2020**

BEITRAG: € 70,-
(inkl. Laib, Brot, Schürze und Rezeptbuch)

REFERENT:
Paul **Jungreithmayr**, MA, Bäckermeister

HINWEIS:
Um Anmeldung wird gebeten.

„Feuer und Brot ...“ Brot backen im Holzofen

*Brot backen, riechen, schmecken und
genießen – ein Erlebnis für die Sinne!*

Handwerklich gemacht, aus besten regionalen Zutaten, mit viel Zeit gebacken und ohne chemische Wundermittel – so lautet das Erfolgsrezept für wirklich gutes Brot. Im Brotbackkurs mit Paul Jungreithmayr erwerben Sie alle wichtigen Kenntnisse und Fertigkeiten rund ums Brotbacken.



■ Jeweils Mittwoch
von 19.00-20.30 Uhr

■ **29.01.2020 | 26.02.2020 | 25.03.2020 |
29.04.2020 | 27.05. 2020**

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENT:
DDr. Christian **Stromberger**, Rektor und
Stiftspfarrer von St. Georgen

ZIELGRUPPE: Für jene, die an
Themen wie Religion und Philosophie
interessiert sind und sich mit anderen dazu
austauschen wollen.

HINWEIS: Vor dem Theo-Café findet um
18.30 Uhr die hl. Messe statt.

Theo-Café

DIALOG

Theo-Café steht für Theologie im Café. Theologie ist das Reden über Gott und religiöse Themen. Café steht für die entsprechende, nicht zu akademische Atmosphäre.

Wir wollen verschiedene aktuelle Fragen aus der Welt des Glaubens, der Gesellschaft und der Kultur besprechen. Es gibt einen Einführungsvortrag mit anschließender Diskussion. Die Themen werden durch aktuelle Ereignisse vorgegeben und werden gesondert beworben.



■ Jeweils Freitag
von 14.00-19.00 Uhr

■ **24.04.2020 | 29.05.2020 | 05.06.2020 |
19.06.2020**

BEITRAG: € 95,- inkl. Unterlagen,
Abendessen und Gastgeschenk



REFERENT:
Franz **Resch**, Küchenmeister

HINWEIS: Um Anmeldung wird gebeten;
max. 6 Personen pro Kurs; Kurse für individuelle Gruppen werden gerne, ab einer Anzahl von 5 Personen, durchgeführt.

Räuchern von Edelfischen mit erlesenen Hölzern und Kräutern

WORKSHOP

Während früher noch Fische zur Konservierung geräuchert wurden, ist heutzutage das Räuchern aus rein kulinarischen Gründen sehr beliebt. Räuchern macht Fisch nicht nur gut haltbar, sondern verwandelt Fische in festliche Köstlichkeiten. Neben dem besonderen Geschmackserlebnis, macht die schonende Zubereitungsart des Räucherns viel Spaß und der Aufwand ist dabei sehr gering. Ein wenig Vorbereitung genügt und schon kann der frische Fisch im Räucherofen zubereitet werden. Viele schätzen das

besondere Aroma der verschiedenen Räucherrezepturen sowie den herzhaften Geschmack.

Lernen Sie in diesem Workshop die jahrhundertealte Tradition des Räucherns kennen und erfahren Sie, wie Sie dieses Fachwissen mit wenig Aufwand zuhause selbst zum Einsatz bringen können!

In Kleingruppen erlernen Sie das Räuchern direkt von unserem Küchenmeister,

der Ihnen sowohl das nötige Hintergrundwissen als auch die Praxis näherbringt. Sie lernen hier alles Wissenswerte, angefangen bei Auswahl, Lagerung und Bearbeitung der Fische, über die Herstellung von Suren, die Verwendung der richtigen Räucherhölzer und Kräuter bis hin zur Wahl passender Beilagen, Saucen und Getränke.

Inhalte

- Räucherkunde (Unterschiedliche Räuchermethoden, Ansetzen von Suren, Räuchern heimischer Fische im Ganzen und als Filet, Temperaturgeschichte, Räuchern für zuhause, ...)
- Fischkunde (Fischauswahl und deren Haltbarkeit, Filetieren von Fischen, ...)
- Räucherholzkunde (Auswahl Räucherhölzer, - mehle und -späne)
- Kräuterkunde
- Begleitkunde (Auswahl passender Getränke, Saucen und Beilagen)

Im Anschluss an Theorie und Praxis werden die selbst geräucherten Fische mit Beilagen, Saucen und frischem Gebäck aus unserer Bäckerei natürlich verkostet.



NEUES ANGEBOT:

Pökeln, Räuchern & Selchen von Produkten regionaler Bauern

WORKSHOP

Auch das Räuchern von Fleisch hat eine lange Geschichte. Über die Jahrhunderte wurden die verschiedensten Arten des Räucherns entwickelt und perfektioniert. Fleisch wird nicht mehr nur geselcht, um haltbar gemacht zu werden, sondern wird zusätzlich mit den feinsten Aromen veredelt.

Der Begriff des Selchens wird für das Räuchern hauptsächlich im österreichischen und bayerischen Raum verwendet.

Unser Küchenmeister wird Sie in diesem Workshop in die Geheimnisse des Räucherns einführen. Er wird Ihnen die unterschiedlichsten Arten des Räucherns näherbringen und diese natürlich auch praktisch anwenden.

Ob pökeln, räuchern oder suren, alles wird ausführlich im Workshop behandelt, damit Sie Ihr erlerntes Wissen auch zuhause anwenden können. Abgerundet wird der Workshop natürlich mit einer Verkostung der selbsthergestellten Köstlichkeiten. Passend dazu können Sie den Hopfelwein vom Weingut Georgium verkosten.



■ Jeweils Freitag
von 14.00-19.00 Uhr

■ 20.03.2020 | 03.04.2020

BEITRAG: € 95,- inkl. Unterlagen,
Abendessen und Gastgeschenk



REFERENT:

Franz **Resch**, Küchenmeister

HINWEIS: Um Anmeldung wird gebeten;
max. 6 Personen pro Kurs; Kurse für indi-
viduelle Gruppen werden gerne, ab einer
Anzahl von 5 Personen, durchgeführt.

NEUES ANGEBOT:

Yoga Zum Ausklang des Tages

WORKSHOP

Beginnend mit Sonnengrüßen bis Kobra, Krieger und Hund werden dem/der Yoga-Anfänger/in die grundlegenden Übungen vorgestellt und deren Wirkung erläutert. Die Teilnehmer/innen sollen ein Grundwissen der Yogapraxis erwerben, um dies auch zu Hause umsetzen zu können. Großer Wert wird auch auf die Entspannung und Achtsamkeit gelegt. Das Thema der Stunde richtet sich

meistens nach dem aktuellen Mondrhythmus und daher liegt der Fokus immer auf bestimmten Körperteilen, welche gestärkt und gedehnt werden. Es erwarten dich sowohl fließende Yogasequenzen, wie auch ruhigere klassische Hatha Yoga Elemente. Sehr viel Wert wird auf die richtige Ausrichtung in den Asanas gelegt und daher gibt es in diesen Stunden Hands-On.



■ Jeden Dienstag
von 17.00-18.30 Uhr

■ ab 21.01.2020

BEITRAG:
€ 15,-/Termin

REFERENTIN:

Mag.^a Sara **Katu**, Dipl. Yogalehrerin, staatl.
geprüfte Fitnessinstructorin

ZIELGRUPPE: Für all jene, die immer
schon wissen wollten, was sich hinter Yoga
versteckt und sich zum Tagesende etwas
Gutes tun wollen!

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und
wenn vorhanden eine eigene Yogamatte
mitbringen!
Ab 5 Teilnehmer/innen.

ANMELDUNGSSCHLUSS:
jeweils dienstags bis 09.00 Uhr

BILDUNGSANGEBOTE

- Freitag, **17.01.2020**, bis Samstag, **18.01.2020**
- Freitag, 15.30-18.00, 19.00-20.30 Uhr
- Samstag, 10.00-12.30, 14.30-16.30 Uhr

BEITRAG: € 135,-

REFERENT: Walter **Nimmerfall**, Raab, Musikpädagoge, Ausbildung in Liedbegleitung/Gesang

ZIELGRUPPE: Für all jene, die Gitarrenbegleitung ohne Noten kennenlernen und die positive Wirkung von Musik erfahren wollen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine funktions-tüchtige Gitarre, Schreibmaterial und (falls vorhanden) einen Notenständer mit. Um Ihren Erfolg zu garantieren, ist die durchgehende Anwesenheit erforderlich.

ANMELDESCHLUSS: 07. Jänner 2020

Gitarrenkurs LON I - für Anfänger/innen Liedbegleitung ohne Noten

WORKSHOP

Der ideale Ein- oder Wiedereinstieg in die Liedbegleitung ohne Noten:

- praktisch - spielerisch lernen wir die ersten Gitarregriffe, Schlag- und Zupfmuster
- genau - durch ein spezielles LON-Rhythmustraining und wirkungsvolle Fingerübungen erklingen bald die ersten Lieder
- schrittweise - an die 15 Lieder stehen schon im abwechslungsreichen Programm
- ohne Stress - durch das freie Singen wird das Vertrauen in die eigene Singstimme gestärkt.



- Samstag, **01.02.2020**
- 09.30-16.00 Uhr

BEITRAG: € 75,-

REFERENTIN: Karin **Stangl**, Klagenfurt, zert. Yogalehrerin

ZIELGRUPPE: Dieser Workshop eignet sich für alle die Spaß daran haben, die eigene Komfortzone zu verlassen und wieder etwas Neues in der eigenen Yogapraxis auszuprobieren.

HINWEIS: Bitte bringen Sie zum Workshop bequeme Kleidung und eine Decke mit. Falls vorhanden Yogamatte, Yogablöcke, Yogagurt bzw. Meditationskissen.

ANMELDESCHLUSS: 22. Jänner 2020

Yoga - Upside down

WORKSHOP

Die Welt einfach mal auf den Kopf stellen. Wo ist oben, wo ist unten?

Der Fokus liegt auf der Zentrierung und Stärkung des Vertrauens auf dem Weg zu neuen Umkehrhaltungen und Armbalances. Unter Umkehrhaltungen versteht man alle Asanas, in denen sich der Kopf unter dem Herzen befindet. Also auch eine Vorbeuge im Stehen.



Bei Armbalances (z. B. Krähe, Kranich, Handstand, Kopfstand) wird die genaue Ausrichtung und Ausführung näher

erläutert. Selbstvertrauen und Körperspannung sind Voraussetzungen für Armbalances. Durch Partnerübungen (2er bzw. 3er Gruppen) wird das Vertrauen erlangt, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Jeder soll sich sicher aufgehoben fühlen und darauf vertrauen können, gehalten zu werden. Die Entscheidung liegt beim Kursteilnehmer selbst, wie weit er gehen möchte.

Die wichtigsten Hilfsmittel sind die Bandhas (Knotenpunkte, in welchen sich die Energie bündelt) und die tiefe Bauchmuskulatur. Zwei Vinyasa Flows zu passender Musik runden den Tag ab.

- Samstag, **01.02.2020**
- 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 70,-

REFERENT: DI Robert **Hoppaus**, Graz, Leichtigkeits-Trainer



ZIELGRUPPE: Für Interessierte, die mehr Gelassenheit, innere Stärke und Zufriedenheit im Alltag erreichen wollen.

ANMELDESCHLUSS: 22. Jänner 2020

Lebe im Zauber der Leichtigkeit!

WORKSHOP

Durch die Leichtigkeitsmethode® lernen Sie negative Gedanken und Emotionen im Körper zu lokalisieren und emotional loszulassen. Mental- und Emotionalverhalten werden positiv beeinflusst, Sie erreichen mehr Gelassenheit, innere Stärke und Zufriedenheit im Alltag. Glück, Freiheit und Lebensfreude stellen sich ein.

INHALTE

- Widerstände auf allen Sinneskanälen erkennen und aufgeben. Loslassen!
- Gezielt Gemütszustand, Haltung und Mentalzustand ändern lernen.
- Zusammenhänge in der Körperhaltung, emotionalem Ausdruck und Gedanken

- Abends richtig Abschalten, gestärkt durch den Tag gehen und innerlich zentriert das Richtige tun.
- Neueste Tricks aus dem Zaubertrick der Gehirnforscher: Beziehungen zwischen Körperreaktionen, Haltungen, Emotionen und Geist herstellen und Verhalten gezielt verändern
- Innere Einstellung zu Gedankenfreiheit und Weite gewinnen.



Humanistische Kursive frei schreiben

KALLIGRAFIEWORKSHOP

In diesem Workshop geht es um die Humanistische Kursive. Diese Schrift ist im 15. Jahrhundert entstanden und ist ein Klassiker der Kalligrafie. Wir beschäftigen uns mit Wörtern, Texten oder Gedichten. Mit rhythmischen Grundübungen schreiben wir uns ein, studieren und vertiefen die Buch-



stabenformen, um in weiterer Folge Worte und Texte zu schreiben. Auf selbst gestalteten, farbigen Hintergründen schreiben wir frei und dynamisch die Humanistische Kursive. In unseren künstlerisch gestalteten Schriftblättern entdecken wir den Reichtum der Buchstabenformen, die immer wieder neu geschrieben werden. Grundübungen zum Schreiben des Alphabets stehen am Beginn des Kurses. Verschiedene Schreibwerkzeuge bieten vielfältige Einsatz- und Variationsmöglichkeiten, um ausdrucksstark schreiben zu können. Worte oder Texte werden so kalligrafisch in Szene gesetzt. In weiterer Folge kommt Farbe ins Spiel und es entstehen wunderbare Kunstwerke.

- Freitag, **07.02.2020**, bis Samstag, **09.02.2020**
- Freitag, 15.00-18.00 Uhr
Samstag, 09.00-18.00 Uhr
Sonntag, 09.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 175,- (zzgl. ca. € 26,- Materialkosten)



REFERENTIN:

Andrea-Henriette **Felber**,
Eggendorf, Kalligrafin, Dipl.
Kreativtrainerin, Schriften- und
Malermeisterin

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich mit Kalligrafie beschäftigen wollen.

HINWEIS: Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS: 28. Jänner 2020

Nähcafé

WORKSHOP

Du nährst gerne, findest aber wenig Zeit dazu oder hast einfach den Platz nicht dafür?

Du möchtest deine Nähfertigkeiten weiter entwickeln oder dein begonnenes Projekt endlich fertig stellen? Weitere Nähtechniken kennenlernen oder Upcycling durchführen?

Im Nähcafé erhältst du die Zeit und das Know-how dein Nähprojekt zu beginnen und fortzusetzen und fertigzustellen.

Hier kannst du Fragen an eine professionelle Modedesignerin stellen, dein

Nähwissen vertiefen und in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen kreativ sein.



- Jeweils Freitag

**14.02.2020 | 13.03.2020 | 17.04.2020 |
15.05.2020 | 19.06.2020**

- 16.00-20.00 Uhr

BEITRAG: € 48,-/Termin

REFERENTIN:

Petra **Pfleger**,
Damenkleidermacherin,
Klagenfurt, www.pezolita.com



ZIELGRUPPE:

Für all jene, die bereits ein Nähprojekt haben und dies mit professioneller Unterstützung fertigstellen möchten.

HINWEIS:

Die Termine sind einzeln buchbar. Die eigene Nähmaschine bitte mitbringen. Um Anmeldung wird gebeten!

Yoga & Brunch

Sich bewusst eine Auszeit nehmen

WORKSHOP

In einer Zeit, in der alles immer schneller gehen muss, nehmen wir uns bewusst eine Auszeit vom Alltag. Yoga & Brunch soll Menschen mit gleichen Interessen in einem entspannten Umfeld näher bringen.



Oftmals bleibt uns keine Zeit für uns selbst, da neben Job und Kindern auch noch viele andere Herausforderungen warten. Sowohl Yoga als auch Brunch erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Unserer Meinung nach, lassen sich die Beiden perfekt miteinander kombinieren. Alle Teilnehmer/innen nehmen sich beim Yoga Zeit für sich selbst und können beim anschließenden Frühstück nach Herzenslust schlemmen! Die entspannende Yoga-Einheit am Morgen mit anschließendem Brunch sollten sich alle begeisterten Yogis und alle die es noch werden wollen, nicht entgehen lassen!

- Sonntag, **16.02.2020**, und Sonntag, **07.06.2020**

- 09.00-10.30 Uhr Yogaeinheit
Im Anschluss Brunch bis ca. 12.30 Uhr

BEITRAG: € 35,-/Termin (inkl. Brunch & 1 Getränk)

REFERENTIN:

Mag.^a Sara **Katu**, Dipl.
Yogalehrerin, Staatl. geprüfte
Fitnessinstruktorin



ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich etwas Gutes tun wollen!

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und wenn vorhanden eine eigene Yogamatte mitbringen!

ANMELDESCHLUSS:

06. Februar 2020 bzw. 29. Mai 2020

- Freitag, **21.02.2020**, bis Samstag, **22.02.2020**
- Freitag, 16.00-21.00 Uhr
Samstag, 09.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 150,-

REFERENTINNEN:

Mag.^a Natascha **Zickbauer**, Wien, Psychologin, Mediatorin und TRE Trainerin
Mag.^a Anne-Kathrin **Wenk**, Wien, Pädagogin, Traumapädagogin, ehrenamtliche Krankenhausseelsorgerin

ZIELGRUPPE: Alle, die am Erlernen einer neuen Methode zum Selbstmanagement von Stress und Anspannung, sowie an Strategien zum Umgang mit belastenden Situationen, interessiert sind.

HINWEIS: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke zum Workshop mit.

ANMELDESCHLUSS: 01. Februar 2020

Stabilität und Gelassenheit im Beruf & Alltag

TRE – Körperübungen



WORKSHOP

Stress wirkt nicht nur auf die Psyche, sondern zeigt auch Auswirkungen auf unseren Körper. Stresshormone werden freigesetzt und führen zu starker Anspannung in unserer Muskulatur. Es kommt zu körperlichen Verspannungen. Rücken-, Bauch- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder auch Gefühle von innerer Unruhe, Gereiztheit und Angst können in Folge auftreten. TRE (in engl.: Tension and Trauma Releasing Exercises) steht für spannungs- und auch traumalösende Körperübungen und ist eine einfache Methode, um Stress über den Körper nachhaltig zu lösen. Durch einfache Übungen wird ein Mechanismus in uns erweckt, der am besten als Muskelzittern be-

schrieben werden kann. Im Gegensatz zum Zittern, das in unserer allgemeinen Übereinkunft für Angst oder Erkrankung steht, wirkt das von TRE hervorgerufene Muskelzittern entspannend, angenehm und beruhigend. TRE mindert somit die Anspannung im Körper und Geist und führt auf lange Sicht zu einem größeren allgemeinen Wohlbefinden und höherer Lebensqualität. An zwei Tagen lernen Sie mit TRE Strategien und Übungen kennen, die die körperliche, emotionale und mentale Balance unterstützen. Sie können die Übungen zuhause jederzeit fortführen.

- Samstag, **22.02.2020**
- 13.00-17.30 Uhr

BEITRAG: € 70,-

REFERENTIN:

Anja **Glüsing**, Klagenfurt, Sprechtrainerin, Sängerin, www.gesangsstudio-klagenfurt.at



ZIELGRUPPE:

Für jene, die ihre Sprechtechnik verbessern möchten.

ANMELDESCHLUSS:

12. Februar 2020

Einführung in die Rhetorik

Sprache und Rhetorik

WORKSHOP

Die Stimme ist Ihr wichtigstes Instrument in der Kommunikation! Diese kostbare Ressource bewusst und gekonnt einzusetzen, stärkt Ihre kommunikative Wirkung und gibt Ihnen damit mehr Sicherheit und Überzeugungskraft.

Sie lernen Hemmungen abzubauen, um Ihre Präsentationen etc. authentisch vorzutragen. Sie erfahren, wie sie Ihre individuellen Potentiale genauer erkennen und diese anhand hilfreicher Übungen selbstständig weiter entwickeln. Eine klare, gut verständliche Sprache hilft Ihnen, andere zu überzeugen und sich selbst

erfolgreich zu präsentieren. Resonanz bekommt, wer Resonanz hat!

Die Teilnehmer/innen erhalten sofort umsetzbares, sprechtechnisches und körpersprachliches Handwerkzeug. Wichtig dabei ist immer die Authentizität.

- **TERMIN I**
Samstag, **22.02.2020**, bis Sonntag, **23.02.2020**
- **TERMIN II**
Samstag, **25.04.2020**, bis Sonntag, **26.04.2020**
- Samstag, 14.30-21.30 Uhr
Sonntag, 09.00-16.00 Uhr

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENTIN:

Monika **Tuscher**, St. Veit a. d. Glan, Diözesanreferentin der kfb, NLP-Coach, Alois **Tuscher**, St. Veit a. d. Glan, systemischer Coach

ZIELGRUPPE: Dieses Seminar richtet sich auch an Paare, die sich nach einigen Ehejahren bewusst Zeit für ihre Beziehung gönnen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

12. Jänner 2020 und 15. April 2020

Ehevorbereitung intensiv

SEMINAR & WORKSHOP

*Einzel sind wir Worte,
zusammen ein Gedicht.*

(Georg Bydlinki)

Dieses Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, an Ihrem gemeinsamen Gedicht als Paar weiter zu schreiben. Dabei werden Sie durch Impulse der Referenten,



dem Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Paaren und vor allem viel Zeit für Ihr Gespräch im Paar inspiriert und begleitet.

THEMEN

- Gesprächskultur in der Partnerschaft und faire Konfliktbewältigung
- Sexualität und Zärtlichkeit in der Ehe
- "Unser Ja-Wort bei der Trauung - die Feier unserer Liebe"
- Christliche Lebensgestaltung in der Partnerschaft

Salben rühren

WORKSHOP

Die Haut, unser größtes Organ, ist zwei Quadratmeter groß. Dies sollten wir bei der Pflege berücksichtigen. Hochwertige Mazerate, Hydrolate und Tinkturen,



geschüttelt, gemixt oder gerührt, ergeben wertvolle Kosmetika. Diese pflegen unsere Haut ohne zusätzliche künstliche Zusatzstoffe.

Im Workshop rühren wir eine Schmerzsalbe, schütteln eine Creme für müde Beine, kreieren einen Lippenbalsam und mixen eine reichhaltige Tagescreme mit Hopfen.

■ Freitag, **28.02.2020**

■ 14.00-18.30 Uhr

BEITRAG: € 65,- (zzgl. Materialkosten € 16,-)



REFERENTIN:

Christine **Spazier**, Villach-Landskron, zertifizierte Kräuterpädagogin



ZIELGRUPPE:

Für Interessierte, die natürliche Kosmetik herstellen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

18. Februar 2020

Bildergeschichten

FOTOWORKSHOP

Jede und jeder von uns trägt sie in sich - Bilder für Geschichten. Noch sind sie ungeordnet, noch könnten sie ganze Bände füllen. Noch fehlen einige, um die Geschichte fertig erzählen zu können. An diesem Wochenende ist Zeit dafür. Zeit, um eine bekannte Geschichte abzuschließen, Zeit um eine neue zu beginnen.

Gemeinsam erstellen wir ein Drehbuch, oder Sie feilen an Ihrem und lassen sich dabei von anderen unterstützen. Das Ergebnis kann ein Bildband sein, eine Serie für eine Ausstellung oder ein Einzelbild für die Wand.



INHALTE

- Vermittlung von Grundkenntnissen von Bildgestaltung, -aufbau und -komposition
- Theoretische und praktische Auseinandersetzung mit Bildaussage und Bildwirkung
- Grundkenntnisse des visuellen Storytellings
- Umsetzung themenbezogener Aufgaben
- Umsetzung eigener Vorhaben
- Die eigene Handschrift erkennen und weiter entwickeln
- Bildbesprechung, Bildanalyse

■ Freitag, **28.02.2020**, bis

Sonntag, **01.03.2020**

■ Freitag, 17.00-21.00 Uhr

Samstag, 09.00-18.00 Uhr

Sonntag, 09.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 180,-

REFERENT:

Georg **Oberweger**, Wien, freier Fotograf und Kunstvermittler



ZIELGRUPPE: Der Workshop richtet sich an ambitionierte Fotografen/innen, an neugierige Menschen die Lust und Freude haben wieder bewusst Bilder zu schaffen.

HINWEIS: Mitzubringen sind: Eigene Digitalkameraausrüstung, Laptop und bei Bedarf Wechselobjektive und Stativ

ANMELDESCHLUSS: 18. Februar 2020

Gemmotherapie

Verarbeitung und Wirkung von Baum- und Strauchknospen

WORKSHOP

Das vitalisierende und regenerierende Potential der Knospen wird in einigen europäischen Ländern schon Jahrzehnte genutzt und findet seit Kurzem auch bei uns Einzug als gemmotherapeutisches Volksheilmittel. Das Herstellungsverfahren aus frischen Knospen erfolgt seit 2011 nach einer Rezeptur aus dem europäischen Arzneibuch. Die Extrakte weisen oft andere Wirkungen auf als Präparate aus Blüten, Blättern, Wurzeln und Früchten derselben Pflanze. Zurückzuführen ist dies auf die Tatsache, dass Knospen andere spezifische Inhaltsstoffe als die fertig ausgebildeten Pflanzenteile haben. Der Unterschied liegt v.a. in den Proteinen und dem Vorhandensein

von pflanzlichen Wachstumshormonen sowie dem Vorkommen der Stammzellen in dem Bildungsgewebe.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns nicht nur mit der Anatomie und den spezifischen Inhaltsstoffen der Gehölzknospen, sondern auch mit deren kulinarischer Bedeutung, der phytotherapeutischen und volksmedizinischen Verwendung der Bäume und Sträucher sowie den Wirkungen und Indikationen der Gemmotherapeutika. Während des Natur-Spaziergangs werden Knospen gesammelt und anschließend als Salbe und Extrakt verarbeitet.

■ Samstag, **29.02.2020**

■ 10.00-16.30 Uhr

BEITRAG: € 79,- (zzgl. € 10,- Materialkosten)

REFERENTIN:

MMag.^a Andrea **Müller**, Klagenfurt, Botanikerin, Kräuterpädagogin, Bergwanderführerin



ZIELGRUPPE: Für all jene, die an der Bestimmung und Verarbeitung von Knospen interessiert sind und sich mit einfach herzustellenden Extrakten aus Baumknospen etwas Gutes für die Gesundheit tun wollen.

HINWEIS: Die hergestellten Gemmomittel können gegen einen Selbstkostenbeitrag mit nach Hause genommen werden. Ein Skriptum wird von der Referentin zur Verfügung gestellt. Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS: 19. Februar 2020

■ Jeweils Dienstag, **24.03.2020** |
31.03.2020 | **16.04.2020** | **23.04.2020**

■ 17.00-20.00 Uhr

BEITRAG: € 276,- für alle Module

REFERENT:

Ing. Peter **Brigola**, Klagenfurt,
Fecht-Coach, Choreograph für
szenisches Fechten



ZIELGRUPPE: Für all jene, die durch die spielerische Kunst des Fechtens zu mehr Gelassenheit im Leben gelangen möchten und von den vielen Vorzügen dieser Fechtpraxis profitieren wollen.

HINWEIS: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. De-Stress-Fechten wird in mehreren aufbauenden Modulen unterrichtet. Die Module werden in Workshops erarbeitet, die nur gemeinsam buchbar sind.

ANMELDESCHLUSS: 22. Februar 2020

De-Stress-Fechten

WORKSHOP

Übermäßiger Stress führt zu Konzentrationschwierigkeiten, geistiger Müdigkeit, emotionaler Gleichgültigkeit, Aggression, Unfähigkeit zur Entspannung, Gedächtnisverlust und Apathie. Kreativität und Produktivität werden beeinträchtigt, Angstzustände, depressive Verstimmungen, verminderte Libido und körperliche Probleme ausgelöst, das Immunsystem vermindert und das ordnungsgemäße Funktionieren der körpereigenen Abwehrkräfte beeinträchtigt.

De-Stress-Fechten ist eine der effektivsten und beliebtesten Methoden, um Stress zu vermindern. Zu den Vorteilen dieser



Fechtpraxis zählen ein reduziertes Maß an Angstzuständen und Depressionen, erhöhte Konfliktfähigkeit, Konzentration und Koordination, verbessertes Wohlbefinden und Laune sowie ein gesteigertes Selbstwertgefühl.

■ jeweils Dienstag, **03.03.2020** |
10.03.2020 | **17.03.2020** | **24.03.2020**

■ 18.30-20.00 Uhr

BEITRAG: € 10,-/Termin



REFERENT: Mag. Robert **Katnik**, Priester und Psychotherapeut mit langjähriger Meditationserfahrung, die durch die Begegnung mit der asiatischen Spiritualität in

Sri Lanka, Indien und Burma geformt und vertieft wurde. www.robertkatnik.at

ZIELGRUPPE: Das Angebot richtet sich an jene, die bereits ein bisschen Erfahrung mit Meditation haben und ihre Praxis vertiefen wollen.

HINWEIS: Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden. Um Anmeldung wird gebeten. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Einübung in die Gegenwart

MEDITATION

Die vier Abende in der Fastenzeit sind für alle gedacht, die eine intensive Sehnsucht nach Stille und Meditation haben. Auch wer selber regelmäßig übt, kennt die Erfahrung, dass es in der Gruppe oft leichter ist, zur Stille zu finden. Die gemeinsamen Meditationen sind also zur Unterstützung der eigenen Praxis gedacht.



Es sind auch diejenigen herzlich willkommen, die noch wenig Erfahrung haben, und einmal ausprobieren wollen, wie sich Meditation anfühlt. Je nach Bedarf wird der Meditationsleiter kleine Anleitungen als Hilfestellung geben. Hintergrund der Meditationsübungen ist die Achtsamkeitsmeditation, wie sie im Buddhismus besonders entwickelt wurde. Die „Methode“ besteht in der einfachen Achtsamkeit auf den Atem (Anapanasati). Sie ist trotz der ursprünglich buddhistischen Herkunft nicht an eine bestimmte Religion gebunden, sondern eine grundlegende Praxis, um zur inneren Stille zu finden, die auch in der christlichen Tradition als tiefste Form des Gebetes gilt (Kontemplation).

■ **FORMTERMINE:**

Mittwoch, **04.03.2020** und Donnerstag,
05.03.2020, jeweils von 14.00-18.00 Uhr

■ **BRENNTERMINE:**

Mittwoch, **18.03.2020**, 14.00-18.00 Uhr und
Donnerstag, **19.03.2020**, 09.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 130,- (zzgl. Material- und Brennkosten)

REFERENTIN:

Beate **Will**, Treibach-Althofen,
freischaffende Künstlerin

ZIELGRUPPE:

Für alle jene, die gerne töpfern wollen.

HINWEIS: Zusätzlich zum Seminarbeitrag werden die Brenn- und Materialkosten nach Gewicht verrechnet - detaillierte Kostenaufstellung auf Anfrage.

ANMELDESCHLUSS: 22. Februar 2020

Raku-Töpferkurs Figurales mit Gefühl

WORKSHOP

Die Vermittlung der künstlerischen Fertigkeiten wird individuell auf die Kenntnisse und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen abgestimmt.

Das vorgegebene Programm ist als Rahmenprogramm zu sehen, das immer neue Überraschungen beinhaltet. Geschichtlich gesehen zeigen Funde, dass in der keramischen Gestaltung die Figur vor dem Gefäß den Menschen wichtig war. Die älteste Tonfigur die gefunden wurde, stammt aus der Altsteinzeit um 25.000 v. Chr. Figurales wird auch im Mittelpunkt dieses Töpferkurses stehen. Es wird versucht, künstlerisch eine Brücke aus vergangenen Zeiten zum Heute zu schlagen.



INHALTE

- Reduzierte Figuren, die den Betrachter/die Betrachterin ansprechen.
- Figuren flächig geformt oder dreidimensional in Bewegung.
- Dekor ordnet sich der Figur unter und erhält optimalen Ausdruck durch Raku-Brand.

Die Werkstücke werden im Raku-Ofen gebrannt oder im Rauchbrand veredelt.

Family Support® Gemeinsam für ein liebevolles Miteinander

ELTERNBILDUNG

Ein Family Support Elternkurs eignet sich für alle, die neben ihrer natürlichen und intuitiven Erziehungskompetenz, Wissen aus Pädagogik, Psychologie und Kommunikation erwerben möchten. Ein Family Support Elternkurs ist vor allem eine präventive Maßnahme und soll Verhaltensauffälligkeiten vorbeugen. Obendrein lernen Sie viele Methoden und Strategien für einen glücklichen und entwicklungsfördernden Alltag mit Kindern und Jugendlichen kennen.



Der Kurs besteht aus 4 Treffen, die aufeinander aufbauen. Ein besonderer Vorteil für die Familie ist es, wenn beide Elternteile daran teilnehmen.

INHALTE

- Meine Familie und ich
- 5+2 Säulen entwicklungsfördernder Erziehung
- „Brav-sein“ leicht gemacht
- Problemverhalten ändern

■ Jeweils Mittwoch, **04.03.2020** |
11.03.2020 | **18.03.2020** | **25.03.2020**

■ 18.00-20.00 Uhr

BEITRAG:

€ 80,- für alle Termine/Person
€ 120,- für alle Termine/Elternpaar
(zzgl. € 5,- Elternhandbuch)

REFERENTIN:

MMag.^a Irmgard **Ebenberger**,
Family Support Trainerin seit
2009, Pädagogin, Klinische und
Gesundheitspsychologin



ZIELGRUPPE: Für alle jene, die sich
als Eltern fortbilden und weiterentwickeln
möchten.

HINWEIS: Der Kurs ist nur als
Gesamtpaket buchbar.

ANMELDESCHLUSS: 24. Februar 2020

Gruppendynamik und Körpersprache

Die Magie der Verbindung – Wie man Menschen
verzaubert und für sich begeistert.

WORKSHOP

Die richtige Körpersprache kann Türen öffnen. Das gesprochene Wort macht in einer Kommunikation nur einen kleinen Teil des Inhalts aus, auch die Körpersprache hat einen wichtigen Anteil. Wir nehmen sie bei einem Gespräch ständig wahr und interpretieren sie unterbewusst. Die Körpersprache kann Selbstbewusstsein oder Unsicherheit, Nähe oder Distanziertheit, Wahrhaftigkeit oder Hang zum Lügen ausdrücken usw. Wer in der Lage ist, die Signale der Körpersprache im Gespräch richtig zu

deuten, kann sich besser auf seine/n Gesprächspartner/in einstellen. Des Weiteren geht es um das Zusammenwirken einzelner Personen in einer Gruppe mit einem gemeinsamen Ziel.



■ Freitag, **06.03.2020**

■ 13.00-17.30 Uhr

BEITRAG: € 70,-

REFERENTIN:

Anja **Glüsing**, Klagenfurt,
www.gesangsstudio-klagenfurt.at
Sängerin, Sprechtrainerin

ZIELGRUPPE:

Für alle, die Einblick in die Kommunikation
mittels Körpersprache erhalten möchten.

ANMELDESCHLUSS:

25. Februar 2020

Alte Hausmittel Baumapotheke

WORKSHOP

Was früher von den Hausfrauen in den Speiseplan integriert wurde, um die Familie gesund zu erhalten, und wie



kleinen Wehwechen - mit den bei uns wachsenden Kräutern - zu Leibe gerückt wurde. Nicht umsonst sagte die Braut beim Eheversprechen: *"Ich habe Senf und Dille - wenn ich spreche schweigst du stille!"*

Die Verarbeitung der Weide und des Weihrauchs und weitere bewährte Hausmittel bei Osteoporose, Rheuma, Gicht und Arthrose sind Verarbeitungsthema dieses Workshops.

■ Freitag, **06.03.2020**

■ 14.00-18.30 Uhr

BEITRAG: € 65,- (zzgl. € 10,-
Materialkosten)



REFERENTIN:

Christine **Spazier**, Villach-
Landskron,
zertifizierte
Kräuterpädagogin



ZIELGRUPPE:

Für all jene, die an alten Hausmitteln zur
Gesunderhaltung interessiert sind.

ANMELDESCHLUSS:

25. Februar 2020

- Freitag, **06.03.2020** bis Samstag, **07.03.2020**
- Freitag, 15.00-18.00 Uhr, 19.00-20.30 Uhr
Samstag, 09.00-12.30 Uhr, 13.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 110,-

REFERENT:

Heimo **Schwarz**, Treibach, Heilmasseur und Gymnastiktherapeut im Kur- und Rehabzentrum Althofen

ZIELGRUPPE:

Für jene, die sich und dem Partner/der Partnerin, dem Freund/der Freundin Entspannung ermöglichen wollen.

HINWEIS: Es sind nicht nur Paare willkommen, sondern auch Singles und Freunde können teilnehmen.

ANMELDESCHLUSS:

25. Februar 2020

Wohlfühlen zu zweit Partnermassage

WORKSHOP

Haben Sie sich schon einmal ein Wochenende füreinander Zeit genommen um sich gegenseitig etwas Gutes zu tun? Die Einführung in die klassische Heilmassage für jedermann und "jedefrau" kann dazu eine Hilfe sein. Wenn Sie regelmäßig verspannt sind – vor allem im Bereich von Nacken, Schultern und Lendenwirbelsäule, dann ist dieser Kurs für Sie eine ideale Hilfe zur Selbsthilfe.



- Samstag, **07.03.2020**
- 10.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 55,-

REFERENTIN:

Sr. M. Hilda **Correia**, S.R.A. lebte und wirkte über 30 Jahre als Erzieherin in Deutschland. Ausbildung in Geistlicher Begleitung, psycho-spirituelle Ausbildung in England, Meditationslehrerin.



ZIELGRUPPE: Für all jene, die sich in der Fastenzeit für einen Meditationstag aus dem Alltag zurückziehen möchten.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

ANMELDESCHLUSS:

26. Februar 2020

Ich hörte die Stille Ostern entgegen

MEDITATIONSTAG

In der Stille aufzubrechen ist in unserer hektischen Zeit ein besonderes Geschenk. In der Stille können wir Atem holen, zu uns selbst finden und neue Kräfte tanken. Dazu benötigen wir aber spezielle Orte.

Ruhepole, Oasen, die uns den Rückzug aus dem Alltagsgeschehen ermöglichen.

Durch eine Kombination von Atemtechnik, Musik, Meditation, meditative Tänze, Traumreisen, Durch Zeiten der Stille, Körperübungen mit christlich-indischer Spiritualität lernen die Teilnehmer/innen ruhiger zu werden und mit den Alltagsanforderungen besser umzugehen.



„Wer aus der Ruhe heraus arbeitet, der wird mehr zuwege bringen als der, der immer in Hektik ist.“ (Anselm Grün)

- Dienstag, **10.03.2020**, bis Mittwoch, **11.03.2020**
- Dienstag 09.00-18.00 Uhr
Mittwoch 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 300,-

REFERENT:

Ingmar **Lindner**, Werbeagenturinhaber, Regisseur, Kameramann, Vorstand der Medien-genossenschaft München, Ingenieur für Nachrichtentechnik, www.lindneragency.at



ZIELGRUPPE: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in ihrem Beruf mit Marketing/Kommunikation/Presse und Öffentlichkeitsarbeit zu tun haben, respektive diese Aufgaben übernehmen sollen.

ANMELDESCHLUSS: 02. März 2020

FOTO FILM TON GRAFIK TEXT

Gute Ergebnisse im B2B und in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Im Zeitalter der multimedialen Vernetzung wird die Qualität und Geschwindigkeit der Kommunikation immer bedeutungsvoller.

Ein sehr praxisnaher Grundlagenkurs mit vielen Übungen zu FOTO-FILM-TON-GRAFIK und TEXT.

Ziel dieses Kurses ist es, die Basisfähigkeiten, die die Teilnehmer/innen zur Anfertigung von Fotografien/Filmen und Verfassen und Gestalten von Texten und Layouts benötigen, aber auch Grundlagenwissen für Entscheidungen, die bei der Zusammenarbeit mit Professionisten zu treffen sind, zu vermitteln. Hierbei kommen die eigene Handykamera und der eigene Laptop zum Einsatz und keine Profigeräte oder -software.

Technische Fragen bis hin zum Urheber- und Persönlichkeitsrecht, aber auch zum Thema Internet und Druck, werden beantwortet.

Entdecke die Kreativität in dir!

WORKSHOP

„In jedem steckt ein Künstler. Jeder kann malen und auf künstlerische Entdeckungsreise gehen“.

Diese Aussage bildet die Motivation für Prof. Johannes Margreiter, Malinteressierte zu begleiten. Die Teilnehmer/innen an seinen Workshops sollen nach ihren innewohnenden künstlerischen Talenten forschen und diese im Umgang mit Farbe herausarbeiten. An diesem Wochenende kommen Acrylfarben und dazu passende Materialien zum Einsatz. Die Workshopeteilnehmer/innen sollen ihren eigenen kreativen Weg finden. Ziel der drei Tage ist eine künstlerische Weiterentwicklung. Für Anfänger/innen bildet dieser Workshop einen guten Einstieg.



INHALTE

- Einführung in die Arbeit mit Acrylfarben (für Anfänger/innen)
- Grundlagen der Farbharmonie und Komposition
- Experimente mit verschiedensten Materialien
- Unterstützung bei der Umsetzung der individuellen Vorstellungen
- Rat und Tipps für weitere Arbeit zu Hause

- Freitag, **13.03.2020**, bis Sonntag, **15.03.2020**
- Freitag, 17.00–18.00 Uhr, Abendeinheit
- Samstag, 09.00–12.00 und 14.00–18.00 Uhr, Abendeinheit
- Sonntag, 09.00–12.00 Uhr

BEITRAG: € 240,- (zzgl. Materialkosten)

REFERENT:

Prof. Johannes **Margreiter**, Wien, freischaffend als Maler und Illustrator

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die ihre schlummernde Kreativität beleben möchten und die an einem ersten oder auch neuen Einstieg in die Malerei interessiert sind.

HINWEIS: Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS:

03. März 2020

Kultur- und Geistesgeschichte Europas

Die religiösen und kulturellen Wurzeln

SEMINAR

Das Seminar bietet einen Überblick über die Kultur- bzw. Geistesgeschichte Europas – von den Anfängen in Athen und Jerusalem über Rom, das christliche Mittelalter, die Renaissance bis zu Moderne und Postmoderne. Dabei werden philosophie-, kultur- und kirchengeschichtliche Aspekte zur Sprache kommen.

Die leitenden Fragen lauten: Welche philosophischen Konzeptionen, welche Umbrüche in Kultur, Wissenschaft und Weltbild, welche geschichtlichen Ereignisse sind prägend für heutiges Leben und Glauben in Europa?

HINWEIS

Dieses Seminar ist zugleich das erste Wochenende des Theologischen Fernkurses.

Anmeldungen unter:

Tel.: +43 1 51552-3703, Sabine Scherbl,

E-Mail: fernkurs@theologischekurse.at

Info: www.theologischekurse.at



- Freitag, **13.03.2020**, bis Sonntag, **15.03.2020**

- Freitag, 17.00 Uhr, Sonntag, 12.30 Uhr

BEITRAG: € 120,- (inkl. Skriptum)

REFERENT:

Univ.-Prof. DDr. Reinhold **Esterbauer**, Leiter des Instituts für Philosophie an der Katholisch-Theologischen Fakultät in Graz

HINWEIS: Eine Veranstaltung der THEOLOGISCHEN KURSE in Kooperation mit dem Bildungshaus Stift St. Georgen.

ANMELDESCHLUSS: 14. Februar 2020

Zuversicht und Vertrauen als spirituelle Kraftquellen

EINKEHRTAG

Was kann Menschen helfen, ein Leben zu führen, das geprägt ist von Zuversicht und Vertrauen, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein und diese auch gut bewältigen zu können?



Ein positives Lebensgefühl als Grundhaltung kann man lernen. Die Erfahrungen aus der eigenen Lebensbiografie unterstützen die Verstehbarkeit von Ereignissen, das Gefühl der Handhabbarkeit, und ermöglichen Menschen, flexibel und adäquat auf Herausforderungen zu reagieren, und damit zur Lebenszufriedenheit, zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zur Zuversicht als spirituelle Lebens- und Kraftquelle beizutragen.

METHODEN

- Theoretische Impulse
- Gruppengespräche

- Samstag, **14.03.2020**

- 09.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 55,-



REFERENTIN:

Rolanda **Honsig-Erlenburg**, Straßburg, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Biografiearbeit

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich Ressourcen für ein zufriedenes und zuversichtliches Leben aneignen möchten.

ANMELDESCHLUSS:

04. März 2020



Plattform "Verwaiste Eltern"

■ Samstag, **14.03.2020**

■ 09.00-12.00 Uhr

BEITRAG: € 20,-/Person
€ 35,-/Paar

REFERENTEN:

Mag. Wolfgang **Unterlercher** und
Dominik **Werginz**

ZIELGRUPPE:

Das Angebot richtet sich an Personen nach
einer Verlusterfahrung, auch wenn diese
schon länger zurückliegt.

HINWEIS:

Kooperation mit dem Referat für
Trauerpastoral/Plattform "Verwaiste Eltern".

ANMELDESCHLUSS:

10. März 2020

Kraft durch Musik

Musik als Begleiter aus der Trauer

WORKSHOP

Musik, als Begleiter in schweren Zeiten.
Sie stellt eine Unterstützungsmöglichkeit
dar. Ob glücklich oder traurig, zu jeder
Gefühlsregung liegen Lieder in unserem
Gedächtnis parat. Aufbauende Musik
wie „Eye of the Tiger“ von Rocky III, oder



„Chariots of fire“ von Vangelis. Berührende
Lieder wie „Halleluja“ von Leonard Cohen
oder „I will always love you“ von Whitney
Houston sind bei Taufen und Hochzeiten
kaum mehr wegzudenken. All diese Lieder
sind mit Gefühlen verbunden und die
kraftvollen, positiven und hoffnungsvollen
Melodien werden in diesem Workshop
gemeinsam herausgefunden und für den
Weg aus der Trauer zu Hilfe genommen.

„Musik schafft im Körper Ordnung und
aus dieser Ordnung heraus kann Heilung
stattfinden“ ist die Lehrmeinung der Musik-
Therapeuten.

■ Samstag, **14.03.2020** und

Samstag, **09.05.2020**

■ 15.00-18.00 Uhr

BEITRAG: € 40,-/Termin

REFERENTIN:

Kerstin **Kesnar**, Dipl.
Sportphysiotherapeutin, Dipl.
Faszientrainerin, SuperActive-
Trainerin



ZIELGRUPPE:

Für all jene, die mehr über Faszien wissen
wollen.

HINWEIS: Bequeme Kleidung mitbringen.

ANMELDESCHLUSS:

04. März 2020 bzw.
30. April 2020

What the fascia! – Faszien Yoga Workshop

WORKSHOP

Faszien hin, Faszien her!

Jeder spricht darüber und dennoch wissen
so wenige wirklich was sie können und
wofür sie gut sind!

Du willst nicht länger zu den Unwissenden
gehören und herausfinden wie du mit
Faszienyoga Beschwerden verschiedenster
Art lindern kannst? – Dann ist dieser
Workshop genau der richtige für DICH!



■ Mittwoch, **18.03.2020**

■ 19.00 Uhr

BEITRAG: € 7,- (inkl. 1 Glas Wein)

REFERENT:

Dr. Wilhelm **Deuer**, MAS, ehem.
stellv. Direktor des Kärntner
Landesarchivs, Austria Guide



ZIELGRUPPE:

Zielgruppe sind an der Geschichte Kärntens
und ihrer kulturellen Besonderheiten
Interessierte.

HINWEIS: Im Rahmen des
Kamingesprächs stellen wir Ihnen einen
Kärntner Wein vor, den Sie in gemütlicher
Atmosphäre genießen können.

ANMELDESCHLUSS:

Um Anmeldung wird gebeten.

Abwehrkampf und Volksabstimmung 1920 als geistige Herausforderung für Kärnten – Mittel und Wege der Propaganda

100 Jahre Volksabstimmung

KAMINGESPRÄCH



Nur in wenigen
Fällen
durfte die
Bevölkerung
nach dem Ende
des Ersten
Weltkrieges
über ihre
künftige
staatliche
Zugehörigkeit
mitbestimmen

wie in Kärnten am 10. Oktober 1920.
Der Motivationshorizont, d. h. warum
sich die Wahlberechtigten ungeachtet
ihrer Umgangssprache mehrheitlich
für ein Österreich entschieden, dessen
Lebensfähigkeit bezweifelt wurde und
dessen Zukunft alles andere als sicher
schien, soll hier anhand der intensiven
Propagandatätigkeit beider Seiten
untersucht werden.

Nassfilzen Ein Blütenfest

WORKSHOP

„Blumen sind das Lächeln der Erde...“ und nicht nur der Erde! Sie bereiten auch uns Menschen viel Freude und so beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit der



Herstellung von Blüten unterschiedlichster Formen, Größen und Farben. Von einfachen Blüten für Lichterketten oder zu Dekorationszwecken bis hin zu etwas aufwändigeren Blüten für Ringe, Armreifen oder Broschen.

Dabei kommt nicht nur Merinowolle zum Einsatz sondern auch Seidenstoffe und Garne.

So wird dieser Tag zum Blütenfest!

■ Samstag, **21.03.2020**

■ 09.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 55,- (zzgl. ca. € 10,- Materialkosten)

REFERENTIN:

Sonja **Spreitzer-Paumgarten**, Schiefing



ZIELGRUPPE:

Für alle jene, die das Nassfilzen erlernen möchten und Blumen für den Frühling gestalten wollen.

HINWEIS: Die Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS:

11. März 2019

BlumenHandWerkStatt Osterdekoration

WORKSHOP

Ob gewunden, gebunden, gesteckt oder geklebt...

Durch verschiedenste Techniken entstehen die unterschiedlichsten Osterdekorationen für Ihr Zuhause.

An diesem Tag lassen wir Türkränze, Osternester, Tischdekorationen und österliches zum Verschenken entstehen.



■ Samstag, **21.03.2020**

■ 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 75,- (zzgl. Materialkosten)



REFERENTIN:

Evelyn **Kühr**, Meisterfloristin, Ausbildung zur Homestagerin, www.evelynkuehr.com

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die kreative Osterdekoration gestalten möchten.

HINWEIS: Die Materialliste wird zugesandt. Wer sich um nichts kümmern möchte oder nur ein paar Sachen mitbringen will – kann die verschiedensten Materialien und Blumen gerne bei der Referentin erstehen.

ANMELDESCHLUSS: 11. März 2020

belettert Basic

WORKSHOP

Im Basic-Workshop 1 beschäftigen wir uns mit dem Brushlettering. Die Buchstaben werden mit einem Pinselstift (Brushpen)

„gemalt“ und wunderschön arrangiert. So stehen den nächsten selbstgemachten Karten und Sprüchen nichts mehr im Wege!



Gemeinsam werden wir einen kreativen Nachmittag erleben und lassen die Buchstaben tanzen! Und keine Angst – du brauchst dafür keine schöne Handschrift – jeder kann das Lettering erlernen.

■ Samstag, **21.03.2020**

■ 14.00-18.00 Uhr

BEITRAG: € 55,- (zzgl. € 20,- Materialkosten und Goodiebag)



REFERENTIN:

Katharina **Schmiedicke**, Bad Erlach, www.belettert.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die das Brushlettering erlernen möchten.

ANMELDESCHLUSS:

11. März 2020

■ Sonntag, **22.03.2020**

■ 10.00-14.00 Uhr

BEITRAG: € 55,- (zzgl. € 20,-
Materialkosten und Goodiebag)

REFERENTIN:

Katharina **Schmiedicke**, Bad
Erlach, www.belettert.at



ZIELGRUPPE:

Für all jene, die das Brushlettering erlernen
möchten und bereits für Ostern kreativ
werden möchten.

ANMELDESCHLUSS:

12. März 2020

belettert Ostern

WORKSHOP

Die ersten Basics des Hand- &
Brushletterings werden wir gemeinsam
erarbeiten, damit unserem späteren
Osterprojekt nichts mehr im Wege steht. Im
Lettering stehen die schönen Buchstaben

im Vordergrund und werden für unsere
Projekte schön in Szene gesetzt. Nachdem
wir die Basics erlernt haben, gestalten wir
gemeinsam eine Osterkarte, sowie Holz-
Ostereier.



Gemeinsam werden wir einen kreativen
Vormittag erleben und lassen die
Buchstaben tanzen! Und keine Angst – du
brauchst dafür keine schöne Handschrift –
jeder kann das Lettering erlernen.

■ Dienstag, **24.03.2020**

■ 19.00 Uhr

BEITRAG: freiwillige Spende

REFERENTINNEN:

Mag. Christiane **Eberwein** und
Sabine **Grünberger**, BA

ZIELGRUPPE:

Das Angebot richtet sich an interessierte
Personen und Berufsgruppen die immer
wieder mit dem Tod konfrontiert sind.

HINWEIS: Kooperation

mit dem Referat
für Trauerpastoral/
Plattform "Verwaiste
Eltern"



ANMELDESCHLUSS: 14. März 2020

Die Leichtigkeit des Seins

WORKSHOP

Die meisten Menschen sehnen sich danach,
am Ende ihres Lebens sagen zu können:
Ich habe ein glückliches, selbstbestimmtes
Leben geführt, das reich an Erfahrungen
war. Ich kann mit Leichtigkeit davon
Abschied nehmen.

Christiane Eberwein, Psychologin
und Psychotherapeutin der Plattform
„Verwaiste Eltern“ und Sabine Grünberger,
akad. Palliativexpertin von Moki (mobile
Kinderkrankenpflege) haben beruflich
laufend mit dem Thema Tod und Sterben
zu tun. Trotzdem, oder gerade deshalb ist
es ihnen wichtig, Menschen weiterzugeben,
das Leben im Jetzt zu leben und jeden Tag
so glücklich und zufrieden wie nur möglich
zu verbringen.
Anregungen dazu, wie es auch Ihnen
gelingen könnte, zu mehr Leichtigkeit zu
gelangen, können Sie von zwei Menschen
erfahren, die eine andere Perspektive zum
Leben und zum Tod einnehmen müssen.



■ Donnerstag, **26.03.2020**, bis

Sonntag, **29.03.2020**

■ Donnerstag, 18.00 Uhr, bis

Sonntag ca. 13.00 Uhr

BEITRAG: € 280,- (inkl. Nächtigung und
Verpflegung)



REFERENT:

P. Antonio **Sagardoy**, OCD,
Priesterseelsorger, St. Pölten

ZIELGRUPPE:

Für all jene Menschen, die Sehnsucht nach
Stille haben und die einen unmittelbaren
Zugang zu Gott suchen, ob Anfänger/in oder
Geübte/r.

ANMELDESCHLUSS:

16. März 2020

Wir sind suchende Menschen

Exerzitien mit P. A. Sagardoy, OCD

WIR SUCHEN VIELES

wir suchen Glück, Arbeit, Heimat, Antwort,
Sinn, Zukunft, Freundschaft...

Ein Baum sucht die Tiefe, um richtig
leben zu können; wenn seine Wurzeln an
der Oberfläche bleiben, wird er unter der
kleinsten Trockenheit leiden, denn die
Oberfläche verliert bald die Feuchtigkeit.

Diese Tage – religiöse Impulse, Zeiten
der Meditation und Stille, Möglichkeit
zur Aussprache – wollen einen Rahmen
schaffen, damit wir sinnvolle Antworten
finden auf unsere Suche.



Absolute Beginner Nähworkshop

Du willst wissen was Fadenlauf, Stoffbruch, Verstürzen und Steppen bedeutet? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Hier wird neben der Erklärung der Nähmaschine, vom Einfädeln bis Abspulen, auch Materialkunde und die verschiedenen Nadeltypen mit den dazu passenden Stoffen erklärt. Nähte werden geübt, Rundungen, Ecken und Vernähen.

Du lernst hier folgende Fertigkeiten, die für deine zukünftigen Nähprojekte wichtig sind:

- Verschiedenen Nahtarten
- Verstürzen
- Briefecke
- Stoffe und Fadenlauf erkennen
- Nadelstärken und Garn dem Stoff anpassen
- Schrägband annähen



- Schnittmuster auf den Stoff übertragen
- Vermaßen von Stoffteilen
- Markierungen setzen
- Zuschneiden
- Stoff einziehen (Rüschen)
- Hose kürzen
- Aufgerissene Jeans reparieren
- Nähen mit der Overlock ebenso.

Der Workshop schließt mit deinem eigenen Nähprojekt ab - ein Stoffkörnchen mit Schnitt aus Stoffresten.

- Freitag, **27.03.2020**, bis Samstag, **28.03.2020**
- Freitag, 15.00-18.00Uhr
Samstag, 09.00-14.00 Uhr

BEITRAG: € 120,- (zzgl. Materialkosten)

REFERENTIN:

Petra **Pfleger**,
Damenkleidermacherin,
Klagenfurt, www.pezolita.com



ZIELGRUPPE:

Für all jene, die die Grundfertigkeiten des Nähens lernen wollen.

HINWEIS:

Bitte die eigene Nähmaschine mitnehmen.

ANMELDESCHLUSS:

17. März 2020

Feldenkrais-Bewegungsseminar Die Atmung als Jungbrunnen

WORKSHOP

Die Atmung spiegelt die äußere und innere Haltung, die Gemütsverfassung, das Energieniveau des Menschen. Sauerstoff ist die wichtigste Energiequelle und vorrangig

in der Medizin. Besser atmen lernen, heißt die unbewussten Atemgewohnheiten ins Licht der Aufmerksamkeit zu bringen, damit die Weisheit des Organismus die natürliche Atmung vollziehen kann.



Wir lernen die Atemmethode des japanischen Arztes und Heilers Dr. Shioya, der mit seinen 106 Jahren die Wirksamkeit seiner Methode eindrucksvoll demonstriert.

- Freitag, **27.03.2020**, bis Samstag, **28.03.2020**
- Freitag, 16.00-21.30 Uhr
Samstag, 09.30-17.00 Uhr

BEITRAG: € 130,-



REFERENT:

Walter **Hasek**, St. Radegund,
Bewegungspädagoge, Feldenkrais-Lehrer

ZIELGRUPPE:

Für jene, die ihrem Körper mit einfachen, aber wirkungsvollen Bewegungslektionen etwas Gutes tun wollen.

HINWEIS:

Bitte bringen Sie zum Workshop bequeme Kleidung mit. Literaturtipp: Der Jungbrunnen des Dr. Shioya, Koha.

ANMELDESCHLUSS: 17. März 2020

Gitarrenkurs LON II Liedbegleitung ohne Noten - für leicht Fortgeschrittene

WORKSHOP

Das Seminar hat das Erlernen weiterer Gitarrengriffe und der einfachen, aber wirkungsvollen Schlag- und Zupfmuster, Begleiten und Singen von Liedern verschiedenster Musikrichtungen aus den unterschiedlichsten Ländern zum Inhalt.

Es geht um das musikalische Erleben. Die Freude am freien Singen und am gemeinsamen Musizieren soll geweckt werden.



- Freitag, **27.03.2020**, bis Samstag, **28.03.2020**
- Freitag, 15.30-18.00 Uhr, 19.00-20.30 Uhr
Samstag, 10.00-12.30 Uhr, 14.30-16.30 Uhr

BEITRAG: € 135,-

REFERENT:

Walter **Nimmerfall**, Raab, Musikpädagoge,
Ausbildung: Liedbegleitung/Gesang

ZIELGRUPPE:

Für die Absolvent/innen des Anfängerkurses (LON I) und für QuereinsteigerInnen, Voraussetzung: Gitarrengriffe D, A, E, G, E-moll, H7

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer (falls vorhanden) zum Kurs mit.

ANMELDESCHLUSS: 17. März 2020

- Freitag, **27.03.2020**, bis Sonntag, **29.03.2020**
- Freitag, 19.00-20.30 Uhr
- Samstag, 09.30-17.00 Uhr
- Sonntag, 10.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 210,- (zzgl. € 25,- Materialkosten)



REFERENTIN:

Juliet **Venter** ist eine britische Künstlerin, die seit 2017 in Österreich wohnt, www.juliet-icons.co.uk

ZIELGRUPPE: All jene, die sich für mittelalterliche Malerei begeistern können und Spaß an kreativer Arbeit haben. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

ANMELDESCHLUSS: 17. März 2020

Mittelalterliche Buchmalerei

WORKSHOP

Vor dem Druck war ein Buch ein seltenes und kostbares Objekt, das von erfahrenen Handwerkern und Künstlern unter Verwendung der teuersten Materialien hergestellt wurde: Pergament, Mineralpigmente und Blattgold.

Während dieses Workshops erhalten die Kursteilnehmer/innen eine Einführung in die Kunst des Zeichnens, Vergoldens und Malens von Motiven, die aus historischen Handschriften mit traditionellen Werkzeugen, Techniken und authentischen Materialien kopiert werden.



- Samstag, **28.03.2020**
- 08.30-12.00 Uhr

BEITRAG: € 20,-

REFERENTIN:

MMag.^a Irmgard **Ebenberger**, Klagenfurt, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin

ZIELGRUPPE: Das Angebot richtet sich an Personen in emotionalen herausfordernden (Trauer-) Situationen und Personen nach einer Verlusterfahrung, auch wenn diese schon länger zurückliegt.

HINWEIS: Kooperation mit dem Referat für Trauerpastoral/Plattform „Verwaiste Eltern“.



ANMELDESCHLUSS: 18. März 2020

"Schlaf gut"

Wenn Schlaf zur Mangelware wird
Wie herausfordernde (Trauer-) Situationen unseren Schlafrhythmus stören können.

WORKSHOP

Schlaf ist eine elementare Erholungsquelle für unsere Gesundheit. Schlafstörungen sind häufig.

Sie belasten nicht nur die Psyche, sondern begünstigen auch Krankheiten, Leistungsschwäche, Bluthochdruck und vieles mehr.

In diesem Seminar lernen Sie leicht umsetzbare Methoden kennen, um die Schlafqualität zu verbessern, Gedankenkreisen zu stoppen und mit Embodimentübungen, das Einschlafen zu

verbessern. Weitere Inhalte: Schlafenster, Schlafdruck, Schlafhygiene, Schlafstruktur.



- **TERMIN I:** Samstag, **28.03.2020** - Saualm (Diex, Grafenbach, Greutschach und Hochfeistritz)
- **TERMIN II:** Samstag, **25.04.2020** - Gurk- und Metnitztal (St. Wolfgang ob Grades, Deutsch-Griffen, Glödnitz, Altenmarkt und Zammelsberg)
- 09.00-18.00 Uhr

BEITRAG: € 60,-/Termin

REFERENT: Dr. Wilhelm **Deuer**, MAS, ehem. stellv. Direktor des Kärntner Landesarchivs, Austria Guide

ZIELGRUPPE: Interessierte an der Kirchen- und Kulturgeschichte Kärntens.

HINWEIS: Die Kosten für ein Mittagessen sind nicht im Beitrag enthalten.

ANMELDESCHLUSS: 18. März 2020 und 15. April 2020

Die Wehrkirchen als Kärntner Phänomen am Übergang vom Spätmittelalter zur Frühen Neuzeit

EXKURSION

Fünf schwere Einfälle leicht bewaffneter, dafür aber schneller türkischer Reiterverbände verwüsteten zwischen 1473 und 1483 Kärnten und verunsicherten die ohnehin durch Naturkatastrophen, Fehdewesen und politische Unsicherheiten bereits hart geprüfte Bevölkerung. Während sich der Adel in seinen Burgen und Schlössern und die Bürger innerhalb ihrer Stadtmauern verschanzen konnten, blieb die bäuerliche Landbevölkerung weitgehend sich selbst überlassen und begann, die Kirchen durch Mauern, Türme und Tore zu befestigen. Nach der ersten Türkenbelagerung 1529 und einem

verheerenden Einfall eines osmanischen Heeres in die Oststeiermark wurden die Wehrkirchen weiter ausgebaut. Am besten sind sie in Unterkärnten und besonders auf der Saualm erhalten geblieben und stellen ein anschauliches Beispiel sowohl für bäuerliche Selbsthilfe als auch Gottesvertrauen in schwierigen Zeiten dar.



Heilfasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner Ambulante Fastenwoche

Der heilsame Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum, das Fasten, ist für viele Menschen schon ein fixer Bestandteil in ihrem Leben. Der wohltuende Effekt des Fastens, auch ohne Urlaub und Ortsveränderung, bringt neue Energie, beugt Krankheiten vor, baut überschüssiges Gewicht ab, verbessert zahlreiche Beschwerdebilder (Rheuma, Asthma, Unverträglichkeiten, Allergien, Hauterkrankungen, Wechselbeschwerden...), reinigt den Körper und schützt den Darm, um nur einige zu nennen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und auch die Medizin und die Wissenschaft ist bereits von der positiven Wirkung des Fastens überzeugt.



Heilfasten, lange belächelt, erfährt dadurch eine neue Wertschätzung. Es ist keine Modeerscheinung, in unserer Zeit ist es ganz wichtig, periodischen Nahrungsverzicht auszuüben, denn in der heutigen Überflussesgesellschaft laufen wir leicht Gefahr, ständig einem zu viel, zu fett, zu süß, zu häufig usw. aufzulaufen.

Die Fastenvorbereitung beginnt 3 Tage vor dem gemeinsamen Start des eigentlichen Fastens, danach folgen die 5 Fastentage. In den darauf folgenden Aufbau Tagen wird wieder mit leichter Kost zu essen begonnen.

- Mittwoch, **04.03.2020** um 18:00 Uhr
Vorbereitung mit Anmeldeöglichkeit
- Fastenwoche: Sonntag, **29.03.2020**, bis
Samstag, **04.04.2020**

BEITRAG: € 150,- (inkl. Skripten)

REFERENTIN: Wilma **Bürger**,
Klagenfurt, Dipl. Ernährungstrainerin und
Fastenbegleiterin

ZIELGRUPPE: Für Gesunde, die
Gesundheitsvorsorge im Alltag beginnen
möchten. Nicht fasten dürfen Schwangere,
Herzschrittmacher-Patienten, Kinder,
Jugendliche und Migräne-Patienten/innen.

HINWEIS: Eine Darmreinigung ist
Voraussetzung für das Fasten.
Tägliche Treffen von ca. 1-2 Stunden. Die
Uhrzeit richtet sich nach den Wünschen der
Fastengruppe.

ANMELDESCHLUSS: 19. März 2020

Was wir in der Karwoche feiern

VORTRAG

Das Bekenntnis zu Christus, der gestorben und auferstanden ist, bildet die Mitte des christlichen Glaubens. Die Gottesdienste der Karwoche und der Osternacht



unterscheiden sich in vielen Riten und Bräuchen von anderen liturgischen Feiern. Der Grund dafür reicht bis in die Antike zurück. Der Abend soll helfen zu verstehen, was die Kirche zu Ostern feiert.

Zwei Fragen bilden den Leitfaden: Wie haben sich die Gottesdienste der Kar- und Ostertage entwickelt? Und: Welche Zeichen und Inhalte prägen diese Feiern heute? In diesem Sinne soll der Abend zu einer vertieften Mitfeier der Karwoche und der österlichen Tage führen.

- Mittwoch, **01.04.2020**
- 19.00 Uhr

BEITRAG: Freiwillige Spende

REFERENT:
Mag. Klaus **Hinspieler**, Leiter
des Referates für Bibel und
Liturgie der Diözese Gurk



ZIELGRUPPE:
Für all jene, die sich in der Karwoche auf
Ostern einstellen möchten.

HINWEIS: Der Vortrag findet in
gemütlicher Atmosphäre im Kaminzimmer
statt. Im Anschluss bleibt noch Zeit
gemeinsam ins Gespräch und in Diskussion
zu kommen.

ANMELDESCHLUSS:
Um Anmeldung wird gebeten.

Der Weg zu mir

BIOGRAFIEARBEIT

Wir kehren zurück zu unseren Wurzeln und schöpfen Kraft für den Aufbruch in eine neue Ära. Frühling heißt Aufbruch, wachsen, sich entfalten. Wohin wollen wir aufbrechen? Was im Leben wartet auf uns, was will entdeckt und entfaltet werden? An diesen 1 ½ Tagen spüren wir unserer eigenen Geschichte nach und machen uns auf Entdeckungsreise entlang unseres Lebensweges.

Der Weg als Symbol für den Lebensweg. Die sanften Methoden aus der Biografiearbeit, in Verbindung mit dem Gehen. Wir machen uns auf Spurensuche entlang unseres Lebensweges. Drinnen und draußen. Die vom spirituellen Geist beseelten Räume

des Stiftes und die wunderschöne Landschaft rund um das Stift, bilden den Rahmen. Achtsamkeitsübungen, Tiefendialoge, sanfte Körperübungen, das SEIN im Schweigen und in der Natur, unterstützen das kreative Gestalten und das Erinnern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen ihren persönlichen „Schatz“ mit in den Alltag, um daraus Kraft zu schöpfen.



- Freitag, **03.04.2020**, bis
Samstag, **04.04.2020**
- Freitag, 14.00-21.00 Uhr, bis
Samstag, 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 135,- (zzgl. ca. € 15,-
Materialkosten)

REFERENTIN:
Ingeborg **Hofbauer**, zertifiziert
zur Biografiearbeit und zum
MutkompetenzCoach®, Diplomierte
Trainerin in der Erwachsenenbildung,
zertifizierte Pilgerführerin und Buchautorin.

ZIELGRUPPE:
Für jene, die ihrer eigenen Geschichte
nachspüren wollen und sich auf den Weg
zu ihren Potenzialen, Ressourcen und
Möglichkeiten machen möchten.

ANMELDESCHLUSS:
24. März 2020

- Freitag, **03.04.2020**,
Sonntag, **05.04.2020**
- Freitag, 18.00-20.00 Uhr,
Samstag, 09.00-18.00 Uhr
Sonntag, 09.00-12.00 Uhr

BEITRAG: € 150,- (zzgl. € 85,-
Materialkosten)

REFERENT:
Gerhard **Wiesler**, Puch bei Weiz, Bogenbauer

ZIELGRUPPE:
Für alle, die gerne kreativ arbeiten und sich den Traum eines selbst gebauten Bogens erfüllen möchten.

HINWEIS: Für dieses Seminar sind keine handwerklichen Vorkenntnisse notwendig. Neugier und Begeisterung reichen völlig aus! Mindestalter für den Selbstbau-14 Jahre.

ANMELDESCHLUSS: 24. März 2020

Bogenbaukurs

WORKSHOP

Erfüllen Sie sich Ihren Kindheitstraum vom selbstgebauten Holzbogen!

In diesem Kurs wird mit traditionellen Handwerkzeugen ein Lang-, Recurve- oder Reiterbogen gebaut. Gemeinsam mit Gerhard Wiesler, einem professionellen Bogenbauer aus der Steiermark, tauchen Sie an diesem Wochenende tief in die Faszination dieses uralten Handwerks ein. Für dieses Seminar sind keine handwerklichen Vorkenntnisse notwendig. Neugier und Begeisterung reichen völlig aus!

Natürlich kann der Bogen auch gleich getestet werden. Am Sonntagnachmittag steht Gerhard Wiesler für eine kurze Einführung in das instinktive Bogenschießen zur Verfügung.



- Freitag, **03.04.2020**, bis
Sonntag, **05.04.2020**
- Freitag, 13.00-18.00 Uhr
Samstag, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 175,- (zzgl. Materialkosten)

REFERENTIN:
Elisabeth **Küter**, diverse künstlerische Ausbildungen, <http://www.rosenrot.at>

ZIELGRUPPE: Für alle, die diese bezaubernde Schrift in Kombination mit floraler Bildgestaltung erlernen möchten.

HINWEIS: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – die Freude am Tun steht im Vordergrund dieses Kurses. Die Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS:
23. März 2020

Jugendstil und florale Bildgestaltung

KALLIGRAFIEWORKSHOP

Schreibend eintauchen in die Energie des Jugendstils, mit seinen fließenden Linien, blütenförmigen Ornamenten und geometrischen Formen. Erlernen wir gemeinsam diese bezaubernde Schrift in Kombination mit floraler Gestaltung, und



erschließen wir uns die damit verbundenen Themen von Schönheit und Aufbruch.

Gehen wir auf Spurensuche der Jugendstilkünstler, die mit ihren Werken die Schönheit und Einzigartigkeit der Natur in den Fokus rückten – oft als Gegenbewegung zur damaligen zunehmenden Industrialisierung und Landflucht.

Das Motto „Natur als Vorbild“ ist heute nicht weniger aktuell als zur Zeit der Hochblüte dieser wunderschönen Kunst-Epoche.

Wir erstellen ein Exlibris.

- Donnerstag, **16.04.2020**
- 19.00 Uhr

BEITRAG: € 7,- (inkl. 1 Glas Wein)

REFERENT:
Mag. Roland **Stadler**, Leiter des Referats für Tourismusseelsorge, Obmann der ARGE Pilgern in Kärnten, geprüfter Bergwanderführer

ZIELGRUPPE: Für all jene, die mehr über das Pilgern erfahren möchten.

HINWEIS: Im Rahmen des Kamingesprächs stellen wir Ihnen einen Kärntner Wein vor, den Sie in gemüthlicher Atmosphäre genießen können.

BUCHTIPP: Roland Stadler, Pilgerwege in Österreich, 248 Seiten, farbig bebildert

ANMELDESCHLUSS: Um Anmeldung wird gebeten.

Pilgerwege in Österreich

KAMINGESPRÄCH

Ich geh dann mal los - aber auf welchem Weg? Mag. Roland Stadler hat dazu ein Buch verfasst, mit dem er die Auswahl erleichtert und einen Überblick zu rund 35 Pilgerwegen in Österreich gibt. Vorgestellt werden traditionelle Routen wie die zum Grabmal der heiligen Hemma in Gurk, die Mariazellerwege oder die Jakobswege, aber auch solche, die den Spuren anderer Heiligengestalten folgen. Spirituelle Wege der etwas anderen Art, wie der Weg des Buches, der Weg der Entschleunigung, der europäische Pilgerweg VIA NOVA oder der Jerusalemweg ergänzen das Angebot, ebenso wie spezielle Pilgerwege im alpinen Bereich.



An diesem Abend werden zum einen die unterschiedlichen Wege mit Informationen zu den landschaftlichen Schönheiten, kulturellen Highlights und besinnlichen Höhepunkten kurz vorgestellt. Zum anderen wird es aber auch einen Einblick in die wechselvolle Geschichte des Pilgerns und Wallfahrens sowie in aktuelle Motive zum Aufbruch in dieses Abenteuer geben.

Menschenkenntnis durch das Enneagramm

Sich selbst und andere besser verstehen

SEMINAR

Haben Sie gelegentlich den Wunsch, sich selbst und andere besser zu verstehen? Das Enneagramm hilft Ihnen dabei! Es ist ein Persönlichkeitsmodell, das neun Persönlichkeitstypen unterscheidet. Mit seiner Hilfe erkennen wir charakteristische Verhaltensmuster und stoßen auf unsere eigenen Lebensthemen. Welcher Typ bin ich? Dieser Frage werden wir auf den Grund gehen. Bei unserer Einführung in das Modell beschäftigen wir uns theoretisch und praktisch mit der Persönlichkeitslehre des Enneagramms und vertiefen dabei unsere Menschenkenntnis. Unser Ziel ist es, durch das Erkennen der inneren

Dynamik der einzelnen „Typen“ ein besseres Verstehen für das Verhalten anderer zu erlangen, und eigene, oft nicht bewusste Motive zu durchschauen. Dadurch kann persönliche Entwicklung dort ansetzen, wo sie dem individuellen Lebensweg am besten entspricht.

NUTZEN

- „Blinde Flecken“ in der eigenen Wahrnehmung erkennen und verstehen
- Mechanismen unseres unbewussten Denkens und Handelns entdecken
- Verstehen „fremder“ Sichtweisen

■ Freitag, **17.04.2020**, bis
Sonntag, **19.04.2020**
■ Freitag, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 13.00 Uhr

BEITRAG: € 190,-

REFERENTIN:

Mag.^a Edith **Howorka**, Wien,
Zert. Enneagramm Trainerin,
Coach, Mediatorin



ZIELGRUPPE:

Personen, die sich selbst und andere besser kennen und erkennen wollen, die Resonanz durch Verstehen erzeugen und unnötige „Kämpfe“ vermeiden wollen.

ANMELDESCHLUSS:

07. April 2020

Wildkräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten

WORKSHOP

Wollten Sie schon immer wissen, welche Wildpflanzen sich zur Verfeinerung von Speisen, als Grundlage für Kosmetikartikel oder zur Förderung der Gesundheit eignen? In diesem Seminar erfahren



Sie bei der Präsentation neben den Erkennungsmerkmalen der heimischen Wildkräuter auch einiges über die Wirkung der Kräuter auf das Wohlbefinden. Während der Kräuterführung sammeln wir Wildpflanzen, die anschließend zu kulinarischen Kostproben verarbeitet werden. Es werden verschiedene Kräuterprodukte hergestellt: Kräutersuppe, Salbe, Kräutersalz, Tinkturen und Ansatzschnäpse für die Gesundheit sowie Wildpflanzenessige.

Ein Skriptum mit vielen nützlichen Tipps und Ideen zur Wildkräuterverarbeitung wird zur Verfügung gestellt.

■ Samstag, **18.04.2020**
■ 09.30-16.00 Uhr

BEITRAG: € 82,50 inkl. Suppe (zzgl. € 5,- Materialkosten)

REFERENTIN:

MMag.^a Andrea **Müller**, Klagenfurt,
Botanikerin, Kräuterpädagogin,
Bergwanderführerin

ZIELGRUPPE:

Für alle die sich mit Wildkräutern beschäftigen und sich über deren gesundheitliche Wirkung sowie der kulinarischen Verwendung informieren wollen.

HINWEIS: Bitte an wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk denken. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS: 08. April 2020

Mum2be Auszeit

WORKSHOP

Du möchtest dir kurz vor der Geburt noch einmal eine exklusive Auszeit mit deinem Babybauch schenken? Dann sind diese 2 Tage genau das richtige für DICH!

Neben aktiven Kursen wie mamaFIT Outdoor Training, erwarten dich entspannende Yogaeinheiten, sowie Beckenbodentraining abgestimmt auf die Geburt.

Während der Schwangerschaft gibt es viele Veränderungen im weiblichen Körper, welche die werdende Mama erst kennenlernen muss. Yoga hilft dir deinen Körper besser wahrzunehmen und Kontakt

zu deinem Baby aufzubauen. MamaFIT ist DAS ultimative Outdoor-Workout für Schwangere und Jungmamas, die Lust auf Bewegung in der Natur haben.

Ein Trageworkshop rundet das Ganze ab!



■ Samstag, **18.04.2020**, bis
Sonntag, **19.04.2020**
■ Samstag, 10.00 Uhr, bis
Sonntag, 12.00 Uhr

BEITRAG: € 110,-

REFERENTINNEN:

Mag.^a Sara **Katu**, Dipl.
Yogalehrerin, Staatl. geprüfte
Fitnessinstruktorin
Mag.^a Manuela **Huss**, mamaFIT
Trainerin, Trageberaterin



ZIELGRUPPE:

Schwangere ab der 14.
Schwangerschaftswoche.

ANMELDESCHLUSS:

08. April 2020

- Freitag, **24.04.2020**, bis Samstag, **25.04.2020**
- Freitag, 15.00-19.00 Uhr
Samstag, 09.00-18.00 Uhr

BEITRAG: € 150,-

REFERENTIN:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Alexandra **Bleyer**, Die promovierte Historikerin, Journalistin und Autorin verfasst populäre Sachbücher zu historischen Themen, schreibt eine wöchentliche Kolumne in den „Salzburger Nachrichten“ und feiert als Krimiautorin Erfolge. www.alexandrableyer.at

ZIELGRUPPE: Für Erstautorinnen und Erstautoren sowie mäßig Fortgeschrittene.

HINWEIS: Am Sonntag, 26.04.2020 liest die Autorin aus ihrem neuen Roman „Kärntner Kesseltrieb“.

ANMELDESCHLUSS: 14. April 2020

Helden, Schurken und ein Plot! Wie aus Ideen Bestseller werden

WORKSHOP

Ob Krimi, Love Story oder Fantasy: Wie viele großartige Geschichten warten darauf, endlich niedergeschrieben zu werden? Nur wie? Wie entwickelt man einen wasserdichten Plot, wie wird der Spannungsbogen gehalten? Welche Erzählmuster werden wann eingesetzt, welche Perspektive passt am besten? Wodurch werden Figuren authentisch und was macht einen knackigen Dialog aus?

Anhand theoretischer Bausteine und praktischer Schreibübungen werden die grundlegenden Kompetenzen des belletristischen Schreibens vertieft.



Ziel der Schreibwerkstätte ist es, das handwerkliche Rüstzeug zu vermitteln, welches Autorinnen und Autoren benötigen, um ihre Geschichten noch besser zu erzählen. Ebenso werden Fragen zur Publikation beantwortet und aufgezeigt, welche Fallstricke es bei der Verlagsuche zu vermeiden gilt.

- Freitag, **24.04.2020**, bis Sonntag, **26.04.2020**
- Freitag, 16.00-20.00 Uhr
Samstag, 09.00-17.00 Uhr
Sonntag, 09.00-15.00 Uhr

BEITRAG: € 230,- (zzgl. Materialkosten)

REFERENTIN:

Margareta **Pertl**, akademische Malerin

ZIELGRUPPE:

Für jene, die intensive Naturbeobachtung und meditative Maltätigkeit verbinden möchten.

HINWEIS: Keine Vorkenntnisse notwendig. Materialliste wird zugesandt. Fragen zum Kurs und zur Materialliste richten Sie bitte an Frau Margareta Pertl: margareta.pertl@gmail.com.

ANMELDESCHLUSS: 14. April 2020

Botanische Illustrationsmalerei

WORKSHOP

Ein Bleistift, ein Stück Papier und eine Lupe - eine wunderbare Welt eröffnet sich dem forschenden Auge. Wir werden die Pflanzen betrachten, sezieren, zeichnen und mit Aquarellfarben oder Buntstiften festhalten. Sie lernen die Grundtechniken der botanischen Illustration kennen. Wir setzen uns mit der Problematik der genauen Wiedergabe einer Pflanze auseinander, lernen botanische Illustratoren aus verschiedenen Zeiten und deren Techniken kennen und freuen uns über die eigene, gelungene Wiedergabe von Pflanzen. Schnitte der wesentlichen Pflanzenteile unterstreichen das Verständnis.



Die intensive Naturbeobachtung und die meditative Maltätigkeit tragen wesentlich zur Selbsterfahrung bei. Die Detaildarstellung der Pflanzen, wie sie mit Tusche und Aquarell möglich ist, hat ihre Bedeutung bis heute bewahrt. Sie dient zur Bestimmung von Pflanzen und war bis zur Erfindung der Photographie die einzige Möglichkeit der genauen Dokumentation.

- Samstag, **25.04.2020**
- 09.30-16.00 Uhr

BEITRAG: € 75,-

REFERENTIN:

Karin **Stangl**, Klagenfurt, zert. Yogalehrerin

ZIELGRUPPE:

Für jene, die in die Welt des Yoga einsteigen wollen. Mittels dynamischen und statischen Körperübungen, Atemübungen und Meditation werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

HINWEIS: Bitte bringen Sie zum Workshop bequeme Kleidung, falls vorhanden eine Yogamatte, Yogagurt und evtl. Augenkissen mit.

ANMELDESCHLUSS: 15. April 2020

Yoga beginnt JETZT Einführung in Asanas, Pranayama und Meditation

WORKSHOP

Yoga ist eine Philosophie und Weisheitslehre. Wörtlich übersetzt bedeutet das Sanskrit-Wort "yoga" verbinden, anjochen, zusammenführen. Die harmonische Zusammenführung von Körper, Atem und Geist. Der Geist wird über bewusste Atmung achtsam mit dem Körper verbunden. Der Geist formt den Körper. Dadurch entsteht ein Kontakt zur Gegenwart – zum JETZT.

Hauptbestandteile des Yoga sind Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentration und Sammlung (Meditation) sowie Entspannung und Regeneration. In diesem Kurs werden die einzelnen Asanas genau unter die Lupe

genommen. Durch bewusste Aktivierung bzw. Deaktivierung bestimmter Muskeln wird die Asanapraxis optimiert. Die Körperwahrnehmung steigt und man bewegt sich als eine Einheit.

Pranayama nährt und beatmet die Zellen, Nerven, den Intellekt und das Bewusstsein des menschlichen Organismus. Prana ist Energie. Ayama ist Erschaffung, Verteilung und Erhaltung. Atmen ist keine Selbstverständlichkeit, keine unbewusste Tätigkeit unseres Körpers, auf die wir keinen Einfluss haben. Die Atmung ist die Brücke zwischen Körper und Geist.



BlumenHandWerkStatt

Frühlingskränze für Tür, Wand oder Tisch

WORKSHOP

Es wird Zeit die Osterdekoration zu verräumen...

Damit aber Tür und Tisch nicht schmucklos bleiben, binden oder stecken wir Frühlingskränze, die auf unterschiedlichste Weise zuhause dekoriert werden können. Liegend, hängend oder schwebend, alles ist möglich.



■ Samstag, **25.04.2020**

■ 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 75,-



REFERENTIN:

Evelyn **Kühr**, Meisterfloristin, Ausbildung zur Homestagerin, www.evelynkuehr.com

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die frühlingshafte Gestecke und Kränze anfertigen möchten.

HINWEIS: Wer sich um nichts kümmern möchte oder nur ein paar Sachen mitbringen will, kann eine Auswahl an verschiedensten Materialien bei der Referentin erstehen.

ANMELDESCHLUSS:

15. April 2020

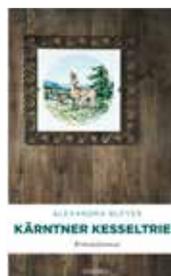
Kärntner Kesseltrieb – Flattacher sieht rot

KULTURBRUNCH

Jetzt reicht's: Aus dem Wald, Ruhe- und Rückzugsort, ist in Kärnten das reinste Vergnügungsviertel geworden, Aufsichtsjäger und Grantler vom Dienst Sepp Flattacher platzt der Kragen. Zu allem Überfluss entdeckt er auch noch eine Cannabis-Plantage mitten in seinem Revier. Die Empörung ist groß – also entscheidet er sich erneut, selbst herumzuschneffeln, um die Verantwortlichen zur Rechenschaft zu ziehen und die Ordnung wiederherzustellen. Flattacher ist ein harter Brocken, hat eine derbe, schroffe Art, man könnte ihn fast unsympathisch finden – hätte er nicht das große Herz am rechten Fleck. Revierinspektor Martin Schober arbeitet parallel gewissenhaft an dem Fall, versucht, sich nicht von Flattacher beeinflussen oder

stören zu lassen, doch es ist nicht so einfach, den Aufsichtsjäger und seine Hartnäckigkeit zu ignorieren. Schobers Geduld wird auf eine harte Probe gestellt, doch letztlich haben die beiden ja das selbe Ziel.

Autorin Alexandra Bleyer liefert mit dem vierten Band rund um das Mölltal wieder einen humorvollen Jagdkrimi mit charmanten Figuren ab, der mit wechselnden Perspektiven für beste Unterhaltung sorgt. Daneben runden wohllosiert eingestreutes Jägerwissen und ein wenig Dialekt den Krimi wunderbar ab.



■ Sonntag, **26.04.2020**

■ 09.00-12.30 Uhr

BEITRAG: € 28,- (inkl. Brunch und 1 Getränk Ihrer Wahl)

REFERENTIN:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Alexandra **Bleyer**, promovierte Historikerin, Journalistin und Autorin, www.alexandrableyer.at



ZIELGRUPPE: Für all jene, die an einem Sonntag Kultur und Kulinarik genießen möchten.

HINWEIS: Die Lesung wird musikalisch von Schüler/innen der Musikschule Norische Region umrahmt. Im Anschluss kann man beim "Brunchen" noch über Flattachers neuen Fall spekulieren.

ANMELDESCHLUSS: Um Anmeldung wird gebeten.

Neuerlich in "guter Hoffnung"?

Begleitung von verwaisten Eltern in der Folgeschwangerschaft nach einem Sternenkind

VORTRAG UND GESPRÄCH

Nach dem Verlust eines Kindes kann eine neuerliche Schwangerschaft eine große Herausforderung darstellen. Es braucht oft viel Zeit und Zutrauen in den eigenen Körper, in die eigene Beziehungs- und Bindungsfähigkeit und in die Partnerschaft, um wieder

„guter Hoffnung“ zu werden. Frauen und auch Männer berichten von unterschiedlichen, teils stark widersprüchlichen Gefühlen, die mit einer neuerlichen Schwangerschaft einhergehen können. Freude, Erleichterung, Dankbarkeit stehen häufig im Wechsel mit Trauer über das Verlorene sowie mit ausgeprägten Ängsten, vor dem was kommen mag, und Sorgen vor einem neuerlichen Verlust. Wir befassen uns im Rahmen des Gesprächsabends mit folgenden Aspekten:

- „Noch ein Kind?“ Reaktionen des Umfelds
- Besonderheiten der Folgeschwangerschaft
- Die Geburt des Folgekinds
- Trauer & Freude: Ausdruck, Gestaltung, Begleitung



■ Mittwoch, **29.04.2020**

■ 18.00-21.00 Uhr

BEITRAG: € 20,-

REFERENTIN:

Mag.^a Sigrid **Pemberger-Mike**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Trauerbegleitung in der Plattform "Verwaiste Eltern"

ZIELGRUPPE: Fachpersonal (Hebammen, DGKP, Klinische Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzte) sowie weitere Personen, die im beruflichen Kontext mit Verwaisten Eltern arbeiten.



HINWEIS: Kooperation mit dem Referat für Trauerpastoral/Plattform "Verwaiste Eltern".

ANMELDESCHLUSS: 20. April 2020

■ Donnerstag, **30. April 2020**,
Donnerstag, **07. Mai 2020**, und
Donnerstag, **14. Mai 2020**
■ 19.00 Uhr

BEITRAG: € 7,-/Termin (inkl. 1 Glas Wein)

REFERENT:

Mag. Maximilian **Fritz**, Leiter
des Referats für pfarrliche
Öffentlichkeitsarbeit, Referat
für Pfarrgemeinden



ZIELGRUPPE: Für all jene, die sich für die
Geschichte Europas interessieren.

HINWEIS: Im Rahmen des
Kamingesprächs stellen wir Ihnen einen
Kärntner Wein vor, den Sie in gemütlicher
Atmosphäre genießen können.

ANMELDESCHLUSS: Um Anmeldung
wird gebeten.

Ein Kontinent der Hoffnung? Geschichte Europas im 20. Jahrhundert

KAMINGESPRÄCH

"Alle Menschen werden Brüder" heißt es in der europäischen Hymne, Schillers "Ode an die Freude", von Beethoven genial vertont. Die Forderung nach einem gemeinsamen Haus Europa ist in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts immer lauter und drängender geworden. Kein Wunder nach den Erfahrungen der ersten 50 Jahre desselben Jahrhunderts. In zwei Kriegen, die zu Weltkriegen wurden, sind mehr als 70 Millionen Menschen ums Leben gekommen, die Nachwirkungen dieser blutigsten Ereignisse der Weltgeschichte teilten Europa (und die Welt).

Das 20. Jahrhundert wurde zum dramatischsten in der Menschheitsgeschichte, im Blick auf Politik, aber auch Technik, Kultur und Gesellschaft. An drei Abenden wollen wir die prägendsten Ereignisse des 20. Jahrhunderts mit Fokus auf die "alte Welt" in den Blick nehmen.

- I: Vom Tanz auf dem Vulkan an die Pforten der Hölle- Europa 1914 bis zum Beginn des zweiten Weltkrieges
- II: Höllensturz und Auferstehung - Europa im zweiten Weltkrieg bis zum Beginn des Kalten Krieges
- III: Getrennt/geteilt/vereint?- Europa von 1949 bis zur Gegenwart

■ Samstag, **09.05.2020**
■ 10.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 70,-

REFERENTIN:

Dr.ⁱⁿ Karin **Klug**, Graz
Psychologin & Autorin



ZIELGRUPPE: Offen für alle
Interessierten! Für alle, die gerne schreiben!
Und gerne neue Methoden ausprobieren,
sich auf das Abenteuer Selbsterforschung
einlassen mögen. Die manchmal lieber
schreiben als reden oder immer dabei sind
sich schreibend Notizen, Listen, Pläne etc.
zu machen.

HINWEIS: Das ist KEIN Literaturseminar.

ANMELDESCHLUSS: 29. April 2020

Write it down – Creative Writing Ressourcen aktivieren mit Hilfe des Creative Writing

WORKSHOP

In diesem Workshop arbeiten wir mit Methoden aus dem creative writing. Mit verschiedenen Schreib-Techniken tasten wir uns dabei an die eigene innere Weisheit heran, die Schätze, Erfahrungen und Ressourcen, die wir in uns tragen. Finden andere Sichtweisen auf Altbekanntes und erleben uns selbst neu oder zumindest von anderer Seite. Schreiben heißt: Gedanken, Erlebtes, Gefühltes und Erfahrenes in Worte zu fassen und sichtbar zu machen. Schreiben öffnet Horizonte. Schreiben schafft Raum für Reflexionen. Es hält fest, um später, bei Bedarf, immer wieder darauf zurückkommen zu können. Schreiben heißt mehr über sich selbst zu erfahren.

ZIEL

Gesundheitsförderung einmal anders. Nicht durch Theorie-Input und gute Ratschläge von außen, sondern im Sinne der Selbststärkung, des Empowerment durch Erfahrbarmachen der eigenen inneren Weisheit.

INHALTE

Ein Workshop im Sinn der positiven Psychologie mit den Tools des creative writing. Mit einfachen, kleinen Bewegungs- und Entspannungsübungen und verschiedenen Anregungen bzw. konkreten Impulsen, um spielerisch ins Schreiben zu kommen.

■ Samstag, **09.05.2020**
■ 09.00-18.00 Uhr

BEITRAG: € 70,-

REFERENTIN:



Veronika **Gaugeler-Senitza**
MAS, Feldkirchen, freiberufliche
Trainerin für Biografiearbeit,
Yoga & Entspannung, Fasten &
Texten

www.therapiehaus-feldkirchen.at

ZIELGRUPPE: Menschen, die sich mit
ihrer „Glaubens-Biografie“ beschäftigen
möchten.

HINWEIS: Ökumenisch offen!

ANMELDESCHLUSS:
29. April 2020

Der Sehnsucht nach Gott auf der Spur Meine spirituelle Biografie

SEMINAR & WORKSHOP

Mithilfe vielfältiger Methoden reisen wir behutsam und achtsam durch das bisherige Leben und entdecken Zeiten, Orte, Handlungen, Menschen und Ereignisse, die bedeutsam und prägend bei unserer Suche nach „Höherem“ waren.

Was ist bisher geschehen und wie wirkt sich das auf das aktuelle Leben aus? Wir bewegen die Sehnsucht und entwickeln Ideen, wo und wie wir sie stillen können. Biografiearbeit unterstützt Menschen bei der Reflexion ihres Lebens. Der Seminartag eröffnet (Lern-) Räume, in



denen Menschen jeden Alters ihrer eigenen spirituellen Biografie (Lebensbeschreibung) auf die Spur kommen möchten. Durch kreative Methoden kommen wir dem eigenen geistlichen Lebensfaden auf die Spur. Wir erkennen unsere spirituellen Prägungen, die derzeitige geistige Verortung und die eigene religiöse Sehnsucht.

Nackenkissen & Kuschelpolster

NÄHWORKSHOP

Der Urlaub kommt und mit ihm auch eventuell längere Reisen. Wie angenehm ist es da ein Nackenkissen bei sich zu haben. Handlich und nützlich ist dieser kleine Helfer! In diesem Kurs hast du ratz-fatz dieses nützliche Utensil genäht.

Oder du nähst dir ein Schlafkissen, das deinen Körper in der Nacht gut entspannen lässt!

Verdrehte Positionen im Schlaf können nämlich auf Dauer zu Verspannungen führen.

In diesem Workshop vertiefen wir das Zuschneiden, besprechen das Prinzip von

Polster und Bezug und verarbeiten einen Zipp!



■ Samstag, **09.05.2020**

■ 10.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 75,- (zzgl. Materialkosten)



REFERENTIN:

Petra **Pfleger**,
Damenkleidermacherin,
Klagenfurt, www.pezolita.com

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die gemeinsam ein Nähprojekt fertigstellen möchten.

HINWEIS:

Bitte die eigene Nähmaschine mitnehmen. Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS:

30. April 2020

Meditatives Bogenschießen

WORKSHOP

Seine Mitte finden, Wechsel zwischen Spannung und Entspannung und zielgerichtetes Handeln sind alles Qualitäten des meditativen Bogenschießens. Nicht die Jagd nach Punkten oder das Besiegen eines äußeren Gegners, sondern die persönliche Weiterentwicklung durch die Kunst des Bogenschießens stehen an diesen zwei Tagen im Vordergrund. Dabei wird aber eine korrekte Schießtechnik nicht vernachlässigt, sondern bildet die Grundlage zur Konzentration auf das Wesentliche – der Synthese aus innerer und äußerer Arbeit.

Auf dem Weg zum perfekten Schuss müssen drei Komponenten harmonisieren: die innere Einstellung, der äußere Schussablauf und das Ergebnis. An diesem Wochenende



werden wir an allen drei Dingen arbeiten, um so zu einem befreiten und entspannten Bogenschießen zu finden mit dem wir Kraft für den Alltag sammeln können.

Am Samstagabend bietet der Referent bei Interesse eine Einführung ins asiatische Strategiespiel Go an, eine gute Ergänzung zum meditativen Bogenschießen. Mit steigender Spielstärke tauchen auch beim Go Fragen auf wie z.B.: was macht ein gutes Spiel aus, wer ist mein wahrer Gegner und wie schaffe ich eine harmonische Balance im Spiel?

■ Samstag, **09.05.2020**, bis

Sonntag, **10.05.2020**

■ Samstag, 10.00-18.00 Uhr

Sonntag, 09.00-12.00 Uhr

BEITRAG: € 150,-

REFERENT:

Gerhard **Wiesler**, Puch bei Weiz
Bogenbauer

ZIELGRUPPE: Für alle die an einer persönlichen Weiterentwicklung durch die Kunst des Bogenschießens interessiert sind.

HINWEIS: Es kann die gesamte Bogenschießerausrüstung kostenlos ausborgt werden. Bei einem eigenen Bogen bitte auf entsprechendes geringes Zuggewicht achten. Keine Compoundbögen! Am Samstag um 19.00 Uhr findet eine Einführung (optional) in das Go-Spiel statt.

ANMELDESCHLUSS: 29. April 2020

Bauch gut. Alles gut. Einfach essen ist (k)eine Kunst

Bleierne Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Unwohlsein im Bauch, häufige Infekte ... Kennen Sie das? Essen ist kompliziert geworden: wir haben eine schier unendliche Auswahl an Nahrungsmitteln und den entsprechenden Informationen dazu. Kein Wunder, dass Darm und Verstand gleichermaßen überfordert sind. Die Bauch gut-Diätetik rückt den einzelnen Menschen wieder in den Mittelpunkt der Ernährungsdiskussion: Was tut mir gut? Welches Essen und welche Nahrungsmittel passen für mich? In welchem Rhythmus? Ein Leitfaden gibt Anhaltspunkte und Anregung, sich auf den Weg zu einem individuell passenden Essen



zu machen. Denn isst man so, wie es dem Bauch gut tut, bessern sich Beschwerden oft sehr schnell. Ziel des Workshops ist es, wieder mehr Klarheit, Einfachheit und Entspannung in den Essalltag zu bringen.

INHALTE

Die unterschiedlichen Bauchtypen in der Bauch gut-Diätetik; Anregungen für eine individuelle Ernährung; ihre Umsetzung im Alltag; Vorschläge für Gerichte und deren praktische Umsetzung in der Küche.

■ Freitag, **15.05.2020**

■ 15.00-19.00 Uhr

BEITRAG: € 55,- (zzgl. € 7,-
Materialkosten)



REFERENTIN:

Mag.^a Karin **Zausnig**,
Ernährungswissenschaftlerin,
Fasten- und Pilgerbegleiterin,
Buchautorin,
www.schule-des-geiessens.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich für Ernährung und praktische Tipps für den Alltag interessieren.

ANMELDESCHLUSS:

05. Mai 2020

- Donnerstag, **21.05.2020**, bis Sonntag, **24.05.2020**
- Donnerstag 14.00-21.00 Uhr
Freitag 09.00-21.00 Uhr
Samstag 09.00-21.00 Uhr
Sonntag 09.00-12.30 Uhr

BEITRAG: € 210,- (zzgl. Materialkosten)

REFERENT:

Mag. Walter **Strobl**, Wien,
www.walterstrobl.at

ZIELGRUPPE:

Das Seminar ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

HINWEIS: Es besteht auch die Möglichkeit abends zu arbeiten. Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS:

11. Mai 2020

Gegenständliche Ölmalerei

WORKSHOP

Der Kursleiter geht sehr individuell auf die Vorhaben und Kenntnisse der einzelnen Teilnehmenden ein.

Es besteht die Möglichkeit, ein malerisches Projekt zu realisieren, Schritt für Schritt ein Ölbild zu entwickeln und auszuarbeiten.

Die Kursteilnehmer/innen befassen sich mit allen Aufgabenstellungen der Malerei wie Motivwahl, Entwurf, Bildkomposition, Zeichnung, Farbe, Maltechnik etc. Anfänger/innen werden elementare praktische Fertigkeiten der Ölmalerei wie Bildaufbau, Farbenlehre sowie Materialkunde vermittelt.



Fortgeschrittene können ihre maltechnischen Kenntnisse erweitern und mit dem Medium Ölmalerei experimentieren. Die Motivwahl ist freigestellt. Die Teilnehmer/innen können sich mit Fotografien als Arbeitsgrundlage auseinandersetzen und anhand von Stillleben Bildkompositionen erproben oder alte Gemälde kopieren, um so die Grundlagen der Ölmaltechnik zu studieren.

- Freitag, **22.05.2020**, bis Sonntag, **24.05.2020**
- Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 09.00-20.00 Uhr
Sonntag, 09.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 150,-

REFERENTIN:

Astrid **Mahrle**, Gallneukirchen,
Diplompädagogin, ausgebildete
Pilgerbegleiterin, Gestaltpädagogin

ZIELGRUPPE:

Für jene, die sich auf eine innere Reise zu sich selbst machen möchten.

HINWEIS:

Vorkenntnisse in Meditation sind nicht erforderlich. **Achtung** – kein durchgängiger Schweigekurs!

ANMELDESCHLUSS: 12. Mai 2020

Will-Kommen-Was-Ist

Tage der Meditation und Wanderungen

"Das eigene Wesen ... zu finden und ihm treu zu bleiben, ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können. Allein darauf kommt es an, und nur auf diese Weise dienen wir Gott (der Schöpfung) ganz ..."
(Eugen Drewermann)

An diesem Wochenende geht es, wie im Leben überhaupt, um den Mut, uns selber zu leben; zu begreifen, wer wir sind und zu lernen uns selbst mutig "Will-kommen" zu heißen in



dem, was jetzt ist, hin zu dem, was kommen will. Es geht nicht im Alltags-Modus, wo wir vieles mechanisch oder nach Gewohnheit machen, aber es gibt diese besonderen Momente in unserem Leben, in denen wir gegenwärtiger, lebendiger fühlen, in denen wir sagen können: „Ich bin bei mir“, verbunden mit allem, was uns wesentlich ist. Astrid Mahrle kennt als Meditationsleiterin und Pilgerbegleiterin mit langjähriger Erfahrung in der Traum- und Leibarbeit die Wege und Mittel um diese besonderen Momente zu erwecken. Meditation, Wanderungen im Schweigen (ca. 2 – 4 h), Körperwahrnehmungsübungen und Kreistänze, aber auch persönliche Zeiten und Austauschrunden. An diesem Wochenende können Sie sich Zeit nehmen für das eigene Drinnen und Draußen; eintauchen in die eigene Lebenswirklichkeit – hin zu dem, was "kommen will".

- Samstag, **23. Mai 2020**
- 07.00-20.00 Uhr

BEITRAG: € 70,-

REFERENT:

Dr. Helmut **Zwander**, Köttmannsdorf,
Biologe und Ethnobotaniker

ZIELGRUPPE:

Für jene, die sich für die Flora und Fauna, aber auch für die Landschaft im Alpen-Adria-Raum interessieren.

HINWEIS: Die Kosten für das Mittagessen ca. € 20,- sind im Exkursionsbeitrag nicht inbegriffen. Bitte beachten Sie, dass Wanderbekleidung und Wanderschuhe sowie Regenschutz notwendig sind. Stift St. Georgen (07:00 Uhr), Klagenfurt/ Parkplatz Minimundus (07:30 Uhr)
Wir ersuchen Sie die gewünschte Zustiegsmöglichkeit bekanntzugeben.

ANMELDESCHLUSS: 13. Mai 2020

Die Save der Hauptfluss Sloweniens

Teil III

EXKURSION

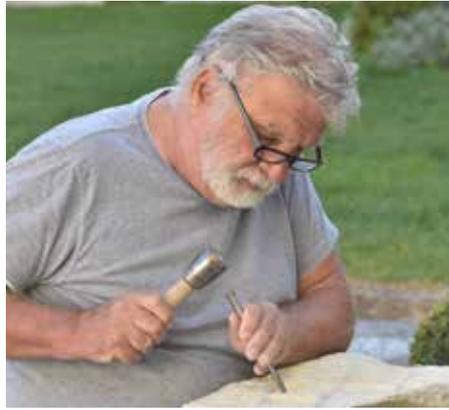
Die Save ist zwar nicht der wasserreichste, aber mit 221 km Fließlänge der längste Fluss Sloweniens. Ihr Einzugsgebiet umfasst 53% der Landesfläche Sloweniens. Nach der Vereinigung der beiden Quellflüsse, der Dolinka-Sava und der Bohinka-Sava bei Radovljica, fließt die Save durch Krainburg und nimmt hier die Kokra auf, die südlich des Seeberg-Sattels entspringt. In weiterer Folge strömt die Save nördlich von Laibach Richtung Osten und vereinigt sich bei Podgrad mit der Ljubljanica.



Im Rahmen dieser Exkursion wird der Lauf der Save von Radovljica bis zur Einmündung der Ljubljanica erkundet. Dabei werden mehrere kleinere Spaziergänge unternommen.

Bildhauern in Stein Pilgerwege der Hände

Unter behutsamer Führung werden wir angeleitet, uns an neue Herausforderungen zu wagen. Wir freuen uns an mit dem ganz alltäglichen „Weltkulturerbe“ Stein. Durch das neu gewonnene Vertrauen fassen wir Mut zum ersten beherzten Schritt, den Aufbruch in ein kleines Universum, das noch fest verschlossen vor uns liegt. Mit dem Kennenlernen der Werkzeuge steigt auch schon die Vorfreude auf die ersten bahnbrechenden Augenblicke. Von da an geht es Schlag auf Schlag. Wir brechen an unserem Block harte Strukturen auf und tun dies analog dazu auch in unserem Inneren. So überwinden wir selbstgefügte Barrieren und werfen Ballast ab. Druck entweicht und Ausdruck kann entstehen. Emotionen dürfen raus - nein besser - sie müssen raus. Der friedvollen Gelassenheit des Marmors können wir sie anvertrauen. Spannungen lösen sich –



Lösungen finden sich. Das innere Kind befreien wir in einem überraschenden Ansturm an Lebensfreude aus seinem steinernen Verlies und schöpfen unsere ganz persönlichen erneuerbaren Energien aus dieser frischen Quelle. Mit der neu gefühlten Befreiung wird auch gleichzeitig der Zeitzeuge dieser Vorgänge sichtbar: Unsere Skulptur.

- Freitag, **29.05.2020**, bis Montag, **01.06.2020**
- Freitag, 12.00-18.00 Uhr
- Samstag, 09.00-18.00 Uhr
- Sonntag, 09.00-18.00 Uhr
- Montag, 09.00-16.00 Uhr

BEITRAG: € 250,- (zzgl. Materialkosten ca. zwischen € 55,- und € 65,-)

REFERENT:

Mag. Christian **Koller**, Pöndorf, Bildhauer, Bildnerischer Erzieher, Kunsttherapeut

ZIELGRUPPE:

Für jene, die sich auf eine künstlerische Reise zu sich selbst einlassen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

15. Mai 2020

Ganzheitliches Augentraining Wieder klar sehen

SEMINAR & WORKSHOP

Dieses bewährte, ganzheitliche Augentraining bietet die Möglichkeit, viel für die Sehkraft zu tun und die Augen wieder seh-fit und leistungsstark zu machen! Denn Augen brauchen mehr als Brille oder Kontaktlinsen!

Spezielle Augenübungen werden gezeigt. Es wird auch auf mögliche Ursachen der Fehlsichtigkeit eingegangen. Das Seminar baut auf 5 Säulen auf: Bewegung, Entspannung, Energiefluss, Gehirnaktivität und mögliche Ursachen.

INHALTE

Spezielle Augenübungen, Augen-Yoga, Akkommodationsübungen, wirksame Augen-



entspannungsmethoden, Augen-Akupressuren, Aktivierung der rechten Gehirnhälfte, Energieflussübungen, Visualisieren, Brain Gym, Wahrnehmungsschulung, Sehspiele sowie das 3 D-Sehtraining (Cyber optic - Sehschule).

Ein weiterer Schwerpunkt sind die ganzheitlichen Behandlungsmethoden von Sehstörungen sowie der Stellenwert der Ernährung und des Lichts für die Gesundheit unserer Augen.

Im Team hinterfragen wir mögliche Ursachen von Fehlsichtigkeit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

- Freitag, **05.06.2020** bis Sonntag, **07.06.2020**
- Freitag 17.00-21.00 Uhr
- Samstag 09.00-18.00 Uhr
- Sonntag 09.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 210,-



REFERENT:

Heimo **Grimm**, Feldkirchen, Ernährungs-, Qi Gong- und Sehtrainer

ZIELGRUPPE:

Für alle jene, die ihren Augen ein entspanntes, bewegliches und lebendiges Sehen ermöglichen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

26. Mai 2020

Wortschätze

WORKSHOP

Meiner Schreibsehnsucht folgen und die verborgenen Wortschätze heben.



Schreibend meine Eigensprache entdecken, die gewohnten Gedankenbahnen verlassen, an den inneren Zensoren vorbeischieben. Das Blatt Papier als Möglichkeitsraum erleben. Von sich selbst überrascht werden. Mit der Sprache experimentieren. Damit das alles möglich wird, lesen wir einander die Texte nicht vor.

In diesem Seminar geht es darum, viele Möglichkeiten des kreativen Schreibens auszuprobieren, mit unterschiedlichen Schreibimpulsen und Anregungen aus Kunst und Literatur in den Schreibfluss zu kommen.

- Freitag, **05.06.2020**, bis Sonntag, **07.06.2020**
- Freitag, 17.00-20.00 Uhr
- Samstag, 09.00-18.00 Uhr
- Sonntag, 09.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 150,-

REFERENTIN:

Brigitta **Höpler**, Wien, Kunsthistorikerin, Autorin und Schreibpädagogin



ZIELGRUPPE:

Für alle, die gerne mit Sprache und Texten „spielen“, an der Entdeckung von Neuem interessiert sind und sich gerne von sich selbst überraschen lassen.

ANMELDESCHLUSS:

26. Mai 2020

Holzbrillenbau

WORKSHOP

Im Kurs Holzbrillenbau werden die Kursteilnehmer/innen ihre eigene Holzbrille selbst bauen. Dafür sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wer gerne mit Holz arbeitet ist hier genau richtig.

Sie wählen über ein Anmeldeformular das Holz aus und überlegen sich wie Ihre Brille aussehen soll. Sie können Ihre Brille selbst entwerfen oder aus vorhandenen Brillenmodellen auswählen. Der Kurs ist sehr arbeitsintensiv, falls Sie Ihre Brille selbst designen möchten, überlegen Sie sich bitte zuhause, wie Ihre Brille aussehen soll. Sie bekommen vom Kursleiter eine Anleitung zum Entwerfen



und der Kursleiter steht bei Fragen gerne zur Verfügung.

Der Kurs startet am Freitag um 15:00 Uhr mit einer kurzen Einführung und dem Arbeiten am schon vorbereiteten Holz. Sie fertigen Ihre Brille mit Laubsägen und Feilen. Die Bügel werden mit Standard Scharnieren und Nieten befestigt. Nach dem Fräsen der Nut für die Brillengläser und dem Feinschliff muss die Brille nur noch geölt oder lackiert werden, den Rest macht der Optiker.

- Freitag, **05.06.2020**, bis Sonntag, **07.06.2020**
- Freitag, 15.00 Uhr, bis Sonntag, 18.00 Uhr

BEITRAG: € 200,- (zzgl. € 80,- Materialkosten)

REFERENT:

Dominik **Schwarz**, Wien, Tischler, Student an der Universität für angewandte Kunst

ZIELGRUPPE:

Für alle, mit ein wenig handwerklichem Geschick und die gerne mit Holz arbeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

HINWEIS: Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eigene Brillen und Sonnenbrillen, ein leeres Brillenetui und eine gesunde Portion Ausdauer. Anmeldeformular wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS: 27. Mai 2020

- Samstag, **06.06.2020**, bis Sonntag, **07.06.2020**
- Samstag, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 10.00-15.00 Uhr

BEITRAG: € 190,-



REFERENTIN:

Manuela **Linshalm**, Schauspielerin und Puppenspielerin, Ausbildung und seit 10 Jahren Zusammenarbeit mit Nikolaus Habjan

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die in die Welt des Puppenspiels eintauchen möchten. Es sind keine puppenspielerischen Vorkenntnisse nötig.

ANMELDESCHLUSS:

28. Mai 2020

Die Magie der Puppen I

„Spiel mit Klappmaulpuppen“ mit Manuela Linshalm

BASISWORKSHOP

Das Spiel mit Figuren kennenlernen, ein Objekt zum Leben erwecken, die Puppe als Spielpartner entdecken – vom ersten Atemzug bis zur Szene, Faszination und Poesie in der Arbeit mit Figuren!

Ein zweitägiger Workshop für Figurentheaterfreunde, Schauspieler und solche, die es werden wollen und für alle, die ausprobieren möchten, sich und ihr alter Ego theatral zu finden!

VORAUSSETZUNGEN

Neugier, Spielfreude, Phantasie.



- Donnerstag, **11.06.2020**, bis Sonntag, **14.06.2020**
- Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr
Freitag, 09.00-18.00 Uhr
Samstag, 09.00-18.00 Uhr
Sonntag, 09.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 240,- (zzgl. ca. € 30,- Materialkosten)

REFERENTIN:

Andrea-Henriette **Felber**, Eggendorf, Werbegrafikerin, Kalligrafie & Grafik-Atelier

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die sich mit Kalligrafie beschäftigen wollen.

HINWEIS:

Materialliste wird zugesandt. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

ANMELDESCHLUSS: 01. Juni 2020

Pinselschwung und Schrift

Den Pinsel zum Leben erwecken

KALLIGRAFIEWORKSHOP

Mit einem Pinsel zu schreiben ist ein völlig anderes Gefühl, als dies mit der Feder zu tun.

In diesem Workshop schreiben und experimentieren die Teilnehmer/innen mit dem Brush Pen oder Flachpinsel. Bei einem Brush Pen handelt es sich um einen „Pinselstift“, das ist ein Stift mit flexibler Spitze, bei dem man durch Zugabe und Wegnahme von Druck die Strichbreite steuern und dadurch dickere oder dünnere Linien ziehen kann.

An diesem Kurswochenende steht das



Experimentieren und kunstvolle Schreiben mit Brush Pen oder Flachpinsel im Mittelpunkt. Die Teilnehmer/innen lernen schwungvolle Linien und Buchstabenformen auf das Papier zu zaubern - dabei entstehen kraftvolle Buchstaben und kleine Wort-Kunst-Werke. Hoffentlich gibt es auch ein paar kleine Tintenklekse auf dem Papier. Diese Klekse vermitteln einen Hauch von Unbeschwertheit.

Mähen mit der Sense Kulturtechnik für alle Sinne

WORKSHOP

Eine uralte Kulturtechnik erlebt eine Renaissance. Die Gründe dafür, heute zur Sense zu greifen sind vielfältig. Immer mehr Menschen möchten neben oder statt dem Einheitsrasen in ihrem Garten auch wieder eine Blumenwiese zulassen. Dafür bietet sich das Mähen mit der Sense geradezu an. Der Wunsch nach einer Arbeitsweise im Einklang mit der Natur ohne Lärm und Abgase liegt nahe. Damit diese Tätigkeit körperschonend und leicht von statten geht, ja regelrecht meditativ werden kann, bedarf es einiger Voraussetzungen. Das beginnt beim besten Werkzeug, das richtig auf die Person des Mähers oder der Mäherin eingestellt werden muss. Die richtige Technik aus Körperhaltung und Bewegungsablauf muss angepasst an die



jeweiligen Gegebenheiten der Wiese effektiv angewendet werden können. Dies bereitet den Weg von einer sinnvollen Tätigkeit in der Natur zu einem meditativen Erlebnis für alle Sinne.

INHALTE

- Richtiges Einstellen der Sense selbst vornehmen
- Erlernen bzw. Festigen einer genussvollen, körperschonenden Mähtechnik
- Besondere Mäh-situationen (Hang, Böschung, Baum ausmähen) meistern
- Grundbegriffe des Dengelns verstehen.

- Freitag, **12.06.2020** bis
Samstag, **13.06.2020**
- Freitag, 17.00-19.00 Uhr
Samstag, 08.00-13.00 Uhr

BEITRAG: € 100,-

REFERENT:

DI Christian **Derler**, Graz, Systemischer Coach, Senseslehrer des Sensesvereins Österreich



ZIELGRUPPE: Für alle, die das Mähen mit der Sense erlernen möchten und Spaß an der Betätigung im Freien und in der Gruppe haben.

HINWEIS: Die Ausrüstung wird für die Teilnehmer/innen zur Verfügung gestellt und kann am Ende des Workshops auch erworben werden.

ANMELDESCHLUSS: 02. Juni 2020

GenussRadTour

Zu den regionalen Produzenten des Stifts

Wo kommen die köstlichen Produkte her, die in der Küche des Hotels und Bildungshauses Stift St. Georgen verarbeitet werden? Auf dieser besonderen GenussRadTour erhalten Sie einen Einblick „hinter die Kulissen“ und besuchen mit uns regionale Produzenten und Direktvermarkter, die das Stift beliefern. Unsere GenussRadTour beginnt bei der Stiftsbäckerei und führt uns zu



ausgewählten Bauernhöfen und Direktvermarktern, die im Umkreis des Stiftes liegen. Während der Betriebsbesichtigung erfahren wir Interessantes über das Leben und Arbeiten der Menschen, die unsere qualitätvollen, regionalen Produkte erzeugen. Den Abschluss unseres Ausfluges in die Welt der Kulinarik bildet wieder das Stift St. Georgen, wo uns noch eine köstliche Jause erwartet. Auch unterwegs dürfen Sie sich auf so manche Schmankerln freuen!

LÄNGE DER TOUR ca. 32 Kilometer
STRECKENFÜHRUNG leicht, nur kurze Steigungen, immer wenige Kilometer bis zur nächsten Station.



- Samstag, **20.06.2020**
- 09.30-18.00 Uhr

BEITRAG: € 54,- inkl. Jause und 1 Getränk im Stift St. Georgen/Längsee



REFERENTIN:

Mag.^a Carmen **Desnig**, RadKULTUR Delsnig, diplomierte Historikerin, ausgebildete Tourismusfachfrau und Austria Guide, www.radkultur-delsnig.at

ZIELGRUPPE: Für Genussradfahrer/innen und Interessierte, die gerne Neues kennenlernen und Einblicke in die Produktion regionaler Köstlichkeiten erhalten möchten.

HINWEIS: Leihfahrräder und E-Bikes können auf Wunsch gegen einen Aufpreis bereitgestellt werden.

ANMELDESCHLUSS:
10. Juni 2020

Kleine, grüne Hausapotheke

WORKSHOP

Jeder von uns kennt das. Ein kleiner Schnitt, eine Schürfwunde, eine Verbrennung, ein Gelsenstich und die Frage: "Was soll drauf?"

In diesem Seminar finden Sie darauf die Antworten. Wir werden uns das zunutze machen, was die Natur in dieser Jahreszeit zu bieten hat, und daraus Salben, Insektenstich-Sticks, Gels und vieles mehr herstellen, um kleine Wehwehchen sanft in ihrer Heilung zu unterstützen.



- Samstag, **20.06.2020**
- 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 85,-

REFERENTIN:

Marietta **Rothwangl**, Bad Vöslau, Referentin a. d. Hochschule für Agrarpädagogik

ZIELGRUPPE:

Für alle, die altes Kräuterwissen wieder aufleben lassen möchten und natürliche Hausmittel zur Linderung kleiner Beschwerden und zur Steigerung des Wohlbefindens anwenden möchten.

ANMELDESCHLUSS:
10. Juni 2020

■ Freitag, **26.06.2020**

■ 15.00-18.00 Uhr

BEITRAG: € 52,- (zzgl. Materialkosten ca. € 17,- für das Silber)



REFERENTIN:
Margit **Grübl**, Art Clay Instructor, Lehrerin für Kreatives Gestalten, www.silverart.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die gerne ihr eigenes individuelles Schmuckstück herstellen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

16. Juni 2020

Silverart

Anhänger und Ohrschmuck aus der Natur

WORKSHOP

Erst formen wir mit Zweikomponenten Silikon Naturmaterialien ab, z.B. Baumrinden, Muscheln, Steinstrukturen usw., die du selber mitbringst oder wir



vor Ort finden. Bis ins kleinste Detail wird das Schmuckstück aus modellierbarem echtem Silber abgeformt, getrocknet und gebrannt. Mit Hochglanzfinish, oder interessanten Patina Effekten, gibst du deinem Schmuckstück noch deinen ganz individuellen Touch.

■ Freitag, **26.06.2020**

■ 18.30-21.30 Uhr

BEITRAG: € 52,- (zzgl. Materialkosten ca. € 17,- für das Silber)

REFERENTIN:

Margit **Grübl**, Art Clay Instructor, Lehrerin für Kreatives Gestalten, www.silverart.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die gerne ihr eigenes individuelles Schmuckstück herstellen wollen.

ANMELDESCHLUSS:

16. Juni 2020

Silverart

Individuelle Texturen und Symbole

WORKSHOP

Wähle aus vielen individuellen wunderschönen Texturen oder Symbolen deine Lieblingsstruktur und übertrage diese in modellierbares Silber. Dein Schmuckstück wird mit Hilfe von Ausstechern in Form gebracht oder frei zugeschnitten.

Ebenso kannst du natürliche frische Blätter als Abdruck verwenden und zu einem Anhänger oder Ohrschmuck verarbeiten. Nach dem Trocknen brennen wir das Schmuckstück.

Mit Hochglanzpolitur oder interessanten Patina Effekten verleihst du deinem Schmuckstück das individuelle Finish.



■ Samstag, **27.06.2020**, bis

Sonntag, **28.06.2020**

■ Samstag, 09.00-20.00 Uhr

Sonntag, 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 170,-



REFERENTIN:
Dr.^m Anita **Kager-Adunka**, Psychologin, Achtsamkeits- und Qigong-Kursleiterin, www.kager-adunka.at

ZIELGRUPPE:

Für alle, die mit einfachen Mitteln und geringem Zeitaufwand ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden steigern und so ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern möchten.

ANMELDESCHLUSS: 17. Juni 2020

Qigong und Achtsamkeit

Meditation & Bewegung

Qigong ist ein Überbegriff für Meditations- und Bewegungsübungen und wurde über eine lange Zeit im alten China entwickelt um die Lebensenergie Qi zu fördern und zu regulieren und Selbstheilungskräfte anzuregen.

In den zwei Tagen werden wir Qigong-Übungen erlernen (Meridiandehnung, Teile aus den Acht Brokaten) und gemeinsam üben. Dabei wird uns auch immer wieder Musik begleiten (Violine, interpretiert von Hannah Adunka).

Die Haltung der Achtsamkeit im Qigong bedeutet, dass wir bewusst präsent, wertfrei und absichtslos üben. Es geht nicht um das Beherrschen von Übungen, das

Unterscheiden von Richtig und Falsch oder etwas herbei zu zwingen, sondern vielmehr darum, in den Körper zu kommen, im Körper zu sein und über die Lebendigkeit des Qi die Rückbindung an den schöpferischen Urgrund, an das göttliche Bewusstsein zu erfahren.

Wissenschaftliche Studien zeigen positive Wirkungen von Qigong vor allem im Bereich der Vitalität, Wachheit und Zentrierung, Stressabbau und Entspannung, Unterstützung bei körperlichen Beschwerden sowie psychisches Wohlbefinden. Qigong erfordert keine Hilfsmittel, wenig Platz, kann im Stehen, Liegen und Sitzen praktiziert werden.

Silverart Basisworkshop

Individuelle Schmuckstücke Anhänger, Ohrschmuck, Ringe, Armbänder sind möglich.



Wähle aus vielen wunderschönen Texturen oder Symbolen deine Lieblingsstruktur und übertrage diese in modellierbares Silber. Dein Schmuckstück wird mit Hilfe von Ausstechern in Form gebracht oder frei zugeschnitten.

Ich zeige dir weiters wie filigrane Hohlkörper mit der PMC Syringe (Spritze) gemacht werden, und Blätter bis ins kleinste Detail mit Silberpaste abgeformt werden.

Jeder sucht sich nach meiner ausführlichen Einführung die Wunschtechnik, oder auch mehrere Techniken, für seine Schmuckstücke aus.

■ Samstag, **27.06.2020**

■ 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 128,- (zzgl. Materialkosten ca. € 50,-)

REFERENTIN:

Margit **Grübl**, Art Clay Instructor, Lehrerin für Kreatives Gestalten, www.silverart.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die ihre Kreativität in einem individuellen Schmuckstück ausdrücken wollen.

ANMELDESCHLUSS:

17. Juni 2020

Emaillieren auf Metal Clay Silver

Aufbaukurs

Mit dieser uralten Technik des Emaillierens werden wir "Glasfluss" Emailpulver, bei ca. 750° auf Metall aufschmelzen. Das Trägermetall ist Metal Clay Silver (Feinsilber 999).

Wir stellen ein Schmuckstück mit „Stegen“, bzw. „Gruben“ her, das für das Emaillieren geeignet ist. Die Gruben/Vertiefungen werden mit Email (Glasfluss) gefüllt. Du lernst, worauf du besonders beim Emaillieren auf Silber achten musst, von der Vorbereitung des Silbers bis zum perfekten Finish.

Weiters kannst du die "Bleistifttechnik" (Einbrennen einer Bleistiftzeichnung auf weißem Email) ausprobieren und mit Emailfarben experimentieren.



■ Sonntag, **28.06.2020**

■ 09.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 128,- (zzgl. Materialkosten ca. € 60,-)

REFERENTIN:

Margit **Grübl**, Art Clay Instructor, Lehrerin für Kreatives Gestalten, www.silverart.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die kreativ werden möchten.

HINWEIS: Voraussetzung ist der Basiskurs bzw. Metal Clay Grundkenntnisse.

ANMELDESCHLUSS:

18. Juni 2020

Gitarre-Fingerstyle-Seminar mit Peter Ratzenbeck für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

WORKSHOP

Auf der traditionellen Grundlage des Fingerpicking (Melodie und Wechselbassbegleitung auf der Instrumentalgitarre) werden die unterschiedlichsten Stilrichtungen eingehend erläutert und anhand von Beispielen und Tabaturen erarbeitet. Dabei wird jede/r Teilnehmer/in entsprechend ihren/seinen Vorkenntnissen unterrichtet. Der Gruppenunterricht findet in drei Niveaustufen statt (Anfänger, Fortgeschrittene I, Fortgeschrittene II).

Das Seminarprogramm umfasst u.a.:

- **Instrumentalstücke:** Ragtime Irish Tunes/ Eigenkompositionen von Peter Ratzenbeck (Fortgeschrittene I + II)
- **Techniken:** Flageolett/Hammering und

Abziehübungen/Bottleneck (Anfänger, Fortgeschrittene I + II)

- **Offene Stimmungen:** Einführung in die erweiterten Möglichkeiten der umgestimmten Gitarre/Verschiedene Klangspektren der unterschiedlichen Stimmungen/Einsatzmöglichkeiten in der Praxis
- **Erste Griffe und Folkpicking:** Leichte Zupfübungen für die rechte Hand (Anfänger)/ Unterschiedliche Wechselbass-Zupfrhythmen (Fortgeschrittene I + II)
- **Tipps und Tricks im täglichen Umgang mit der Gitarre:** Einstellen des Halses und der Saitenlage/Tonabnehmer/Die für die Teilnehmer/innen zu empfehlende Saitenwahl und vieles mehr...

■ Freitag, **03.07.2019**, bis

Sonntag, **05.07.2019**

■ Freitag, 13.00-22.30 Uhr

Samstag, 10.00-18.00 Uhr

Sonntag, 10.00-17.00 Uhr

BEITRAG: € 230,-

REFERENT:

Peter **Ratzenbeck**, Heidenreichstein, Gitarrist und Komponist



ZIELGRUPPE: Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

HINWEIS: Bitte bringen Sie zum Kurs Folgendes mit: Kapodaster, Bottleneck, Notizblock, Recorder, Reservesaiten, ev. Daumenpick.

ANMELDESCHLUSS: 24. Juni 2020

■ Samstag, **04.07.2020**

■ 20.00-22.00 Uhr

REFERENT:

Peter **Ratzenbeck**, Heidenreichstein,
Gitarrist und Komponist

KARTENPREIS: € 15,-

HINWEIS:

Bei Schlechtwetter findet das Konzert im Festsaal statt.

Karten erhältlich im Stift St. Georgen am Längsee.

Open-Air-Konzert Peter Ratzenbeck

KONZERT

Peter Ratzenbeck gibt wieder in bewährter Weise ein Konzert, bei dem er seine Gitarre virtuos einsetzt und eigene Titel singt. Seine eigene Moderation verspricht einen interessanten und schönen Abend.

Der Gitarrenvirtuose - genannt "Mr. Fingerpicking" - gehört zum Besten was Europas Konzertbühnen zu bieten haben. Die Liste der Musiker mit denen Peter Ratzenbeck auf der Bühne stand liest sich wie das "Who is Who" der europäischen Folk und Blues Szene: Allan Taylor, Al Cook, Hans Theessink, Michael Chapman, Colin Wilkie, Werner Lämmerhirt, Franco Morone, Andy Irvine etc.



Peter Ratzenbeck entführt sein Publikum auf eine Klangreise auf höchstem Niveau und geht dabei seinen eigenen bodenständigen, zeitlosen Weg.

■ Montag, **06.07.2020**, bis

Donnerstag, **09.07.2020**

■ Montag, 14.00 Uhr, bis

Donnerstag, 15.00 Uhr

REFERENTIN:

Pfr.ⁱⁿ Sabine **Haupt-Scherer**, Amt für
Jugendarbeit der Evangelischen Kirche von
Westfalen/Deutschland

ZIELGRUPPE: Fortbildung für
Pädagogen/innen und Personen mit
beratender Tätigkeit

KOOPERATION: KPH Wien/Krems und
Evangelisches Schulamt

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung für
Körperübungen mitbringen.

ANMELDESCHLUSS:

26. Juni 2020

Einführung in die Psychotraumatologie und Traumapädagogik

FORTBILDUNG

Gefühlsschwankungen und Affektdurchbrüche gehören für Eltern und Pädagogen/innen bei Jugendlichen zum Tagesgeschäft. Manchmal steckt aber auch mehr dahinter. Aus außergewöhnlichen Belastungserfahrungen können seelische Wunden entstehen unter denen die Betroffenen und ihre Umgebung leiden.

Was kann man als Pädagogin/Pädagoge oder Eltern tun, damit belastende Situationen gar nicht erst zu traumatische Erfahrungen werden?

In dieser Fortbildung wird es darum gehen, zu erkennen, was eine Traumatisierung ist, was dabei im Gehirn passiert und welche

möglichen Folgen Belastungserfahrungen im Denken, Fühlen und Verhalten der Betroffenen auslösen.

Sabine Haupt-Scherer leitet daraus traumasensibles Handeln in Haltung und methodischem Repertoire ab und bedenkt Konsequenzen für die Pädagogik und Seelsorge mit traumatisierten Menschen.

Abgerundet wird diese Fortbildung durch die Arbeit an Fällen der Teilnehmenden.



KIRCHLICHE
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
WIEN/KREMS



EVANGELISCHE
Kirche in Österreich

■ Samstag, **15.08.2020**, bis

Samstag, **22.08.2020**

BEITRAG: € 390,- (exkl. Unterkunft und
Verpflegung)

REFERENT:

Walter **Hasek**, St. Radegund, Bewegungspädagoge, Bones for Life-Trainer

ZIELGRUPPE:

Für jene, die ihrem Körper mit einfachen, aber wirkungsvollen Bewegungslektionen etwas Gutes tun und gleichzeitig einen schönen Sommerurlaub verbringen wollen.

HINWEIS: Bereits ausgebucht!

Feldenkrais-Sommerwoche mit Walter Hasek

Bewegung kann mehr sein als nur "Körperarbeit", nämlich ein Weg zu sich selbst.

Moshe Feldenkrais nannte die Gruppenarbeit der von ihm entwickelten Methode "Bewusstheit durch Bewegung" und sagte, das sei die Kunst, seine Freiheit nicht aufzugeben. Der Schlüssel dazu ist die Selbst- Wahrnehmung (engl. "awareness"). Sie lässt uns die Qualität unserer Bewegung erkennen, der Atmung, wie wir fühlen, denken und handeln und in Beziehung mit uns selbst und anderen sind.

Die Bewegungslektionen werden in angenehmer Atmosphäre, meist auf einer Matte liegend ausgeführt. Sie werden dabei zu spielerischen und interessanten Bewegungsabläufen angeleitet, die jede(r), unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung ausführen kann, seinen eigenen Möglichkeiten gemäß. Eine spannende Ent-

deckungsreise durch den Körper- von Kopf bis Fuß erwartet Sie.

Diese Sommerwoche ist als eine Kombination aus Urlaub, Erholung, sowie Seminar-tätigkeit konzipiert. Außerhalb der Übungseinheiten gibt es freie Zeit, um mit sich oder Anderen zu sein, Natur zu erleben, baden zu gehen und das wunderschöne Ambiente des Stifts zu genießen.



Rückzug der Sinne - Klarheit im Geist Yoga-Retreat

Fernab des Alltags und ganz nah an der Natur liegt das Stift St. Georgen am Längsee. Ein wunderschöner Platz, um zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Ein scheinbar aus der Zeit gefallener Ort, der sich außerordentlich gut dafür eignet, eine Auszeit von all den großen und kleinen Gewohnheiten des Alltags zu finden.

Achtsamkeit im Fokus

Die achtsame Yogapraxis des Retreats beginnt mit Körperübungen, integriert den Atem und führt schließlich zur meditativen Ruhe im Geist. Das Yogasutra, eine traditionelle indische Weisheitslehre, bildet die Grundlage unseres 4-tägigen Seminars. Die einfachen mit Achtsamkeit ausgeführten Körper- und Atemübungen, ermöglichen ein bewusstes Wahrnehmen von inneren

Vorgängen und äußeren Ereignissen, ohne diese zu bewerten: Was ist jetzt im Körper spürbar? Wie fühlt sich der Atem an? Welche Gefühle und Emotionen werden lebendig? Welche Gedanken und inneren Bilder tauchen auf? Achtsamkeit als das bewusste Wahrnehmen der wechselnden Zustände bedeutet ein „neutrales“ Wahrnehmen. Das Wahrgenommene ist an sich weder „gut noch schlecht“.

Stabil & leicht zugleich

Dieser Weg vom Außen nach innen in die Stille schenkt uns spürbar Kraft und Mut für unsere persönlichen Aufgaben.



- Donnerstag, **27.08.2020**, bis Sonntag, **30.08.2020**
- Donnerstag, 16.00 Uhr, bis Sonntag, 12.15 Uhr

BEITRAG: € 210,-

REFERENTINNEN:

Christine **Häfele** und Christa **Pusch**,
www.yogajetztleben.at

ZIELGRUPPE:

Für all jene, die durch Achtsamkeit und Stille, Kraft für den Alltag tanken möchten.

HINWEIS:

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

ANMELDESCHLUSS:

17. August 2020

In die Luft gebaut Drachengebäudekurs für Erwachsene

WORKSHOP

Der Wunsch zu fliegen begleitet den Prozess des Drachengebäuens.

In diesem Kurs findet die Auseinandersetzung mit dem „Drachen“ praktisch und theoretisch statt. Der praktische Teil setzt sich zusammen aus dem Kennenlernen der traditionellen Drachengebäudematerialien Bambus und Papier, sowie deren Verarbeitung in flugtaugliche Objekte. Wir beginnen mit einer traditionellen japanischen Drachengebäudeform. Das Papier wird mit Tusche gefärbt (Shiboritechnik), dann das Drachengerüst aus Bambus gebaut. Ausgerüstet mit Waageschnur, Spannschnur und Flugleine, fliegt



dieser Drache schon bei leichtem Wind. Das Steigenlassen eines selbstgebautes Drachens inspiriert, eine eigene Drachengebäudeform zu entwickeln: Dazu wird Bambus in feinste Leisten gespalten, um daraus mit Hilfe von Garn und vielen Knoten das Skelett des Drachens zu bauen.

Dieses wird dann mit verschiedenen Papieren (japan, nepal...) überzogen.

Neben dieser ausführlichen Materialerfahrung beleuchtet die Theorie das historische, mythologische und kulturelle Umfeld des Drachens.

- Freitag, **04.09.2020**, bis Sonntag, **06.09.2020**
- Freitag, 15.00-19.00 Uhr, Samstag, 09.00-12.30 und 13.30-18.30 Uhr
Sonntag, 09.00-12.30 und 13.30-16.00 Uhr

BEITRAG: € 180,- (zzgl. € 20,- Materialkosten)

REFERENTIN:

Mag.^a Anna **Rubin**, freischaffende Künstlerin, Klagenfurt, www.annarubin.at

ZIELGRUPPE:

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

HINWEIS: Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Materialliste wird zugesandt.

ANMELDESCHLUSS: 24. August 2020

Existenzanalyse & Logotherapie Infoabende

LEHRGANG



Die Existenzanalyse und Logotherapie, ursprünglich vom Wiener Psychiater und Neurologen V. E. Frankl begründet und später durch seinen Schüler A. Längle weiterentwickelt, ist vom Bundesministerium als eigenständige psychotherapeutische Methode anerkannt.

Das Diplom des Fachspezifikums berechtigt zur Bewerbung für die Eintragung in die Liste der Psychotherapeutinnen des Österreichischen Bundesministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales.

- Jeweils Freitag, 19.00-20.00 Uhr
- **17.01.2020 | 28.02.2020 | 27.03.2020 | 17.04.2020 | 22.05.2020 | 26.06.2020**

BEITRAG: Kostenloser Infoabend

LEHRGANGSLEITUNG:



Dr. Johann **Zeiringer**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Lehrausbildner der GLE, ärztlicher Leiter des Psychosozialen Zentrums in Voitsberg



Dr. Martin **Hötzer**, Psychotherapeut (GLE) und Arzt für Allgemeinmedizin, Lehrausbildner der GLE

WEITERE INFORMATIONEN:

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse – Österreich Heumühlgasse 11, A-1040 Wien 1 | Tel.: +43-1-897 43 39 | sekretariat@existenzanalyse.at
Veranstaltungen der GLE siehe: www.gle.at

HINWEIS: Um Anmeldung wird gebeten.

INFORMATIONEN

Kontakt und Ansprechpartner/innen

Stift St. Georgen am Längsee

Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee
Tel.: +43 4213 2046
E-Mail: office@stift-stgeorgen.at
www.stift-stgeorgen.at

Bildung

- Rektor Mag. DDr. Christian Stromberger, interimist. Leitung, +43 676 95 01 999
- Mag.^a Petra Kudlička, Bildungsreferentin, +43 4213 2046 602, petra.kudlicka@stift-stgeorgen.at
- Claudia Zdošek, Bakk.phil., MA, Bildungsreferentin, +43 4213 2046 604, claudia.zdosek@stift-stgeorgen.at
- Evelin Burjak, Bildungssekretariat, +43 4213 2046 600, bildung@stift-stgeorgen.at

Geistliche Schwestern

- Sr. Mildred Carmeline Machado, SRA
- Sr. Doris Dorothy Henriques, SRA

Hotel/Küche/Bäckerei

- Michael Frohnwieser, Hoteldirektor
- Franz Resch, Küchenmeister
- Paul Jungreithmayr, MA, Bäckermeister

Rezeption/Bankett

- Julia Frohnwieser, Leitung Rezeption
- Susanne Schlögl, Rezeption/Bankett
- Gertrud Karnaus, Rezeption
- Mag.^a Pia Hensel-Sacherer, Rezeption
- Karoline Formann, Rezeption
- Nina Tammerl, HGA-Lehrling
- Iuliana Padurice, HGA-Lehrling

Bistum Gurk

- Geschäftsführer Stiftpfarrer Msgr. Kan. Mag. Gerhard Kalidz
- Geschäftsführer RK Kirchenforste und Bistum Gurk, Forstmeister DI Georg Rößlhuber

Zimmerreservierungen

Wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiterinnen in der **Rezeption**:
Tel.: +43 4213 2046, Fax: DW 46,
E-Mail: office@stift-stgeorgen.at

Kursanmeldungen

Wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiterin im **Bildungssekretariat**:
Tel.: +43 4213 2046-600, Fax: DW 46,
E-Mail: bildung@stift-stgeorgen.at

Parkmöglichkeit

Direkt beim Stift St. Georgen befindet sich ein öffentlicher Parkplatz mit E-Tankstelle.

Planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie vor Veranstaltungsbeginn Ihre Wünsche für Unterkunft und Verpflegung an der Rezeption bekannt geben können!

Gebetszeiten und Gottesdienste

Gebetszeiten und Gottesdienste in der Hauskapelle:

Montag bis Samstag:
07.00 Laudes
07.30 Morgenmesse
17.00 Rosenkranz und stille Anbetung
18.00 Vesper

Gottesdienste in der Stiftskirche:

Sonn- und Feiertag
Hl. Messe um 10.30 Uhr.

Zusätzliche Gottesdienste

sind dem Wochenplan vor dem Kapellen-Eingang zu entnehmen.

Gerne ist Rektor Mag. DDr. Christian Stromberger bereit für verschiedene Anlässe Andachten und Gottesdienste zu gestalten und zu feiern. Aussprachen, Kirchen- und Hausführungen sind jederzeit nach Absprache möglich.
Tel. +43 676 95 01 999

Bildungsangebote

Der Programmfolder enthält sämtliche Eigenveranstaltungen des Bildungshauses Stift St. Georgen mit allen Terminen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung festgelegt waren.

Das Angebot wird laufend ergänzt. Beachten Sie daher auch die Ankündigungen in den Tageszeitungen, im monatlichen

Newsletter und auf unserer Homepage.

Sollten Sie Interesse an unserem digitalen Newsletter haben oder möchten Sie den Programmfolder in Zukunft zugesandt bekommen, bitten wir Sie aufgrund der neuen Datenschutzverordnung, um eine schriftliche Zustimmung.

Informationen zu finanziellen Förderungen:

<https://www.kursfoerderung.at>
<https://erwachsenenbildung.at>
<https://bildungsfoerderung.bic.at>
<https://www.arbeitnehmerfoerderung.at>

So kommen Sie zu uns

MIT DEM AUTO

10 min. von St. Veit an der Glan,
30 min. von Klagenfurt

MIT DEM ZUG

Bahnhof St. Veit an der Glan (10 km)
oder zum Bahnhof St. Georgen/L.
in Reipersdorf (2,4 km)
<https://www.oebb.at>

MIT DEM BUS

<https://www.kaernten-bus.at> oder
<https://www.hofstaetter.eu>

MIT DEM FLUGZEUG

Flughafen Klagenfurt (25 km)



Aktuelles

Für aktuelle Fotos und Neuigkeiten besuchen Sie uns auf Facebook:

www.facebook.com/stiftstgeorgen



Ihr Kirchenbeitrag zweckgewidmet

... ermöglicht im Bildungshaus Stift St. Georgen ein Bildungsangebot, welches die Menschen lebensfördernd begleitet.

Dabei geht es vor allem um Bereiche, in denen die Wirtschaftlichkeit nicht das oberste Kalkül sein kann, wo es niederschwellig und ganzheitlich um den Menschen (Körper – Seele – Geist) geht. In Zeiten wie diesen bitten wir Sie

besonders um ein Signal für die Kirche, die Gesellschaft und uns als Bildungseinrichtung der Katholischen Kirche Kärntens.

Als Kärntner/in haben Sie die Möglichkeit 50 % Ihres Kirchenbeitrags dem Bildungshaus Stift St. Georgen a. L. direkt zu widmen. Machen Sie bitte Gebrauch davon!

Wir versprechen einen menschnahen, ressourcen-schonenden Einsatz Ihres Beitrags.

Mit dem besten Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung!

Dr. Franz Schils,
Direktor Bildungshaus St. Georgen



AGB

Anmeldung: Wir bitten Sie, Ihre Veranstaltungs-anmeldung und Zimmerreservierung innerhalb der vom Bildungshaus Stift St. Georgen festgesetzten Anmeldefrist vorzunehmen. Jede Anmeldung (persönlich, telefonisch oder schriftlich) ist verbindlich und gilt als Platz-reservierung. Die Reservierung der Teilnehmer/innenplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Veranstaltungszu- oder -absage: Bei Erreichen der Mindestteilnehmer/innenanzahl wird die Veranstaltung durchgeführt. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer/innenanzahl, Erkrankung des/der Referenten/in oder anderen unvorher-sehbaren Ereignissen, behält sich das Bildungs-haus eine Veranstaltungsabsage vor. Bei Absage von angekündigten Seminaren werden vorab entrichtete Teilnahmegebühren refundiert.

Zahlungsbedingungen: Die Teilnahmegebühr ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. 14 Tage nach Erhalt der Rechnung fällig. In gewissen Fällen und zu bestimmten Veranstaltungen ist es möglich, vor Beginn der Veranstaltung in der Rezeption (bar, Bankomat oder Kreditkarte) oder per Erlagschein (Beleg bitte mitbringen) zu bezahlen.

Preis: Unsere Preise werden knapp kalkuliert und müssen jährlich an die allgemeine Werteentwicklung angepasst werden. Bitte rechnen Sie somit zum Jahreswechsel jeweils mit einer Preisanpassung.

Teilnahmebestätigung: Bei Veranstaltungsende wird auf Wunsch und in Absprache mit dem/r Referenten/in eine Teilnahmebestätigung ausgestellt, sofern der/die Teilnehmer/in mindestens 80 % des Seminars anwesend war und der Seminarbeitrag zur Gänze bezahlt wurde.

Stornierungen: Sollen Sie an einem Seminar nicht teilnehmen können, verständigen Sie uns bitte bis spätestens zum Anmeldeschluss (jeweils 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn). Da jede Anmeldung verbindlich ist, ersuchen wir Sie Abmeldungen und Stornierungen in jedem Fall

schriftlich vorzunehmen (Brief, Fax oder E-Mail). Bei Stornierungen nach Ende der Anmeldefrist verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Seminarkosten, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in. Bei Abmeldungen am Seminartag, Nichterscheinen oder Abbruch während des Seminars, werden die gesamten Seminarkosten in Rechnung gestellt.

Skripten und Unterlagen: Skripten, die Ihnen im Zuge der Veranstaltung ausgeteilt werden, sowie Datenträger, dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Veranstalters oder des/r jeweiligen Referenten/in weder vervielfältigt noch Dritten überlassen werden.

Zimmerreservierung: Zimmerreservierungen müssen gesondert bekannt gegeben werden. Die aktuellen Zimmerpreise können Sie auf unserer Homepage abrufen.

Die Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag ab 14.00 Uhr zur Verfügung. Die Zimmerfreigabe am Abreisetag ist bis 10.00 Uhr vorzunehmen. Nach Rücksprache mit der Rezeption können Sie Ihr Zimmer am Abreisetag gegen eine Tageszim-mergebühr von € 39,- bis Veranstaltungsende behalten.

Haustiere: Grundsätzlich dürfen Haustiere in das Bildungshaus mitgenommen werden. Dafür wird eine Reinigungsgebühr von € 15,- pro Tag in Rechnung gestellt. In das Restaurant dürfen nur Assistenz- oder Blindenhunde mitgenommen werden. Für diese wird keine Reinigungsgebühr verrechnet.

Haftung: Für mitgebrachte Gegenstände kann keine Haftung übernommen werden, auch nicht im Falle von Diebstahl, Verlust oder Beschädigung. Es ist ausschließlich mit Genehmigung des Bildungshauses gestattet, Informations- oder Dekorationsmaterial sowie technische Geräte in den Räumen des Bildungshauses aufzustellen oder anzubringen. Ein durch dieses Aufstellen oder Anbringen verursachter Schaden ist dem Bildungshaus zu ersetzen.

Das Bildungshaus übernimmt überdies trotz sorgfältiger Prüfung, keine Gewähr für Richtig-keit, Vollständigkeit und Aktualität von Seminar-unterlagen und sonstigen Publikationen und

haftet nicht für die Richtigkeit der von dem/der jeweiligen Referenten/in geäußerten Ansichten, Standpunkte, Rechtsmeinung, etc.

Sonstiges: Unser Bildungshaus ist auch ein Gastronomiebetrieb, daher ist es grundsätzlich nicht gestattet, mitgebrachte Speisen und Getränke im Bildungshaus zu konsumieren.

Anwendbares Recht, Gerichtsstand: Es wird die Anwendung von österreichischem Recht und der Gerichtsstand Klagenfurt vereinbart.

Schlussbestimmung: Sofern einzelne Bestim-mungen dieser AGB unwirksam werden, wird dadurch nicht die Gültigkeit der übrigen Vereinbarung berührt. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

Gültig ab 01.05.2019

IHR AUFENTHALT*

Verpflegung: Sie haben die Möglichkeit zu den bereits ermäßigten angeführten Preisen aus unserem reichhaltigen Buffet-Angebot auszu-wählen.

Buffetpreis Montag bis Freitag: € 18,00; Samstag € 24,90; Sonn- und Feiertag € 28,50 Am Wochenende ist es zudem möglich für € 17,90 p. P. ein Hauptgericht plus einen weiteren Gang (Vorspeisenbuffet, Salat, Suppe oder Nachspeise) in unserem Garten-restaurant zu konsumieren.

Für Aufenthaltsverlängerungen werden die saisonalen Hotelpreise verrechnet.

Zimmerpreise: Inklusive Frühstücksbuffet € 44,50 pro Person im Einzelzimmer € 32,50 pro Person im Doppelzimmer Alle Zimmer sind mit Zirbenholz, Du/WC, Fön, Sat-TV und Internetzugang ausgestattet. Für jene Gäste, die nicht an Veranstaltungen des Hauses teilnehmen, gelten andere Preise.

Barrierefrei: Eine mobile Induktionsschleife steht zur Verfügung. Es sind jedoch nicht alle Zimmer barrierefrei erreichbar.

**Die angegebenen Preise für Speisen und Getränke verstehen sich inklusive aller Steuern und Abgaben. Die Zimmerpreise gelten exklusive der Orts- und Nächtigungstaxe (seit 01.04.2019: € 2,30 pro Person und Nacht). Alle Preise sind gültig bis zum Aufliegen einer neuen Preisliste.*

Impressum

Eigentümer und Medieninhaber (Verleger): BISTUM GURK, Schlossallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee DVR-0029874(10813)

F.d.l.v.: Dr. Franz Schils und DDR. Christian Stromberger

BILDRECHTE: Wo nicht anders angegeben: Bistum Gurk

Titelbild: Eggenberger | Agnes Stadlmann, S. 23, Howorka | Anna Palige, S. 32, Grübl | Barbara Palfy, S. 30, Magie | Bernhard Horst Klagenfurt, S. 13, Ebenberger | Bistum Gurk, S. 6, 7, Resch; S. 12, Einubier, S. 39, Alltag; S. 40, Seminar und Hotel | Bistum Gurk/Frohnwieser, S. 38, Stiftsladen; S. 39; S. 41, 4x Kulinarik | Bistum Gurk/Knoller, S. 5, Gartenführung; S. 38, 2x Stiftsbäckerei; Bistum Gurk/Schils, S. 39, See |

Bistum Gurk/Zdolsek, S. 4, Benedicademy; S. 6, Brot | Brigola, 2x S. 12 | Corraia, S. 14 | Delsnig, 2x S. 31 | Derler, S. 31 | Deuer, S. 16; S. 20 | Dieter Arbeiter, S. 17, Spreitzer | Dominik Schwarz, S. 30 | Elias Jerusalem, 3x S. 40, Seminar; S. 39; S. 41, Kulinarik | Felber, 2x S. 9; S. 30 | Foto Schmickl, S. 35, Zeiringer | fotolia/Jeanette Dietl, S. 14, Wohlfühlen; fotolia/Alexander Raths, S. 23, Wildkräuter | fotolia/Gabriele Rohde, S. 35, Existenzanalyse | fotolia/wildworx, S. 19, S. 34, Feldenkrais | Fotoparadies Seher, S. 8, S. 19, Gitarrenkurs | Fritz, S. 26 | Gaugeler, S. 26 | Grübl, S. 32, S. 33 | Häfele, S. 35 | Hasek, S. 19 | Haupt-Scherer, S. 34 | Helmut Weichselbraun, S. 13, Gruppendynamik | Holznecht, S. 15, Honsig | Höppler, 2x S. 29 | Jana Kvaltinová, S. 24, Helden; S. 25, Bleyer | Jasmin López Quezada, S. 7, Yoga; S. 9, Yoga & Brunch; S. 16, Faszien | Johannes Puch, S. 4, P. Maximilian | Jürgen Rausch-Schott, S. 31, Derler | Kager-Adunka, S. 32 | karlheinzfessl.com, S. 5, Weg der Orientierung | Katholische Kirche Kärnten, S. 3, Markt | Katnik, S. 12 | kh Kronawetter, S. 21, Einspieler | Klug, S. 26 | Koller, S. 29 | Köhr, S. 17; S. 25 | Küter, S. 22 | Lindner, S. 14 | Margreiter, S. 15 | Markus Flicker, S. 21, Der Weg | Nadja Meister, S. 34, Ratzenbeck | Oberweger, 2x S. 11 | Pertl,

S. 24 | Peter Just, S. 27, Zausnig | Pfleger, S. 9, 19, 27 | Pixabay, 2x S. 5; S. 7; S. 8; S. 9; 2x S. 10; S. 15; S. 16; 2x S. 18; S. 19; S. 20; 2x S. 21; S. 25; 2x S. 26; 2x S. 27; S. 28; S. 29; S. 41 | Pixabay/Gerd Altmann, S. 14 | Pixabay/Ökologischer Skaffer, S. 11 | Ratzenbeck, S. 33 | Rothwangl, S. 31 | Rubin, S. 35 | Sagardoy, S. 18 | Schmiedicke, 2x S. 17; 2x S. 18 | Sissi Furgler Fotografie, S. 10, Rhetorik; S. 16, Deuer; S. 29, Grimm | Spazier, S. 11; 2x S. 13 | Spreitzer-Paumgarten, S. 17 | Stadler, S. 22 | Stangl, S. 8; S. 24 | Stella Polaris, S. 30, Linshalm | Strobl, S. 28 | SuperActive, S. 23 | Theresa Pewal, S. 17, 25, Kühr | Thomas Luef, S. 8, Hoppaus | tinefoto.com/martin steinhalder, S. 3, Stromberger; S. 6, Theo-Café | Venter, 2x S. 20 | Verantwortung zeigen, S. 3, Schils | Wiesler, S. 22 | Will, S. 12 | Zausnig, S. 27 | Zwander, S. 28

Bildrechte bleiben bei der Fotograf/innen.

TEXTE: Die Texte zu den Seminaren wurden großteils von den Referent/innen zur Verfügung gestellt. | GRUNDLAYOUT: Sigrid Bostjancic, boss.grafik | SATZ: Claudia Zdolsek, MA | DRUCK: Kreiner Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H. & Co. KG; Umschlag: Nautilus Classic 250 g/m²; Kern: Nautilus Classic 100 g/m²; FSC Recycled

DIE STIFTSBÄCKEREI

„Alte Tradition in jungen Händen“

In meisterlicher Handarbeit fertigt Bäcker Paul Jungreithmayr mit seinem Team Nacht für Nacht köstliche Bäckereien für den Frühstückstisch.

Für die Herstellung von Stiftsbrot, Handsemmel oder Nusskipferl wird ausschließlich Bio-Getreide vom benachbarten Bauernhof verwendet.

Nachwuchsbäcker/innen können gerne bei einem Backkurs, in Handarbeit, Rezepturen ausprobieren und Brot und Gebäck im Steinofen selbst herstellen. Mit einem

persönlichen Rezeptheft, einer Schürze und vielen Tipps vom Bäckermeister können Sie in Zukunft auch zuhause leicht Ihr eigenes Brot backen.

Auch jene, die nicht in den Genuss eines Frühstücks im Stift kommen, haben täglich die Gelegenheit in der Stiftsbäckerei die feinen Köstlichkeiten zu erwerben.

Öffnungszeiten & Verkauf:

Montag bis Sonntag, 07.00-12.00 Uhr

Kontakt:

Stiftsbäckerei St. Georgen
Schlossallee 6
9313 St. Georgen/am Längsee

Tel.: +43 4213 2046 152

E-Mail: office@stift-stgeorgen.at



WUSSTEN SIE SCHON...



Im **Stiftsladen** an der Rezeption bieten wir, neben zahlreichen Produkten regionaler Produzenten, auch vielerlei hausgemachte Schätze an, unter anderem:

- Schnäpse und Liköre, hergestellt von Küchenmeister Franz Resch
- Tees und Tinkturen von Kräutern aus den Stiftsgärten, mit viel Liebe von unseren Stiftsgärtnerinnen gesät, geerntet und verarbeitet.
- Kekse und Gebäck aus der Stiftsbäckerei.

Nehmen Sie sich ein Stück Urlaub mit nach Hause! Auch ideal zum Verschenken. Gerne stellen wir Ihnen Ihr persönliches Geschenk-Set zusammen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag, 07.30-20.00 Uhr

Sonntag, 07.30-18.30 Uhr



Aktuelles Hotelangebot: Dem Alltag geb ich frei!

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Produkten aus der Genussregion Kärnten
- Abendessen im Rahmen der Halbpension
- Ein Obstkorb und eine Flasche Mineralwasser am Zimmer
- Kostenloser Radverleih nach Verfügbarkeit
- Freier Eintritt in die Stiftssauna mit 90° C Finnischer Sauna und 60° C Kräutersauna, Ruheraum und Teebar
- Freier Eintritt in das Stiftsbad direkt am Längsee (vom 01. Mai bis 30. September 2020)
- Wörthersee Plus Card
- Freier Internetzugang
- Parken am hoteleigenen Parkplatz



2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer ab € 258,00

Reservierung unter:

Tel.: +43 4213 2046 oder E-Mail: office@stift-stgeorgen.at

*Buchbar in der Zeit vom 01.01.2020 bis 30.04.2020
Saunaeintritt täglich 10.00 bis 22.00 Uhr inkl. Saunatuch und Bademantelverleih
Frühstück täglich 07.30 bis 10.00 Uhr | Abendessen täglich 18.00 bis 20.00 Uhr

See & Sauna Eine erholsame Verbindung

Ein idyllischer Seetag im Stiftsbad lässt sich wunderbar mit einem Besuch in der Stiftssauna verbinden.

SEE

Unser naturbelassenes Stiftsbad besitzt eine großzügige Liegewiese mit Badesteg, einen Kinderspielplatz mit Sandkiste, Umkleidekabinen und Kästchen.

Ein Ruder-, Paddel- und Tretbootverleih bietet unseren Gästen die Möglichkeit, den Längsee zu erkunden. Genießen Sie den ganzen Tag über angenehme Erfrischungen und kleine Köstlichkeiten bei einem herrlichen Ausblick auf den Längsee.

Öffnungszeiten: 01. Mai bis 30. September 2020
täglich von 08.00 bis 19.00 Uhr

Die Preise können Sie ab 01. Februar auf unserer Homepage entnehmen.
*Kartenvorverkauf ab 1. März 2020 an der Rezeption im Stift St. Georgen

SAUNA

- Tanken Sie Kraft und Ruhe in unserer Saunalandschaft.
- Wählen Sie zwischen Finnischer Sauna mit 90° C oder genießen Sie den einzigartigen Ausblick auf den Längsee in der aromatischen Kräutersauna mit 60° C.
- Erholen Sie sich im Ruheraum oder Lounge-Bereich mit einem Glas Wasser aus unserem Stiftsquellenbrunnen oder einem Heißgetränk aus der Teebar.

Öffnungszeiten: tägl. 10.00 bis 22.00 Uhr
*Anmeldung zwei Stunden vorher
Preise: € 10,50 pro Person und Tag



SEMINAR & HOTEL

Zusätzlich zum Veranstaltungsangebot des Bildungshauses bietet das Stift St. Georgen am Längsee auch die Möglichkeit, die Stiftsräumlichkeiten für selbstgestaltete Seminare zu nutzen. Verbringen Sie einige Tage fernab vom klassischen Büroalltag in einer inspirierenden Umgebung, mit idealen Rahmenbedingungen für Arbeit, Freizeit und Team-Building.

Unser Team kümmert sich im Vorfeld um Ihre Anforderungen für Ihre Veranstaltung und veranlasst die korrekte Bestuhlung und technische Ausstattung. Zudem stehen unsere hausinternen Techniker und Hausmeister auch während Ihrer Veranstaltung zur Verfügung.

Alle Räumlichkeiten im Stift St. Georgen am Längsee sind mit modernster Technik, Multi-Media-Ausstattung, Moderationskoffer mit Präsentationsmaterial, Flipchart, Pinnwand, WLAN und Tageslicht ausgestattet.

Als Räumlichkeiten stehen zur Verfügung:

- großer Festsaal für 200 Personen mit variablen Bühnenelementen
- 12 Seminarräume verschiedener Größe
- Kapelle
- Raum der Stille

■ Teebar

■ Lehmhaus zum Brotbacken

Zudem ist es bei der Durchführung der Veranstaltung möglich, die Stiftsgärten, das Lavendel-Labyrinth, den Stiftsinnenhof als auch die Naturstein-Arena zu benutzen.

Für die Pausengestaltung steht Ihnen sowohl das Stiftsrestaurant mit seiner Vielfalt an regionalen und abwechslungsreichen Produkten als auch eine Pausenverpflegung am Vormittag und Nachmittag zur Verfügung. Fragen Sie nach unseren Seminarpauschalen, die neben dem gesunden, leichten Mittagessen auf Buffetbasis auch Obst, pikante und süße Snacks aus der Stiftsbäckerei enthalten. Bei Allergien, oder Lebensmittelunverträglichkeiten geht unsere Küche, bei vorzeitiger Bekanntgabe, gerne auf Ihre gesundheitlichen Anforderungen ein.

Innerhalb des Stifts stehen insgesamt 61 Zimmer und Apartments zum Ausruhen und Schlafen zur Verfügung. Die Zimmer sind mit Zirbenholzmöbeln, hergestellt aus den Zirben des heimischen Waldes (sieben Prozent Zirbenholzanteil), ausgestattet. Alle Zimmer verfügen zudem über Dusche, WC, Fön, Sat-TV und Internetzugang. Die Zimmergröße variiert von 15 m² bis zu 30 m².

Für einen entspannten Tagesausklang stehen Ihnen eine neu renovierte Sauna mit 90° C Finnischer Sauna & 60° C Kräuter-Dampf-Sauna zur Verfügung.

Preise

(Gültig vom 15.01.2020 bis 03.07.2020 und 14.09.2020 bis 22.12.2020)

€ 47,50 pro Person im Einzelzimmer

€ 35,50 pro Person im Doppelzimmer*

(von 04.07.2020 bis 13.09.2020)

€ 52,50 pro Person im Einzelzimmer

€ 40,50 pro Person im Doppelzimmer*

Tageszimmer € 39,00

Zimmerbezug ab 14.00 Uhr

Zimmerfreigabe bis 10.00 Uhr

INFORMATIONEN UND ANFRAGEN

Tel.: +43 4213 2046

E-Mail: bankett@stift-stgeorgen.at

*Die Preise verstehen sich inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Produkten aus unserer Genussregion, kostenlosem WLAN- Zugang, gratis Parkplatz direkt beim Stift und Shuttleservice (auf Anfrage).

Exklusive: Orts- und Nächtigungstaxe (seit 01.07.2019: € 2,30 pro Person und Nacht)



Seminarraum, Sebastiansaal



Georgsaal



Festsaal mit Bühne



Teebar



Gartenrestaurant

Im Gartenrestaurant, mit Panoramablick über die Region Mittelkärnten, legen wir besonders viel Wert auf genussvolles, bewusstes und vor allem regionales Essen. Küchenmeister Franz Resch und sein Team bereiten die Speisen für das mehrgängige Menü/Bufferet rein aus eigenen Produkten sowie jener unserer Nachbarn zu. Ganz nach dem Motto:

„Wir wissen wo’s herkommt!“

Genießen Sie unsere vielfältige Auswahl an Vorspeisen, Salaten und Suppen. Dazu gibt es Gebäck aus der Stiftsbäckerei.

Wildspezialitäten aus eigener Jagd, Spezialitäten von Kärntner Fleisch- und Fischzucht und vielerlei vegetarische Köstlichkeiten erwarten Sie. Zum süßen Abschluss reichen wir herrliche Dessertvariationen.

Genießer-Frühstück

07.30-10.00 Uhr

zum Preis von € 14,90 pro Person
inklusive einem Glas Prosecco

Beginnen Sie Ihr Wochenende mit einem ausgedehnten Frühstück in unserem lichtdurchfluteten Gartenrestaurant mit Blick auf den herrlichen Längsee!

Unser reichhaltiges Buffet besticht durch seine Auswahl an heimischen Wurst- und Käsespezialitäten, verschiedensten



Aufstrichen und Eierspeisvariationen, Gebäck aus der eigenen Backstube, frischem Obst und Joghurt aus der Region. Ein Glas Prosecco, Natursäfte umliegender Obstbauern und Kaffee- und Teespezialitäten komplementieren dieses vielfältige Angebot.

Sonn- & Feiertagsbuffet

11.30-14.00 Uhr

zum Preis von € 28,50 pro Person

Starten Sie mit unterschiedlichen Vorspeisen und knackigen Salaten. Genießen Sie Heißes aus dem Suppentopf, Knuspriges aus der hauseigenen Stiftsbäckerei, verschiedenste Hauptgerichte, von Fleisch- und Fischspezialitäten bis hin zu vegetarischen und veganen Speisen. Ausgewählte Dessertvariationen aus der Stiftskonditorei runden Ihren Besuch ab.

Spazieren & Gustieren

Zeit zum Entspannen. Stärken Sie sich nach einem ausgedehnten Spaziergang rund um den Längsee in dem unverkennbaren Flair des Gartenrestaurants und des Stiftscafés bei einer heißen Tasse Bio-Fairtrade Kaffee und einem Stück hausgemachtem Kuchen.

Anfragen und Reservierung unter:

Tel.: +43 4213 2046

E-Mail: office@stift-stgeorgen.at



Gemeinsam essen & feiern!

Ob Geburtstags-, Tauf-, Jubiläums-, Hochzeits- oder Familienfeier und Firmungen, unser Team bereitet alles mit Liebe zum Detail für Ihr Fest vor. Auch für Firmenfeiern, Präsentationen oder Business-Meetings besitzt das Stift St. Georgen am Längsee die perfekten Räumlichkeiten.

Das Stift St. Georgen bietet einen stilvollen und eleganten Rahmen für ausgefallene Incentives, Empfänge, Feierlichkeiten und besondere Tage im Leben. Kulinarisch werden Sie von unserem Küchenteam mit regionalen Köstlichkeiten (AMA-Gastrosiegel) verwöhnt.

Anfragen und Reservierung unter

Tel.: +43 4213 2046

E-Mail: bankett@stift-stgeorgen.at

AMA-Gastrosiegel

Transparenz am Stifts-Bufferet. Versehen mit dem AMA-Gastrosiegel garantieren auch wir, Gerichte aus der Region zu kredenzen, die mit österreichischen Rohstoffen gekocht werden. Im Detail bedeutet dies, dass die Herkunft unserer Produkte wie Fleisch, Milch, Eier, Obst & Gemüse sowie Wild und Süßwasserfisch gekennzeichnet ist.





Kulturgüter beflügeln die Fantasie. Aber nicht ohne unsere Unterstützung.

Kultur, Kunst, Bildung und soziales Engagement machen unsere Welt um vieles reicher. Die Zuwendung durch Unterstützer ermöglicht die Verwirklichung und Fortführung zahlreicher gesellschaftlicher Anliegen und trägt zur Vielfalt des Lebens bei. Die Erhaltung gesellschaftlicher Werte hat bei uns eine lange Tradition – eine Tradition, die sich auch in der Unterstützung des Stiftes St. Georgen am Längsee widerspiegelt.
www.wst-versicherungsverein.at



WIENER STÄDTISCHE
VERSICHERUNGSVEREIN

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



TOYOTA
FRIESSNEGGER

Völkermarkter Str. 45, St. Veit/Glan
Tel. 04212/5919
www.friessnegger.at

Fischereibetrieb
Payr
www.fischspezialist.at

0043-664-7935452
payr@fischspezialist.at

**Kompetenz. Vertrauen.
Sicherheit.**

**Ihr Partner vor Ort, Ihr
verlässlicher Partner fürs Konto.**



St. Veit/Glan



Feldkirchen



St. Urban



Sirmitz



Himmelberg



Deutsch-Griffen



Liebenfels



Kappel/Krapfeld



Metnitz

Raiffeisen-Bezirksbank
St. Veit a. d. Glan – Feldkirchen



www.raikastveit.at

TISCHLER?

JA!

BAU- UND MÖBELTISCHLEREI

**EICHER**

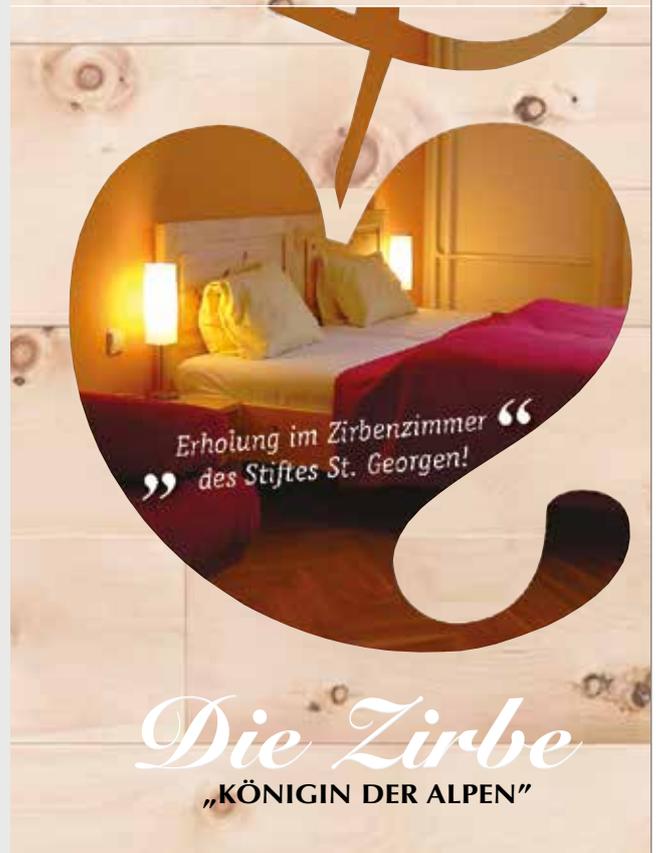
WOHNHARMONIE AUS DEM METNITZTAL

- Ihr Profi für:
- Möbeldesign
 - Objekteinrichtungen
 - Innenausstattung
 - Fenster und Türen
 - Reparatur und Restauration
 - alles rund um's Holz

9361 ST. SALVATOR/FRIESACH
 tischlerei.eicher@aon.at



DER ZIRBENTISCHLER
 AUS DEM METNITZTAL



Die Zirbe
 „KÖNIGIN DER ALPEN“



**Raum zum
 Aufatmen.**

Mieten, kaufen, glücklich sein!

Die Riedergarten Experten bieten Ihnen die passende Immobilie für ein glückliches Leben. In den besten Lagen Kärntens.

RIEDERGARTEN.AT

RIEDERGARTEN
IMMOBILIEN

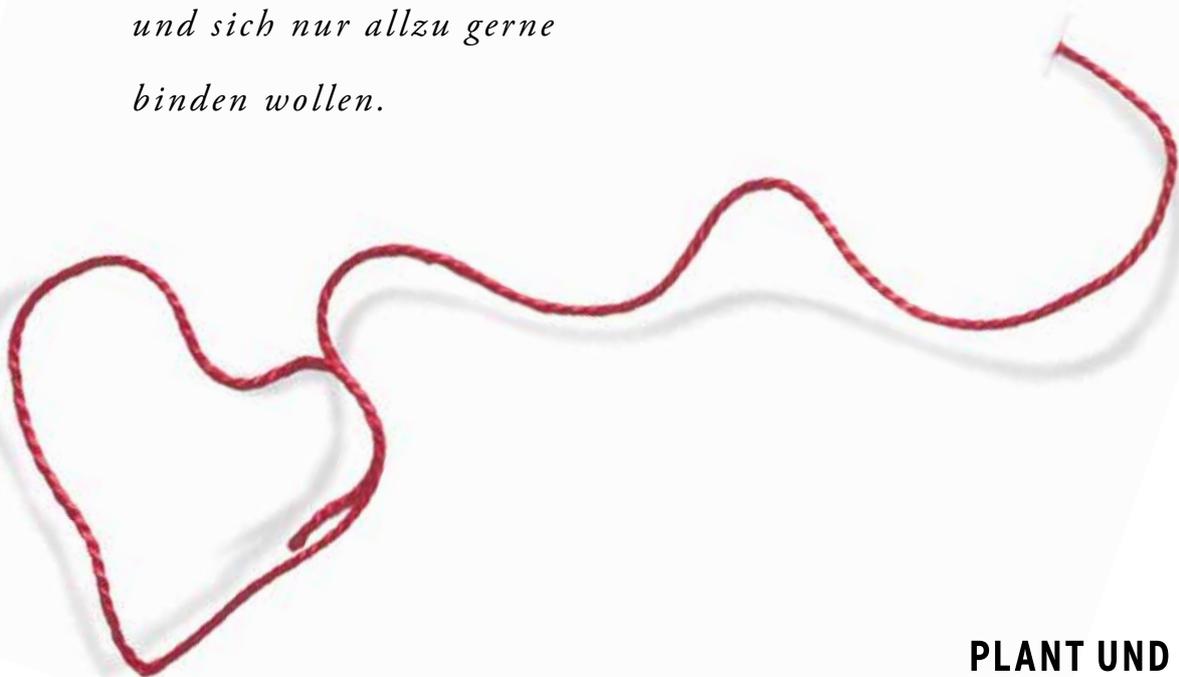
Tel.: 0800 300 444

www.kollitsch.eu

KOLLITSCH

VERBINDLICHST

*Ein Bund fürs Leben –
das ist auch die Wahl
eines Eigenheimes, das
Ihren Wünschen und
Bedürfnissen entspricht.
Klicken Sie sich doch
auf www.kollitsch.eu
durch unsere aktuellen
Wohnprojekte. Sie werden
sich garantiert in eines
der Objekte verlieben
und sich nur allzu gerne
binden wollen.*



BRANDY

**PLANT UND BAUT
FÜR ALLE SINNE.**

KOLLITSCH Immobilien GmbH . Deutenhofenstraße 3 . 9020 Klagenfurt . T 0463 26001

GROSSKÜCHEN**ROM & HERMETTER GMBH**

Ernst-Diez-Straße 12 • 9020 Klagenfurt
 Telefon +43 463 43146
 Fax +43 463 43146-46
 office@grh.cc • www.rhgrosskuechen.at

Planung - Beratung - Verkauf - Service

Buggelsheim Andreas



Heizungs- & Sanitärtechnik GmbH

WASSER • HEIZUNG
 SOLARANLAGEN • WÄRMEPUMPEN
 HAFENDORF 38 • 9344 WEITENSFELD
 TEL: 0 42 65 / 434 • FAX: 0 42 65 / 434 34
 MOBIL: 0 6 6 4 / 9 1 6 4 1 5 5
 email: office@buggelsheim-installationen.at

**ELEKTRO
 DOBRAUNIG**
 ING. ERWIN DOBRAUNIG GES. M. B. H.

Elektrohandel und -installation
 Elektroheizung, Blitzschutzbau
 Elektrische und elektronische
 Steuerungen und Schaltanlagen

9314 LAUNSDORF, Hauptstraße 10
 Telefon 0 42 13 / 20 97, Fax DW 15
 www.dobraunig.at, office@dobraunig.at

AUS LEIDENSCHAFT FÜR DAS ECHE.

Franz Glabischnig, Almsenner

Was Franz Glabischnig und die Mitarbeiter von Hirter verbindet: Die Leidenschaft für echten, unverfälschten Genuss aus der Natur, für beste Qualität und die Weiterentwicklung traditionellen Handwerks für kommende Generationen.

hirterbier.at

ROBITSCH

OBST & GEMÜSE

DER Spezialist für Hotellerie und Gastronomie

Tel.: 04214/2101
e-mail: office@robitsch.at

Schau, schau, a Schau Nudlerei!

„Nudelkino“ mit Vorführung von Herkunft und Weg der Rohstoffe und Zutaten der Nudelspezialitäten aus Guttaring. Außerdem: Blick hinter die Kulissen in der „SchauNudlerei“ der Norischen Nudlwerkstatt, **ab April 2018!**

Norische Nudlwerkstatt | Christophorusweg 2 | Guttaring • **Nudl-Hotline T 04262 500 52** • office@nudl.at | www.nudl.at

www.designtime.at

MIT FINANZIERUNG VON EUROPÄISCHEN, NATIONALEN UND REGIONALEN FONDEN
 EUROPÄISCHER UNION
 EUROPÄISCHER REGIONALFONDEN
 EUROPÄISCHER SOZIALFONDEN
 LEADER
 LEADER
 LEADER

Österreichische Post AG SP 02Z033693 S

Retouren an: Bistum Gurk, 9313 St. Georgen am Längsee, Schloßallee 6



BISTUM GURK

Schloßallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee

T +43 4213 2046 600, F +43 4213 2046-46

bildung@stift-stgeorgen.at, www.stift-stgeorgen.at