

Arbogast Magazin
September 2020 – Februar 2021

Leben diesseits
der Bedingungen
S. 6

~

Die meisten Durchbrüche
erlebte ich nach Krisen
S. 18



Das Wertvolle im
Neuen entdecken

Das Lebendige ist auf der Instabilität aufgebaut.

Hans-Peter Dürr

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501-0

© starbogast

f arbogast.bildungshaus

Jugend- und Bildungshaus
St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

Weiter geht's

Für eine Einrichtung, deren Leitbild mit dem Wort „Begegnung“ beginnt, bedeutet der 13. März 2020 eine Zäsur. Fast 60 Jahre nach der Eröffnung musste das Jugend- und Bildungshaus seine Türen schließen. Seither war ich oft hin- und hergerissen zwischen Sorge und Zuversicht.

Einerseits gab es dramatische Szenarien und demokratiepolitisch bedenkliche Entwicklungen. Und gleichzeitig die Erkenntnis, auf einem privilegierten Flecken Erde zu leben. Mit stabilen Verhältnissen und vielen vernünftigen Menschen. In manch schlafloser Stunde grübelte ich über die zu erwartenden Konsequenzen für St. Arbogast. Aber es bot sich auch die Chance, längst notwendige Reformen anzugehen, die im betriebsamen Alltag sonst gerne verschoben werden.

Ich konnte nicht verstehen, wieso stets von Statistiken, Risikogruppen oder Hygiene-Bestimmungen die Rede war, zwischendurch auch noch von Fußball-Geisterspielen; nicht aber von persönlicher Seelsorge. Auch nicht von Kindern und Kultur. Dann freute auch ich mich einerseits über den flugzeugfreien Himmel und geankerte Kreuzfahrts-Ungeheuer, landete in Gedanken aber schnell bei den vielen Menschen, die davon leben und von Zukunftsängsten geplagt werden. Doch darum geht es wohl, wie so oft im Leben: Spannungen auszuhalten und dabei kritisch und hoffnungsvoll zu bleiben. Darum, mehrere Wahrheiten und Widersprüche zuzulassen.

St. Arbogast hat es hart getroffen: Die Absage von über 300 Veranstaltungen musste abgewickelt werden. Doch das Team wollte stets den Rahmen des Möglichen nutzen. So konnten wir in der Schließzeit 250 Pfleger*innen aus Osteuropa beherbergen. Seit Mitte Mai hat das Haus wieder geöffnet. Die Schutzmaßnahmen werden unaufgeregt umgesetzt, sie erdrücken den Inhalt nicht. Wir waren uns schnell einig, dieses Magazin zu veröffentlichen, auch wenn mit Blick in den Herbst noch manches ungewiss ist. Im Programm wollen wir gesellschaftspolitische Fragen stellen, seelische Wunden heilen und die Sehnsucht nach echter



Daniel Mutschlechner

Es gibt nämlich wirksame Mittel gegen Angst, Populismus und Verschwörungstheorien: Sie heißen Bildung und Seelsorge.

Musik und wahrhafter Begegnung stillen. Wenn auch im kleineren Kreis. Es gibt nämlich wirksame Mittel gegen Angst, Populismus und Verschwörungstheorien: Sie heißen Bildung und Seelsorge. Die sind – spätestens jetzt – systemrelevant. Deshalb wird unser Haus die Krise überstehen.

Vorausgesetzt, Sie bleiben uns gewogen: Durch Ihre Teilnahme an einem Kurs, dem Besuch unserer Gastronomie, Ihrem Beitrag für unser Magazin oder Ihrem Mitwirken als Unterstützer*in im Freundeskreis. Der finanziert nämlich Projekte, die sonst gerade in Zeiten des Einsparens gestrichen werden. Vielen Dank dafür!

Willkommen zurück in St. Arbogast.

Daniel Mutschlechner



Leben diesseits der Bedingungen

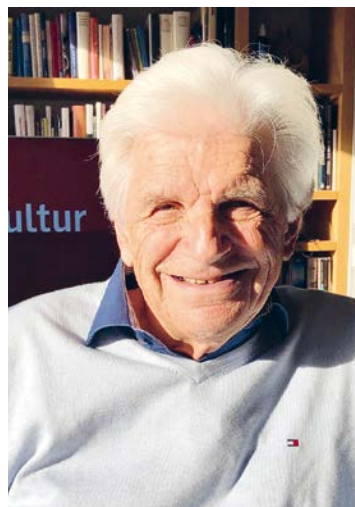
Existenzanalytiker Christoph Kolbe über
gutes Leben in herausfordernden Zeiten
S. 6

Die Demokratie auf's Podest ...

Gastbeitrag von Politikwissen-
schafterin Margit Appel
S. 12

Frischer Wind im Bildungshaus:
Pete Ionian, Linda Hintner
und Martina Triebelrig
S. 15

Ja und Amen?
S. 15



Arbogast

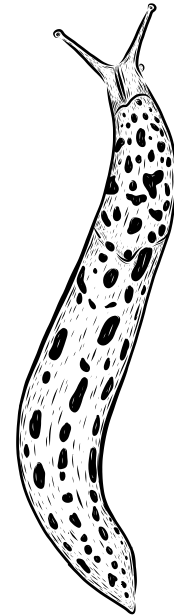
Männergespräche:
Die meisten Durchbrüche
erlebte ich nach Krisen
S. 18

Der Freundeskreis als
unterstützendes Netzwerk
für St. Arbogast
S. 20

Kirche neu leben – neu
gestalten – neu denken
S. 21

60 Jahre Arbogast –
ein guter Grund
S. 22

Arbogast „genießen“
S. 23



Wildes Arbogast: Der Tiger im Hausgarten

S. 14

Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Viele Orte, Plätze und Begegnun-
gen sind und waren im Leben von
Heinz Bertolini „heilige Momente“,
in denen sich ihm Herz, Geist
und Seele öffneten. In Zeiten von
Corona denkt er darüber nach, ob
nicht Umkehr und Abschied vom
Überfluss und allen Illusionen
angesagt ist.
S. 16

Empfehlungen

September

Sing-Café Arbogast
S. 29

Unerhört heilig!?
John Henry Newman
S. 31

In der Liebe wachsen
S. 32

Oktober

Die transpersonale
Dimension des Sterbens
S. 36

Breema
S. 38

November

Geh't Ihnen gut?
S. 45

Tänze vom Balkan, Tänze im Kreis
S. 47

Dezember

Arbogaster Advent
S. 50

Lebe ich oder werde ich gelebt?
S. 50

Jänner

Macht mit Verantwortung
S. 52

Sonntag-Nachmittag in Arbogast
S. 52

Februar

Die Stärken des Mannes
S. 54

Tage der Kontemplation
S. 55

Weiteres

Spotlight Arbogast
S. 59

Arbogast auf einen Blick:
der neue Geländeplan! NEU
S. 66

Ankommen & Dasein
S. 68

Programm ab S. 28

Das ist Arbogast

Arbogast ist ein Ort der Begegnung,
Bildung und Lebenskultur in der
Rheintalgemeinde Götzis. Geleitet
von einem christlichen Menschen-
und Weltbild engagieren wir uns
für Themen, die unsere Welt besser
machen. Unser Team organisiert
innovative Bildungsangebote,
betreibt ein attraktives Seminar-
zentrum und ist Gastgeber für
kulturelle Anlässe und Feiern.
Eine Besonderheit ist das selbst-
verständliche Nebeneinander
von Kindern, Jugendlichen und
Erwachsenen. Insgesamt rund
27.000 Menschen pro Jahr verbrin-
gen eine gute Zeit in Arbogast.

Arbogast Magazin abonnieren

Sie sind zufällig auf das Arbogast
Magazin gestoßen und möchten
es künftig regelmäßig lesen? Dann
bestellen Sie es kostenlos.
[✉ willkommen@arbogast.at](mailto:willkommen@arbogast.at)

Das Arbogast Magazin mittragen

Die Produktion des Arbogast
Magazins ist aufwändig – dennoch
wollen wir es kostenlos anbieten.
Ihr freiwilliger Druckkostenbeitrag
unterstützt uns bei der Finanzie-
rung. Herzlichen Dank für Ihren
Beitrag! Bitte nutzen Sie folgende
Kontoverbindungen:

Sparkasse der Stadt Feldkirch
IBAN: AT12 2060 4001 0000 2252
BIC: SPFKAT2BXXX

Raiffeisenbank Oberes Rheintal
IBAN: CH56 8080 8002 1654 4397 4,
BIC: RAIFCH 22

Zumutung & Zutrauen

Leben diesseits der Bedingungen

Existenzanalytiker Christoph Kolbe über
gutes Leben in herausfordernden Zeiten

Plötzlich ist für uns alle vieles, für manche gar alles anders geworden. Niemand von uns hat diese Situation gewählt, sie hat sich schicksalhaft ereignet. Das gilt weltweit für alle Menschen. Und doch muss jeder einzelne Mensch sich auf seine Weise dieser Situation stellen. Dabei begegnen wir mehrfachen Zumutungen: Da ist die Ungewissheit einer möglichen Ansteckung mit ihren eventuellen Folgen dieser Erkrankung. Da sind die restriktiven Maßnahmen, die die Politik zum Schutz der Gesundheit anordnet, die den persönlichen Gestaltungs- und Lebensraum einschränken. Da sind die möglichen materiellen Folgen mit ihren Auswirkungen, die die Gesicherheit der eigenen Existenz oder eines Unternehmens betreffen können. Da sind Planungen und Vorhaben, die plötzlich losgelassen werden müssen, auch wenn sich manche vielleicht modifizieren lassen. Der monolithische Charakter dieser Krise ist eine radikale und totale Zumutung. Das ist in dieser Dimension nicht alltäglich.

Allerdings steht unser menschliches Dasein immer im Horizont von Bedingungsbeziehungen, denken wir an unsere Veranlagungen, unsere Kultur oder unsere Geschichte. Das ist also nicht neu. Auch nicht die Tatsache, dass wir viele Bedingungen nicht frei gewählt oder mitbestimmt haben. Trotzdem erleben wir uns normalerweise frei innerhalb dieser Bedingungen. Denn die Freiheit des Menschen ist keine Freiheit von Bedingungen, sondern eine Freiheit, sich den Bedingungen zu stellen und mit diesen umzugehen.

Deshalb ist es natürlich eine Einschränkung des Möglichkeitsraumes, wenn die Politik spezifische Verhaltensweisen anordnet. Sie tut es mit Blick auf die Notwendigkeit der Gesunderhaltung der Menschen in unserer Gesellschaft. In Rücksichtnahme auf diesen Wert ist die Freiheit des Menschen nicht eingeschränkt, obgleich man dies mancherorts liest und hört. Denn jede Freiheit nimmt Bezug auf etwas und schließt damit anderes aus. So auch hier. Dass die Wahl eines Wertes immer im Zusammenhang mit anderen Werten steht, die es zu berücksichtigen gilt, gehört zur Struktur menschlichen Daseins. Hierfür gibt es keine objektiven Maßstäbe, um die Verhältnismäßigkeit ist zu ringen. Die Themen sind auszubalancieren. »

Denn die Freiheit des Menschen ist keine Freiheit von Bedingungen, sondern eine Freiheit, sich den Bedingungen zu stellen und mit diesen umzugehen.

Dr. Christoph Kolbe



Die „Windräder“ von Anna Rubin erinnern uns im Jubiläumsjahr daran, dass wir uns dem neuen Wind, der seit einigen Monaten weht, mit Mut und Vertrauen stellen können.

1. Warum aber erleben Menschen diese Situation so unterschiedlich?



Der erste Grund liegt in der Mächtigkeit der unterschiedlichen Zumutungen. Es sind Zumutungen, die aus dem Kontext der Welt auf den Menschen treffen, ohne dass dieser ausweichen kann. Wir alle müssen uns ihnen stellen und diese bewältigen.

Wir haben auf unserem Lebensweg sehr verschiedene Erfahrungen gemacht, die sich in Überzeugungen und Gewissheiten sedimentiert haben.

Der zweite Grund liegt in der Persönlichkeit und Geschichte des einzelnen Menschen. Wir haben auf unserem Lebensweg sehr verschiedene Erfahrungen gemacht, die sich in Überzeugungen und Gewissheiten sedimentiert haben. Und gerade diese Überzeugungen aktivieren sich unter der Zumutung dieser Situation. Es kann die grundlegende Angst vor der Sicherheit der Existenz auftreten, es kann die tiefe Verletzung und Beschneidung des eigenen Freiheitsraumes als Bedrohung erfahren werden, oder es kann der aktuelle Verlust von Nähe den grundlegenden Zweifel einer Zugehörigkeit und Verbundenheit aktivieren.

Für alle diese Themen gilt, dass sie nicht ursächlich durch diese aktuelle Situation entstehen, auch wenn es so aussehen mag, sondern hier „nur“ ausgelöst werden, aber ihren Ursprung in einer anderen biographischen Zeit haben. Dies erklärt, warum Menschen eine solche Situation nicht alle gleich erleben.

Dr. Christoph Kolbe ist Psychologischer Psychotherapeut in Hannover und Präsident der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse International, Wien. Im November wird er im Rahmen der Arbogaster „feierabend“-Reihe darüber sprechen, wie gutes Leben in herausfordernden Zeiten gelingen kann. Interessante Impulse gibt er in seinem Podcast „Fragen des Menschseins“. www.christophkolbe.de

2. In einer Zumutung liegt immer auch ein Zutrauen. Wie können wir diese Situation bewältigen?

Zum Wesen des Menschen gehört es nach existenzanalytischer Auffassung, dass er mit den Gegebenheiten umgeht. So wird er zum Gestalter seiner Existenz. Und genau das ist das Zutrauen: dass der Mensch sein Leben gestalten will und kann. Zum einen braucht er Abstand zur Bedrohung und Bedrängnis, also seiner nachvollziehbaren und häufig auch verständlichen Befindlichkeit. Der Begründer von Logotherapie und Existenzanalyse, Viktor Frankl, nennt dies Selbstdistanzierung. Ich kann nicht nur meine Sorge oder Befürchtung sein, sondern aus diesem zuständigen Gefühl heraustreten und erkennen, dass ich diese Gefühle der Sorge habe, sie anschauen und mit ihnen umgehen kann. Dies erfordert die Fähigkeit, mich meiner Sorge gegenüberzustellen. Vielen Menschen hilft hier der Humor. Er ist eine wundervolle Möglichkeit, zur Selbstdistanzierung zu kommen. Denn er nimmt der Bedrängnis das Erdrückende. Die vielen kleinen Videos und Witze, die vermehrt kursieren, haben diese Funktion. Wir merken, es tut gut, wenn wir von Herzen lachen können.

Und dann hilft es, der Befürchtung auf den Grund zu gehen. Das bedeutet: Was ist es im Grunde, das mich bedroht, das schlimmstenfalls passieren könnte? Wäre es wirklich so schlimm, wenn es einträte? Und welche Möglichkeiten gäbe es stattdessen noch? So könnten Perspektiven entstehen, die neue Zukunft geben. Ein Umgehen mit der Situation aufgrund

dieser veränderten Perspektive wäre möglich. Weil es wieder ein Morgen gibt, das eine Aussicht in sich trägt. Von Nietzsche stammt der Satz: „Wer ein Wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Darin ist die existenzanalytische Maxime enthalten, dass der Mensch ein intentionales Wesen, also auf Wertbezüge ausgerichtet ist. Diese geben ihm Kraft, Zuversicht und Hoffnung. Es kommt also nicht nur auf die Beruhigung der zuständigen Befindlichkeit an, z.B. einer Befürchtung oder einer Unruhe, sondern maßgeblich auf einen neuen sinnstiftenden Kontext.

Aber wir Menschen brauchen darüber hinaus eine Perspektive. Erst diese gibt uns Sinn. Wir finden sie in neuen persönlichen Wertbezügen.

Nicht dass ich hier falsch verstanden werde: Natürlich ist es furchtbar und traurig, etwas lassen zu müssen oder nicht leben zu können, das persönlich bedeutungsvoll erlebt wird. Das gilt es zu betauern. Aber wir Menschen brauchen darüber hinaus eine Perspektive. Erst diese gibt uns Sinn. Wir finden sie in neuen persönlichen Wertbezügen.

3. Was werden wir aus dieser Krise lernen?

Manche sprechen von einem historischen Moment, in dem wir stehen. Wird es ein Nachdenken und ein Umdenken geben, wenn diese Krisenzeit vorüber ist? Wir wissen es nicht. Wir können darauf hoffen. Einerseits ist zu beobachten, dass der Mensch träge ist.

Deshalb hat C.G. Jung einmal gesagt: Ohne Not verändert sich nichts. Am wenigsten die menschliche Persönlichkeit. Gleichzeitig zeigt uns ein Blick auf die Bewusstseinsentwicklung des Menschen, dass neue Erkenntnisse möglich sind und dann ihre Umsetzung und Anwendung finden. So können wir hoffen und uns dafür einsetzen, dass ein selbstreflexives Bewusstsein zu einem vertieften Sinn- und Selbstverständnis des Menschen führt, das auch den achtsamen und nachhaltigen Umgang im Miteinander der Menschen und seiner ihn umgebenden Welt einschließt. Dieses Vertrauen in unsere Fähigkeiten, mit Schwerem umgehen zu können, kann uns Zuversicht geben. So wird deutlich, dass eine Zumutung immer auch Potentiale und Entwicklungsmöglichkeiten der Persönlichkeit mit all ihren kreativen Kräften freisetzt und das Vertrauen in diese Möglichkeiten letztlich überwiegt.

Sa 12. Dezember / 9–18 Uhr Lebe ich oder werde ich gelebt?

Das Seminar bietet Gelegenheit, die Inhalte des Vortrags im Kontext der eigenen Lebensbezüge selbsterfahrerisch zu vertiefen und so konkrete Impulse für eine authentische und erfüllende Lebensgestaltung zu erhalten. Das Seminar kann auch unabhängig vom Vortrag gebucht werden.

Mit: Daniel Scheyer und Christian Kathan, S. 50

4. Wie können wir in einer unsicheren Welt zurechtkommen?

Ich glaube, dass diese Zeit eine besondere Zeit des Innehaltens ist und uns neben den administrativen, gesundheitlichen, wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen auf vielen Ebenen ins Nachdenken bringt. Und damit im Grunde eine Zeit ist, die uns zu einer tiefen Selbsterfahrung herausfordert. Wie erleben wir das Umgehen mit dieser Ungewissheit? Wie können wir Ungewissheit aushalten? Wie können wir Unsicherheit in unser Leben integrieren und trotzdem zuversichtlich bleiben. Also im Vertrauen und mit Perspektiven leben. Und es geht um Achtsamkeit. Was brauchen wir wirklich? Worum geht es im Grunde? Sollen die Dinge, die wir tun, einfach so weitergehen oder entsteht jetzt eine neue Bewusstheit?

5. Was kann uns dabei unterstützen, innezuhalten und achtsam zu sein?

Helfen kann uns ein Innehalten, vielleicht auch ein gemeinschaftlicher Diskurs. Dass wir uns in dem, was das Andere, das Neue ist, das Wertvolle in den Erfahrungen, die wir jetzt gemacht haben, reflektieren. Und nicht immer nur das Problematische, das Zumutende und Überfordernde. Das steht sehr im Vordergrund der Debatte. Aber dabei berichten viele Menschen, dass sie jetzt ruhiger sind, konzentrierter, dass sie Wesentliches schneller sehen. Der Austausch dazu ist meiner Meinung nach entscheidend.

6. Was macht gutes Leben aus – in einer neuen Zukunft?

Zu einem guten Leben gehört nicht unbedingt die Fülle des uns Umgebenden. Sondern dass das, was wir tun, eine Bedeutung für uns hat. Dass wir uns darin wiederfinden, dass es uns angeht, herausfordert. Das kann ein Spaziergang sein, der uns beglückt. Das können Tätigkeiten und Hobbies sein, für die wir nicht viel Geld aufwenden müssen. Es ist natürlich schön, wenn wir weit reisen können, um neue Erfahrungen zu machen. Aber letztlich brauchen wir etwas, was uns unmittelbar angeht. Und das können wir überall finden, wo wir sind, auch in einem begrenzteren Rahmen. Und das ist vielleicht auch eine wertvolle Erfahrung dieser Zeit, dass man da wo man ist, ein gutes Leben finden kann.

Mo 16. November / 19 Uhr Wie gelingt gutes Leben in herausfordernden Zeiten?

Vortrag mit Christoph Kolbe im Rahmen der „feierabend“-Reihe

S. 37

7. Was kann Bildungsarbeit hier leisten?

Bildungsarbeit kann Bewusstsein bilden und Bewusstsein schulen und Erkenntnisgewinn ermöglichen. Also Fragen stellen, zum Nachdenken einladen, dass Menschen innehalten und zu ihrem Erkenntnismoment kommen. Und ich glaube daran, dass die Entwicklung von Menschen und der Menschheit zutiefst damit in Verbindung steht, dass Menschen zu Erkenntnissen gelangen, die bedeutungsvoll für sie sind. Und dass aus dieser Bedeutsamkeit einer Erkenntnis Haltungen entstehen. Und dass aufgrund dieser Haltungen dann anders gelebt wird.

Ein Gastbeitrag von Politikwissenschaftlerin Margit Appel

Die Demokratie auf's Podest ...

Es braucht mehr Demokratie. In substantieller Art und Weise. Das Recht auf gleiche Teilhabe aller an der Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse muss erkämpft werden. Davon ist Margit Appel überzeugt.



Die Freiheit des Menschen würdigen.

Ich möchte von einer anderen Art von Denkmal berichten. Von der „Tänzerin“, die der österreichische Bildhauer Otto Hofner 1930 als Bronze gegossen hat und die im „Raben-Hof“, einem der großen Gemeindebauten Wiens, aufgestellt ist. Ich bin zwar dort in der Nähe aufgewachsen, habe sie aber erst viel später entdeckt – dann aber immer wieder gezielt besucht. Schnee, Frühlings- oder Herbstsonne, abendliches Sommerlicht: alles zeichnet sie aus. Die selbstbewusst-selbstvergessene Freiheit dieser Frau inspiriert mich. Ich stelle mir vor, dass sie in den Jahrzehnten der Wirtschaftskrise, der Nazi-Herrschaft, des Kriegs Menschen gestärkt hat. Dass sie heute Menschen in ihren jeweiligen Lebensbedingungen, ihrem häufigem Gehetztsein und ihrer oft vergeblichen Suche nach Anerkennung stärkt. Für mich ist das Denkmal dieser freien Frau eine Würdigung des Menschseins, eine Inspiration für den mühsamen aber unumgänglichen Weg zu mehr Gleichheit und mehr Demokratie.

Es hat nur wenige Tage gedauert um Gewissheit zu haben: die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus nehmen vielen Menschen die Existenzgrundlage. Menschen, die bis vor kurzem noch fest an ihre Einkommensmodelle glaubten, sehen sich mit größter Unsicherheit bedroht. Sorge und Wut äußern sich in diversen Medien, Petitionen, vereinzelt Demos; viele haben keine Stimme. Das Podest, auf dem jene Ideologie steht, die nur bestimmte Leistungen belohnt und andere Leistungen gar nicht sieht oder einfach zum eigenen Vorteil ausbeutet, wackelt. Es soll ein Ende sein mit den ungleichen Einkommen; das, was alle zum Leben brauchen, soll auch allen garantiert sein.

Es hat nur wenige Tage gedauert um Gewissheit zu haben: der Tod von George Floyd hat vielen die Augen (wieder) geöffnet vor den rassistischen Untiefen in unseren Gesellschaften. Schmerz und Empörung zeigen sich in den weltweiten Protesten. Alte Helden, die für die Ideologie der „Vorherrschaft der Weißen“ stehen, werden gestürzt. Es soll ein Ende sein mit den vielfachen Ungerechtigkeiten, die Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe erleiden.

Es hat gedauert, aber schließlich haben die meisten begriffen: die Klimakrise, die Sorge um unsere ökologischen Lebensgrundlagen ist die größte Herausforderung unserer Zeit. Junge Menschen gehen empört und voller Tatkraft auf die Straße. Sie wollen gehört werden mit ihrer Sorge um ihre Zukunft. Das Podest, auf dem jene Ideologie steht, die mittels Krieg gegen die Natur begrenzten Wohlstand und relativen sozialen Frieden erreicht, wackelt. Es soll ein Ende sein, mit der rücksichtslosen Aneignung der endlichen Ressourcen der „Einen Welt“.

Margit Appel, geboren 1958. Beginn der Berufstätigkeit nach der Matura bei der Katholischen Frauenbewegung Österreichs als Generalsekretärin. Studium der Politikwissenschaft, Soziologie und Frauenforschung. Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Katholischen Sozialakademie Österreichs – ksoe von 1998 – 2018. Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Österreichischen Armutskonferenz und im Netzwerk Grundeinkommen und sozialer Zusammenhalt – BIEN Austria. Zwei Töchter.



Margit Appel, Wien. Politikwissenschaftlerin, freie Referentin und Autorin

Der Tod von George Floyd hat vielen die Augen (wieder) geöffnet vor den rassistischen Untiefen in unseren Gesellschaften.

In all diesen ernstesten Herausforderungen zeigt sich: es braucht mehr Demokratie! Und zwar in einer ungeheuer substantiellen Art und Weise. Stefan Lessenich versucht in seinem schmalen Band „Grenzen der Demokratie. Teilhabe als Verteilungsproblem“ die Kurzformel: die Geschichte der Demokratisierung ist eine Geschichte von Teilhabe durch Ausschluss – bis auf den heutigen Tag. Die Freiheiten der einen, so Lessenich, waren regelmäßig die Zwänge der anderen, die Berechtigung der einen beruhte auf der Entrechtung der anderen. Die Demokratie aber ist eine Gesellschaftsform und Lebensweise deren Angelpunkt das Prinzip der Gleichheit ist. Wenn wir uns nicht endlich daran machen, das Recht auf gleiche Teilhabe aller an der politischen Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse zu erkämpfen, werden die Denkmäler der Ungerechtigkeit, der Ungleichheit und der Ausbeutung von Menschen und Naturverhältnissen bestehen bleiben.



Wildes Arbogast

Der Tiger im Hausgarten

Eigentlich sind es seine unbeliebten Verwandten, die dem **Tigerschnegel** das Leben schwer machen. Weil er zur Gattung der Nacktschnecken gehört, wird er nämlich oft mit der Spanischen Wegschnecke verwechselt, die in den heimischen Gärten ihr Unwesen treibt und nur wenige Feinde hat.

Der Tigerschnegel hingegen ist äußerst nützlich, lässt blühende Gartenpflanzen in Ruhe und ernährt sich als Allesfresser von Aas, Pilzen, Algen, abgestorbenen Pflanzenteilen und den Eiern anderer Schneckenarten. Mit einer Länge von bis zu 20 Zentimetern gehört er zu den größten Nacktschnecken Europas. Seine Färbung kann stark variieren, von hellgrau bis hellbraun und selten findet man auch fast weiße Tiere. An der Rückenseite hat der Tigerschnegel dunkle Flecken, die manchmal zu Streifen verlängert sind. Aktiv ist er in den Nachtstunden und er lebt dort, wo es richtig feucht ist, also am Boden. Die Fortpflanzung der Schnecke erfolgt auf ungewöhnliche Weise. Da der Schnegel gleichzeitig Mann und Frau ist, produziert

er/sie Ei und Samenzellen. Für die Paarung zieht es die Partner*innen vom Boden in die Höhe. Dann seilen sie sich, ineinander gedreht, an einem Schleimfaden ab. Verbunden sind sie über zwei weiße Penisse, mit den Spermien werden die Eizellen des jeweils anderen befruchtet.

Lebensgefahr droht dem Tigerschnegel meist durch menschliche „Vernichtungsaktionen“, die eigentlich seine Verwandtschaft treffen soll – und durch das tödliche „Schneckenkorn“.

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.



Pete Ionian, Linda Hintner und Martina Triebelning

Frischer Wind im Bildungshaus

Nach vielen Jahren Großstadtflair wurde die Sehnsucht von **Martina Triebelning** nach mehr Natur immer größer. Allerdings hätte sie sich nie träumen lassen, einen Arbeitsplatz mitten in der Natur zu finden. Als Bildungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin und Elementarpädagogin freut sie sich umso mehr darauf, ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Bildungsarbeit in Arbogast einfließen lassen zu können.

Pete Ionian ist der neue „freigeist“. Seit März ist er vorwiegend für die Jugendbildungsangebote von „freigeist arbogast“ zuständig. Sein Studium absolvierte er als Medien- und Kommunikationsgestalter. Er hat Berufserfahrung als Kulturmanager und Presse- & Öffentlichkeitsarbeiter, ist Kulturjournalist, Musiker und Hobbygärtner. Vor acht Jahren stieg er in die Sozialarbeit ein, wo er sich in der Jugendarbeit diplomiert hat.

Seit Jänner ist **Linda Hintner** Teil des Arbogast-Teams und leistet ihren Beitrag als Assistenz des Bildungsteams und in der Kommunikation. Als Germanistikabsolventin wollte sie an einem sinnstiftenden Arbeitsplatz ankommen. Als Teilzeitkraft kann sie sich zudem ihrer Praxis für Craniosacral widmen sowie dem Yoga und der Arbeit als Doula.

Ja und Amen?

„I can't breathe“ und „Black lives matter!“, hallt es in den Straßen Amerikas und anderenorts. In den USA kämpft die afroamerikanische Bevölkerung seit Aufhebung der Sklaverei um Gleichstellung und Gleichberechtigung in der Gesellschaft. Eric Garner, Michael Brown, Freddie Gray, Samuel DuBose, Falcon Heights, George Floyd ... die Liste der durch Gewalt getöteten Schwarzen ist lang, die Gewalt gegen sie erschreckend. Schauplatzwechsel. In Europa warnen Expert*innen vor der Kluft zwischen Reich und Arm, die durch die Corona-Pandemie und dem abrupten Stillstand der Wirtschaft noch größer zu werden droht. Die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus treffen die Schwächsten der Gesellschaft am härtesten. Sozial Schwache sowie Kinder bleiben auf der Strecke, werden sozial und wirtschaftlich ausgegrenzt. Menschen werden ihrer Freiheit beraubt, in ihrer Würde erniedrigt, diskriminiert auf Grund von Herkunft, sozialer Milieus und Lebensstile. Doch wie dieser Ungerechtigkeit begegnen? Für Martin Luther King Jr., den schwarzen Bürgerrechtler und Verfechter des gewaltfreien Kampfes gegen soziale Ungleichheit und Rassentrennung in den USA, war eines klar: die Ungerechtigkeit muss gewaltfrei bekämpft, den Unterdrückten in der Haltung der agape – der bedingungslosen Liebe – begegnet werden. Unannehmbar, dass einige wenige die Macht über alle anderen haben und durch ihr Verhalten zu weiteren Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten beitragen. Inakzeptabel aber auch die von Gewalt und Hass geleitete Antwort darauf. So wird die Spirale der Gewalt nicht durchbrochen. So werden wir nie alle genug Luft zum Atmen haben!

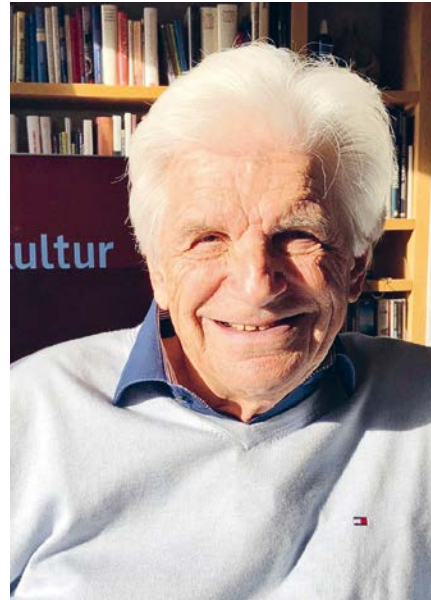


Dr.ⁱⁿ Juliana Troy,
Theologin in Arbogast

Das ist mir heilig!

Viele Orte, Plätze und Begegnungen sind und waren im Leben von Heinz Bertolini „heilige Momente“, in denen sich ihm Herz, Geist und Seele öffneten. In Zeiten von Corona denkt er darüber nach, ob nicht Umkehr und Abschied vom Überfluss und allen Illusionen angesagt ist.

Ich bin jetzt 85 und in dieser langen Zeit – im Auf und Ab des Lebens – haben sich Bedeutung und Inhalt des Begriffes „Heilig“ immer wieder verändert. Die Kinder- und Jugendzeit waren geprägt von NS-Zeit und der r.k. Kirche, beides Systeme mit autoritärem Gepräge. Nach Kriegsende mit Wiederaufbau in einer vielfach zerstörten und veränderten Welt, änderten sich auch Gesellschaft, Politik, Wirtschaft, Kultur und Bildung. Wissenschaft, Technik und eine neue Mobilität mit dem Wunsch zu Reisen schufen neue Bedürfnisse und ein neues Bewusstsein. Mit der Globalisierung zog auch der Wohlstand in eine von Geld, Besitz und Ansehen – materiell und kapitalistisch geprägte – Welt ein, in der das Heilige durch das Profane ersetzt wurde. Unter anderem wurden Sportler oder Moviestars zu Idolen oder gar zum Gott oder zur Göttin erklärt und mancher Event galt vielen als heilig. Neue Religionen kamen auf den Markt, die Kirchen wurden immer leerer, das digitale Zeitalter mit der künstlichen Intelligenz schuf den gläsernen Menschen und alles ist mach- und beherrschbar. Showtime ist angesagt und die Medien sind immer und überall dabei.



Wie wäre es, jetzt „Gott ist ein Geheimnis“ in unsere Lebensplanung einzusetzen, damit auch in kommenden Zeiten die Hoffnung bleibt?

Heinz Bertolini

Heinz Bertolini, verheiratet, 4 Kinder, Studium der Handelswissenschaften in Wien mit Abschluss Diplomkaufmann und Dr.rer.merc., Unternehmer im Einzelhandel, Gründung der „Dr. Bertolini Kultur- und Studienreisen“ in Dornbirn, Studium der Geschichte und Theologie an der Universität Bamberg, Gründung des „Montagsforums“ in Dornbirn.

Kurz gefragt ...

Wie ist es alt zu sein?

Positiv ist die Gelassenheit, die geistige Freiheit und eine Reduktion vieler Wünsche und Bedürfnisse. Negativ sind Krankheiten, das Nachlassen sozialer Kontakte und die Einschränkung der Lebensqualität.

Wenn ich noch mal jung wäre ...

würde ich mich noch mehr mit Sprachen beschäftigen. Im Prinzip würde ich wieder das Gleiche machen, weil einem die Erfahrung des Alters fehlt.

Was ist der Sinn des Lebens?

Der Sinn des Lebens liegt in einem erfüllten, aktiven, mit Innen- und Außenwelt harmonisch vereinten Miteinander und einem lebhaften Glauben.

Mein Hobby und meine Träume – bereits als Kind – waren Geografie und Reisen in die Welt, die ich mir bald wahr machte und damit komme ich zu meinem Begriff „was ist mir heilig“ und hier spielen Orte, Plätze, Begegnungen eine wesentliche Rolle. Für mich gab es immer eine Ahnung von etwas Transzendente zwischen Himmel und Erde – es war das Geheimnis, das ich Gott benannte und jetzt mehr denn je in meinen Erinnerungen auftaucht: die vielen Besuche in Israel und Rom, die buddhistischen Klöster in den Bergen Koreas und Japans, der bewegende Klang eines gregorianischen Chorals oder einer Bach-Kantate, das Lesen der Schriften von Henry David Thoreau und Ralph Waldo Emerson am Walden See in Concord. Und es gäbe noch so vieles mehr, wo sich mir Herz, Seele und Geist öffneten.

Mit meinem späten Studium der Geschichte und der Theologie – im Besonderen der Kirchengeschichte und der Weltreligionen – bekam der Begriff „Heilig“ immer neue Bedeutungen und bestärkte mich weiter in meinem christlichen Glauben.

Dann kam ein kleiner Virus und veränderte über Nacht die Welt. Alles wurde anders: das Denken, die Bedürfnisse, die Wünsche. Was brauchen wir wirklich noch für ein zufriedenes und von Sinn erfülltes Leben? Wird oder soll es so weitergehen wie vor Corona, wäre jetzt nicht Umkehr und Abschied vom Überfluss und allen Illusionen angesagt?

Wie wäre es, jetzt „Gott ist ein Geheimnis“ in unsere Lebensplanung einzusetzen, damit auch in kommenden Zeiten die Hoffnung bleibt.



Die meisten Durchbrüche erlebte ich nach Krisen

Pater Pepp Steinmetz ist bekannt für seinen Scharfsinn. Wenige Tage, nachdem er zum Priester geweiht wurde, kam Daniel Mutschlechner zur Welt. Immer wieder treffen sich die beiden, um über Gott und die Welt zu sprechen. Diesmal über die Rolle der Kirche in der Krise und den Sinn der Corona-Pandemie.



Pater Pepp Steinmetz SVD wurde 1949 in Dienten am Hochkönig geboren und 1978 zum Priester geweiht. Seit Anfang 2015 ist er geistlicher Assistent und Seelsorger in Arbogast.



Daniel Mutschlechner kam 1978 in Dornbirn zur Welt, ist verheiratet und hat drei Kinder. Seit Ende 2016 leitet er das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast.

Daniel: Pepp, wie hast Du die Corona-Monate erlebt?

Pepp: Persönlich haben sie mir durchaus gut getan – ich hatte Zeit und konnte inneren Themen nachgehen. Ich bin froh, dass die Schutzmaßnahmen gegriffen haben. Und dass unser Gesundheitssystem noch nicht zugrunde reformiert wurde.

Welche Rolle spielte die Kirche in der Corona-Krise?

Sie war stark von Verhaltensregeln und Hygiene-Bestimmungen geprägt. Für mich hätte es einer klaren christlichen Botschaft bedurft. Außerdem wäre mir wichtig gewesen, wenn die spirituelle und psychische Dimension des Menschen in den Expertenteams Berücksichtigung gefunden hätte.

Hätte man mehr Druck ausüben sollen, um kranke und sterbende Menschen persönlich begleiten zu können?

Wir hätten als Kirche darauf bestehen können, dass Kranken-Seelsorge und Sterbebegleitung in dieser Situation sehr notwendig sind. Wenn Seelsorge als wichtig erachtet wird, findet man auch Schutzmaßnahmen. Auch Krankenschwestern sind an den Betten gewesen. Natürlich geht das nicht ohne Risiko.

Auffallend war die Vielzahl an digitalen Angeboten, auch in der Liturgie.

Für mich gab es zu viel digitalen Aktionismus. Gut fand ich aber, dass Anleitungen gegeben wurden, wie man in den Familien einen gemeinsamen Glaubensausdruck findet. Aber alleine Eucharistie zu feiern, damit tue ich mir schwer. Das ist für mich ein Widerspruch.

Du bist Seelsorger durch und durch, noch dazu ein geselliger Mensch. Diakonie und Gemeinschaft fehlten vielen.

Eben. Und da der Mensch mehr ist als eine infizierte oder nicht infizierte Person, braucht es die christliche Botschaft nun unbedingt. Gerade in der Krise kommen Fragen nach

dem Sinn des Lebens, nach dem Tod und dem, was danach kommt. Da geht es ans Eingemachte!

Der Tod fährt ab der Geburt immer mit.

Eine Erkenntnis der Krise ist für viele Menschen, dass es keine Sicherheit gibt.

Es ist eine Illusion, dass man alles absichern kann. Der Tod fährt ab der Geburt immer mit. Das Sterben gehört zum Leben. Darum heißt es in der deutschen Sprache nicht „lebenssicher“ – sondern „todsicher“. Es ist ein anderes Lebensgefühl, ob du mit dem Tod lebst, oder gegen ihn. Ich weiß, dass mir der Tod nahe ist und bin gerade deshalb dankbar, dass ich leben kann.

Du redest immer ganz entspannt von der Vergänglichkeit.

Es hat eine Qualität, wenn etwas vergehen kann. Die meisten Lebenserneuerungen und Durchbrüche erlebte ich nach Krisen. Wenn etwas zu Ende gegangen ist und nicht mehr lebbar war, entstand etwas Neues. Wenn man das annimmt, ist das Leben voller.

Welche Botschaften stecken für Dich in der Corona-Krise?

Einerseits, dass wir aufeinander angewiesen sind und uns gegenseitig wirklich brauchen. Das wurde deutlich sichtbar. Und dann ist diese Pandemie auch der starke Anruf aufzuhören, unsere Schöpfung als Rohstofflager und Ressource für unsere Höhenflüge zu sehen. Es geht um einen ehrfürchtigen Umgang mit dem, was wir haben.

Ich teile das voll und ganz. Vorausgesetzt, es schwingt dabei keine Innovations-Feindlichkeit mit. Denn ich will nicht zurück in die Steinzeit.

Nein, dort sollten wir uns auch nicht wieder ansiedeln. Innovationsfeindlichkeit wäre eine große Einseitigkeit. Aber dieser Brachial-Kapitalismus, der sich etwa im Tourismus zeigt, ist gar nicht gesund. Ich wäre auch froh, wenn wir mit einem Bruchteil des Flugverkehrs auskommen und neue Anstellungsmöglichkeiten für die betroffenen Menschen finden könnten.

Was ist nun die Aufgabe der Kirche?

Wir müssen dort sein, wo Menschen leiden und dafür eintreten, achtungsvoller mit uns und mit der Schöpfung umzugehen. Kirche braucht es so sehr wie noch nie! Sie ist überall dort stark, wo sie unmittelbar bei der Not der Menschen ist und sich nicht von der Angst bestimmen lässt.

Das heißt: Raus aus der Komfortzone.

Uns wurde vorgelebt, dass es nicht wichtig ist, ob ich 100 oder 50 Jahre alt werde. Ich kann mit 30 voll gelebt haben, wenn ich mich für etwas einsetze, was mir so wichtig ist, dass ich dafür sterben würde. Was nicht heißt, dass ich nicht gerne lebe! Darum geht's.

Klingt stark. Aber unbequem.

Wenn die Kirche darauf bedacht ist, dass Liturgie stattfindet, die nur für ein Wohlbefinden sorgt, dann wird das den laufenden Schrumpfungsprozess beschleunigen. Dann wird sie in der traditionellen Form nicht mehr gebraucht.

Freundeskreis Arbogast

Der Freundeskreis als unterstützendes Netzwerk für St. Arbogast

Im Freundeskreis haben wir zum Teil hautnah miterlebt, wie die Corona-Krise das Bildungshaus getroffen hat und trifft: wenn in kurzer Zeit über 300 Veranstaltungen abgesagt werden müssen; wenn die finanziellen Gestaltungsspielräume sich verengen; wie es Mitarbeitende belastet, Menschen anstatt ein- wieder ausladen zu müssen, und wenn dort, wo sich sonst täglich viele Menschen auf vielfältigste Weise begegnen, Stille, Leere – fast gespenstische Ruhe einkehren.

In der erzwungenen Einkehr gilt es die eigene Haltung im Umgang mit der Krise und miteinander zu schärfen: Wie mit den Unsicherheiten der sich täglich ändernden Rahmenbedingungen umgehen? Wie die eigene Verantwortung wahrnehmen und die eigenen Gestaltungsspielräume nutzen? Wie – zumindest zeitweise – aus dem Krisenmodus aussteigen und sich Zeit nehmen, den Blick aufeinander und auf das Wesentliche eines Bildungshauses, die Begegnung, zu richten? Alle diese Fragen treffen in ganz besonderer Weise auf die in Arbogast Tätigen zu – und beschäftigen die Mitglieder des Freundeskreises. Uns wurde klar, dass gerade in diesen Zeiten das Haus die organisatorische, ideelle und finanzielle Unterstützung des Freundeskreises braucht. Dies geschah und geschieht in der folgenden Form:



Auch das neue Format „Feierabend – der sommerliche Treffpunkt im Hof“ – immer Freitag Abend – wird vom Freundeskreis unterstützt.

Der **Generation-Talk** (nächster Termin 5. Okt. 2020) fördert den Austausch und das Zusammenwirken zwischen Jung und Alt in Bezug auf die drängenden Fragen zur Klimakrise. Der Freundeskreis wirkt bei der Planung und Moderation der Veranstaltung mit und übernimmt die Buffet-Kosten der Teilnehmenden.

Unter dem Titel „**Arbogaster Sommer**“ wird der Innenhof belebt und die Begegnung im Freien ermöglicht. Der Freundeskreis unterstützt einzelne Konzerte (z.B. durch Übernahme von Honoraren). Vorgespräche für weitere Beiträge im Bereich Infrastruktur laufen.

Das Team des Jugend- und Bildungshauses versucht, bedacht und verantwortungsvoll und doch mit Zuversicht und Blick auf die Erhaltung von Lebendigkeit und Lebensfreude das Haus durch die Corona-Krise zu führen. Was es nun braucht, sind Menschen, die sich Zeit nehmen für Begegnungen, Austausch und Bildung in Arbogast. Wir freuen uns auf verantwortungsvolle, Geist und Körper belebende Begegnungen in Arbogast!

Für den Freundeskreis
Brigitte Plemel und Peter Mennel

Church in Progress

Kirche neu leben – neu gestalten – neu denken

Menschen verändern sich. Kirche verändert sich – und das ist gut so.

Dieser Meinung sind auch verschiedene Teams der Katholischen Kirche Vorarlberg – von Neu.land! über die Junge Kirche bis hin zum Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast. Sie alle tragen die Idee in sich, Kirche auf neue, auch ungewohnte Weise Wirklichkeit werden zu lassen. Weg von vertrauten Orten und Formen und auf zu neuen Ufern. Mit im Gepäck ist der Kern christlichen Glaubens, die Botschaft Jesu, der Gutes für die Menschen und die Welt will.

Die Vision ist, dass diese Botschaft in vielfacher Weise lebendig und relevant für viele wird. Dort wo Menschen leben und arbeiten, sich begegnen und finden. Bei Menschen, die sich in der Kirche fremd fühlen. Und dass sich Menschen, in denen der Wunsch nach Veränderung brennt, angesprochen fühlen. Und ermutigt, die Reise an unbekannte kirchliche Ufer zu wagen und neue Formen von Kirche an konkreten Lebensorten zu erfinden.

Kirche ist kein statisches Gebäude. Kirche lebt davon, in den Lebenswirklichkeiten der Menschen Entfaltung zu finden. Das Konzept des Lehrgangs – dessen Name noch im Entstehen ist – basiert darauf, diese Entfaltung zu fördern. In vier zweitägigen Blöcken (April/Mai/Oktober/November 2021), sowie einer Exkursion in die benachbarte Schweiz im Juni 2021 können Interessierte es wagen, ihre Vision von Kirche zu leben, zu gestalten, zu denken. Unterstützung im Prozess ist durch Coaching-Einheiten, Co-Working-Tage und den Austausch mit Kurskolleg*innen gewährleistet.

Informationsabend:
Do 4. Februar, 20 Uhr
in St. Arbogast



Wer sich Veränderung wünscht und sich fragt, wie Kirche in Zukunft relevant gelebt werden kann, wer Ideen und den Mut hat, Neuland zu betreten, der ist in diesem Lehrgang genau richtig.

Ein Jubiläum

60 Jahre Arbogast – ein guter Grund

Auf der kleinen Anhöhe zwischen Klaus und Götzis, dort wo heute die Kirche zum Hl. Arbogast steht, lebte um 550 n. Chr. der aus Aquitanien stammende Einsiedler Arbogast. Er unterrichtete die Menschen in christlicher Glaubens- und Lebensweisheit. Kranke und Schwache wurden zu ihm gebracht, in der Hoffnung, dass er sie gesund pflege. Weitreichende Bekanntheit erlangte der bescheidene und gottesfürchtige Arbogast als er zum ersten Bischof von Straßburg ernannt wurde. Der Legende nach erweckte er u.a. den Sohn des Königs Dagobert, der nach einem Jagdunfall schwer verletzt wurde, wieder zum Leben.

Am Fest der Empfängnis Mariens 2020 jährt sich zum sechzigsten Mal der Geburtstag des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast. Entstanden in einer Sturm- und Drangphase der kirchlichen Erneuerung ist das Haus über die Jahre ein Ort der Begegnung, der kritischen Auseinandersetzung, ein Ort der Bildung und der Vision geblieben. So wie der Heilige Arbogast Menschen beherbergte, sie unterwies, ihnen zuhörte und sie an Körper, Geist und Seele pflegte, hat das Jugend- und Bildungshaus sich diesen Aufgaben verpflichtet. Menschen finden hier Platz sich zu bilden, zu orientieren, zu erholen, aber auch in ihrem Glauben und ihrer Spiritualität Tiefe und Weite zu gewinnen.

60 Jahre Arbogast zu feiern ist nur in der Dialektik von Reminiszenz und Vision möglich. Da sind Wegbegleiter*innen von damals und heute, die das Haus mit tiefer christlicher und humanistischer Überzeugung beleben und mit ihren Ideen erfüllen. Da sind Mitarbeiter*innen, die dem Haus Charme und Charakter geben, die sich liebevoll um Gäste ebenso wie Kollg*innen kümmern. Und da sind Menschen, die als Wandernde und Suchende einkehren und als Freund*innen gehen.

Mit sechzig hat Arbogast zwar schon einige Jahre „auf dem Buckel“, der jugendliche, mutige und stürmische Charakter ist aber weiterhin spürbar. Es ist ein Ort, an dem Altbewährtes gepflegt und Neues probiert werden darf. Ein Ort, der auf Fels gebaut, mit der Leichtigkeit über dem Rheintal erhobener Bauten zu Neuem ermutigt. Ein guter Grund – in mehrfacher Hinsicht!

Wer älter wird, tut gut daran, sich nicht zu überheben. In Bescheidenheit werden wir dieses Jubiläum begehen. Gefeiert wird klein, für manche vielleicht auch unscheinbar. In Erinnerung an den Eröffnungstag am 8. Dezember vor sechzig Jahren laden wir alle am heurigen 8. Dezember zum „Arbogaster Advent“. Um gemeinsam auf 60 Jahre Arbogast das Glas zu erheben!



Kindersegen in Arbogast

Wir gratulieren unseren beiden langjährigen Mitarbeiterinnen Iris Lins und Katharina Lenz ganz herzlich zur Geburt ihrer beiden Sprößlinge Finn und Flora, die im April und Mai zur Welt gekommen sind. Ein erster Kennenlern-Besuch fand dieser Tage in Arbogast statt, wo die beiden Babys für entzückte Gesichter bei den Kolleg*innen sorgten.



Arbogast „genießen“

Die Arbogaster Küche ist bei Gästen aus nah und fern beliebt. Jetzt gibt es die Möglichkeit, ein Stück Gastlichkeit mit nach Hause zu nehmen. Im Arbogast-Laden gibt es fruchtige Marmeladen, sommerliche Sirupe, schmackhafte Pesto-Variationen, Salat-Dressings sowie vegetarische Eintopf-Menüs für die schnelle Küche. Wir wünschen „Guten Appetit“! Geöffnet ist der Arbogast-Laden täglich von 8–19 Uhr.

Spirituelles Singen für Groß und Klein kommt 2021 wieder!

Eintauchen in den großen Klang vieler Stimmen, sich bewegen und berühren lassen von der Kraft und Botschaft der Lieder war in letzter Zeit aufgrund der Corona-Pandemie nicht möglich. Im Hinblick auf das gesundheitliche Wohl der Teilnehmenden haben sich die Musiker*innen Inge Spiegel, Wolfgang Kremmel und Petra Winder entschieden, die beiden Formate bis Herbst 2021 auszusetzen. Wir freuen uns umso mehr, wenn am 5. November 2021 wieder gemeinsam gesungen und getanzt werden wird.

Sommer in Arbogast – Termine

Di 4. Aug. / 19–21.30 Uhr

FOLK ARBOGAST: Sing-Café mit Mia Luz

Freiwillige Spende, ohne Anmeldung.
Weitere Termine: Di 1. Sept., 6. Okt., 1. Dez. 2020 und 12. Jan., 2. Feb. 2021

Di 25. Aug. / 10–11.30 Uhr

Fragen unserer Zeit: Gespräche im kleinen Kreis

Mit Bischof Benno Elbs und Arbogast-Geschäftsführer Daniel Mutschlechner.

Der Eintritt ist frei. Wir bitten um Anmeldung.

Bildung geht durch den Magen

Do 20. und 27. Aug. / jeweils ab 18.30 Uhr

Genussmenü am Donnerstag Abend

Drei Gänge inkl. Aperitif € 28,–
Anmeldung bis Di der Woche.

Di 25. Aug. / 10–11.30 Uhr

Hier i(s)t die Zukunft – Veganer Mittagstisch

Anmeldung bis 10 Uhr des jeweiligen Tages.

60 Jahre Arbogast!



An Maria Empfängnis, 8. Dez. 1960, wurde das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast feierlich eröffnet.



In den 60er total en vogue:
Griechische Tänze nur für Männer.



Das Bildungshaus war bei der Eröffnung noch im Rohbau.
Der Freude tat das keinen Abbruch.

Künstlerisches
Schaffen hat in
Arbogast ein
Zuhause.



Seit den 60er Jahren wird in Arbogast
getanzt: hier eine Seniorentanzwoche
mit Hannes Hepp.



Mut war immer
schon gefordert.



„Kirche soll im Bildungshaus zum Ereignis werden.“
Das forderte Univ. Prof. Wilhelm Zauner bei der 20-Jahr-Feier 1980.



Die Arbogast-Langzeit-Leiter Josef Kittinger (li.),
August Christa (Mi.) und und Christian Knauth, erster
Vorsitzender der KJ und Jungschar Vorarlberg.



Gemeinschaft erleben und Neues ausprobieren:
Kinder und Jugendliche sind stets willkommen!



War viele Jahre lang gut besucht: „Besinnung & Floristik“ – angeleitet
von Arbogast-Urgestein Elfriede Heinzle.



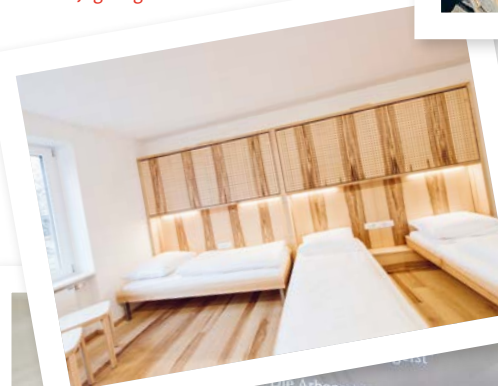
David Steindl-Rast beim
Dialogfestival 2014.



Gemütlich und chic: die neuen
Zimmer im Jugendgästehaus.



Gut besucht: die Sonntag-
Nachmittage in der Kapelle.



Bis heute erfreuen sich Gäste und
Mitarbeiter*innen am blühenden Garten.



Die Arbogaster Wirtschaftsgespräche: Unterschiedliche Perspektiven im Dialog.



2020: Arbogast wird 60, ein Virus hat die Welt im
Griff – und die Windräder drehen sich weiter ...



Wo beginnt das Glück? Wortwechsel Podiumstalk

Kurz bevor die heurige Wortwechsel Gasthaus-Reihe zu guten Gesprächen über Gott und die Welt lädt, sprechen wir mit Skispringerin Eva Pinkelnig, Autor und Psychologe Georg Fraberger und Bischof Benno Elbs unter anderem darüber, wo das Glück beginnt und was „ein ziemlich gutes Leben“ ausmacht.

Mi, 7. Oktober 2020 / 19.30 Uhr
LöwenSaal Hohenems

Um Anmeldung bis 4. Oktober wird gebeten unter:
wortwechsel@kath-kirche-vorarlberg.at oder
+43 (0) 5522 3485-209

W'ortwechseln in Gasthäusern vom 12. Oktober – 21. November 2020,
Programm ab 8. Oktober online: www.wortwechsel.jetzt

WORTWECHSEL



Basics pfarrlicher Bildungsarbeit

5 Lernmodule liefern das Know-How für pfarrliche Bildungsarbeit. Der Kurs richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche.

- › **Veranstaltungen erfolgreich organisieren und finanzieren:** Fr 18. Sept. 2020 / 15–17.30 Uhr
- › **Pfarrliche Bildungsangebote erfolgreich bewerben:** Fr 6. Nov. 2020 / 15–17.30 Uhr
- › **Neue Veranstaltungsformen für Pfarren:** Fr 22. Jän. 2021 / 15–17.30 Uhr
- › **Informationen zur Sozialversicherungs- und Steuerpflicht:** Fr 23. April 2021 / 15–17.30 Uhr
- › **Wie gelingt eine eindrucksvolle Veranstaltung und Moderation?** Fr 28. Mai 2021 / 15–17.30 Uhr
- › **Veranstaltungsort:** Saal Diözesanhaus, Feldkirch

Die Module können auch einzeln gebucht werden.
Die Teilnahme ist kostenlos: Anmeldung zu den einzelnen Modulen:
T +43 (0) 5522 3485-144, E kbw@kath-kirche-vorarlberg.at

Katholisches Bildungswerk Vorarlberg
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
www.bildungswerk-vorarlberg.at

Katholisches Bildungswerk
Vorarlberg



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

Vor 117 Jahren wurde die Brauerei Frastanz gegründet. Und auch heute noch ist die Brauerei als Genossenschaft eigenständig und eng mit der Region und den 2.000 Mitgliedern verbunden. Seit bald zehn Jahren produziert frastanzer als erste Brauerei Vorarlbergs Bierspezialitäten in BIO-Qualität. Begonnen hat alles mit dem frastanzer BIO Kellerbier, das traditionell in der Bügelflasche und in Kisten aus heimischem Holz ausgeliefert wird.

Eines haben alle frastanzer Biere gemeinsam: Sie werden am offenen Sudkessel mit Rohstoffen aus naturnahem Anbau und Wasser aus dem Drei-Schwestern-Gebiet gebraut. Offene Gärung, viel Zeit und selbstverständlich Kaltabfüllung lässt das echte, ursprüngliche frastanzer Bieraroma entstehen – ein natürlicher, vollmundiger Biergeschmack und Genuss.

Brauerei Frastanz eGen
Bahnhofstr. 22
6820 Frastanz
www.frastanzer.at



Ein Familienbetrieb seit über 90 Jahren

Das Autohaus Malin in Sulz ist seit Jahrzehnten Ansprechpartner in Sachen Mobilität im Vorderland. Nadja Malin-Potzinger und Linda Wallenta-Malin führen ein über 50-köpfiges Team, das sich neben dem Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen, Bikes, Mopeds und Rollern auch um das professionelle Service kümmert. Seit 2013 ist das Autohaus Malin ein „ausgezeichneter Lehrbetrieb“. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Elektromobilität: Das Autohaus ist Zero-Emission-Experte für Renault für Vorarlberg und hat jahrelange Erfahrung in Verkauf und Wartung von Elektrofahrzeugen. Übrigens: Auch das Fahrzeug des Jugend- und Bildungshauses stammt aus dem Hause Malin.

Autohaus Walter Malin GmbH
Montfortstraße 6
6832 Sulz
www.autohaus-malin.at



Programm September 2020 – Februar 2021

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at
T +43 (0)5523/62501–828
Mo bis Fr von 8–11.30 und 13.30–16 Uhr,
Sa 10–11.30 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

Tipps zur Kursanmeldung:

- › **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- › **Anmeldung und Einzahlung des Kursbeitrags:** Eine verbindliche Anmeldung kann online, per Mail, Fax, Post, vor Ort oder telefonisch erfolgen. Bei Veranstaltungen mit Kurskosten über € 20,- erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit einem Termin zur Zahlung der Kurskosten.
- › **Stornoregelung Hausprogramm und Lehrgänge:** Soweit im hauseigenen Kursprogramm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos storniert werden. Bei einem Rücktritt bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in.

Bei Lehrgängen gelten, wenn in der Ausschreibung nicht anders angegeben, folgende Fristen: Eine kostenlose Stornierung ist bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn verrechnen wir 50 % der Lehrgangskosten. Bei späterer Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in. Wir behalten uns vor, die Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmendenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Kursbeitrag rückerstattet.

- › **Stornoregelung Zimmerbuchung:**
 - › Bis 15 Tage vor Anreise fallen keine Stornogebühren an.
 - › Ab 14 Tage vor Anreise werden 50 % des Zimmerpreises in Rechnung gestellt.

Mehr Infos auf www.arbogast.at

September



Di 1. Sept. / 14 Uhr – Fr 4. Sept. / 13 Uhr

BibelWanderTage

- › Die Bibel lesen, wandern und freie Zeit zur Erholung

Eingeladen sind Frauen und Männer, die sich Zeit nehmen, um miteinander erfahren zu können, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Wir werden am Vormittag miteinander die Bibel lesen und unsere Lebenserfahrung teilen. Der Nachmittag ist zum Erholen und fürs Wandern reserviert, einzeln oder gemeinsam mit anderen. Am Abend feiern wir Gottesdienst.

Leitung: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast
Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Solidarbeitrag € 30,- bis € 100,-; Vollpension € 221,70

Di 1. Sept. / 19.30–21 Uhr



Sing-Café Arbogast

- › Offenes Singen für Jung und Alt

Mit Liedern zum Mitsingen aus 60 Jahren Arbogast.

Mit: Musikerin Mia Luz, Treffpunkt im Arbogast Café; Wir bitten um Anmeldung, freiwilliger Beitrag vor Ort.
Weitere Sing-Café-Termine: Di 6. Okt., 1. Dez., 12. Jän. und 2. Feb. 2021



Fr 4. Sept. / 14 Uhr – Sa. 5. Sept. / 17 Uhr

Selbstbild Kind

- › Wachstum und Erfolg durch ein dynamisches Selbstbild

„So bin ich nun mal. Ich kann das einfach nicht!“ Wie wir auf schwierige, scheinbar unlösbare, Situationen reagieren liegt in unserem Selbstbild oder Mindset begründet. Psychologin Carol Dweck hat mit ihrem Konzept des „Mindsets“ zwei grundlegende Selbstbilder unterschieden, die nach ihren Studien eine hohe Auswirkung auf Motivation, Erfolg, Umgang mit Fehlern und Lernentwicklung haben, das statische Selbstbild (fixiertes Mindset) und das dynamische Selbstbild (Wachstumsmindset).

Der Workshop „Selbstbild Kind“ wurde entwickelt, um Erwachsene mit einem „Fahrplan“ auszustatten, der Informationen zur Entwicklung einer „Growth Mindset“ Umgebung, liefert. Der interaktive Stil des Workshops und die anwendungsnahen Beispiele sorgen dafür, das Thema „Mindsets“ zugänglich zu machen und bietet Werkzeuge, um zwanglos das „Mindset“ von Erwachsenen und Kindern beurteilen zu können. Zudem werden verständliche Ergebnisse der Gehirnforschung vermittelt und Strategien und Ressourcen angeboten, die jedes Kind unabhängig seines Alters anwenden kann.

Leitung: Michael Wohlkönig, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, www.mwpsychologie.at

Kosten: Workshop € 170,-/mit Vorarlberger Familienpass € 119,-; Vollpension € 82,40

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg.



Fr 4. Sept. / 18 Uhr – So 6. Sept. / 13 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

- › Themen-Workshop: FASZInierEND
Aufrichtung entdecken

Es ist das Fasziengewebe, das dem Körper sowohl Form und Halt verleiht, als auch für Flexibilität und Geschmeidigkeit in der Bewegung sorgt. Zugleich bildet das fasziale Netz ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper, vor allem auf unbewusster und vegetativer Ebene. Wir forschen, experimentieren, erfahren, verstehen – wir machen uns tanzend auf die Reise von der Entspannung zur aufrichtenden Spannkraft.

Referentin: Elisabeth L. Weninger, Tanzpädagogin (IoTP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, SchauspielerIn, Salzburg
Kosten: Kursbeitrag € 150,-; Vollpension € 135,80



So 6. Sept. / 18 Uhr – Mi 9. Sept. / 16 Uhr

Gartentage

- › Auszeit in St. Arbogast

Referentinnen: Elisabeth Tschabrun, leidenschaftliche Gärtnerin, betreut den Arbogast-Garten; Inge Maria Drexel, Pädagogin und Theaterwissenschaftlerin mit Liebe zum Garten, der Natur und Märchen; Nicole Beutel, Kräuter Atelier, Grüne Kosmetik Pädagogin
Kosten: Mithilfe im Garten; Vollpension € 155,-

Mo 7. Sept. / 9.30 – 12 Uhr

Herbstsymposium 2020 – Leben und Glauben in Zeiten von Corona

- › Chancen und Risiken für
Gesellschaft, Schule und Pastoral

Referierende sind u.a.: Mag. Annamaria Ferchl-Blum, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Palaver und Assoz.-Prof. MMag. Dr. Regina Polak
Es gibt zwei Möglichkeiten der Teilnahme:
vor Ort in St. Arbogast oder via Internet.
Eingeladen sind wie immer Priester, Pastoralassistent*innen, Religionslehrer*innen, Diakone, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sowie alle am Thema Interessierten.

Kosten: kein Kursbeitrag

Anmeldung: für die Teilnahme vor Ort sowie die Online-Teilnahme: T +43 (0)5522/3485-0 oder anmeldung@kath-kirche-vorarlberg.at

Anmeldeschluss: 9. August 2020



Sa 19. Sept. uff. / 9 – 17.30 Uhr

Ja, wir trauen uns!

- › Ehevorbereitungsseminare für Paare,
die kirchlich heiraten

■ Sa 19. Sept., Sa 3. Okt., So 10. Jän., So 28. Feb.
Friederike und Markus Schmid, sind dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger*in und Trainer*in für prozessorientierte Gruppenarbeit, Markus ist zudem Sexualpädagoge.

■ So 22. Nov., Sa 9. Jän., So 24. Jän.
Elke und Christoph Lang, Elke ist Kindergruppenleiterin, Christoph Lehrer und Diakon.

■ So 10. Jän., So 17. Jän.
Diana und Ludwig Loretz, sind dipl. Lebens- und Sozialberater*in und Erwachsenenbildner*in.

Kosten: Kursbeitrag € 80,-/Paar;
Mittagessen € 30,-/Paar

Mo 21. Sept. / 9 Uhr – Di 22. Sept. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

- › Aufstellungsseminar

Referentin: Ulrike Tschofen, Bregenz, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS
Kosten: Kursbeitrag € 240,-;
Vollpension € 135,80

☞ max. 11 Teilnehmer*innen

Unerhört heilig!? Heilige von gestern – heute noch aktuell?

- › Lernen Sie die Lebensgeschichten spannender Persönlichkeiten kennen



Do 24. Sept. / 19 Uhr

John Henry Newman

John Henry Newman (1801–1890) wurde 2019 von Papst Franziskus heiliggesprochen. Der Weg zur Kanonisierung war lange. Denn viele Anglikaner betrachteten Newman lange als Abtrünnigen, weil er zur katholischen Kirche übertrat. Manche Katholiken sahen in ihm einen Freigeist, weil er vom Primat des Gewissens sprach. Nicht wenige Engländer hielten ihn für verrückt, weil er sich einer Gruppe anschloss, die im England des 19. Jahrhunderts am Rande der Gesellschaft stand.

Referentin: P. Hermann Geißler FSO, Studium der Theologie in Wien/Heiligenkreuz und Rom (Päpstlichen Lateranuniversität). Promotion mit einer Dissertation zum Thema „Gewissen und Wahrheit bei John Henry Newman“. Bis 2019 arbeitete er an der Kongregation für die Glaubenslehre in Rom, u.a. als Chef der Lehrabteilung. Seit 1993 ist er Direktor des Internationalen Zentrums der Newman-Freunde mit Sitz in Rom.



Do 5. Nov. / 19 Uhr

Alexander Schmorell

Die Geschwister Hans und Sophie Scholl, Christoph Probst und Professor Kurt Huber waren die bekanntesten Mitglieder der Weißen Rose, die den Widerstand gegen den Nationalsozialismus mit dem Leben bezahlten. Weniger bekannt ist Medizinstudent Alexander Schmorell (1917–1943), der einer deutsch-russischen Familie entstammte und seit 2012 als Heiliger der russisch-orthodoxen Kirche verehrt wird. Der Vortrag soll das Leben des heiligen Alexander von München vorstellen und dabei auch mit Grundzügen der orthodoxen Heiligenverehrung vertraut machen.

Referent: Liborius Olaf Lumma, Dr. theol., Universitätsassistent am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie der Universität Innsbruck und Privatdozent für Liturgiewissenschaft und Sakramententheologie. Ökumene-Beauftragter der Diözese Innsbruck.



Do 26. Nov. / 19 Uhr

Katharine Drexel – Eine Heilige mit Vorarlberger Wurzeln

Die Wurzeln der Heiligen Katharine Drexel (1858–1955) liegen im Haltlerdorf in Dornbirn. Ihr Großvater Franz Martin Drexel wurde dort geboren und wanderte mit seiner Familie in die USA aus. Katharine trat mit 31 Jahren in den Orden der Barmherzigen Schwestern ein. Der indigenen und afroamerikanischen Bevölkerung wollte sie Zugang zur Bildung und damit zu einem besseren Leben ermöglichen. Katharine gründete über 60 Schulen sowie die Xavier University of Louisiana in New Orleans – eine Universität, die vorwiegend von der afroamerikanischen Bevölkerung genutzt wurde und als einzige Universität der USA den Titel „historically black“ (historisch schwarz) und „Catholic“ (katholisch) trägt.

Referent: Hubert Lenz, Generalvikar der Diözese Feldkirch.

Kosten: Vortrag € 9,-

Tipp: Starten Sie ab 17.30 Uhr mit einem Abendessen (€ 12,-) entspannt in den Vortragsabend. Bitte melden Sie sich unter willkommen@arbogast.at bzw. T +43 (0)5523/62501 – 828 an.



Fr 25. Sept. / 15 Uhr – Sa 26. Sept. / 18 Uhr

Sequence Stricken

› Strick-Workshop mit Cornelia Duelli

In allen Handarbeitstechniken (flächenbildenden textilen Techniken) gibt es viel Innovatives, neue Materialien, neue Systeme und Interpretationen der Techniken. Das Sequencestricken ist die rhythmische Wiederholung einer Maschenfolge aus rechten und linken Maschen. Daraus entstehen komplexe Muster auf einfache Art. Wir erlernen das System, stricken Proben in Reihen und Runden. Beginnen ein Werkstück -Schal, Tuch, Stulpen oder ein Kissen. Einführung- und Vorberbeitungsabend am 22. September von 19 – 21 Uhr.

Kursleitung: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaffende

Kosten: Kursbeitrag € 115,-; Vollpension € 82,40; Materialkosten € 5,-

max. 12 Teilnehmer*innen

Lobe die Jugend und sie blüht auf.

John O'Donohue



Fr 25. Sept. / 17 Uhr – So 27. Sept. / 13 Uhr

In der Liebe wachsen

› Selbsterfahrungsseminar für Paare

Dieses Seminar richtet sich an liebende und streitende Paare. Wandelt sich die am Anfang so beglückende Liebe in Streit und Distanz, fehlt oft das Wissen, wie damit gut umgegangen werden kann. Wir wollen erkennen, wie Altlasten aus unserer Herkunftsfamilie uns beeinflussen und wie wir diese in die Beziehung einbringen. Wir arbeiten an unseren Blockierungen und vermitteln ein Handwerkszeug, damit Lieben mit Leib und Seele (wieder) möglich wird.

Informationen zur Methode: www.paarsynthese.de

Wir empfehlen in Arbogast zu nächtigen.

Leitung: Edith Breuß, Psychotherapeutin, Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie, Holotropen Atmen, Zen-Lehrerin und Joachim Breuß, Sozialpädagoge, Betriebsökonom, beide Weiterbildung in der Paar- und Sexualtherapie (Paarsynthese);

Kosten: Kursbeitrag € 480,-/Paar mit Vorarlberger Familienpass € 336,-/Paar; Vollpension € 257,20/Paar

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Im Nov. ist der Beginn eines vierteiligen Aufbaukurses geplant. Weitere Informationen unter www.edith-breuss.at



Sa 26. Sept. / 9 – 17 Uhr

Spuren unserer Bindung

› Ein Tag für Mütter und Töchter von 7 bis 11

Wir rücken die Kostbarkeiten von Mama und Tochter sein ins Bewusstsein. Als eigenständige Wesen mit individuellem Lebensplan schaffen wir einen Beziehungsraum, in dem Respekt für den Eigensinn und Toleranz für die Andersartigkeit Platz haben. Wir gehen auf Spurensuche nach dem was uns verbindet, anerkennen das, was trennt und bauen Brücken, damit Begegnung aus der Tiefe des Herzens mit Freude stattfinden kann.

Referent*innen: Mag.ª Daniela Mittermayr-Zech, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Psychotherapeutin; Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach, SinChi-move-Trainerin

Kosten: Kurskosten 60,-/Paar, mit Vorarlberger Familienpass € 42,- Mittagessen € 24,-/Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Mi 30. Sept., 28. Okt., 25. Nov., 27. Jän., 24. Feb. / jeweils 19 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

› „Bibelleben“ mit P. Pepp Steinmetz

Die Bibel hat mit unserem Leben zu tun. Diese Erfahrung machen Interessierte, Neugierige und Kritische, die sich mit Pepp Steinmetz auf die Reise durch das Buch der Bücher machen. Welche Bibelstelle „dran“ ist, darüber entscheidet das Leben der Teilnehmenden selbst. Sie bringen ihre Gedanken, ihre Sorgen und Freuden mit – die Bibel mit ihren Schätzen folgt ihnen.

Eingeladen sind Menschen, die wissen oder auch nur vermuten, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zu hören.

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast

Kosten: keine

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig

Oktober

So 4. Okt. / 18 Uhr – Fr 9. Okt. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

- › Einführung und Vertiefung

Kontemplation ist die Praxis des schweigenden Gebets in der Nachfolge christlicher Mystiker*innen und Mystiker wie Teresa von Avila und Meister Eckhart. Wir üben uns in der Ablösung von Bildern, Gefühlen und Gedanken, die unser Bewusstsein besetzen. Die Übung vollzieht sich im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes.

Der viertägige Schweigekurs umfasst täglich 12 Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen und eine Stunde meditative Arbeit im Haus oder Hof ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Leitung: Dr. Reiner Manstetten, geb. 1953, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, als Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger), 15 Jahre Leitung von Kontemplationskursen gemeinsam mit Sr. Ludwigs Fabian am Haus der Stille, Sachrang.
Kosten: Kursbeitrag €120,-/Solidarbeitrag €80,- bis €190,-; Vollpension €337,05

Wenn wir uns öfter ansehen,
bekommen wir ein Ansehen.

P. Pepp Steinmetz

Di 6. Okt. bzw. Mi 7. Okt. / jeweils 9–17 Uhr

Der Tanz mit dem Besen

- › Stärkung und Motivation für den (Berufs-) Alltag

Seminare für Reinigungsfachfrauen und verwandte Berufsgruppen.

Di 6. Okt. / jeweils 9–17 Uhr

Schritt für Schritt zum Glück – Wie viel Zeit verbringen wir mit dem Glück?

Mi 7. Okt. / jeweils 9–17 Uhr

Meinen Weg finden – mit Zuversicht und Energie

Referent*innen: Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin; Mela Feistenauer, medizinische Masseurin, Kosmetikerin und Fußpflegerin

Kosten: Kursbeitrag €30,-/Seminartag; Verpflegung €16,- (Mittagessen und Jause)

Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn

Information und Anmeldung:

Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg, T +43 (0)5522/3485–205, frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at

Eine Veranstaltung des **Frauenreferats der Katholischen Kirche** in Kooperation mit dem Bildungshaus St. Arbogast, mit Unterstützung durch das Referat für Frauen und Gleichstellung des Landes Vorarlberg.

Mi 7. Okt. / 9.30 Uhr – Fr 9. Okt. / 13 Uhr

Die Kraft des Verzeihens

- › Workshop mit Hubertus Hartmann

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Kosten: Kursbeitrag €190; Vollpension €162,80

max. 16 Teilnehmer*innen

☺ nur mehr Warteliste



Fr 9. Okt. / 9.30–17.30 Uhr

Mantra meets Movement

- › Tanz – Klang – Gesang

Gemeinsam kommen wir in Bewegung und begeben uns auf eine Tanzreise. Die bunte Musik bringt unser Innerstes zum Schwingen und unser Körper drückt es in freien Bewegungen aus. Durch das Singen von Mantras, sogenannter Heilgesänge, bekommt unsere Stimme Raum, wir tauchen ein in das Klangbad unserer Stimmvielfalt, üben uns in Hingabe und öffnen dadurch den Weg in unser Herz.

Referentinnen: Michaela Kylönnen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power- of-Life-Tanzcoach und ShiChi-Move-Trainerin und Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga Lehrerin

Kosten: Kursbeitrag €65,-; Mittagessen €15,-

Arbogaster Fragen

- › Der Treffpunkt am Mittwoch-Vormittag

In dieser Programm-Reihe heißen wir Persönlichkeiten willkommen, mit denen wir wesentlichen Fragen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Spiritualität und Philosophie auf den Grund gehen. Jenseits von Smalltalk und aufgeregter, digitaler Kommunikation nehmen wir uns Zeit, in überschaubarer Runde Wesentliches zu besprechen. Wer Zeit und Lust hat, bleibt zum anschließenden Mittagessen mit dem Gesprächsgast.

Beginn: 9.30 Uhr, gemeinsamer Ausklang mit dem Gesprächsgast beim Mittagsmenü

Kosten: €15,-/Solidarbeitrag €10,- bis €20,-

Detaillierte Informationen auf www.arbogast.at



Mi 7. Okt.

Erich Schwärzler

- › Wie hält man sich 25 Jahre lang als Landesrat? Und warum verlief die Flüchtlingskrise 2015 in Vorarlberg weniger aufgeregt als anderswo?

Erich Schwärzler war 25 Jahre lang Landesrat für Land- und Forstwirtschaft, Wasserwirtschaft, Energie und Sicherheit in der Vorarlberger Landesregierung.



Mi 21. Okt.

Roland Gnaiger

- › Warum hat die Baukultur in Vorarlberg einen so hohen Stellenwert? Mit welcher Philosophie sind Sie an Ihre Arbeit gegangen?

Roland Gnaiger gehört zu den Pionieren der europaweit beachteten „Vorarlberger Bauschule“ und ist einer der anerkanntesten Architekten Österreichs. Als Architekturvermittler setzt er Initiativen zur baukulturellen Entwicklung von Gemeinden.



Mi 4. Nov.

Stephanie Gräve

- › Welchen Eindruck haben Sie von Vorarlberg? Welche Aufgabe und Zukunft hat das Theater?

Stephanie Gräve studierte Theaterwissenschaft, Germanistik und Philosophie. Intendantin des Vorarlberger Landestheaters seit 2018.



Mi 3. Feb.

Elisabeth Sobotka

- › Welchen gesellschaftlichen Auftrag hat die Kultur? Und welche Botschaft steckt in der Oper Rigoletto?

In Wien geboren, studierte **Elisabeth Sobotka** Musik- und Theaterwissenschaft, Publizistik und BWL. Nach Tätigkeiten für die Salzburger Festspiele, die Jeunesse sowie der Oper Leipzig war sie Betriebsdirektorin der Wiener Staatsoper, Operndirektorin an der Staatsoper Unter den Linden Berlin und geschäftsführende Intendantin der Oper Graz. Seit Januar 2015 ist sie Intendantin der Bregenzer Festspiele.

Haben Sie Fragen an unsere Gäste? Dann senden Sie diese an daniel.mutschlechner@arbogast.at – Wir leiten sie gerne weiter!

Fünf Feierabende, fünf spannende Themen

- › Willkommen zum Vortrags- und Genussabend mit Sylvester Walch, Uli Michel, Astrid Süßmuth, Karl-Heinz Steinmetz und Christoph Kolbe

Zum Auftakt ein entspanntes Abendessen mit Freund*innen, Bekannten oder Kolleg*innen. Gut gestärkt geht es weiter mit einem interessanten Vortrag und Gedanken, die zum Nachdenken und Aktiv werden anregen.

Vortragsbeginn ist um 19 Uhr, das „feierabend“-Menü (€12,–) wird ab 17.30 Uhr serviert.

Anmeldung:
Bitte melden Sie sich unter willkommen@arbogast.at bzw. T +43 (0)5523/62501–828 an.

Kosten: Vortrag €9,–



Do 8. Okt. / 19 Uhr

Die transpersonale Dimension des Sterbens

- › Vortrag mit Dr. Sylvester Walch

Leben vollzieht sich als ein Prozess beständigen Werdens und Vergehens. Die Anerkennung des Sterbens ist notwendige Voraussetzung für ein sinnerfülltes und glückliches Dasein. Für die transpersonale Psychologie ist das nicht nur ein physisches, sondern auch ein spirituelles Geschehen, das uns lebenslang begleitet und herausfordert. Erst der Mut zum Loslassen befähigt uns, zu erkennen, wer wir wirklich sind und wie wichtig es ist, das Abenteuer der Verwandlung des Ego zu wagen und sich von der inneren Weisheit leiten zu lassen, um dadurch die Liebe zum Leben zu vertiefen.

Referent: Dr. Sylvester Walch, Oberstdorf, Lehrtherapeut für Integrative Gestalt- und Integrative Therapie. Gesamtleiter der Curricula für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen, Buchautor.



Do 15. Okt. / 19.30–21 Uhr

Es war ein Kind der Hoffnung

- › Öffentlicher Vortrag zum Thema Kinderverlust mit Sterbeamme Uli Michel

Wie gehe ich mit dem Verlust meines Kindes während der Schwangerschaft oder rundum die Geburt um? Wie können Elternpaare die Trauer bewältigen und den Abschied in ihr Leben integrieren? Welche Rituale sind heilsam und kräftigend? Welche Unterstützung braucht es? Wie kann das Umfeld angemessen reagieren? Diese und andere Fragen wird die bekannte Heb- und Sterbeamme Uli Michel aufgreifen und die essentielle Bedeutung der Trauerarbeit auch bei sehr frühen Kindsverlusten sichtbar machen.

Referentin: Uli Michel ist Hebamme, Sterbeamme, Trauma-Fachberaterin und Trauerbegleiterin (www.uli-michel.de)
Veranstalter*innen: St. Arbogast und IG Geburtskultur a-z in Kooperation mit Hospiz Vorarlberg, Krankenhausseelsorge Vorarlberg und Abschied in Würde anlässlich der Ausstellung „GEBURTSKULTUR“ und „DA SCHAUEN SIE. 20 JAHRE FRAUENMUSEUM“.



Fr 16. Okt. / 19 Uhr

Herbstkräuter

- › Die Pflanzen des heimischen „Indian Summer“ in Heilkunde, Mythologie und Brauchtum

Wenn die Tage merklich kürzer werden und die Sonne nur noch ganz allmählich ihren Weg durch die aufsteigenden Morgennebel findet, neigt sich das Jahr allmählich seinem Ende zu. Ist nun auch die unbeschwerter Leichtigkeit des Sommers vorüber, schenkt diese Jahreszeit zwischen buntem Herbstlaub noch eine letzte Blütenpracht, bevor sich der Winter übers Land legt. Herbstkräuter wie Heidekraut, Beifuß und Herbstzeitlose sind nicht nur besondere Heilpflanzen bei „herbstlichen“ Beschwerden, sondern haben auch ihren festen Platz in Mythologie und Brauchtum zwischen Tag und Nacht, gleiche und Martini ...

Referentin: Astrid Süßmuth, Heilpraktikerin und Alpenflora-Expertin („Lexikon der Alpenheilpflanzen“), Dozentin für Kräuterwissen, Naturheilkunde und Naturerfahrungen in den Bergen, Zusatz-Ausbildung in Phytotherapie, Homöopathie und Traditioneller Abendländischer Medizin.



Do 5. Nov. / 19 Uhr

Immunkompetenz und Resilienz mit der TEM stärken

- › Seriöse Antworten auf die Corona-Frage

Die Corona-Krise hat uns vor Augen geführt, wie wichtig eine grundlegende Immunkompetenz ist, zumal wir auch in der Zukunft mit Viren und neuen Corona-Stämmen zu tun haben werden. Die Traditionelle Europäische Medizin kann hierzu wichtige Impulse geben: Heilpflanzen zur Stärkung des Immunsystems und mit nachgewiesener antiviraler Wirkung; eine kostengünstige Gesundheitsküche, die schmeckt und unsere Widerstandskraft stärkt; seriöse und wirkungsvolle Meditationen und Leibgebärden zur Stärkung der Stresskompetenz, Lebensfreude und Solidarität.

Referent: PH Dr. habil. Lic. Karl-Heinz Steinmetz ist healthcare manager und Medizinhistoriker; er arbeitete in der Pflege, hat Geschichte, Theologie, Philosophie und Erwachsenenbildung studiert, in München und Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Klostermedizin & Traditioneller Europäischer Medizin sowie Spiritualitätsforschung spezialisiert.



Mo 16. Nov. / 19 Uhr

Wie gelingt gutes Leben in herausfordernden Zeiten?

- › Vortrag mit Existenzanalytiker Christoph Kolbe

In einer Gesellschaft, in der sich Dinge ständig ändern und die Menschen immer wieder neuen Herausforderungen gegenüberstehen, ist der Einzelne Anforderungen ausgesetzt, die von vielen derzeit auch als Überforderung erlebt werden. Welche spezifischen Fähigkeiten und Einstellungen braucht der moderne Mensch, um in dieser Welt gut zurecht zu kommen? Wie behält er trotz der zunehmenden Komplexität und Schnelllebigkeit seine Orientierung? Wie gelingt es ihm, sich angesichts des Tempos nicht aufreiben zu lassen? Wie kann er angesichts der Vielschichtigkeit an Möglichkeiten das Eigene finden und leben, um schließlich ein erfülltes und stimmiges Leben zu führen?

Referent: Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, gibt in seinem Vortrag Impulse für eine gelingende Lebensgestaltung in herausfordernden Zeiten.
Veranstalter: In freundlicher Zusammenarbeit mit der Weitblick GmbH, www.mitweitblick.org
Hinweis: Ein vertiefendes Tagesseminar zum Thema findet am Sa 12. Dez. statt.



Fr 9. Okt. / 14 Uhr – So 11. Okt. / 16 Uhr

Worte als Fenster oder Mauern

- › Einführungsworkshop in die Gewaltfreie Kommunikation

Worte führen oft zu Verletzung und Leid, bei uns selbst und bei anderen. Der Workshop soll helfen, auf unsere sprachlichen Ausdruck und unsere Art zu hören und aufmerksam zu werden. Der Workshop orientiert sich am 4-Schritte Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Idealerweise haben Sie das Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg gelesen.

Referentin: Karin Mokrosch, MSA ist Organisations- und Entwicklungsberaterin, Supervisorin und Coach und leidenschaftliche Trainerin der GFK.
Kosten: €310,–Kursbeitrag; €147,80 Vollpension
RR max. 12 Teilnehmer*innen

Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume.

Günter Eich



Sa 10. Okt. / 9–17 Uhr

Breema

- › Leben berührt Leben

Breema ist eine Körperarbeit mit dem Ziel, Körper, Gefühle und Verstand in Einklang zu bringen. Die einfachen Übungen stärken den Fluss der Lebensenergie, sie beleben und entspannen gleichermaßen. Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse durchführbar und werden in bequemer Kleidung auf weichem Boden praktiziert- einzeln und/oder mit einem Partner/einer Partnerin. Die neun Breema-Prinzipien unterstützen eine achtsame Haltung, die uns die Wechselwirkung von Körper, Verstand und Gefühlen bewusster wahrnehmen lässt.

Referentinnen: Martha Intemann und Ruth Sturm, Lustenau, Breema-Lehrer*innen, Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen
Kosten: Kursbeitrag €50,–; Mittagessen €15,–
RR max. 20 Teilnehmer*innen

Sa 10. Okt. / 9 Uhr – So 11. Okt. / 13 Uhr

Ich und Papa

- › Ein Wochenende für Vater und Kind von 9–13 Jahren

Wir spielen im Wald, bauen eine Steinzeitbehausung, basteln Eierflugmaschinen und entwerfen ein Familienwappen. Papa und Kind sind dabei ein gleichberechtigtes Team und lernen bei verschiedenen Übungen und Spielen neue Seiten voneinander kennen. Während die Kinder Fackeln herstellen, bleibt Zeit für einen Austausch der Väter untereinander. Gemeinsam machen wir eine Fackelwanderung und hören am Lagerfeuer Geschichten von Polo.

Referenten: Martin Waldner, Bizau, Outdoor-guide, Erlebnispädagoge und Polo Noyalet, Übersaxen, Waldpädagogie und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar €160,– bzw. €112,– mit Vorarlberger Familienpass; Vollpension/ Paar €136,80
RR max. 14 Paare
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Sa 10. Okt. / 9–17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

- › Seminar für Lektor*innen und alle, die es werden möchten

Leitung: Renate Bauer, Regisseurin und Schauspielerin, Leibpädagogin, Professur für Auftritt und Sprechtechnik am Konservatorium Feldkirch, Direktorin Theater Shakespeare
Kosten: Kursbeitrag €98,–; Kursbeitrag €20,– für kirchliche Mitarbeitende und Ehrenamtliche; Verpflegung €15,–
Veranstalter: In Kooperation mit dem Pastoralamt der Kath. Kirche Vorarlbergs

Sa 10. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Windige Brüder

- › Drachenbau-Tag für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten ...

Referentin: Anna Rubin, Maria Rain (Kärnten), freischaffende Künstlerin, www.annarubin.at
Kosten: Kursbeitrag €33,–/Erwachsene, €18,–/Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Vlb. Familienpass; Material: €15,– pro Drachenset; Verpflegung €15,–/Erwachsene, €9,–/Kind
RR max. 20 Teilnehmer*innen
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

So 11. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

- › Ein Tag für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten ...

Referentin: Anna Rubin, siehe oben
Kosten: Kursbeitrag €33,–/Erwachsene, €18,–/Kind bzw. €23,10,– und €12,60 mit Vlb. Familienpass; Material €15,– pro Drache; Verpflegung €15,–/Erwachsene, €9,–/Kind
RR max. 20 Teilnehmer*innen
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



So 11. Okt. / 16 Uhr

Sonntagnachmittag mit dem Pforte Salon

- › Leben ist immer lebensgefährlich – Aus der kleinen Versfabrik des Doktor Erich Kästner

Dass der deutsche Schriftsteller Erich Kästner (1899–1974) nicht nur eine Legende als Kinderbuchautor ist, sondern auch ein humorvoller, tief-sinniger Lyriker, davon wird an diesem Sonntagnachmittag erzählt. Die literarisch-musikalische Hommage an Erich Kästner führt durch sein bewegtes Leben, serviert Werke aus seiner „kleinen Versfabrik“ und zieht damit den Hut vor einem Schriftsteller, dessen Lektüre auch heute noch großen Gewinn verspricht.

Mit: Claudia Christa, Flöte
Klaus Christa, Viola
Takeo Sato, Gitarre
Gothard Bilgeri, Rezitation

Tipp: Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/ Konzert einen kleinen Imbiss.

Kosten: Eintritt €19,– für das Konzert (+Speisen und Getränke)

Mo 12. Okt. / 10 Uhr – Mi 14. Okt. / 16 Uhr

Herausgerufen – GottesdienstWerkstatt

- › Offene GottesdienstWerkstatt zur Reflexion neuer Gottesdienst- und Gemeindeformen

Die Corona-Krise stellt uns vor neue Herausforderungen. Gemeinsam fragen wir uns: Was hat mich berührt? Was ist mir klar geworden? Was bedeutet das für unsere Gottesdienstfeiern? In praktischen Übungen für Aufmerksamkeit und Kommunikation, Stimme, Sprache und Geste erforschen wir unsere anthropologischen Wurzeln. Wir arbeiten an einfachen und zeitgemäßen Werkstücken zum Verkündigen, Beten und Sich-Verwandeln-Lassen. Mit Blick auf die reale Situation in unseren Gemeinden überprüfen wir sie auf ihre Machbarkeit und Wirkung und überlegen die nächsten Schritte zu ihrer Realisierung. Wir laden ein, eigene „Werkstücke“ und Erfahrungen aus der „Coronazeit“ mitzubringen. An ihnen werden wir gemeinsam arbeiten und am Ende mit verschiedenen neuen Gestaltungsideen in die Gemeinden zurückkehren.

Referententeam: Pastor Christof Hechtel, Gottesdienstberater am Gottesdienstinstitut Nürnberg, www.gottesdienstinstitut.org; Bernward Konermann, Dramaturg und Regisseur, Göttingen, www.gottesdienstwerkstatt.eu; Matthias Nägele, Liturgiereferent der Diözese Feldkirch
Veranstalter: Pastoralamt der Diözese Feldkirch in Kooperation mit St. Arbogast und dem Gottesdienstinstitut Nürnberg
Kosten: Kursbeitrag €50,–; €162,80 im Doppelzimmer mit Vollpension
Anmeldeschluss: 2. Okt. 2020

Di 13. Okt. / 9–17 Uhr

Oasentag für Frauen

- › Mit Jin Shin Jyutsu* zur Ruhe kommen und auftanken

Referentin: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu*-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Kosten: Kursbeitrag € 55,-/Solidarbeitrag € 40,- bis € 65,-; Mittagessen € 15,-

Fr 16. Okt. / 18 Uhr–Sa 17. Okt. / 17 Uhr

Atempause

- › Zeit des Einkehrens mit Pater Christoph Müller OSB

„Atempause“ ist ein schönes Wort. Spricht man es langsam aus, wird man allein dadurch schon etwas ruhiger. Erst recht natürlich, wenn man sich für eine Atempause etwas mehr Zeit nimmt und sich dafür einen schönen Ort aussucht. Ein solcher Ort ist St. Arbogast. Im Jahr der Bibel fragen wir uns: Kennt auch die Hl. Schrift so etwas wie Atempausen? Gibt es das schon im Alten Testament? Und Jesus selber? Nimmt er sich auch ab und zu Zeit dafür? Hat er da Lieblingsorte? Empfiehlt er solche Atempausen auch seinen Jüngern?

Kursleitung: P. Christoph Müller, OSB, Blons/St. Gerold/Thüringerberg
Kosten: Kursbeitrag € 25,-; Vollpension € 88,50



© Thomas Matt

Do 15. Okt. / 9 Uhr–Fr 16. Okt. / 17 Uhr

„Es war ein Kind der Hoffnung“ – Begleitung von verwaisten Eltern und Rituale für Sternenkinder

- › Interdisziplinäre Fortbildung mit Uli Michel und Andreas Schmidt

Menschen zu begleiten, die mit einem ungewollten Schwangerschaftsabbruch oder einer stillen Geburt konfrontiert sind, ist eine große Herausforderung. Es benötigt die eigene Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben von Babys „rundum die Geburt“, um Akutsituationen im Krankenhaus oder eine Begleitung während der Trauerzeit gut leisten zu können. In der interdisziplinären Fortbildung werden Methoden für eine gefühlvolle und heilsame Unterstützung vermittelt. Sie richtet sich an Ritualeiter*innen, Seelsorger*innen, Hospizmitarbeiter*innen, Hebammen, Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Pflegefachpersonen, Sozialarbeiter*innen und Personen, die in ihrem beruflichen Alltag mit der Thematik konfrontiert sind.

Referierende: Uli Michel, Hebamme, Sterbeamme, Trauma-Fachberaterin und Trauerbegleiterin, www.uli-michel.de; Andreas Schmidt, Gestalttherapeut, Sozialarbeiter, Religionspädagogin und Hospizkoordinator

Kosten: Kursbeitrag € 180,-; Vollpension € 97,40

max. 35 Teilnehmer*innen

Veranstalter*innen: St. Arbogast und IG Geburtskultur a-z in Kooperation mit Hospiz Vorarlberg, Krankenhausesorge Vorarlberg und Abschied in Würde anlässlich der Ausstellung „GEBURTSKULTUR“ und „DA SCHAUEN SIE. 20 JAHRE FRAUENMUSEUM“.



Fr 16. Okt. / 14 Uhr–So 18. Okt. / 13 Uhr

Bambus – Papier – Licht

- › Lichtobjekte, Schattenwerfer entwickeln und bauen

Referentin: Anna Rubin, siehe S. 39
Kosten: Kursbeitrag € 159,- (Jugendliche mit aha-card ab 16 Jahren 50 % Ermäßigung; Vollpension € 147,80; Materialkosten € 20,- bis € 40,-)

max. 10 Teilnehmer*innen



Sa 17. Okt. / 9–17 Uhr

Gestärkt aus der Krise

- › Ein Männerseminar

Krisen rauben uns den Atem und werfen uns aus der Bahn. Sie fordern uns heraus und verschonen uns nicht. Wir können sie verdrängen, vor ihnen flüchten, an ihnen zweifeln oder sie als mögliche Entwicklungsschritte sehen. Es geht um Reflexion, um Austausch und das Aufspüren neuer Impulse im Umgang mit eigenen Krisenerfahrungen, um in einem weiteren Schritt gestärkt durch sie hindurch und verändert aus ihnen herauszugehen.

Referent: Mag. Harald Anderle ist Psychologe und Psychotherapeut in freier Praxis und im Vorarlberger Kinderdorf tätig.

Kosten: € 75,-



Sa 17. Okt. / 9–17 Uhr

Erziehung 4.0

- › Neue Autorität und stärkenbasierte Erziehung

„Neue Autorität“ und „Stärkenbasierte Erziehung“ lassen sich zu einer Erziehung der Zukunft vereinen. Das Konzept setzt keineswegs auf Kontrolle, sondern auf Beziehung und Verbundenheit. Die „stärkenbasierte Erziehung“ achtet darauf, dass Eltern sich aktiv auf Stärken und Talente ihrer Kinder fokussieren und diese fördern. Sie lernen Werkzeuge und Möglichkeiten kennen, die Ihnen im Alltag mit Ihren Kindern helfen, positiv und wertschätzend aber auch beharrlich zu sein.

Leitung: Michael Wohlkönig, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe www.mwpsychologie.at

Kosten: Workshop € 110,-/mit Vorarlberger Familienpass € 77,-; Mittagessen € 15,-

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg.

Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte Kind(er) anmelden



Sa 17. Okt. / 19.30 – 21.30 Uhr

Brasilien

- › Ein außergewöhnliches Land – ein zerrissenes Land

„Ich lade Sie dazu ein, beim Bilder- und Erzählabend von den enormen Schwierigkeiten dieses Landes zu erfahren – von der Corona-Katastrophe die das Land erfasst hat, von den enormen Unterschieden zwischen Arm und Reich, von der Macht der Agrarlobby und der politischen Situation, die das Land zerrissen hat. Ich zeige Ihnen Reisebilder und erzähle Ihnen von den Menschen, die mich viele Jahre als Gast aufgenommen haben – und vor allem auch von der ungebrochenen Lebensfreude und Fröhlichkeit der Menschen Brasiliens.“

Referent: Reinhart Fetz, Höchst, Dipl. Päd. an der Landesberufsschule Dornbirn, begleitet seit über 20 Jahren Kleingruppen durch Brasilien
Kosten: Kursbeitrag €10,-
 Keine Anmeldung

Fr 23. Okt. / 9 – 16.30 Uhr

Geheimnisse der Hecken

- › Heckensträucher – Medizin, Nahrung und Schutz

Referent: Rudi Beiser, La Luna Kräutermanufaktur, Dozent und Buchautor
Kosten: Kursbeitrag €75,-; Mittagessen €15,-

Fr 23. Okt. / 9 – 17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

- › Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz

Referent: Dr. Matthias Strolz ist Unternehmer, Bürgerbeweger, Ex-Politiker, Freigeist & Publizist. Mehr als 20 Jahre hat der kritische Katholik Menschen in Veränderungsprozessen begleitet – als Coach, Berater und Führungskraft.
Kosten: Seminarbeitrag €285,-; Mittagessen €15,-

Fr 23. Okt. / 14.30 Uhr – Sa 24. Okt. / 16 Uhr

Bitten – Segnen – Danken

- › Eltern-Kind-Workshop zur Gestaltung von Gebeten und Ritualen

Rituale sind Inseln der Zuflucht in denen wir uns wiederfinden können. Sie sind eine Möglichkeit, unseren Glauben zu leben, zu feiern und weiterzugeben. Nicht nur Kinder profitieren von den symbolhaften Gesten und der bildreichen Sprache der Rituale. Gemeinsam beten und feiern tut gut und bereichert. Dieser Workshop will Eltern und Kinder ermutigen, einfache Rituale in den Familienalltag zu integrieren und die Feste des Kirchenjahres miteinander zu feiern.

Referentinnen: Christine Andres, Religionslehrerin; Dr.in Juliana Troy, Theologin, Philosophin und Bildungsreferentin
Kosten: Kursbeitrag €100,-/Paar; Vollpension/ Paar €112,80



Mo 26. Okt. / 14 Uhr – Mi 28. Okt. / 13 Uhr

„Sind Sie Single, sind Sie alleine?“

- › Ein Selbsterfahrungs-Wochenende mit Systemaufstellungen

Manchmal steckt mehr als ein Zufall hinter der ungewollten Lebenssituation als Single. Diese tiefen, teilweise unbewussten Hintergründe eines unerfüllten Partnerwunsches wollen wir mittels Systemaufstellungen beleuchten, Blockaden lösen und uns gemeinsam auf eine neue Partnerschaft ausrichten.

Leitung: Yvonne Rauch, Systemische Einzel-Paar,-u. Familientherapie, Systemaufstellungen, Transpersonale Psychotherapie, Rankweil
Kosten: Kursbeitrag €290,-/Solidarbeitrag €240,- bis €330,-; Vollpension €128,60



Do 22. Okt. / 19 Uhr

Arbogaster Wirtschaftsgespräch

- › Ein anregender Austausch mit Gerhard Schwarz, Helga Kohler-Spiegel, Karlheinz Rüdissler und Matthias Strolz

Im Salon-Ambiente reden wir über die Corona-Krise und ihre Folgen. Was gibt Anlass zur Hoffnung? Wie wird diese Krise finanziert? Und was muss sich in unserem Wirtschaftssystem ändern? Wir wissen heute nicht, wie die Situation am 22. Oktober sein wird und welche Fragen dann wirklich brennen – aber für Gesprächsstoff ist gesorgt. Am Podium:

Gerhard Schwarz ist Präsident der Progress Foundation und freier Publizist. Er war für die NZZ tätig, viele Jahre als Leiter der Wirtschaftsredaktion.

Helga Kohler-Spiegel ist Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin, lehrt als Professorin im Bereich Humanwissenschaften an der PH Vorarlberg und hat Lehraufträge an mehreren Universitäten. Seit 2014 ist sie Kuratoriumsvorsitzende von St. Arbogast.

Karlheinz Rüdissler leitete über 20 Jahre lang die Wirtschaftsabteilung des Landes Vorarlberg. Ab 2008 war er Wirtschaftslandesrat, von 2011 bis Anfang 2020 Landesstatthalter.

Matthias Strolz ist Unternehmer, Bürgerbeweger, Ex-Politiker, Freigeist & Publizist. Mehr als 20 Jahre lang hat der kritische Katholik Menschen in Veränderungsprozessen begleitet.

Zwischendurch musiziert Andreas Paraguidakis und es gibt Kostproben aus der Arbogaster Küche.

Kosten: Selbsteinschätzung vor Ort. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung.

Fr. 23. Okt. / 14 – 19 Uhr

Mach's wie Gott, werde Mensch

- › Basiswissen christlichen Glaubens

Wie können wir heute ganz Mensch sein bzw. ganz Mensch werden? Diese Frage eröffnet zwei Blickrichtungen: Einerseits weit über uns hinaus, andererseits aber tief in uns hinein. Und damit verbunden ist die Einladung, uns auf unsere Fundamente zu besinnen:

- › Was sind die Grundlagen unseres Lebens und unseres Glaubens?
- › Woraus schöpfen wir die Kraft für unser tägliches Sein, für unser Miteinander?
- › Was ist es, das wir teilen müssen?
- › Was ist es, das wir empfangen dürfen?
- › Ein fundierter Blick auf unsere christliche Religion kann uns dabei behilflich sein.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die über sich hinausdenken wollen, die ihr Leben betrachten und versuchen, es gut zu machen und an jene Menschen, die sich fragen – Was will in die Welt kommen – jetzt – durch mich, hier – wo ich stehe?

Referierende: Mag. Erich Baldauf, Pfarrer in Hard; Dr. Christine Bertl-Anker, Theologin; Mag. Wilfried Blum, Caritas-Seelsorger; Mag. Gerhard Häfele, Seelsorger am LKH-Hohenems; P. Patrick Kofi Kodom SVD, Caritas Feldkirch; Mag. Christian Kopf, Theologe, Leiter des Bildungshauses Batschuns; Mag. Roland Spiegel, Religionslehrer, KPH-Edith Stein Feldkirch; Dr. Petra Steinmair-Pösel, Institutsleitung KPH-Edith Stein Feldkirch; P. Pepp Steinmetz SVD, Seelsorger in St. Arbogast; Dr. Juliana Troy, Bildungsreferentin St. Arbogast

Kursbegleitung: Dr. Christine Bertl-Anker, P. Pepp Steinmetz SVD

Nähere Informationen:
 Dr. Christine Bertl-Anker, E.ch.bertl-anker@aon.at

Kosten: €600,- inkl. aller Abendessen; €250,- für nachweislich ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in Pfarren. Bei Bedarf unterstützt der Solidaritätsfonds des Freundeskreises St. Arbogast.

Veranstalter: Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, Katholische Kirche Vorarlberg, Katholisches Bildungswerk

Anmeldung: St. Arbogast, T +43 (0)5523 62 501–828, willkommen@arbogast.at

Anmeldeschluss: 30. Sept. 2020

Weitere Termine: 27. Nov., 18. Dez. 2020 und 22. Jän, 19. Feb., 26. März, 23. April, 28. Mai 2021



Di 27. Okt. / 14 Uhr – Mi 28. Okt. / 17 Uhr

Playstore – reloaded 2

- › Weiterbildung für alle, die mit Gruppen arbeiten

Für alle die bereits dabei waren und für all jene, die sich diesem Abenteuer stellen wollen. Neue Spiele, neue Inhalte, gleiche Stimmung! Spielen damit Humor, Kreativität, Konzentration und Teamdynamik gefordert und gefördert wird. Im Workshop damit die Gruppe „warm“ wird, im Meeting wenn Kreativitätsstau herrscht, im Klassenzimmer wenn sich Langeweile ausbreitet, im Seminar um Themen spielerisch in den Transfer zu bringen. Spiele gekonnt und gezielt als Methode eingesetzt, zeigen in den in allen bildenden und pädagogischen Kontexten, Gruppen- und Seminarphasen große Wirkung. Generell eignen sich Spiele in allen erzieherischen, bildenden und pädagogischen Kontexten.

Zielgruppe: Leiter*innen von Seminaren, Workshops, Gruppen, Pädagog*innen, ehrenamtlich Tätige, Interessierte
Leitung: Anna Egger, MA., Rankweil, Trainerin, Resilienz-Beraterin, Coach und Hannes Waldner, Meran/Südtirol, Trainer, Spiel-, Wildnis- und Medienpädagoge
Kosten: Kursbeitrag € 210,-; Vollpension € 82,40; Fördermöglichkeiten:
www.bildungszuschuss.at
Detailed information: www.arbogast.at

Fr 30. Okt. / 17 Uhr – So 1. Nov. / 12 Uhr

Ein Wochenende mit Dir

- › Drei innige Schreibtage zwischen Himmel und Erde

Verbinden Sie sich liebevoll mit einem Menschen, der bereits gestorben ist und der Ihnen am Herzen liegt. Schreibübungen aus der Poesietherapie führen Sie auf sicherem Pfad durch ein Wochenende, in dem Sie Kontakt aufnehmen, Erinnerungen sammeln und mit anderen Menschen gemeinsam lachen, weinen, schwach, kraftvoll und mutig sein dürfen. Wir werden den Menschen, den Sie lieben, auf seine Weise lebendig machen und auf vielfältige Weise schreibend mit ihm kommunizieren.

Leitung: Barbara Pacht-Eberhart, ausgebildet in Poesie- und Bibliothekstherapie, selbst Witwe und Mutter zweier Kinder im Himmel, führt sie an sicherer Hand durch das Tor zur Vergangenheit, hinein in eine Gegenwart, in der Ihr gestorbener Mensch präsent und auf seine Weise lebendig sein darf.

Kosten: Kursbeitrag € 320,-;
Vollpension € 147,80

Fr 30. Okt. / 19.30 Uhr – So 1. Nov. / 13 Uhr

Die Stimme zum Klingen bringen

- › Stimmbildung für Chorsänger*innen und Chorleiter*innen

Referent: Jan Stanek, Tschechien, begleitet Sänger*innen seit vielen Jahren als Chorleiter und Stimmbildner.

Kosten: Kursbeitrag €85,-/Solidarbeitrag €65,- bis €95,-; Vollpension €135,80
 max. 14 Teilnehmer*innen



Fr 30. Okt. / 14 Uhr – Sa 31. Okt. / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

- › Kurs für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung von Eltern, Paten ...

Referent: Ron Bachmann, Leiter der Natur- und Wildnisschule der Alpen, Grinzins, Tirol, www.wildnisszentrum.at

Kosten: Kursbeitrag €65,-/Erwachsene, €32,-/Kind bzw. €45,50 und €22,40 mit Familienpass; Materialkosten €18,- (1 Bogen + 3 Pfeile)/Person; Vollpension €78,90/ Erwachsene, €44,30/Kind

 max. 16 Teilnehmer*innen

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Di 3. Nov. / 19 Uhr

Geht's Ihnen gut?

- › FrauenSalon mit Barbara Pacht-Eberhart

„Lass es dir doch einmal wieder gut gehen!“ Wie oft haben wir diesen Rat schon gehört? Und wie oft, ja wie oft haben wir es uns selbst schon vorgenommen? Freude zu tanken und endlich mehr auf uns selbst zu schauen. Aber nicht immer gelingt, was so einfach und angenehm klingt. Warum eigentlich nicht? Was steht zwischen uns und der selbst geschenkten Lebenskraft?

Zu Gast: Barbara Pächl-Eberhart war Clown, ist Autorin und Lehrerin für kreatives Schreiben. In ihrem Vortrag erzählt sie von jener Zeit, in der das Wort „Wohlbefinden“ für sie eine ganz neue Bedeutung bekam: 2008, nach dem Unfalltod ihres Mannes und ihrer Kinder, entschied sie sich bewusst für einen Trauerweg der Selbstfürsorge und der kleinen, lebensbejahenden Schritte. Sie lernte, sich um sich selbst zu kümmern – und steht heute mit beiden Beinen in einem Leben, das nicht nur ganz gut, sondern kraftvoll und von ganzem Herzen lebenswert ist.

Hinweis: Aperitif ab 19 Uhr, Veranstaltungsbeginn 19.30 Uhr

Gastgeberinnen: Martina Triebelrig, Bildungshaus St. Arbogast; Martina Höber, Ehe- und Familienzentrum; Alexandra Mangeng, Bildungshaus Batschuns; Petra Steinmair-Pösel, KPH Edith Stein; Martina Winder, Katholische Kirche Vorarlberg; Katholische Frauenbewegung; Katholisches Bildungswerk;

Kosten: €15,-inkl. Aperitif; €5,-für Schülerinnen und Studentinnen;
€20,-freiwilliger Solidaritätsbeitrag

November

Fr 6. Nov. / 9.30–17 Uhr

Tanztag

- › Herbstlich-warme Tanzbegegnungen

Referentin: Herta Erhart, Hall in Tirol, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Kursleiterin für Tanzlehrgänge und -workshops, Weiterbildung in Tanz- und Bewegungstherapie bei Ursel Burek
Kosten: Kursbeitrag € 45,-, Mittagessen € 15
👉 nur mehr Warteliste

Fr 6. Nov. / 14.30–18.30 Uhr

Mit Kindern durch das Kräuterjahr

- › Zertifikats-Lehrgang

Referent*innen: Sieglinde Ettl, Astrid Süßmuth, Brunhilde Häußle, Katharina Waibel
Zielgruppe: Pädagog*/innen aus den Bereichen Kindergarten und Schule, Leitende von Kinder- und Jugendgruppen, Schule am Bauernhof, Interessierte, Eltern
Lehrgangsleitung: Iris Lins
Kosten: Lehrgangskosten für 5 Termine inkl. Kursunterlagen € 690,-; zzgl. Materialkosten ca. € 8,- pro Termin
Weitere Termine: 19.–20. März; 25.–26. Juni; 1.–2. Okt. 2021 / jeweils Fr 14.30 Uhr–Sa 16.30 Uhr

Mo 9. Nov. / 9 Uhr – Di 10. Nov. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

- › Aufstellungsseminar

Referentin: Mag.^a Hemma Tschofen, Bregenz,
Psychologin, Psychotherapeutin, Systemauf-
stellerin im ÖFS.

Kosten: Kursbeitrag € 240,-;
Vollpension € 97,40

 max. 11 Teilnehmer*innen



Di 10. Nov. / 18.30 Uhr

Käse & Wein

- › Ein Themenabend für bewusste Genießer*innen

Beim herbstlichen Themenabend trifft Vorarlberg auf das Piemont, die Geburtsstätte von Slow Food. Durch das dreigängige Menü ziehen sich Käsespezialitäten von Arbogaster Lieferanten wie den Sulzberger Bio-Bauern. Aus dem Piemont reisen Josef Moser und Helga Pedrotti nach Götzis: Die beiden betreiben in Montabone das Weingut „Casa Re“ und haben interessante Anekdoten und edle Tropfen für uns im Gepäck.

Beginn: mit dem Aperitif um 18.30 Uhr, das Menü wird ab 19 Uhr serviert.
Kosten: €38,– für den Aperitif und das Dreigang-Menü. exkl. weiterer Getränke.

Do 12. Nov. / 14 Uhr – Fr 13. Nov. / 17.30 Uhr

Weite den Raum

- › Jin Shin Jyutsu* – Eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie

Referentin: Maria Anna Zündt, siehe S. 40
Kosten: Kursbeitrag €105,–/Solidarbeitrag €85,– bis €125,–; Vollpension €82,40
RR max. 15 Teilnehmer*innen

Fr 13. Nov. / 14 Uhr – So 15. Nov. / 13 Uhr

Von der Hand aufs Papier

- › Freies Zeichnen

Im Mittelpunkt des Workshops steht das Schauen und das Zulassen von Fehlern und Unverständlichem. Wir überlassen unserer Hand das Zeichnen, sie setzt um, was wir uns erkennen. Mit verschiedenen Übungen lernen wir, uns von der Intuition leiten zu lassen, wir brechen aus angelernten Mustern und Hemmungen aus und finden durch die Zeichnung einen neuen Weg in unser Inneres. Im Workshop geht es nicht um die naturalistische Darstellung von Wirklichkeit.

Kursleitung: Lorenz Helfer, Bregenz, Bildender Künstler
Kosten: Kursbeitrag €130,–, Vollpension €147,80; Materialkosten je nach Bedarf

Fr 13. Nov. / 14.30 Uhr – So 15. Nov. / ca. 17 Uhr

Ver-rückte Kleidernähte

- › Einführung in das textile Gestalten von Bekleidung

Ein Wochenende lang Zeit, Ruhe und Muße haben, um eigene Kleiderideen unter fachkundiger Anleitung zu entwickeln, zu entwerfen – für spätere Umsetzungen. Grundkenntnisse im Nähen sind Voraussetzung.

Kursleitung: Marianna Forrer Casty, Wetzikon (CH), Textildesignerin, www.marianna-forrer.ch
Kosten: Kursbeitrag €158,–; Materialkosten ca. €20,– je nach Bedarf; Vollpension €147,80
RR max. 10 Teilnehmer*innen



Sa 14. Nov. / 9.30–17 Uhr

Auszeit

- › Ein Kreativangebot für Mutter und Tochter von 7–11 Jahren

Endlich einmal Zeit nur mit dir! Zeit, die gefüllt ist mit unseren Ideen im Tanz und kreativem Gestalten. Wir werden Yogaübungen und einfache Massagen kennenlernen, Drinnen und Draußen spielen und eine Schatzkiste für unsere gemeinsamen Erinnerungen an diesen Tag gestalten. Wir probieren aus, kreieren miteinander Dinge. Mit anderen und nur wir zwei.

Referentinnen: Mag.^a Carolina Paragioudakis-Fink, Wolfurt, Tänzerin, Musik- und Tanzpädagogin, Yogalehrerin und Mag.^a art. Natalie Begle-Hämmerle, Dornbirn, Musik- und Tanzpädagogin
Kosten: Kursbeitrag/Paar €100,– bzw. €70,– mit Vorarlberger Familienpass; Mittagessen/ Paar €24,–
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Mi 18. Nov., 2., 14. Dez. / jeweils 18.30–21 Uhr

Klar, entschieden und respektvoll

- › Mit Schwertarbeit die eigenen Lebenskräfte spüren

Referent: Martin Konzett B.A., akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit
Kosten: Kursbeitrag €65,– für alle drei Abende



Fr 20. Nov. / 15 Uhr – So 22. Nov. / 13 Uhr

Wir greifen zur Feder

- › Kalligraphie groß geschrieben

Reine Großbuchstabenschriften wie Unziale, Antiquagrotesk und ihre Abwandlungen sind aufgrund der konstanten Zeichenhöhe optisch besonders ruhig und laden dazu ein, mit ihnen zu experimentieren, Zeilen aufzubrechen oder farblich mutig zu variieren.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen: Genießen und entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Kalligraphie, einem meditativen Kunsthandwerk, das Sie Stille und Ruhe im Tun erfahren lässt.

Referentin: Eva Pöll, Mödling, selbständige Kalligraphin, www.kallos.at
Kosten: Kursbeitrag €144,–; Materialkosten ca. €10,–, Vollpension €147,80
RR max. 10 Teilnehmer*innen



Mo 23. Nov. / 18 Uhr – Sa 28. Nov. / 9 Uhr

Tänze vom Balkan, Tänze im Kreis

- › Tanzwoche mit Michel Hepp und Stephen Kotansky

Schon viele Jahre sammelt und unterrichtet der US-Amerikaner Stephen Kotansky Kreistänze vom Balkan. Mit seinem unerschöpflichen Repertoire ist er ein begehrter Referent in Deutschland und den USA. Auch Michel Hepp hat sich den Kreistänzen verschrieben und wird während der Woche Tänze seiner CD's „Tänze im Kreis“ vorstellen.

Referenten: Michel Hepp (www.michelhepp.de) und Stephen Kotansky
Kosten: Kursbeitrag €180,–; Vollpension €354,50



Fr 27. Nov. / 18 Uhr – Fr 4. Dez. / 13 Uhr

Das Leben schmecken

- › Basen-Heilkost-Woche

Diese Woche bietet Ihnen die Gelegenheit, die Hektik des Alltags zurückzulassen, in der freien Natur Atem zu holen und einfache, wohlschmeckende Mahlzeiten zu genießen. Die basenbetonte Ernährung entspricht der „Milden Ableitungsdiät“ nach Dr. F. X. Mayr. Sie können an Entspannungsübungen, Qi-Gong, Meditationen teilnehmen. Oder bei Gymnastik und geführten Wanderungen Herz und Kreislauf in Schwung bringen und Schlacken und überflüssige Fettdepots abbauen. Von Tag zu Tag fühlen Sie sich leichter und frischer, finden neue Kraft und Lebensfreude, und entdecken wie einfach gutes Leben ist.

Leitung: Andreas Wuchner, Heilpraktiker, erfahrener Fasten- und Meditationsleiter, Pfullendorf (D)
Kosten: Kursbeitrag €209,–; Nächtigung und Verpflegung €414,83 im Einzelzimmer; €346,22 im Doppelzimmer
RR max. 20 Teilnehmer*innen



Sa 28. Nov. / 9–17 Uhr

Das freie Becken

› Feldenkrais Methode

Bei diesem Kurstag steht die Beweglichkeit des Beckens im Mittelpunkt. Mit einfachen Übungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen wichtigen Bereich lenken. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

Referentin: Edith Sidler, Feldenkrais Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li

Kosten: Kursbeitrag € 90,-; Mittagessen € 15,-



Sa 28. Nov. / 9.30–17 Uhr

Kleine Flieger aus Balsaholz

› Werkkurs für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung von Eltern, Paten ...

Die verschiedenen Wurfgleiter messen etwa 20 Zentimeter Spannweite und ihre Flugeigenschaften machen richtig Spass. Wir übertragen die Bauteile auf das Balsabrett, schneiden sie mit dem Cutter aus, schleifen die Flügel leicht an und kleben die Teile zusammen. Wenn der Schwerpunkt eingestellt ist, steht dem Erstflug nichts mehr im Weg. Flugmechanik lernt man so nebenbei. Voraussetzung: mit dem Cutter ein 2mm-Balsabrett schneiden zu können.

Leitung: Markus Aepli, Werklehrer, Wattwil (CH), www.aepliateliers.ch

Kosten: Kursbeitrag € 33,-/Erwachsene; € 18,-/Kind bzw. € 23,10 und € 12,60 mit VlbG. Familienpass; Verpflegung € 21,10/Erwachsene, € 13,30/Kind; Materialkosten ca. € 1,-/Flieger

Die Macht lebt von ängstlichen Menschen.

Günter Funke

Dezember

Fr 4. Dez. / 9–17 Uhr

Qi Gong

› Für Körper, Geist und Seele

Referentin: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 50,-/Solidarbeitrag € 35,- bis € 65,-; Mittagessen € 15,-

Fr 4. Dez. / 15 Uhr–So 6. Dez. / 13 Uhr

Faszinierende Papierobjekte

› Buntpapiere und Geschenkverpackungen selber herstellen

Haben Sie für Ihre Weihnachtsgeschenke die passende Verpackung? Kleisterpapiere, Marmorpapiere, Klatschdrucke, Schablonendrucke können im Färbatelier bis zur Größe 50 x 70 cm individuell mit verschiedenen Papierqualitäten hergestellt werden. Im Verpackungsatelier gibt es eine große Anzahl von Schachteltypen, die Sie selbstständig oder unter Anleitung für Ihre Geschenke herstellen können. Dabei verarbeiten Sie ihre Buntpapiere oder wählen aus einer Vielzahl von anderen Farbpapieren aus.

Referent: Fridolin Gähwiler, St. Gallen (CH), Buchbinder und -gestalter
Kosten: Kursbeitrag € 110,- (Jugendliche mit aha-card ab 16 Jahren 50 % Ermäßigung); Materialkosten € 25,-; Vollpension € 147,80



Fr 4. Dez. / 18 Uhr–Sa 5. Dez. / 17 Uhr

Atempause

› Johannes: „Das Wort ist Fleisch geworden“

Der Evangelist Johannes schreibt einfach und dennoch ist er tiefgründig. Er wiederholt sich und bleibt doch niemals stehen. Er vermag es das Innerste eines Menschen zu berühren. Er führt den Menschen zum Leben in Fülle. Voraussetzung: Offenheit für das biblische Wort.

Leitung: Pfr. Erich Baldauf, Hard
Kosten: Kursbeitrag € 25,-; Vollpension € 88,50



Fr 4. Dez. / 19 Uhr–So 6. Dez. / 12.30 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

› Meditation als Weg–Freundschaft schließen mit sich selbst

Im Laufe unseres Heranwachsens haben wir die Art und Weise, wie wir von unseren Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen gesehen werden, verinnerlicht. Dies ist nicht immer förderlich für unser Leben. Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen. Vorgestellt werden Praktiken aus dem MSC-Programm (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl), der Achtsamkeitsmeditation und der Essentiellen Gestaltarbeit.

Referent: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, Achtsamkeitslehrer, www.lienhard-valentin.de
Kosten: Kursbeitrag € 180,-; Vollpension € 135,80
Veranstalter: In Kooperation mit „Arbor Seminar“



Sa 5. Dez. / 9.30 Uhr – So 6. Dez. / 12.30 Uhr

Singen für die Erde

- › Heilsames Singen mit Katharina und Wolfgang Bossinger

In diesem Workshop treten wir durch Gesang, Tanz und Rituale in eine vertiefte Beziehung mit unserem lebendigen Planeten Erde. Mit Kraftliedern aus verschiedenen Traditionen, heilsamen Liedern, Stimmerfahrungen und Meditationen erschaffen wir gemeinsam ein Resonanzfeld, das uns Kraft gibt und die Rückbindung an die Natur ermöglicht. Der Workshop erfordert keine gesanglichen Vorerfahrungen. Er ist von der Akademie für Singen und Gesundheit als Basis-Weiterbildungsmodul anerkannt.

Leitung: Katharina und Wolfgang Bossinger, Leiter der Akademie für Singen und Gesundheit, www.healingsongs.de
Kosten: Kursbeitrag € 140,-; Vollpension € 97,40

Sa 5. Dez. / 20 Uhr

„A Star is born ...“

Konzert (auch zum Mitsingen) mit Katharina Bossinger/Gesang & Kristina Stary/Flügel.

Eintritt: € 15,- für Workshopteilnehmende € 10,-



Di 8. Dez. / 11.30 – 17 Uhr

Arbogaster Advent

- › Stimmungsvoll die Vorweihnachtszeit erleben

Herzlich willkommen zu einem abwechslungsreichen Programm für Jung und Alt.

Detailinfos: demnächst auf www.arbogast.at

Fr 11. Dez. / 9.30 Uhr – So 13. Dez. / 12.30 Uhr

Aus dem Licht geboren

- › Seminar mit Hubertus Hartmann

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 190,- zzgl. Vollpension
 ⚠ max. 16 Teilnehmer*innen

Sa 12. Dez. / 9 – 18 Uhr

Lebe ich oder werde ich gelebt?

- › Impulse für die Persönlichkeitsreifung

Referenten: Mag. Daniel Scheyer, Psychotherapeut (Existenzanalyse), Klinischer & Gesundheitspsychologe. In eigener Praxis tätig, Mitbegründer und Projektmanager der Weitblick GmbH. Christian Kathan, MA, Psychotherapeut (Existenzanalyse), Erziehungswissenschaftler. In eigener Praxis tätig, Mitbegründer und Geschäftsführer der Weitblick GmbH.
Kosten: Kursbeitrag € 85,-; Mittagessen € 15,-
Mehr erfahren: S. 10



So 13. Dez. / 10 – 18 Uhr

Initiatische Schwertarbeit

- › Tagesseminar mit Martin Konzett

Die traditionelle japanische Schwert-Kunst Iaido benutzt das Schwert als Medium für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und der Entwicklung der eigenen Haltung. Es geht um die Frage: „Wage ich es, das Schwert aus der Scheide zu ziehen?“ – also eine „Ent-scheidung“ zu treffen? Dies ist nicht nur symbolisch gedacht, sondern sehr konkret. Das Schwert in der Hand kann dem Menschen verdeutlichen, wie er mit seinen Lebenskräften handelt, wie bzw. ob er entscheidet oder sich zurücknimmt. Ein Bewusstes „das Schwert in die Hand nehmen“ schafft neue Erfahrungen und somit Möglichkeiten, tatkräftiger und entschiedener sein eigenes Leben zu bestimmen. Durch das Üben mit dem Schwert lernt man sich selbst zu fordern und nicht an Fehlern zu hängen.

Referent: Martin Konzett B.A., akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit, Schüler von Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag € 80,-; Mittagessen € 15,-



So 13. Dez. / 10 – 17 Uhr

Einführung in den Weg der Stille

- › Zazen und christliche Mystik

An diesem Tag wird sorgfältig in die Grundübungen des Wegs der Stille auf der Basis des Zazen, eine Meditationsform ohne Gedanken, Worte und Bilder eingeführt.

Leitung: Dr. Anna Gamma, siehe „Der Weg der Stille“, www.zenentrum-offenerkreis.ch; www.annagamma.ch
Kosten: Kursbeitrag € 55,-/Solidarbeitrag € 35,- bis € 85,-; Mittagessen € 15,-

So 13. Dez. / 18.30 Uhr – Mi 16. Dez. / 17 Uhr

Der Weg der Stille

- › Zazen und christliche Mystik – Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Anna Gamma, Luzern (CH), Zen-Meisterin, Psychologin, Mitglied des Katharina Werks Basel, Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des ANNA GAMMA Instituts Zen&Leadership in Luzern.
Kosten: Kursbeitrag € 165,-/Solidarbeitrag € 105,- bis € 230,-; Vollpension € 227,80



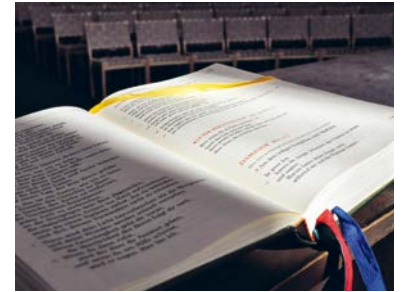
Fr 18. Dez. / 19.30 Uhr – So 20. Dez. / 13 Uhr

Das Wagnis der Stille

- › Meditationstage für Männer

Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.

Leitung: Patrick R. Afchain, Werdenberg (CH) Zen-Lehrer und Coach
Kosten: Kursbeitrag € 90,-; Vollpension € 135,80
 ⚠ max. 18 Teilnehmer*innen



Sa 19. Dez. / 14 – 19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

- › Bibelnachmittag mit P. Pepp Steinmetz

Leitung: P. Pepp Steinmetz SVD, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Kein Kursbeitrag

Jänner



Do/Fr 14./15. Jän., 8./9. April
und 10./11. Juni 2021

Macht mit Verantwortung

- › Ein Lehrgang für Frauen in Führungsfunktionen

Bewegt Sie die Frage, wie und wofür Sie Ihre Gestaltungsmacht einsetzen? Wollen Sie Ihr Führungshandeln reflektieren und sich als Führungspersönlichkeit weiterentwickeln? Suchen Sie Denkanstöße und praktische Werkzeuge?

Der Lehrgang mit seinen drei Modulen richtet sich an Frauen, die Werthaltungen in ihrer Führungsarbeit bewusst leben wollen und denen Wirksamkeit und die Zukunft ihres Verantwortungsbereichs am Herzen liegen. Den Lehrgang bieten wir in Kooperation mit der Katholischen Sozialakademie Österreichs an.

Ausführliche Informationen zum Seminar (Inhalt, Methoden, Seminarleitung) finden Sie auf www.arbogast.at



So 17. Jän. / 16 Uhr

Sonntag-Nachmittag in Arbogast

- › Bei mir bin ich zu Haus – Gedichte von Antonie Schneider

Die mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Lyrikerin und Kinderbuchautorin Antonie Schneider liest aus ihren Gedichten, in denen sich vermeintliche Gegensätze begegnen: das Tiefgründige und das Humorvolle, das Einfache und das Komplizierte, ich und du. Sie wecken die Sehnsucht, in uns selbst ein Zuhause zu schaffen.

Musik: Ensemble „Musik in der Pforte“

Tipp: Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/Konzert einen kleinen Imbiss.

Kosten: Eintritt €19,- für das Konzert (+ Speisen und Getränke)

Suche nicht überall,
geh an einem Ort
in die Tiefe.

Richard Rohr



Fr. 15. Jän. / 16.15 Uhr – Sa. 16. Jän. / 17 Uhr

Kirchenräume erleben und vermitteln

- › Lehrgang für Kirchenraumpädagogik

Kirchen sind Stätten der Gottesverehrung, Räume des gemeinsam gelebten Glaubens und Orte, wo Menschen ihre persönlichen Freuden und Hoffnungen, ihre Trauer und Ängste hingetragen und zum Ausdruck gebracht haben. In Verbindung von Architektur, Theologie und Kunstgeschichte kann die räumliche, symbolische und spirituelle Botschaft der Kirchen aufgeschlüsselt werden und die Kirchenräume für Menschen von heute wieder erfahrbar gemacht werden.

Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, Kirchenführungen anzubieten und den Kirchenraum in seinen verschiedenen Dimensionen abwechslungsreich und zielgruppengerecht zu erschließen und lebendig werden zu lassen.

Detaillierte Informationen zu den Referierenden, Terminen und Preisen:
www.arbogast.at, www.kirchenraum.at



Fr 29. Jän./14 Uhr – Sa 30. Jän./18 Uhr

Katagami-inspiriertes Sticken

- › Fernöstliche Inspirationen

Leitung: Nanna Aspholm-Flik, Dipl. Textildesignerin in Stuttgart, www.nannatextiles.de
Kosten: Kursbeitrag €98,- (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50% Ermäßigung auf den Kursbeitrag), Vollpension €82,40; Materialkosten €5,-
RR max. 12 Teilnehmer*innen

Fr 29. Jän. / 14 Uhr – So 31. Jän. / 13 Uhr

In wenigen Schritten zum eigenen Buch

- › Das traditionelle Handwerk des Buchbindens erlernen

Referent: Fridolin Gähwiler
Kosten: Kursbeitrag €112,- (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50% Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Materialkosten ca. €25,-; Vollpension €150,20



Fr 29. Jän. / 14.30 – 16 Uhr

„Oma und Opa, hond'r Zit?“

- › Singen, tanzen und musizieren mit Teddy Eddy – Für Kinder von 3 bis 6 in Begleitung von Oma oder Opa

Das Großeltern-Enkelkinder-Singen bietet die Möglichkeit, verschiedene Lieder aus Nah und Fern in harmonischer Atmosphäre zu erfahren und die Freude am Singen und Tanzen (neu) zu entdecken. Gemeinsames Singen wirkt positiv auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes und unterstützt die Sprachentwicklung. Kinder erweitern ihren Wortschatz und ihr Wissen. Es ist ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis und weckt die Lust an Bewegung. Kinderlieder von Teddy Eddy werden uns durch diesen Workshop begleiten.

Referentin: Petra Holzer, Kinderpflegerin, Eltern-Kind-Singgruppen-Leiterin
Kosten: Kursbeitrag/Paar €25,-/mit Vorarlberger Familienpass €17,50. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.
Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at
Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Februar

Do 4. Feb. / 20–21.30 Uhr

Kirche neu leben – neu gestalten – neu denken

- › Informationsabend zum
Lehrgang im Bereich innovativer
Kirchengestaltung (ab April 2021)

Mehr Info demnächst unter:

www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/entwicklung/@@events oder www.arbogast.at
siehe S. 21

Fr 5. Februar / 9–17 Uhr

Kraftvoll und entschieden

- › Männerseminar mit
Günther Maag-Röckemann

Kosten: Kursbeitrag €100,–; Mittagessen €15,–

Fr 5. Feb. / 9.30 Uhr–So 7. Feb. / 13 Uhr

Die Stärken des Mannes

- › Seminar mit Hubertus Hartmann

An diesem Wochenende wollen wir Männer unserer tieferen Aufgabe in der Welt nachgehen, um freier zu werden für die Macht der Liebe in uns. Mit der Klarheit des Herzens begegnen wir den Verstrickungen und übernehmen Verantwortung, damit ein Mehr an Würde und Lebenskraft möglich wird.

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag €190,–; Vollpension €165,20

👉 nur mehr Warteliste

Sa 6. Feb. / 10 Uhr–Di 9. Feb. / 17 Uhr

Der Weg führt nach innen

- › Schwertarbeit mit Hara-
und Leibübungen

Referent: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Psychotherapeut für Initiatische Therapie und Schwertlehrer (4. Dan). www.rosenschwert.de
Kosten: Kursbeitrag €420,–; Vollpension €246,50

👉 max. 15 Teilnehmer*innen



Fr 12. Feb. / 18 Uhr–So 14. Feb. / 13 Uhr

Kraft für den Aufbruch

- › Romatänze aus Südosteuropa

Das Tageslicht nimmt sanft, aber spürbar zu und damit eine freudige Ahnung auf den nahenden Frühling. Dieses Seminar lädt ein, durch die Energie der Romatänze aus Südosteuropa – behutsam oder feurig – den „Boden“ für den bevorstehenden Aufbruch vorzubereiten. Es begleitet uns die lebendige Romamusik des Balkans, eine Vielfalt an Rhythmen, einfache Schrittfolgen bis hin zu verspielten Variationen, unterschiedliche Schrittqualitäten aus den einzelnen Ländern und Mahalas (Romasiedlungen). Tanzerfahrung erwünscht.

Referentin: Piry Krakow, vermittelt traditionelle Tänze aus Südosteuropa, dabei liegt ihr die Kultur der Roma besonders am Herzen. www.tanzfeuer.de
Kosten: Kursbeitrag €120,–; Vollpension €150,20

Sa 13. Feb. / 9 Uhr–So 14. Feb. / 16.30 Uhr

Druckwerkstatt

- › Begegnung mit der Welt
des Druckens

Leitung: Helmut Sennhauser
Kosten: Kursbeitrag €125,– (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50 % Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Materialkosten ca. €38,–; Vollpension €98,70

Fr 26. Feb. / 18 Uhr–Sa 27. Feb. / 17 Uhr

Atempause

Leitung: Pfr. Elmar Simma, Rankweil, Hospizseelsorger
Kosten: Kursbeitrag €25,–; Vollpension €89,90



So 21. Feb. / 18 Uhr–Do 25. Feb. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

- › Die Bibel lesen, wandern und freie Zeit zur Erholung

In den Kontemplationskursen üben wir uns in der Ablösung von Bildern, Gefühlen und Gedanken, die unser Bewusstsein besetzen. Die Übung vollzieht sich im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes. Der Schweigekurs umfasst täglich 12 Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen und eine Stunde meditative Arbeit ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Leitung: Dr. Reiner Manstetten, geb. 1953, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, als Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger), 15 Jahre Leitung von Kontemplationskursen gemeinsam mit Sr. Ludwigis Fabian am Haus der Stille, Sachrang.

Kosten: Kursbeitrag €120,–/Solidarbeitrag €80,– bis €190,–; Vollpension €271,20

Offene Spirituelle Angebote

- › **Eucharistiefeier**
Donnerstag 10. Sept.; 1., 22. und 29. Okt.;
12. und 26. Nov.; 10. Dez. sowie 14. und
28. Jän.; 11. und 25. Feb. 2021; jeweils 19 Uhr,
mit P. Pepp Steinmetz
- › **Sonntagsgottesdienst: 11.30–12.15 Uhr**
mit Heidi Fröwis, Thomas Netzer-
Krautsieder, Bianca Jäger-Schnetzer, P. Pepp
Steinmetz; aktueller Gottesdienstplan auf
www.arbogast.at
- › **Atempause**
ein/zwei Tage Auszeit in Arbogast,
mit/ohne Begleitung
- › **Ein persönliches Gespräch**
nach Vereinbarung mit P. Pepp Steinmetz

Wir laden Sie herzlich ein!

Pater Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast
T +43 (0)5523/62501–826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs.

freigeist arbogast



Das Jugendbildungsprogramm in St. Arbogast!

Wie sehen die Lebenswelten junger Menschen aus? Was ist notwendig, damit sie ihre Talente entfalten, ihre Ideale und Ideen in die Gesellschaft einbringen und ein erfülltes und friedliches Leben gestalten können? freigeist arbogast macht sich im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast stark für neue Formen junger Lebenskultur, unkonventionelle Initiativen guten Lebens und den Wandel hin zu einer nachhaltigen, fairen und lebenswerten Welt.

Aufgrund der Planungsunsicherheiten im Frühjahr 2020 wird das Programm laufend ergänzt. Alle Infos findet ihr auf unseren Webkanälen:

freigeist.arbogast.at
facebook.com/freigeist.arbogast
instagram.com/freigeist.arbogast

Information und Anmeldung
 (wenn nicht anders angegeben):
 Pete Ionian, freigeist@arbogast.at,
 T +43 (0) 5523/62501-848
 M +43 (0) 676/832 401 848

Veranstaltungen laufend buchbar

› Digital Na(t)ives

Was unterscheidet die Generation X, die Millennials oder die Digital Natives voneinander? Wie beeinflussen Medien unsere Gesellschaft, welche Bedeutung haben sie? Ein Blick darauf, wie frühere und heutige Generationen mit Medien aufwachsen und aufgewachsen sind.

Workshopdauer 3 Stunden (inkl. Pause)

› 1984 vs. Brave New World

Wie gläsern sind die Menschen heutzutage, welche Bedeutung hat Datenschutz und wie viel Kontrolle wird durch Information ausgeübt? Wir sehen uns die beiden dystopischen Science-Fiction Geschichten an und ziehen Vergleiche zu der realen Welt und unserer Gesellschaft.

Workshopdauer 3 Stunden (inkl. Pause)

› Fake News & Alternative Facts

Woher stammen unsere Informationen? Was sind seriöse Quellen? Wie bilden wir unsere Meinung und wo wird Information gezielt zur Manipulation eingesetzt? Wir betrachten medienkritisch unsere Channels und Bubbles, um einen bewussteren Zugang zu Informationen zu bekommen.

Workshopdauer 3 Stunden (inkl. Pause)

› Finanzführerschein, Module M oder L

Konsumbewusstsein in Sachen Bekleidung (M) und Smartphone (L). Veranstaltungsort ist das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast. Weitere Infos findest du unter freigeist.arbogast.at/projects

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› risiko.bewusst.er.leben

Sensibilisieren für die Themen Risiko und Gefahr, über risiflecting Risikobalance entwickeln. Ein Angebot für Lehrlinge und Mitarbeiter*innen!

Workshopdauer 6 Stunden (inkl. Pause)

› Die Kunst des Streitens

Konflikte identifizieren und Wege für ein besseres Miteinander.

Workshopdauer 7 Stunden (inkl. Pause)



Fr 18. Sept. / 16.30–20 Uhr

Jugend.Engagement. Werkstatt

- › Mitmach-Möglichkeiten gemeinsam mit Jugendlichen auf den Weg bringen!

Melde dich als ... Projektgeber*in mit deiner Idee für eine „Mitmach-Möglichkeit“ für junge Leute oder als Mitgestalter*in zum Mitdenken bei einer Werkstatt.

Anmeldung und Infos:
www.vorarlberg.at/freiwillig

Mo 21. und/oder Di 22. Sept. / 8.45–16 Uhr

Alternative für den Wandertag gesucht? Mach Landart!

- › Die Landschaft gestalterisch erfahren

Leitung: Matthias Würfel, Dipl.-Ing. Architektur, Architekt und Landschaftskünstler.
www.matthiaswuerfel.at
 Kosten: Kursbeitrag Tageskurs € 12,- / Schüler*in (inkl. Mittagessen). Zweitageskurs auf Anfrage möglich.



Do 24. Sept. / 8.15–12 Uhr
 Fr 16. Okt. / 14–18 Uhr
 Di 20. Okt. / 8.15–12 Uhr

Demokratie & Du

- › Vorurteile und Identitäten im Wandel der Gesellschaft

Wir leben in einer Demokratie – ja, aber was hat das konkret mit mir zu tun? Es geht um Fake News, um Verschwörungstheorien und um unsere eigene Möglichkeit, Haltung zu zeigen.

Leitung: Damiana Haid, B.Sc., Volkswirtin und freie Jugendarbeiterin, Trainerin für Demokratie-Bildung in Ausbildung
 Zielgruppe: Jugendliche, Schüler*innen und Lehrlinge zw. 14 und 16 Jahren
 Kosten: Kursbeitrag € 5,- pro Person



Mo 5. Okt. / 17–20 Uhr

Generationtalk Klimakrise!

- › Dialog-Abend

Kaum ein Thema brennt den Generationen so sehr unter den Nägeln wie die Klimakrise. Der Generationtalk Klimakrise! will Jung und Alt zusammenbringen. Der Dialog steht im Vordergrund. Wir hören voneinander, diskutieren miteinander und stehen füreinander ein, bauen Vorurteile ab und begegnen einander auf Augenhöhe.

Zielgruppe: Junge Menschen im Alter von 15–25 Jahren sowie ältere Menschen im Alter von über 50 Jahren
 Kosten: Kein Kursbeitrag! Abendessen gegen freiwillige Spende
 Anmeldung erforderlich! Bitte melden Sie sich mit Name und Geburtsdatum unter freigeist@arbogast.at an!

Mi 14. Okt. / 17–19.30 Uhr

Kleidertauschparty

- › used but useful

Kosten: Kein Kursbeitrag
 Anmeldung: nicht erforderlich
 Kleidung kann ab Mo 12. Okt. im Büro von freigeist arbogast abgegeben werden
 Veranstalter: freigeist arbogast in Kooperation mit Südwind Vorarlberg und der e5-Marktgemeinde Götzis



Di 3. Nov. / 8.30–17 Uhr

PRO CON 2020 – Die Macht der Sprache

- › Ein Tag, ein Ort, ein Thema
Arbogast für Menschen
zwischen 16 und 26 Jahren

Die PRO CON ist ein Tag in Arbogast für Menschen zwischen 16 und 26 Jahren. Eine Einladung, sich einen Tag lang einem Thema zu widmen. Eine Einladung, zu Impulsen und Workshops, Konzert und vielem mehr. Alle stellen sich ihr Programm selbst zusammen – ganz individuell und doch gemeinsam. Die PRO CON greift jedes Jahr ein aktuelles Thema auf. Heuer dreht sich alles um das Thema „Die Macht der Sprache“.

Programm, Info und Anmeldung:
www.procon.rocks

Sa 7. Nov. / 14.15–18.15 Uhr

Reden lernt man durch reden

- › Vorbereitungsworkshop für die Präsentation der VWA bzw. Diplomarbeit – für Maturanten*innen

Leitung: Julia Krepl, BA, Studium der Anglistik und Amerikanistik. Freizeitpädagogin. Tätig bei den Dornbirner Jugendwerkstätten und bei Coultur.
Zielgruppe: Angehende Maturanten*innen
Kosten: €5,- pro Teilnehmer*in



Mi 25. Nov. / 9–11.30 und 18–20 Uhr
Do 26. Nov. / 9–11.30 und 13.30–16 Uhr

DIY Naturkosmetik

- › Natürlich gepflegt in den Winter

Leitung: Mag.* Iris Lins, dipl. Kräuterexpertin und Grüne Kosmetik Pädagogin, verarbeitet Lebensmittel zu Naturkosmetik, www.weibsbild.at
Zielgruppe: Schüler*innen, Lehrlinge, Jugendgruppen ab 14 Jahren
Kosten: Kein Kursbeitrag (ausgenommen Abendtermin Kursbeitrag €10,-); Material ca. €10,-

Di 7. Dez. / Do 9. Dez. / Mo 14. Dez. /
jeweils 9.15–16 Uhr

What's your lifestyle?

- › Workshop zu unseren Handlungsmöglichkeiten im Konsumverhalten

Zielgruppe: Schüler*innen und Lehrlinge zwischen 15 und 19 Jahren
Kosten: €10,- Kursbeitrag inkl. Mittagessen
Veranstalter: freigeist arbogast und Energieinstitut Vorarlberg in Kooperation mit aha – Jugendinfo Vorarlberg und Verein Südwind

Kennenlerntage 2020

Meusburger Lehrlinge erstmals zu Gast in Arbogast

Bei der „Meusburger Georg GmbH & CO KG“ in Wolfurt, Marktführer für den hochpräzise Normalien, genießt die Lehre seit vielen Jahren einen hohen Stellenwert. Dies zeigt auch die 2.100 Quadratmeter große Lehrwerkstatt inklusive Büro- und Schulungsräumen, in welcher jeder einzelne Lehrling genügend Raum für seine Ausbildung hat. Mit rund 130 Lehrlingen, die aktuell eine Ausbildung bei Meusburger absolvieren, bildet das Unternehmen die Fachkräfte von morgen selbst aus und schafft so zahlreiche Arbeitsplätze für Jugendliche in der Region.

Aktuell kann bei Meusburger zwischen sieben Lehrberufen gewählt werden: Neben den technischen Bereichen Zerspanungstechnik, Maschinenbautechnik, Mechatronik und Elektrotechnik gibt es auch die Möglichkeit einer Lehre in den Bereichen Informationstechnologie, Applikationsentwicklung-Coding sowie Bürokauffrau/-mann.

Anfang September ist das Unternehmen zum ersten Mal mit den Kennenlerntagen der neuen Lehrlinge zu Gast im Arbogaster Seminarhof. „Wir haben uns bewusst für den Wechsel zu einer Location in der Natur entschieden, um dort gemeinsam mit den Lehrlingen verschiedene Themen zu bearbeiten. Zudem eignen sich die Mehrbettzimmer hervorragend, um sich besser kennenzulernen“, so Ausbilder Markus Meusburger. Auch die offenen und großen Seminarräume werden sicherlich genutzt, um theoretische Themen zu behandeln und Auflockerungs-Übungen durchzuführen. „Das Gesamtpaket in Arbogast passt einfach ideal zu unseren Anforderungen und wir freuen uns schon jetzt auf die Kennenlerntage im September“, führt Meusburger weiter aus.



Bei Meusburger legt das Ausbilder*innen-Team viel Wert auf die persönliche Betreuung der Lehrlinge.



Die große Lehrwerkstatt bei Meusburger bietet für jeden Lehrling ausreichend Platz.

Wer mehr über die Lehre bei Meusburger wissen möchte:
www.lehre-bei-meusburger.com

Gastprogramm September 2020 – Februar 2021

Melden Sie sich ausschließlich bei den angegebenen Veranstalter*innen an. Detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen: www.arbogast.at



Fr 4. Sept. / Einführung 10–18 Uhr
Do 5. Nov. / Beginn Ausbildung

CranioSacrale Berührung

- › Ausbildung in biodynamischer Craniosacral-Arbeit mit Diplomabschluss

Craniosacrale Berührung heißt mit „wissenden“ Händen auf achtsame und mitfühlende Art den Menschen in seiner Ganzheit und Einzigartigkeit zu berühren, so dass die biodynamischen Kräfte des Lebens Raum bekommen sich zu entfalten, zur Gesundheit hin zu orientieren und ein inneres Gleichgewicht zu entwickeln. Craniosacrale Biodynamik bezieht sich auf das Gesunde im Menschen und die Fähigkeit zu Selbstheilung. Nicht die Korrektur von Krankheiten steht im Vordergrund, sondern die Stärkung der darunterliegenden Dynamiken der gesunden Lebenskräfte. Ihr Wirken wahrnehmen und begleiten zu lernen, ist das Ziel dieser Ausbildung. Die Ausbildung richtet sich an alle Interessierten: an Menschen die bereits im therapeutischen Bereich arbeiten, genauso wie an medizinische Laien.

Leitung: Karin Klinke, Wien (A), Leiterin der Schule für CranioSacrale Berührung; Co-Trainerin: Lilian Troost (A/NL)
Kosten: 3-jähriger Lehrgang € 5.370,–
Mehr Information: www.cranioschule.at

Wer noch staunen kann,
wird auf Schritt und Tritt
beschenkt.

Oskar Kokoschka



Fr 11. Sept. / 9 Uhr–So 13. Sept. / ca. 15 Uhr
Singseminar 2020*

Referenten:

Gemischter Chor–Jürgen Faßbender (DE)
Männerchor–Jan Schumacher (DE)
Veranstalter: Chorverband Vorarlberg,
6801 Feldkirch, T +43 (0)5522/84613,
office@chorverbandvlbg.at
Anmeldung: www.chorverbandvlbg.at

*Diese Veranstaltungen können nur stattfinden, wenn es die gesetzliche Lage bis dahin ermöglicht. Aktuelle Informationen dazu auf www.chorverbandvlbg.at

Mo 21. Sept.–Mi 23. Sept.

„Systemisch leiten & entwickeln“

- › Lehrgang/Einzelseminare

September 2020 bis März 2021

- › Führungspersönlichkeit entwickeln
- › Teamarbeit fördern
- › Konflikte und Krisen bewältigen
- › Organisationen weiterentwickeln

Alle Seminare auch als Einzelseminare buchbar.
Leitung: Anna Egger, MA und Mag.^a Margit Kühne-Eisendle

Anmeldungen und Informationen:

Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com
T +43 (0)664/264 56 01
Folder: www.zoom-vision.com



Fr 25. Sept., 16. Okt., 27. Nov. und 18. Dez. / jeweils 16–18 Uhr

Der Wald als Seelentröster

- › Trauertreff für Kinder

Der Wald wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele. Die Gruppe gibt den trauernden Kindern Geborgenheit und das Wissen, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind. Erfahrene und qualifizierte Trauerbegleiter*innen sind für die Kinder da und unterstützen sie darin, Gefühle kreativ und spielerisch auszudrücken – auch ohne Worte. Das entlastet die kleinen Kinderseelen und hilft ihnen, mit dem Verlust eines lieben Menschen zu leben.

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich vorwiegend an Volksschulkinder. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es wird um ein Vorgespräch unter der Nummer 0676 88420 5112 gebeten.

Anmeldung: Hospiz Vorarlberg,
www.hospiz-vorarlberg.at

Fr 9. Okt. / 15 Uhr–Sa 10. Okt. / 18 Uhr

Ewigkeit inmitten der Zeit – Tage für mich

- › Singen, Strömen, Spirituelles Gespräch, Natur & Stille

5 Entdeckungsräume für das Wesentliche, das in uns ist und uns ausmacht.

2 Tagesseminar:

Fr 9. Okt. / 15 Uhr–Sa 10. Okt. / 18 Uhr
Fr 5. Feb. / 15 Uhr–Sa 6. Feb. / 18 Uhr

4 Tagesseminar:

So 8. Nov. / 18.30 Uhr–Mi 11. Nov. / 15 Uhr

Referentinnen: Mag.^a Luzia Raid-Unterholzner und Marita Nett

Kosten: Seminarbeitrag 2 Tagesseminar € 310,– und 4 Tagesseminar € 510,–; 10 % Frühbucherbonus für alle Schnellesschlossenen; Vollpension € 94,30 bzw. € 257,40.
Anmeldung: luzia.underholzner69@gmail.com,
T +43(0)664/732 246 62
www.luzia-raid-unterholzner.at
oder www.maritanett.de

Mo 12. Okt. / 10 Uhr–Mi 14. Okt. / 17 Uhr

Diplomlehrgang Systemische Beratung & Coaching

- › Die profunde Systemische Ausbildung nach der Heidelberger & Wiener Schule: 5-teiliger Grundkurs von Okt 2020 – Feb 2021

Referierende: Christine Amon-Feldmann, MA; Mag.^a Margit Kühne-Eisendle, Christian K. Mang, MBA

Kosten: € 3.300,– (Preise Netto zzgl. 20 % USt.). Inkludiert sind Unterlagen, Coachings, Supervision, Pausensnacks

Anmeldung und Informationen:
www.green-field.at

Anmeldeschluss: 21. Sept. 2020

Detaillierte Informationen:
www.green-field.at bzw. www.arbogast.at



14. Okt. / 19.30 Uhr

Das Bioangebot der Finanzbranche

- › Geld und Werte – Widerspruch <> perfekte Ergänzung?

Ein nachhaltiger Finanzmarkt ist transparent und berücksichtigt nachhaltige und ethische Aspekte in der Veranlagung ebenso wie die ökonomische Dimension.

Aber: Wie macht „man“ das? Wie bekomme ich einen Überblick? Cleanvest hat ein praktikables Instrument für Jedermann entwickelt.

„Unsere Vision ist eine Welt, in der unser investiertes Geld einen positiven Beitrag für die Gesellschaft leistet ...“

Referentin: Elisabeth Müller, leitete 7 Jahre UN-Projekte in Nachhaltigkeitsstrategien im „Sustainable Finance“-Bereich.

Kosten: 150 Tt oder €15,-

Veranstalter*innen: Talente Vorarlberg in Kooperation mit Bildungshaus St. Arbogast, Caritas, ARGE erneuerbare Energie, Energieinstitut, consol-now, Klimacent, Raiba Lech, Gemeinwohl-Ökonomie Vorarlberg, österreichische Gesellschaft für politische Bildung.

Mo 19. Okt., 16. Nov. und 7. Dez. /
jeweils 18.30 – 21.30 Uhr

Bibliodrama

- › Die Kraft der Fantasie

Wir lassen unsere Fantasie von biblischen Modellen anregen.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Agnes Juen, Theologin, Psychotherapeutin und Bibliodramaleiterin

Kosten: Kursbeitrag €40,-

Anmeldung: Agnes Juen, T +43 (0)5522/75905, juen.agnes@gmail.com



So 8. Nov. / 9–17 Uhr

Kritzeln und aus der Seele Kitzeln

- › Bewusstheit & Kreativität

Mit Walter Kikelj, Kunst/Design & transpersonale Prozessarbeit

Kosten: €80,-; Materialkosten inkludiert

Anmeldung: www.all-sein.at

Di 17. Nov. und Mi 18. Nov. / 9.30–17 Uhr

Ein Tag für mich

- › Freizeittag für Frauen

Vormittag:

„Einführung in die Räucherkunde“
Heimisches Brauchtum, Bedeutung, Anwendung, geschichtliche Hintergründe, Wirkung, und Erklärung von div. Harzen, Holzer und Blüten. Duftreise in verschiedene Kontinente der Erde. Aktivieren unser Inneres und spüren der Wirkung nach.
Referentin: Evelyne Battisti

Nachmittag:

Workshop zum Vortrag
Floristik für die Winterzeit mit Marianne Ritter, Floristin

Kosten: Kursbeitrag €45,-; Mittagessen €15,-

Veranstalterin: Katholische Frauenbewegung

Anmeldung: T +43 (0)5522/3485-0

kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb

Do 19. Nov. / 9–17 Uhr

Chorsingtag für Senioren*

Referenten: Edgar Wolf (AT)

Veranstalter: Chorverband Vorarlberg,
6801 Feldkirch, T +43 (0)5522/84 613,
office@chorverbandvlbg.at

Anmeldung: www.chorverbandvlbg.at

*Diese Veranstaltungen können nur stattfinden, wenn es die gesetzliche Lage bis dahin ermöglicht. Aktuelle Informationen dazu auf www.chorverbandvlbg.at

So 29. Nov. / 9–16.15 Uhr

Familien-Basteltag im Advent

Genaue Infos erhalten Sie bei
Anmeldung von uns zugesandt.

Anmeldungen: kab@kab-vorarlberg.com,
T +43 (0)664/2146651



Do 12. Nov. / 13.30 Uhr – Fr 13. Nov. / 17 Uhr

9. Konferenz der gentechnikfreien Regionen am Bodensee

- › Werte schaffen – Regionen stärken

Es geht um eine zukunftstaugliche Landwirtschaft, den (weltweiten) Mehrwert von Regionalität & Nachhaltigkeit und die Umsetzungskraft von echten Wertschöpfungspartnerschaften. Das hohe Ziel: eine Kultur mit der Natur und ein Neues Miteinander. Was ist uns angesichts der Corona-Ereignisse wirklich wichtig, wenn wir an die Zukunft unserer Lebensgrundlagen und unserer Kinder denken? Was gilt es jetzt mit Kraft (auch gesamtgesellschaftlich) auf den Weg zu bringen?

Mitwirkende: Martin Ott, GenAu Rheinau; Antje von Dewitz, Fa. Vaude Tettang (angefragt), Niels Kohlschütter, Schweisfurth-Stiftung; Angelika Hilbeck, Institut f. integrative Biologie, ETH Zürich; Elisabeth Hainfellner, Hochschule f. Agrar- u. Umweltpädagogik; Sepp Amberger, Ökomodellregion Pfaffenhofen; Matthias Forster, Bio-Stiftung Schweiz; Gottfried Härle, Brauerei Härle Leutkirch; Ewald Glaser, Aspich Hof in Ottersweiler/Schwarzwald; Bruno Kriegelstein, MLR Baden-Württemberg; Bertram Martin, Erzeugergemeinschaft Martinshof ...

Veranstalter, Detailprogramm zur Konferenz ab September online unter www.bodenseeakademie.at

Anmeldung: www.bodenseeakademie.at



Sa 20. März / 9.30 Uhr – So 21. März / 17 Uhr

Gesund und stark im Alltag

- › Resilienztraining mit praktischer Bedienungsanleitung für Ihr Nervensystem

Dieser Selbstfürsorge-Workshop ist gedacht für Menschen in helfenden Berufen, die mit einem trainierten und gut regulierten Nervensystem den andauernden Belastungen und chronischem Stress ihres Alltags besser begegnen wollen. Die Bedeutung von Kraft und Widerstandsfähigkeit wird fachsprachlich auch als Resilienz bezeichnet. Durch Krisen, chronischen Stress oder Traumata kann unser Resilienzbereich von der grünen Zone in die rote Stresszone gelangen und langfristig zu Symptomen wie Burnout oder Depressionen führen. Im Workshop wollen wir Ihnen Wege zeigen, wie Sie Ihre Resilienz stärken können, um gesund und stark die Anforderungen des Alltags meistern zu können. Der Workshop ist praxisnah mit leicht verständlicher Theorie und praktischen Übungen gestaltet.

Referent*innen: Harald Auer und Lilian Troost

Kurszeiten: Täglich 9.30 – 17 Uhr

Kursgebühr: €290,- zzgl. Verpflegung bzw. Nächtigung

Anmeldung und Information: www.neurotracking.de

Ehe- und Familienzentrum

Anmeldung, Veranstalter:
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
T +43 (0)5522/74139
info@efz.at
www.efz.at



Sa 5. Sept. und 28. Nov. / 9–18 Uhr

Natürliche Empfängnisregelung

› Tageskurs

NER ist eine natürliche, einfache und sichere Methode zur Empfängnisregelung. Paare können damit eine Schwangerschaft vermeiden oder auch bei Kinderwunsch gezielt eine Schwangerschaft anstreben. Es ist eine absolut gesunde Möglichkeit für eine selbstbestimmte Familienplanung.

Leitung: Conny Berchtold

Kosten: € 60,– pro Person; € 90,– pro Paar



Sa 24. Okt. / 9–17 Uhr



Eltern wie Leuchttürme

Kinder brauchen Orientierung und Sicherheit. Wie kann Orientierung und elterliche Führung aussehen? Gleichwürdige Führung verlangt Eltern wie Leuchttürme, die klare Signale aussenden. Wie möchte ich meine Kinder begleiten? Wie können wir unsere Führung verantwortlich ausüben und so die persönliche Integrität des Kindes wahren?

Dieser Tag bietet einerseits die Möglichkeit, die Werte und Philosophie von familylab näher kennenzulernen, gibt Impulse und lässt viel Raum für einen erfahrungsorientierten Austausch.

Leitung: Tamara Testor-Schwarzler, Diplom Lebensberaterin in Ausbildung unter Supervision, Familylab Seminarleiterin, Kindergartenpädagogin

Kosten: € 32,– pro Teilnehmer/Teilnehmerin; € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten



Sa 14. Nov. / 9–17 Uhr



Die Botschaften der Träume

› Seminartag zur Traumarbeit anhand eigener Träume

Träume sind innere Bilder, die auf eine Daseins-Qualität, innere Prozesse, brachliegende Potentiale des Menschen hinweisen. Der Traum ist Mittler zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein. Das Verstehen der Traumbotschaften erschließt bislang unentdeckte gebliebene Ressourcen und führt somit zu mehr Handlungsfreiheit und Klarheit im Leben.

Ziel: Wir werden uns an diesem Tag anhand unserer eigenen Träume mit den verschiedenen Möglichkeiten der Traumarbeit vertraut machen.

Leitung: Ute Isele-Partl Psychotherapeutin, langjährige Erfahrung im Umgang mit Träumen, Feldenkraislehrerin

Kosten: € 32,– pro Teilnehmer/Teilnehmerin; € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten



Fr 9. Okt. / 19–21 Uhr

„Für alle ein Segen“

› Vom Umgang mit gleichgeschlechtlichen Partnerschaften, Trauung und Segnung in der evangelischen Kirche – Begegnungsabend

Wir möchten uns mit Peter Pröglhöf über die Themenfelder Homosexualität, evangelische Kirche und Schule unterhalten. Wie geht er persönlich mit diesen Fragen um und was könnten wir von der Schwesterkirche lernen?

Peter Pröglhöf ist Fachinspektor für den evangelischen Religionsunterricht in Salzburg, Nordtirol und Vorarlberg. Davor war er Pfarrer in Saalfelden. Er lebt seit 1991 in Partnerschaft mit Dr. Peter Gabriel, Pfarrer in Hallein, und ist seit 1991 mit Peter verpartnert bzw. verheiratet.

Referent: Fachinspektor Prof. Mag. Peter Pröglhöf

Kosten: Freier Eintritt

Engeladen sind Queer*Menschen und deren Angehörige, Religionslehrer*innen, Priester*innen, alle Interessierte

Anmeldung: Bei Gruppen ab 5 Personen unter info@efz.at erwünscht



Sa 28. Nov. / 9–17 Uhr



Tag der Achtsamkeit

› Seminartag zum Kennenlernen der MBSR Methode (mindfulness based stress reduction)

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit in die Kursinhalte der MBSR hinein zu schnuppern. Dieses Angebot richtet sich an all jene, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen und Zugänge zu mehr Lebensfreude finden wollen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Leitung: Martin Schwall, MBSR Lehrer (Ausbildung am MBSR-Institut Freiburg), Dipl. Sozialpädagoge

Kosten: € 32,– pro Teilnehmer/Teilnehmerin; € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten

Suche nicht überall, geh an einem Ort in die Tiefe.

Richard Rohr

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen: www.arbogast.at

Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte (Kinder) anmelden.



Auf dem neuen Geländeplan haben sie das Seminarort Arbogast im Blick. Illustration: Katharina Ralser. Erhältlich in Arbogast.

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

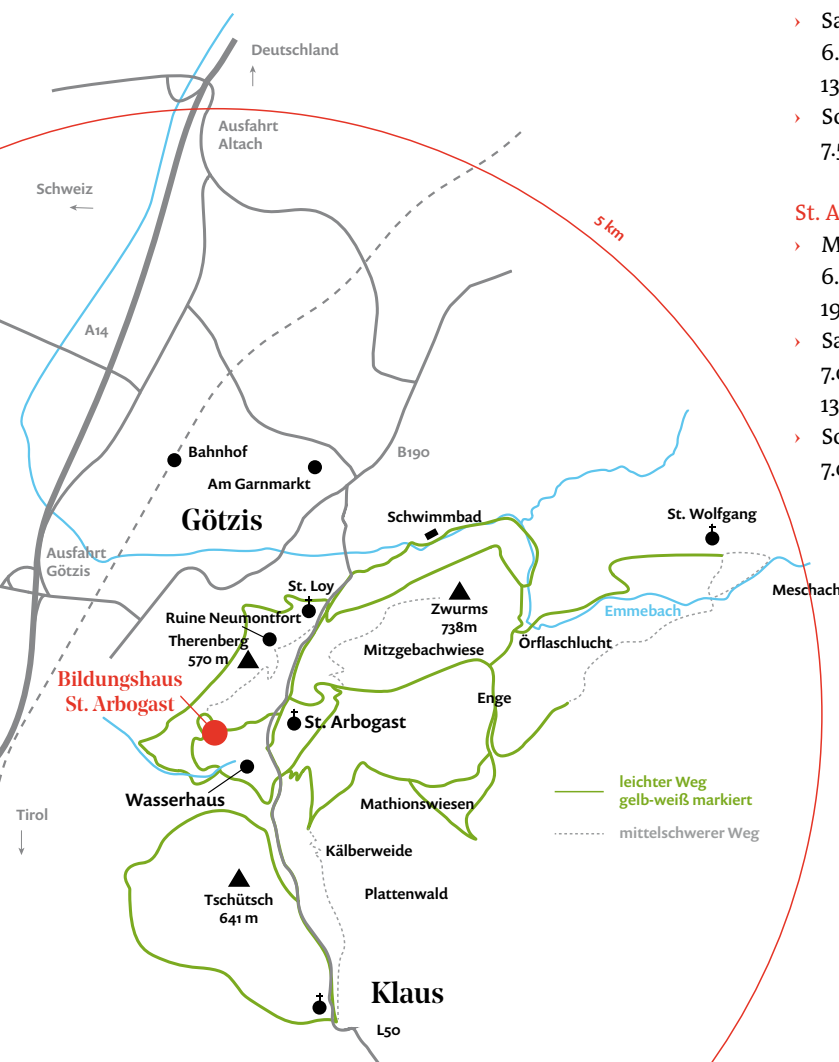
Bahnhof Götzis, dann 2,3 km (ca. 5 min) mit Bus oder Taxi

Mit dem Taxi

Taxi Mathis: T +43 (0)5576/73173

Mit dem Auto

Rheintalautobahn A14 Ausfahrt Götzis, ins Zentrum von Götzis, bei der Pfarrkirche (Ampel) abzweigen, Wegweiser St. Arbogast folgen. Wichtig: In St. Arbogast gibt es wenige Parkplätze. Reisen Sie früh genug an und parken Sie – wenn notwendig – vor der Kirche St. Arbogast.



YOYO-Rufbus

Mo bis Do und So von 20–3 Uhr; Fr, Sa und vor Feiertagen bis 5 Uhr; von Götzis bis Satteins; Einstieg bei jeder Bushaltestelle, Ausstieg direkt vor der Haustüre! Telefonische Vorbestellung ab 19 Uhr unter: T +43 (0)676/709 99 70

Mit dem Bus

Der Linie 60 vom Bahnhof nach St. Arbogast (von der Haltestelle zum Bildungshaus ca. 5 min Gehweg)

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

- › Montag – Freitag
6.20 | dann Takt (.20 | .50) bis 19.50 | 20.50 | 21.50 | 22.50
- › Samstag
6.20 | dann Takt (.20 | .50) bis 12.50
13.50 | dann Takt (.50) bis 21.50 | 22.50
- › Sonn- und Feiertage
7.50 | dann Takt (.50) bis 19.50

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

- › Montag – Freitag
6.48 | 7.04 | dann Takt (.04 | .34) bis 19.34 | 20.04 | 21.04 | 22.04 | 23.04
- › Samstag
7.04 | dann Takt (.04 | .34) bis 13.04 | 14.04 | dann Takt (.04) bis 22.04
- › Sonn- und Feiertage
7.04 | dann Takt (.04) bis 19.04

Das liebe Geld ...

Beim Arbogast-Hausprogramm gibt es vier Varianten der Bezahlung, damit möglichst alle Interessierten teilnehmen können.

› Der Solidarbeitrag

Bei zahlreichen Kursen können Sie die Höhe des Kursbeitrages selbst einschätzen bzw. aufgrund Ihrer finanziellen Möglichkeiten festlegen. So gibt es neben dem regulären Kursbeitrag auch einen „Solidarbeitrag“.

Entscheiden Sie sich für den Solidarbeitrag, dann können Sie den Kursbeitrag frei wählen – solange er sich innerhalb des angeführten Mindest- bzw. Maximal-Beitrags bewegt. Beispiel: Kursbeitrag € 195,-/Solidarbeitrag € 150,- bis € 240,-; d.h. Sie können jeden Betrag zwischen € 150,- und € 240,- als Kursbeitrag bezahlen.

Der solidarische Gedanke dabei: Der Mindestbeitrag ermöglicht finanziell schlechter gestellten Menschen die Teilnahme, der reguläre Kursbeitrag deckt rund 70 % der tatsächlichen Kosten ab, der Maximalbeitrag 100 %.

› Solidaritätsfonds des Freundeskreises St. Arbogast

Wenn Sie den Kursbeitrag nicht in vollem Umfang bezahlen können, rufen Sie uns an. Wir vereinbaren einen Beitrag gemäß Ihrer Situation.

› Mit Talenten zahlen

Über „Talente Vorarlberg“ können Sie den Kursbeitrag ohne Geld, dafür mit eigenen Talenten begleichen. Mehr dazu erfahren Sie unter www.talente.cc

› Kulturpass

Personen, die im Besitz des Kulturpasses sind, haben bei Bildungsveranstaltungen, deren Besuch bis € 20,- kostet, freien Eintritt. Bei Veranstaltungen zwischen € 21,- und € 300,- zahlen sie die Hälfte des regulären Preises.

Buchtipps



Die Welt wiederbegrünen

Wenn Sie dieses Magazin in Händen halten ist es Sommer. Ein außergewöhnlicher Sommer, in dem wir keine Reisen um die Welt machen und auch sonst leiser treten (müssen). Wenn wir diese Tatsache ausreichend betrauert haben, dann wächst hoffentlich wieder die Freude daran, in der Nähe Neues zu entdecken. Ein gutes Buch zu lesen gehört mit Sicherheit zu diesen kleinen Abenteuern.

Eines davon hat Journalist Jochen Schilk geschrieben. Er hat auf gut 300 Seiten 50 Geschichten über das Bäume pflanzen rund um den Globus zusammengetragen. Hoffnungstiftende Geschichten, die davon erzählen, wie Menschen auf der ganzen Welt – teils allein und mit einfachsten Mitteln – die Wiederbegrünung ganzer Landstriche gelungen ist. Und von Organisationen, die großflächige Aufforstung betreiben. Was uns das sagt: Jede*r kann im eigenen Lebensraum aktiv werden und Bäume der Hoffnung pflanzen.

Erhältlich in St. Arbogast und im Buchhandel.

Jochen Schilk: Die Wiederbegrünung der Welt – 50 Geschichte vom Bäume pflanzen

272 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
Drachen Verlag GmbH, Klein Jasedow

ISBN 978-3-947296-07-1

Mehr über Jochen Schilk: www.planetenpflege.de

Das Leben in Österreich und Europa wird sich grundlegend ändern.

Gesundheitsminister Rudolf Anschober
im März 2020

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Wir sind Mitglied bei:



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



Arbogast ist das Jugend- und Bildungshaus der Katholischen Kirche Vorarlberg und wird teilweise aus Kirchenbeitragsmitteln finanziert.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast (Diözese Feldkirch), 6840 Götzis, T +43 (0)5523/62501 – 828
Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung), Daniel Mutschlechner, Christoph Kolbe, Margit Appel, Juliana Troy, Heinz Bertolini, Pepp Steinmetz, Brigitte Plemel, Peter Mennel, Pete Ionian
Titelmotiv: Katharina Ralser
Bildrechte: Pete Ionian S. 6, S. 23; Bertolini Heinz S. 16, S. 15, S. 17; Christoph Kolbe S. 8; Margit Appel S. 12, S. 13; St. Arbogast S. 3, S. 15, S. 20, S. 21, S. 22, S. 24, S. 25, S. 29, S. 30, S. 31, S. 32, S. 33, S. 34, S. 35, S. 36, S. 37, S. 38, S. 39, S. 41, S. 46, S. 47, S. 48, S. 53, S. 54, S. 60, S. 63; Katholisches Bildungswerk S. 26; Anja Köhler S. 35; Kurt Hörbst S. 35; Katrin Bruder S. 37; Breema Center S. 38; Thomas Matt S. 40; Anna Rubin S. 41; Reinhart Fetz S. 42; Bernd Hofmeister S. 43, S. 50, S. 62; Bernhard Rogen S. 44; Eva Pöll S. 47; Mario Wintschnig S. 50; Claudia Henzler S. 51; Dietmar Steinmair / Katholische Kirche S. 51; Jacqueline Godany S. 52; Heike Bogenberger S. 52; Kirstin Tödtling S. 57; Meusburger GmbH & CO KG S. 59; Chorverband Vorarlberg S. 61; Elisabeth Müller S. 62; Walter Kikelji S. 62; Fabio Boccuzzi S. 64
Illustrationen: Rainer Hilbe – Super BfG S. 14; Elena Hirn S. 18; Katharina Ralser S. 66
Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg
Druck: Das Arbogast Magazin wurde gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, im Druckhaus Gössler GmbH, UW 788, auf Recyclingpapier der österreichischen Firma Lenzing.
Datenschutz in Arbogast: Personenbezogene Daten werden unter Beachtung der geltenden österreichischen und europäischen Datenschutzgesetze verwendet. Das Bildungshaus St. Arbogast behandelt diese Daten vertraulich. Sie werden nicht verkauft und Dritten nicht zugänglich gemacht. Weitere Informationen dazu lesen Sie in unserer Datenschutzerklärung auf www.arbogast.at

Wir lassen Worte Taten folgen!

Dafür liefern wir als Bauunternehmen täglich den besten Beweis – mit nachhaltigem Denken, schonendem Umgang mit Ressourcen und sozialer Sinnhaftigkeit.

www.rhomberg.com



arbo

ogast