

Katholische
Hochschul
Gemeinde
Alpen-Adria
Universität
Klagenfurt

© Sung Min Kim

März-April 2020 Nr. 26

community



Liebe Studierende, Lehrende, MitarbeiterInnen und Angehörige der Alpen-Adria-Universität!

Bald ist der Frühling wieder da! Wir möchten diese Jahreszeit nützen, um einen besonders achtsamen Blick auf unseren Umgang mit der Natur zu werfen. Dr. Anita Lautemann zeigt uns anhand des Beispiels von Bienen, wie eine gelungene Kooperation zwischen Pflanz- und Tierwelt aussehen kann. Wir Menschen tragen als Teil der Schöpfung eine besondere Verantwortung für die Welt. Dieses Verständnis findet man bereits im „Sonnengesang“ des Franz von Assisi, in dem er die Mitgeschöpfe als seine Geschwister wie den „Bruder Sonne“ und die „Schwester Mond“ bezeichnet.

Am Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit. In der KHG wollen wir uns intensiv auf das Osterfest vorbereiten. Denn was gibt es Schöneres, als die Auferstehung Christi zu feiern, wenn man die persönliche Fastenchallenge geschafft hat? Für alle, die noch nicht genau wissen, wie sie die Fastenzeit bewusst erleben wollen, bietet unser Programm einige Denkanstöße.

Unipfarrer Hans-Peter Premur, der zugleich der Pfarrer von Krumpendorf ist, organisiert bereits zum zweiten Mal das Projekt „*Krumpendorf - Ein Dorf fastet*“. Auch die KHG ist mit einigen Aktivitäten - einer Fastenwanderung und der



Hans-Peter Premur



Katja Salzer

Ausstellung „FASTENZEIT - OSTERN - ENTFALTEN“ von Sung Min Kim daran beteiligt. Auf dem Titelblatt sieht man einen Ausschnitt von ihrem Bild „On the way home“.

Ein längerfristiges Fastenziel könnte es sein, nur noch nachhaltig zu verreisen. Wenn durch umweltbewusstes Reisen die Natur an ökonomischem Wert gewinnt, wächst auch die Bereitschaft, diese zu erhalten und im Idealfall werden die Reisenden zu begeisterten Botschaftern des Naturschutzes. Auch wir wollen auf eine nachhaltige Art und Weise fremde Kulturen und Religionen kennenlernen. Daher bieten wir einen afghanischen und einen buddhistischen Kochworkshop an, veranstalten eine spanische Lesung und geben uns mit Paul M. Zulehner auf eine persönliche Reise nach Amazonien. Zudem führt uns Annamaria Kapeller zu verborgenen Bibelgeschichten.

Natürlich finden in der KHG auch weiterhin unsere regelmäßigen Veranstaltungen wie der Studi.Brunch, der Chor „KlaCapella“, das Essen für Alle, die Kreativgruppe „Creative Minds“, das Laufen und die Meditation statt.

Ihr könnt aber auch gerne einfach so bei uns vorbeikommen, um Kaffee, Tee oder Saft zu trinken, um Essen aufzuwärmen, um zu lernen oder um zu quatschen.

Katja Salzer



Julia Skriner



Martin Wilhelmer

Fastenzeit - Christkönig-Kirche Krumpendorf

Unipfarrer Hans-Peter Premur ist auch Pfarrer von Krumpendorf und lädt zu den Gottesdiensten herzlich ein:

- 26. Februar Aschermittwoch | 18 Uhr | Aschermittwochs liturgie und Aschenkreuz, Verbrennung der Palmzweige aus dem Vorjahr
- 1. März 1. Fastensonntag | 9 Uhr | Heilige Messe in Pirk
10 Uhr | Heilige Messe in Krumpendorf
- 8. März 2. Fastensonntag | 10 Uhr | Heilige Messe
- 15. März 3. Fastensonntag | 10 Uhr | Heilige Messe
- 22. März 4. Fastensonntag | 10 Uhr | Heilige Messe – Familienfasttag und Familiengottesdienst mit rhythmischer Gestaltung
- 29. März 5. Fastensonntag | 10 Uhr | Heilige Messe

**Kruppen
Ein Dorf fastet 2020**

Aschenkreuz und Vernissage

Verbrennen der Palmzweige des Vorjahres, danach Auflegen des Aschenkreuzes und Vernissage der Ausstellung FASTENZEIT - OSTERN - ENTFALTEN von Sung Min Kim

Musikalische Begleitung:
Ah Nan Lee, Armin Wigotschnig



© Sung Min Kim

Aschermittwoch 26. Februar | 18 Uhr
Christkönig-Kirche Krumpendorf

Krumpendorf - Ein Dorf fastet 2020

Auftaktveranstaltung

Impulsvortrag von Dr. Michael Ausserwinkler zum Thema „Essen, um zu leben – Fasten, um länger zu leben“, Vorstellung der einzelnen Projekte, Information und Gespräch, musikalische Begleitung: „Kas und Polenta“
Bio-Buffer

Samstag 29. Februar | 18 Uhr
Festsaal der Gemeinde Krumpendorf | Hauptstraße 145

Studi.Café

Während des Semesters kannst du uns in der KHG Community täglich zwischen 9 und 15 Uhr beim Studi.Café besuchen und für den guten Zweck Kaffee, Tee oder Bio-Säfte genießen. Verschiedene Zeitungen liegen bei uns auf, du kannst entspannen oder plaudern.

Da wir uns um ein achtsames und liebevolles Miteinander bemühen, für eine saubere Umwelt und für gerechtes Wirtschaften eintreten, bieten wir beim Studi.Café ausschließlich fair gehandelte und biologische Lebensmittel an.

Montag-Freitag | 9-15 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Meditation-Entschleunigung-Stille

Vortrag von Unipfarrer Hans-Peter Premur

Was früher nur Einsiedlern und Mystikern vorbehalten war, wird heute immer mehr zur Notwendigkeit: die Stille erfahren. Sowohl Yoga als auch die christlich-spirituelle Tradition geben uns dazu Hilfestellungen. Bereichert durch die interkulturelle Begegnung gelingt das alltägliche Leben leichter. Auf Basis jahrelanger Meditationspraxis und Studien östlicher und westlicher Spiritualität referiert Pfarrer Hans-Peter Premur über den Weg in die „Große Stille“.

Montag 2. März | 19 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Essen für Alle



Die ÖH Klagenfurt/Celovec und die Katholische HochschulGemeinde laden zum gemeinsamen Essen für Alle ein.

Jeden Dienstag (außer in den Uniferien) gibt es von Studis für Studis eine warme vegetarische oder vegane Mahlzeit zum fairen Preis.

Jeden Dienstag | 12-13:30 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Studi.Brunch

Bewusst durch die Fastenzeit!

Jede zweite Woche findet in der KHG ein Studi.Brunch statt. JedeR ist willkommen, egal ob StudentIn an der Uni oder StudentIn des Lebens.

Wir haben für euch selbstgemachte vegane und vegetarische Aufstriche, verschiedene Brotsorten von der Bio-Bäckerei Nadrag, Obstsalat und Müsli vorbereitet. Zusätzlich erwarten euch Kaffee und verschiedene Teesorten aus dem Weltladen. In der Fastenzeit ist jeder Brunch einem anderen Themenschwerpunkt gewidmet.

Mittwoch, 4. März 2020: FAIR durch die Fastenzeit

Mittwoch, 18. März 2020: Stärkung von Frauen in der Entwicklungsarbeit

Mittwoch, 1. April 2020: Solidarität am Beispiel der Dreikönigsaktion

**Mittwoch 4. & 18. März, 1. & 22. April | 9-12 Uhr
KHG | Nautilusweg 11**

KlaCapella

...der neue Chor der KHG Klagenfurt

Wir sind eine kleine, aber feine Runde ehemaliger ChorsängerInnen, die ihre Gesangsaktivität nach dem Umzug nach Klagenfurt nicht aufgeben möchten. Aus diesem Grund treffen wir uns seit Oktober jeden Mittwoch zum gemeinsamen Singen in der KHG. Dabei soll der Spaß im Mittelpunkt stehen. Das Liederrepertoire ist buntgemischt - von Gospel über Klassik bis hin zu Pop. Wir freuen uns über stimmgewaltige Verstärkung - Einstieg jederzeit möglich!

■ **Jeden Mittwoch (außer in den Uniferien) | 18:30-20 Uhr**
KHG | Nautilusweg 11

„Zuhause ist überall“

Vortrag und Film

Helmuth A. Niederle (Lektor am Institut für Ethnologie, Kultur- und Sozialanthropologie der Universität Wien, Präsident des Österreichischen P.E.N. Clubs) berichtet über *„Exil- und Migrationsliteratur als ‚Wahrnehmungsschule‘ für Flucht und Migration heute“*.

Anschließend Vorführung des Dokumentarfilms *„Durch die Welt nach Hause - Die Lebensreise von Frederic Morton“* (Regie: Andrea Eckert)

Dies ist eine Veranstaltung des „*Dialogforum Zusammenleben*“ und wird in Kooperation mit dem Institut für Friedenspädagogik und Friedensforschung, dem Verein Welt&Co/Kulturverein und der KHG organisiert.

Zentrum für Friedensforschung
und Friedenspädagogik



Welt&Co
Kulturverein

Verein zur Förderung weltanschaulicher Kulturpolitik
Zf. FN. Nr. 627163699
Thelemangasse 6/5 • 1170 Wien

KatholischeHochschulGemeinde
community

Mittwoch 4. März | 18 Uhr
Stiftungssaal | Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

TurboSchnecken

KHG-Laufgruppe

Was gibt es Besseres als Sport und Bewegung als Ausgleich zu einem herausfordernden Tag an der Uni?

Laufen stärkt das Immunsystem, beugt Erkältungen vor und fördert die geistige Gesundheit. Beim Laufen werden Endorphine freigesetzt, die dabei helfen, Frust und Stress abzubauen. Gerade, wenn du gedanklich vor einem schwierigen Problem stehst oder nach stundenlangem Strebern einfach nichts mehr in deinen Kopf bekommst, bewirkt ein Lauf wahre Wunder.

Darum nütze die Chance und gehe donnerstags mit uns laufen. Dabei lernst du ganz nebenbei auch nette Leute kennen ;)

Jeden Donnerstag (außer in den Uniferien) | 17:30-18:30 Uhr
Treffpunkt KHG | Nautilusweg 11

Wöchentliche Meditation

Wir legen Wert auf eine bestimmte Sitzhaltung, auf bewusste Atmung, auf unser Herz und kommen über das „Herzensgebet“ in die Stille unserer eigenen Innerlichkeit. Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

Meditation ist Atmen der Seele
Meditation ist Entschleunigung
Meditation ist Entdecken der Innerlichkeit
Meditation ist Zugang zum Gebet

Jeden Donnerstag (außer in den Uniferien) | 18:50-20 Uhr
KHG | Nautilusweg 11

„get together“ with international students Welcome Brunch

We invite you to a nice get together where you can meet and chat with other international students!

We offer you a delicious buffet with organic delights: cereals with fruits, different organic bread, homemade creams, coffee and different types of tea.

Friday 6th March | 10:00-12:00 | KHG | Nautilusweg 11

Fastenvortrag

Motivation und Information für die Fastenwochen. Wer an einer der zwei Heilfastenwochen oder an der Basenfastenwoche teilnehmen will, kann sich umfassend informieren. Der Vortrag ist für Erstfaster verpflichtend und für Geübte zu empfehlen.



© KHG

Ambulante Fastenwoche 1
(Fr. 13. März bis Do. 19. März)

Ambulante Fastenwoche 2
Fr. 20. März bis Do. 26. März)

Basenfastenwoche
(So. 29. März bis Sa. 4. April)

ReferentInnen: Hans-Peter Premur, Waltraud Bittner, Susanne Erlacher
(alle zertifizierte FastentrainerInnen)

Der Vortrag ist offen für alle Interessierten.
Eintritt frei

Freitag 6. März | 19 Uhr
Festsaal der Gemeinde Krumpendorf | Hauptstraße 145

Sprossen – Gesundes Grün

Vortrag



© Pixabay

Sprossen und Mikrogrün sind höchste Vitalkost, die man sich besser und frischer nicht wünschen kann. Kein noch so frisch geerntetes Gemüse kann die Frische und Vitalität von Sprossen & Co schlagen – denn Sprossen wachsen noch auf dem Teller weiter.

Inhalt:

- theoretische und praktische Einführung in die Welt der Sprossen
- Tipps und Tricks für die eigene Sprossenzucht
- Erlernen verschiedener Methoden der Sprossenzucht
- Verkosten verschiedener Sprossen- und Mikrogrünarten

Referentin: Barbara Kopeinig, zertifizierte Vitalkostexpertin

Anmeldung beim Reformhaus Camoni: 0681 84493117

Teilnahmebeitrag: € 15,-

Samstag 7. März | 14 Uhr

Reformhaus Camoni | Hauptstraße 173

Spirit Song Singabend

Singen unterbricht wohltuend den Strom des Alltags und führt zur Beruhigung von Körper, Geist und Seele. Den Aborigines zufolge hat Gott die Schöpfung ins Leben gesungen. Gemeinsames Singen stimmt uns in den Gesang der Schöpfung ein und öffnet unsere Herzen für die heilenden Rhythmen der Welt. Wir laden ein, Singen als Ausdruck von Lebensfreude, Gemeinschaft und Verbundenheit zu erleben.

In die Welt des heilsamen Singens begleiten uns **Alexander Brenner** und **Marlene Ullreich**.



© Pixabay

Dienstag 10. & 24. März, 21. April | 19 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Essperimente

Afghanischer Kochworkshop (vegetarisch)



© Anisa Ayaz

Anisa Ayaz wurde in Afghanistan geboren und kam bereits als Kind über Umwege gemeinsam mit ihrer Familie nach Österreich. Hier besuchte sie die Pflichtschule und absolvierte eine Ausbildung zur Zahnarztassistentin. Nebenbei liebte es Anisa bereits als Jugendliche, für ihre Familie zu kochen und diese Leidenschaft begleitet sie noch heute. Dabei kocht sie nicht nur afghanische Gerichte, sondern ihre Ideen für neue „Essperimente“ sind stets vielfältig und kreativ.

Maximale TeilnehmerInnen: 15

Kostenbeitrag: € 15,- (Ermäßigung € 8,- für Studierende)

Anmeldung bis Montag 9. März an khg@aau.at

Freitag 13. März | 15 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Ambulante Fastenwoche 1

Fasten und Entschlacken für Gesunde nach der Methodik Buchinger-Lützner, Erstfaster sind verpflichtet, am Vortrag (6. März) teilzunehmen.

Spirituelle und fachliche Begleitung: Hans-Peter Premur, Fastenleiter

Anmeldung: krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at oder 0664 154 93 88
Teilnahmebeitrag: € 160,-

■ **Freitag 13. März | 19 Uhr | Pfarrhof Krumpendorf | Kaiserallee 45**

■ **Fastenwanderung**

Bei dieser Wanderung werden wir nicht nur Spaß haben und neue Leute kennenlernen, sondern auch ganz nebenbei die Natur vom Müll befreien. Gemeinsam mit dem Verein „One Piece Each“ gehen wir von der KHG den See entlang bis nach Krumpendorf. Nach einem Zwischenstopp bei der Christkönig-Kirche Krumpendorf geht es weiter auf den Pirkerkogel, dann in Richtung Hohenfeld und kehren über Drasing wieder nach Krumpendorf zurück. Nach einer gemeinsamen abschließenden Stärkung in der Rösterei gibt es die Möglichkeit, mit dem Zug nach Klagenfurt zurückzufahren. Für Impulse entlang des Weges sorgen Katja Salzer, Hans-Peter Premur und Mitglieder des Vereines „One Piece Each“.

Fastenverpflegung ist selbst mitzubringen!

Anmeldung: krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at oder 0664 154 93 88

■ **Samstag 14. März | Treffpunkt um 9 Uhr | KHG | Nautilusweg 11
späterer Einstieg um 10:15 Uhr in Krumpendorf (Kirche) möglich**

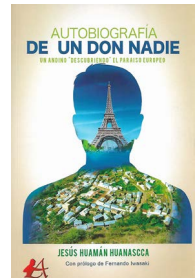
Spanische Lesung „De un Don Nadie“

Autobiografie von Jesús Huamán



© Jesús Huamán

Jesús Huamán wurde 1954 in einem abgelegenen andinischen Bergdorf geboren, indem nicht Spanisch, sondern Quechua gesprochen wird. Erst als er für eine Schulbildung nach Lima aufbrach und dort um sein Überleben kämpfte, lernte er auch Spanisch. Bald arbeitete er tagsüber als Bediensteter in Häusern von reichen Menschen und in der Nacht lernte er, um sich weiterzubilden. Schließlich schaffte er es sogar, als Professor für Mathematik abzuschließen. In seiner Autobiografie berichtet Jesús Huamán über sein Leben in Peru und warum er nach Europa geflüchtet ist.



© Jesús Huamán

Gemeinsam mit Jesús Huamán gestalten wir eine musikalische Lesung, wobei einige Passagen aus seinem Werk auf Spanisch und auf Deutsch vorgetragen werden. Für die musikalische Umrahmung sorgt Jesús Huamán selbst mit seiner selbstgebauten Harfe.



Asociación Española en Austria
www.aespa.at

Montag 16. März | 18 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Talentetausch

Die Hintergründe unseres herrschenden Geldsystems waren Motivation, diesen Tauschkreis ins Leben zu rufen. Bei einem Talentetauschkreis bezahlen die TeilnehmerInnen nicht mit Geld, sondern mit angebotenen Waren und Dienstleistungen.

Wir alle wissen, wie schwierig es in unserer Zeit geworden ist, politisch und ökologisch verantwortlich zu handeln, weil man oft nicht weiß, wo man beginnen soll. Unseres Erachtens ist das eigene träge Bewusstsein die erste Adresse, die heute verändert werden muss. Bewusstseinsveränderung im positiven, kreativen Sinn ist Voraussetzung für eine optimistische Zukunftsgestaltung. Durch den Talentetauschkreis geschieht Bewusstseinsveränderung im Konkreten.



Dienstag 17. März, 28. April | 18 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Buddhistischer Kochworkshop

Das buddhistische Tischgebet:

Woher kommt diese Nahrung?

Bin ich es überhaupt wert, sie anzunehmen?

Ich trenne mich von Gier und Wut.

Und sehe sie als Medizin, um meinen Körper gesund zu erhalten.

Um meinen Weg ins Nirvana gehen zu können,

nehme ich diese kostbare Nahrung voller Bescheidenheit an.

Bei diesem Kochworkshop wird es auch eine kurze Einführung in den Buddhismus und „Temple Food“ als Teil des buddhistischen Weges geben und es werden die Fragen, was ein Buddha ist und was das Heilsziel des Buddhismus ist, besprochen.

Referentin: Ah Nan Lee, koreanische Musikerin

Maximale TeilnehmerInnen: 15

Kostenbeitrag: € 15,- (Ermäßigung € 8,- für Studierende)

Anmeldung bis Montag 16. März an khg@aa.u.at

Freitag 20. März | 15 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Ambulante Fastenwoche 2

Fasten und Entschlacken für Gesunde nach der Methodik Buchinger-Lützner, Erstfaster sind verpflichtet, am Vortrag (6. März) teilzunehmen.

Fastenbegleitung: Waltraud Bittner, Gründerin der Fastenbewegung in Österreich

Anmeldung: krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at oder 0664 154 93 88
Teilnahmebeitrag: € 160,-

Freitag 20. März | 19 Uhr | Pfarrhof Krumpendorf | Kaiserallee 45

Kinderfest: Children for Future

Nachhaltigkeit und Zukunft machen Spaß. Kinder sind die Zukunft dieses Planeten. Lasst uns voneinander lernen!

Am Programm stehen: Energieexperimente für Kinder (Klimabündnis Kärnten), Perlenarmbänder aus Altpapier-Upcycling (Katholische Jungschar) und Vorführung der Kinderfilme „Opa Mümmel fährt Zug“ und „Sheldon auf der Wiese“ von Bertram Knappitsch
Eintritt frei

Samstag 21. März | 15:30 Uhr
Festsaal der Gemeinde Krumpendorf | Hauptstraße 145

Konzert: Raga & Tango

Astor Piazzolla: Querflöte trifft auf Gitarre



© Stefan Hackel



© Ah Nan Lee

Ah Nan Lee, Korea – Querflöte
Stefan Hackel, Österreich - Gitarre

Eintritt: Freiwillige Spende

Samstag 21. März | 19 Uhr | Christkönig-Kirche Krumpendorf

Heilkräuter und Tees

Vortrag von Carola Herz (Sonnentor)

Vortrag über Heilkräuter und deren Wirkungsbereiche im Körper und in den Organen; Frau Herz wird einige Teemischungen vorstellen, die eine basische bzw. eine diätische Ernährung unterstützen oder entschlackend wirken.

Vortragende: Carola Herz, Tee-Sommelier, Heilkräuterbotschafterin im Auftrag der Firma Sonnentor und Ayurveda-Praktikerin
Anmeldung beim Reformhaus Camoni unter 0681 84493117

Mittwoch 25. März | 17 Uhr
Reformhaus Camoni | Hauptstraße 173

Ostereierfärben mit Pflanzenfarben

Ostereier mit den Farben aus dem Farbtopf der Natur zu färben, macht nicht nur Sinn, sondern auch Spaß. Mit einfachen Methoden und Verziertechniken kann man unendlich viele Nuancen und Farbspiele erreichen, die jedem Nest eine ganz persönliche Note verleihen. Im Kurs wird gezeigt, wie man aus Gemüse/Gewürzen ein Färberbad herstellt, wie die Farben gut zur Geltung kommen und wie leicht unterschiedliche Nuancen und Muster erzielt werden können.



© Christina Wildhaber

Referentin: Mag.^a (FH) Christina Wildhaber, Bio-Gemüsegarten, Raritätengarten, Arche Noah Vielfalter, zert. Kräuterpädagogik

Kosten: € 25,- (€ 15,- für Bio-Botschafter, BIO AUSTRIA Mitglieder und Studierende) Im Kursbeitrag enthalten sind: Skript, Material, mind. 6 Bio-Eier pro TN, Naturmaterialien für ein kleines Osternest.

Anmeldung bis 24. März an: kaernten@bio-austria.at oder 0676/842214 323

Kooperation von KHG, BIO AUSTRIA und Bio bringt's

■ **Samstag 28. März | 10-13 Uhr | KHG | Nautilusweg 11**

Fasten im Tierreich

Vortrag und Gespräch

Eine Einführung in das Reich der Reptilien, bei der Fragen über Nahrungsaufnahme und das Fasten bei den Tieren und im Speziellen bei den Reptilien beantwortet werden. Außerdem wird Frau Happ kurze Ausschnitte aus ihrem Buch „Der Frosch, die Spinne und die Happ“ vortragen.

Vortragende: Helga Happ, Reptilienzoo

Anmeldung im Café Die Rösterei: 0676 6261983

■ **Samstag 28. März | 18 Uhr | Café Die Rösterei | Hauptstraße 173**

„Macht mir mutige Vorschläge“ - Ein persönliches Resümee aus der Amazoniensynode

Thomasmesse

Ansprache: Paul M. Zulehner, Pfarrer, Religionssoziologe



© Franz Reisenhofer

„Macht mir mutige Vorschläge!“, dazu forderte Papst Franziskus die Bischöfe Amazoniens auf. Dabei bezog er sich nicht nur auf die ökologische Herausforderung, die mit der Nutzung des Regenwaldes zusammenhängt, sondern auch auf den unhaltbaren Missstand, dass viele gläubige Gemeinden einen eucharistischen Hunger haben und diesen nicht stillen können, weil Ordinierte fehlen.

Aus diesem Grund berief der Papst die Amazoniensynode in Rom ein. Dort übermittelten die Ortskirchen Amazoniens dem Papst ihre Vorschläge. Der Papst kann nun wohl gar nicht anders, als zu ermöglichen, dass unter bestimmten Bedingungen erfahrene Leitungspersonen (Personae probatae) als Kandidaten für die Priesterweihe gewählt werden können. Zunächst nur Männer, aber...

Sonntag 29. März | 18 Uhr
Don-Bosco-Kirche Klagenfurt | Bischof-Dr.-Köstner-Platz 2

Begleitete Basenfastenwoche

Basenfasten ist eine gute Alternative zum Heilfasten. Vor allem für Personen, die sich vor dem „gar nichts essen“ fürchten. Basenfasten kann man auch durchaus auf mehrere Wochen ausdehnen und damit eine sehr gute Überleitung zu einer ausgewogenen Ernährungsweise finden. Viele chronische Erkrankungen wie z.B. Rheuma, Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, schwere Formen von Neurodermitis uvm. können deutlich gelindert werden.

Auch der kosmetische Gewinn ist beträchtlich. Schon nach einer Woche wird die Haut deutlich reiner und straffer, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer.

Begleitung: Susanne Erlacher, Fastenleiterin

Anmeldung: krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at oder 0664 154 93 88
Teilnahmebeitrag: € 180,- (inkl. tägl. Mahlzeit)

Sonntag 29. März | 19 Uhr
Pfarrhof Krumpendorf | Kaiserallee 45

Gesünder mit Vitalkost

Kochworkshop

Durch gesunde Ernährung auf Basis von frischem Obst und Gemüse, fermentierter Lebensmittel und RAW Desserts, lernen wir die farbenfrohe, aromatische und frische Vitalkost kennen und es offenbart sich uns eine unendliche Geschmacksvielfalt. Mit der richtigen Auswahl und Kombination unserer Lebensmittel beeinflussen wir maßgeblich unseren Energiehaushalt, unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Gesundheit sowie unsere Laune!

Inhalt:

- theoretische und praktische Einführung in die Welt der Vitalkost und Fermentation
- Tipps und Tricks, wie man gesunde Vitalkost schnell und unkompliziert in die tägliche Ernährung einbauen kann
- aus fermentierten, gekeimten und frischen Zutaten zaubern wir ein Gourmet-Vitalkost Menü, das wir danach mit gutem Gewissen verspeisen können

Referentin: Barbara Kopeinig, zertifizierte Vitalkostexpertin

Anmeldung im Restaurant Soleo: 0664 2249800

Teilnahmebeitrag: € 15,-

Montag 30. März | 16 Uhr | Restaurant Soleo | Am Föhrenwald 17

Bibliolog



© KHG

Der Bibliolog ist eine Methode, um gemeinsam mit einer Gruppe, eine biblische Geschichte (neu) zu entdecken. Die Teilnehmenden bekommen dabei den Auftrag, sich in biblische Gestalten zu versetzen und erleben den Text aus ihrer Perspektive. In diesen Rollen füllen sie die „Zwischenräume“ der Texte mit ihren

Erfahrungen und ihrer Phantasie, indem sie auf Fragen antworten, die in der Bibel offen bleiben. Sie gewinnen dadurch einen lebendigen Zugang zu dem geschriebenen Text und entdecken die Bedeutung der Bibel für ihr Leben heute.

Mag.^a Annamaria Kapeller (feministische Theologin, Pastoralassistentin und Krankenhausseelsorgerin) begleitet uns auf unserem Abenteuer durch die Bibel und verwendet dazu Texte aus der Bibel in Gerechter Sprache - einer anregenden Bibelübersetzung, die ebenfalls neue Perspektiven bietet.

Anmeldung bis 25. März an khg@aau.at, mindestens 5 TeilnehmerInnen

Montag 30. März | 18:30 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Creative Minds

Zeichnen - Fotografieren - Basteln

Das Sketchbook ist im Regal verschwunden, die Kamera verstaubt im Schrank und die Pinterest-Ideen stapeln sich.

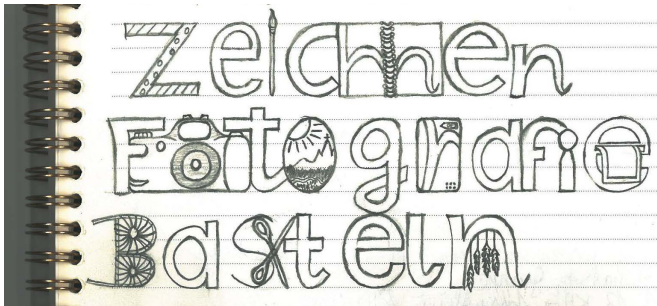
Dir schwirrt der Kopf vor lauter Zahlen, Formeln und Vokabeln?

Du hast Lichtblitze im Kopf, die du nicht aufs Papier bringst?

Du möchtest einen Moment vom Stress abschalten?

Der letzte Kaffee ist schon länger als fünf Minuten her?

Dann komm dienstags in die KHG, um dich mit anderen austauschen zu können und gemeinsam inspirieren zu lassen!



© Sören Dinse

Jeden Dienstag (außer in den Uniferien) | 16-17 Uhr
KHG | Nautilusweg 11

Karwoche und Ostern

Christkönig-Kirche Krumpendorf

5. April Palmsonntag | 10 Uhr | Heilige Messe, Palmweihe,
Treffpunkt vor der Schule
9. April Gründonnerstag | 19 Uhr | Abendmahlfeier
10. April Karfreitag | 15 Uhr | „Todesstunde unseres Herrn“ Andacht
19 Uhr | Karfreitagsliturgie
11. April Karsamstag | 8 Uhr | Feuersegnung
| 15 Uhr | Segnung der Osterspeisen
in Krumpendorf
| 16 Uhr | Segnung der Osterspeisen in Pirk
12. April Ostersonntag | 5 Uhr | Auferstehungsfeier
| 10 Uhr | Festgottesdienst
13. April Ostermontag | 9 Uhr | Emmausgang von Krumpendorf nach
Pirk, Treffpunkt Christkönig-Kirche
18. April Weißer Sonntag | 10 Uhr | Familiengottesdienst,
Sendungsfeier der Firmlinge

More than honey

Filmabend - Dokumentarfilm von Markus Imhoof (91 Minuten, 2012)



© Anita Lautemann

Eines der wichtigsten Naturwunder unserer Erde schwebt in höchster Gefahr: die Honigbiene. Es ist ein mysteriöses Sterben, das weltweit Sorgen bereitet. Denn ein Leben ohne Bienen ist undenkbar. Die Honigbiene ist die große Ernährerin der Menschen. Aber ihr wird Großes abverlangt: zwischen Pestiziden, Antibiotika, Monokulturen und langen Transporten zwischen den Plantagen verliert sie zunehmend ihre Kräfte.

Im Anschluss an den Film gibt es Kostproben vom bäuerlichen Bio-Lieferservice „bio bringt’s“ und Bio-Imkerin Dr. Anita Lautemann steht für eine Diskussion der aktuellen Situation in Österreich zu Verfügung. Die Probleme, mit denen Honigbienen heute zu kämpfen haben, sind symptomatisch für unseren Umgang mit der Natur und unseren Mitgeschöpfen. Ökosysteme sind komplex und manchmal empfindlich, sie können sich aber durch geeignete Maßnahmen auch wieder gut regenerieren. JedeR von uns kann zu einer positiven Wende beitragen!

Vortragende: Dr. Anita Lautemann, Biologin, Imkerin und Bio-Bäuerin, die sich aktiv für einen umfassenden Schutz der bestäubenden Insekten einsetzt

Montag 27. April | 18:30 Uhr | KHG | Nautilusweg 11

Pro Scientia

Das Österreichische Studienförderungswerk PRO SCIENTIA unterstützt österreichweit junge wissenschaftliche und künstlerische Nachwuchskräfte durch ein Stipendium und bietet Raum für interdisziplinäre Vernetzung. PRO SCIENTIA wurde 1966 auf Initiative der Katholischen Hochschuleseelsorger als öffentlich rechtlicher Verein gegründet und ist seither im Umfeld der Katholischen Hochschulgemeinden angesiedelt. Unabhängig von Religionszugehörigkeit, Staatsbürgerschaft und Studienrichtung steht PRO SCIENTIA allen Studierenden offen, die die Bewerbungsvoraussetzungen erfüllen.

Bewerbungsformular & Informationen auf www.proscientia.at

Lust auf Gerechtigkeit

Die Gruppe „Lust auf Gerechtigkeit“ wurde zu Weihnachten 2002 als Initiative von Privatpersonen gegründet und hat für ihren Einsatz für Mitmenschen im Jahr 2005 den Menschenrechtspreis des Landes Kärnten erhalten.

Kontakt: Harald Grave

E-Mail: h.grave@aon.at



Lust auf Gerechtigkeit

Evangelische Hochschulgemeinde (EHG) an der Alpen-Adria-Universität

Die Evangelische Hochschulgemeinde (EHG) gehört zur Evangelischen Kirche in Österreich und versteht sich als Gemeinschaft aller evangelischen Studierenden und Lehrenden an der Alpen-Adria-Universität, der Viktor-Frankl-Hochschule und der Fachhochschulen in Klagenfurt. Sie ist eine offene Gemeinde - willkommen sind alle, egal, ob sie evangelisch sind oder nicht, einer anderen Kirche angehören oder nicht.

Die EHG arbeitet gern mit der KHG und anderen zusammen, die „guten Willens“ (Lukas 2, 14b) sind. Und es gibt eine starke Verbindung zur schönen Johanneskirche am Lendhafen.

Mag.^a Lydia Burchhardt ist Hochschulpfarrerin und meistens dienstags zu Mittag in der KHG.



© Lydia Burchhardt



Kontakt:
Tel.: 0699 18877 260
E-Mail: ehg@aau.at
**Adresse: Martin Luther-Platz 1,
9020 Klagenfurt am Wörthersee**

community

Katholische HochschulGemeinde
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

PRO SCIENTIA

Studienförderungswerk
Infos im KHG Büro

Das KHG - Team

Mag. Hans-Peter Premur
Universitätspfarrer

Mag.^a Katja Salzer, MA
Pastoralassistentin

Julia Skriner, BA
Mitarbeiterin

Martin Wilhelmer
Zivildienstler

Adresse

Nautilusweg 11, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/23407

E-Mail: khg@aau.at
khg.aau.at

Impressum:

Medieninhaber: Bischöfliches Ordinariat der Diözese Gurk-Klagenfurt,
Mariannengasse 2, 9020 Klagenfurt • Herausgeber und Redaktion:
Katholische Hochschulgemeinde Klagenfurt, Nautilusweg 11 • F.d.I.v.:

Hans-Peter Premur • Druck: Druck- und Kopiezentrum
P.b.b. GZ02Z033342M • Verlagspostamt 9020 Klagenfurt •
DVR-0029874 (1688)



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

