

ogast

Arbogast-Magazin

April bis September 2023

Nr. 9

Wie auf einem Balancebrett

S. 6

Generalsanierung:
Arbogast im Wandel

S. 14

Ab 11. April
wieder
offen



Fließender
Übergang

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach einer sechsmonatigen Generalsanierung öffnet Arbogast diesen Frühling seine Tore. 50 Vorarlberger Betriebe haben seit September 2022 die gesamte Infrastruktur aufgefrischt. Damit auch in den kommenden Jahrzehnten inspirierender Raum für Bildung und Begegnung für Sie bereitsteht. Der Weg dorthin war zeitweise holprig. Ein Generationenwechsel im Team und neue Anforderungen brachten Veränderungen. Die Pandemie stellte das Selbstverständnis als offenes Haus in Frage. Und schließlich wirbelte die Generalsanierung Staub auf. Mühsame Jahre für all jene, die mit Arbogast Kontinuität und Ruhe verbinden!

Doch zur Kontinuität gehört die Weiterentwicklung. „Nichts bleibt, wenn sich nichts ändert“, heißt es. Neues entsteht, wenn man mühsame Zeiten durchmacht und stets mit dem Guten rechnet. Außerdem ist das Haus auf Fels gebaut. Da kommt nicht so schnell etwas ins Wanken.

Uns ist wichtig, an dem weiterzubauen, was in den letzten 60 Jahren hier entstanden ist – das Bestehende und das Neue zusammenzubringen. Dieses „Und“ prägt auch unser Programm, wenn wir Spiritualität *und* Gesellschaft verbinden, Lebendigkeit *und* Ruhe, Jung *und* Alt. Darüber schreibt unsere Kuratoriumsvorsitzende Helga Kohler-Spiegel ab S. 6.

Dieses „Und“ gilt auch beim Geld. Die Balance zwischen leistbaren Preisen und wirtschaftlicher Tragfähigkeit ist in Zeiten der Teuerung besonders gefragt. Wir haben einige Ermäßigungs-Möglichkeiten entwickelt, damit eine Kursteilnahme nicht am Geld scheitert. Erfreulich ist, dass Sie dank der *freund*innen von Arbogast* bei Bedarf bis zu 25 Prozent Reduktion auf den Kursbeitrag erhalten → Details auf S. 22.

Mein Dank gilt allen, die sich für die Weiterentwicklung von Arbogast engagiert haben: Den großartigen Kolleg*innen, der Diözese Feldkirch und den Mitgliedern unseres Kuratoriums, den *freund*innen*, dem Planungsteam und den Handwerkern, den



Daniel Mutschlechner

„Neues entsteht,
wenn man mühsame
Zeiten durchmacht
und stets mit dem
Guten rechnet.“

Beamt*innen in den Behörden. Und natürlich den Geldgebern, die diese Sanierung erst möglich gemacht haben.

Fehlen nur noch Sie – unsere Gäste. Sie sind uns abgegangen! Arbo geht nämlich nicht ohne Gast. Wir freuen uns, Sie zum Bildungsprogramm begrüßen zu dürfen. Oder als Spontan-Gast im neuen Café Arbogast – ohne Konsumzwang, versteht sich. Für ein gutes Gespräch oder zum Lesen einer Qualitätszeitung. Die aufgeregte, digitale Welt braucht entschleunigte, analoge Gegenpole. Damit trägt Arbogast zu einer kritischen Öffentlichkeit bei, die unsere Gesellschaft unbedingt braucht.

Bis bald! Ihr Daniel Mutschlechner

Inhalt

Titelgeschichte



Wie auf einem Balancebrett

Das Jugend- und Bildungshaus lebt vom „Sowohl-als-auch“, Arbogast braucht das „Und“. S. 6

Nachhaltiges Arbogast

Lernen Sie den Bio-Lehrpfad kennen
S. 28

Gemeinsam etwas fürs Klima tun!
S. 29

Rezepttipp: Vegane Salbei-Gnocchi
S. 29

Arche Buchtipp: Der Flussregenpfeifer
S. 30

Freude schenken mit Arbogast Gutscheinen
S. 30

Nach Arbogast anreisen: Neue Buslinie 445
S. 31

Gastbeitrag

Anstandslos

Beitrag von Publizist Armin Thurnher.
S. 12



Arbogast im Blick

Generalsanierung
S. 14

Und ich so ...
S. 17

Tage der offenen Tür: 23. + 24. Juni 2023
S. 20

Leistbares Bildungsprogramm für alle
S. 22

Arbogaster Sozialprojekt: Ein Haus der Philosophie
S. 24

Internes aus Arbogast
S. 26



Programm

offen *sein* – Spiritualität
Bibel, Gebet, Meditation, Mystik, Theologie / S. 38

engagiert *sein* – Gesellschaft
Politik, Ethik, Unternehmergeist / S. 44

bewusst *sein* – Lebensgestaltung
Persönlichkeit, Selbsterfahrung, Körperarbeit / S. 50

zusammen *sein* – Beziehung
Paare, Familie, Kommunikation / S. 66

inspiriert *sein* – Kreativität
Handwerk, Natur, Musik / S. 72

angeregt *sein* – Kunst & Kultur
Konzerte, Lesungen, Ausstellungen / S. 80

echt *sein* – freigeist
Bildung für junge Menschen und Schulklassen / S. 84

Wir haben unser Bildungsprogramm neu nach Themen und Interessen gebündelt und laden Sie herzlich ein, in den einzelnen Programmbereichen zu schmökern.

Ausblick Herbst/Winter 2023
S. 86

Tage der Utopie
S. 90

Gastprogramm
S. 94

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!



Gut zu wissen

Tipps zur Kursanmeldung
S. 101

Das ist Arbogast
S. 102

Ankommen & Dasein
S. 103

Männergespräche

Einsamkeit ist kalt und schmerzlich
S. 32



Wir öffnen wieder ...

... mit neuen Räumen, die inspirieren!

Unsere komplett renovierten Seminarräume, Gästezimmer und das Café Arbogast stehen Ihnen ab 11. April wieder zur Verfügung.
S. 18

Helga Kohler-Spiegel

Wie auf einem Balancebrett

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: „Sie haben sich gar nicht verändert.“ „Oh!“ sagte Herr K. und erlebte.

Bertolt Brecht, *Geschichten vom Herrn Keuner*, Frankfurt a.M., 9. Aufl. 1979, S. 26

Vermutlich kennen Sie diese kleine Erzählung aus den „Geschichten vom Herrn Keuner“, von 1935 bis in die fünfziger Jahre hinein schrieb Bertolt Brecht an diesen Texten. Arbogast ist in Veränderung – noch ist Arbogast eine Baustelle. Und das ist gut so. Die Generalanierung des Jugend- und Bildungshauses wurde notwendig, die Menschen und ihre Themen, ihre Fragen und ihre Bedürfnisse verändern sich, ebenso wie gesetzliche Bestimmungen, die ein Bildungshaus erfüllen muss. Ab April werden Sie wieder in Arbogast willkommen sein. Dann werden Sie sich selbst ein Bild darüber machen können, was sich verändert hat – und was an Liebgewonnenem weiterhin da ist. Jetzt schon halten Sie das Arbogast Magazin in Händen, um zu sehen, was das Programm alles bietet – an neuen Ideen und an bewährten Formaten, Referent*innen und Themen.

Wie geht das – Veränderung und Kontinuität?

Diese Frage ist für Arbogast zentral. Sie ist aber auch für jeden Menschen, für Paare und Familien, für Wirtschaftsbetriebe und für öffentliche Institutionen, sie ist für die ganze Gesellschaft von großer Bedeutung. Von Beginn des Lebens an brauchen Menschen das Gehalten- und Geborgensein, zugleich brauchen wir Anregung und Kontakt. Für Kinder, so wissen wir, sind „Wurzeln und Flügel“ wichtig, Rückzug und Exploration, Entdecken und Erkunden und Pausen. Wir brauchen Beziehung mit anderen und mit uns selbst, wir brauchen Zeit für uns und für andere Lebewesen. Wir brauchen Aktivitäten und das Nichtstun, wir brauchen Bewegung und Ruhe, wir brauchen das Einatmen und das Ausatmen. Menschen brauchen das „Sowohl-als-auch“, wir brauchen das „Und“. →

Wir brauchen *Aktivitäten* und das *Nichtstun*,
wir brauchen *Bewegung* und *Ruhe*, wir brauchen
das *Einatmen* und das *Ausatmen*.

Emotional ist das „Sowohl-als-auch“ manchmal anspruchsvoll: Jemanden sehr zu lieben und zugleich verärgert oder enttäuscht zu sein, jemandem nahe sein zu wollen und zugleich etwas Angst davor zu haben. Oder zufrieden und zugleich ein bisschen traurig oder einsam zu sein ... Menschen kennen die Gleichzeitigkeit von verschiedenen Gefühlen, wir kennen auch die Ambivalenz, die Zwiespältigkeit von verschiedenen Gefühlen, die zu innerer Spannung oder gar zum inneren Konflikt führen kann.

„Und“ ermöglicht Vielfalt, weil das „Und“ offen ist, offen für Begegnung mit Menschen, mit Inhaltlichem, mit Erfahrungen, mit Spiritualität.

Mehr denn je braucht es heute das „Sowohl-als-auch“, das „Und“. „Und“ ermöglicht Vielfalt, weil das „Und“ offen ist, offen für Begegnung mit Menschen, mit Inhaltlichem, mit Erfahrungen, mit Spiritualität. Menschsein bedeutet, Gedanken und Gefühle und Körper wahrnehmen zu können, es bedeutet, uns nach innen zu erleben und uns nach außen zu verhalten. „Being human is given. Keeping our humanity is a choice.“ Diese Entscheidung, menschlich zu sein, muss immer wieder eingeübt werden. Bildung will dies tun – indem das Denken und das Fühlen, die Wahrnehmung und das Verhalten entwickelt werden kann, indem Denken und Fühlen gefordert wird durch viele „Unds“ – weil die Sichtweisen so und zugleich anders sein können. „Und“ heißt nicht positionslos zu sein, sondern im Gespräch, im Dialog zu sein, und (mit Hans-Georg Gadamer gesprochen) „ein Gespräch setzt voraus, dass der andere Recht haben könnte“.¹

Es ist ein Dialog zwischen Gehpunkten, nicht zwischen Standpunkten, es geht um Begegnung, um Erweiterung der Blickwinkel und um Perspektivenwechsel.

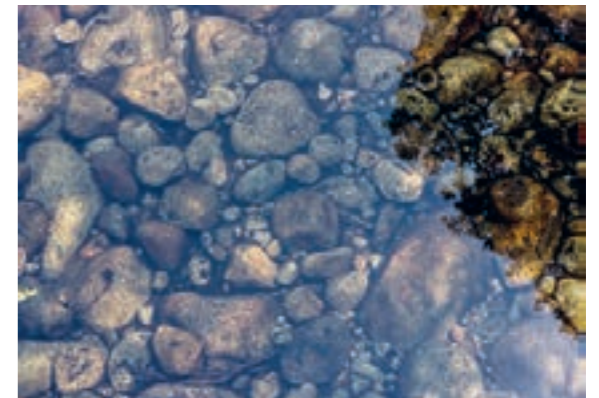
Ambiguitätstoleranz wird heute diese Tugend genannt, die wir einfach auch „Und“ nennen könnten.

Das Wahrnehmen von gleichzeitig Verschiedenem, das Aushalten von gleichzeitig Verschiedenem. Sie gilt als „future skill“, als zentrale Fähigkeit für Gegenwart und Zukunft. Mich beschäftigt sie häufig. Ambiguität wird abgeleitet vom lateinischen „ambiguitas“, übersetzt mit „Zweideutigkeit, Doppeldeutigkeit“, oder vom Verb ambigere, „entzwei, uneins sein, zweifeln“. Ambiguitätstoleranz meint also die Fähigkeit, Uneindeutiges, Mehrdeutiges und Widersprüchliches zu ertragen und auszuhalten.

Es ist anspruchsvoll und bedarf der Beschäftigung mit sich selbst, mit der eigenen Persönlichkeit und dem eigenen Selbstwert, um uneindeutigen, unsicheren, widersprüchlichen Situationen oder ebensolchen Sichtweisen standzuhalten und mit Interesse, innerer Toleranz und Gelassenheit begegnen zu können. Es ist anspruchsvoll, z. B. bei einem Partner, einer Partnerin, bei Eltern oder bei Führungspersonen und Kolleg*innen im beruflichen Alltag verschiedene Eigenschaften gleichzeitig wahrnehmen und aushalten zu können; bei Ungewohntem und Fremdem gleichzeitig Positives und Negatives, Anregendes und Belastendes und Widersprüchliches sehen zu können. Szenen tauchen bei mir auf, die die Bedeutung dieser Fähigkeit deutlich machen. Ich denke in Paarbeziehungen an die Herausforderung, sich aufeinander einzulassen und einander zu vertrauen, Nähe und Intimität zu leben und zugleich auf Momente von Fremdheit nicht mit Ärger oder Enttäuschung oder Rückzug, sondern mit liebevollem Interesse zu reagieren. →

¹ Der Spiegel Nr. 8/2000, S. 305

Mehr denn je braucht es heute das „Und“.





Mir hilft dieses Bild: Es ist wie auf einem Balancebrett. Es ist anspruchsvoll und spannend, von vermeintlicher Eindeutigkeit Abschied zu nehmen, immer wieder auszubalancieren, was das Leben wackelig und mehrdeutig und vielfältig und bunt macht.

Prof. Mag. Dr. Helga Kohler-Spiegel



In unseren Beziehungen, in der Nachbarschaft, in der Erwerbsarbeit, in Gesellschaft und Kirche brauchen wir diese Fähigkeit mehr denn je, denke ich, die Vielfalt, die Verschiedenheit und die Mehrdeutigkeit menschlichen Lebens und Liebens auszuhalten. Das Aushalten von Mehrdeutigkeit wird gelernt und geübt, immer und immer wieder – und dafür ist St. Arbogast ein idealer Ort, weil die Vielfalt des Angebotes, die Themen und die Menschen, die sich dort aufhalten, das Erleben und Einüben von Ambiguität möglich machen: sich selbst, die anderen Menschen, das Zusammenleben, psychologische, wirtschaftliche, gesellschaftliche, religiöse und spirituelle Prozesse nicht einseitig und vereinfacht wahrzunehmen, sondern Freude an der Vielfalt, der Komplexität und dem mehrperspektivischem Blick zu haben und immer wieder neu zu entwickeln.

Mir hilft dieses Bild: Es ist wie auf einem Balancebrett. Es ist anspruchsvoll und spannend, von vermeintlicher Eindeutigkeit Abschied zu nehmen, immer wieder auszubalancieren, was das Leben wackelig und mehrdeutig und vielfältig und bunt macht. Wir stehen nicht ständig auf dem Balancebrett (das wäre zu anstrengend), aber es ist hilfreich, beweglich und aufmerksam und konzentriert und geduldig die offenen und mehrdeutigen Situationen im Leben wahrnehmen und ausbalancieren zu können. Balance- oder Wackelbretter stärken das Gleichgewicht, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit, sie stärken die Tiefenmuskulatur des Körpers und ermöglichen so, mit mehr Kraft, mehr Körperspannung im Leben zu stehen und beugen Verspannungen und Schmerzen vor. So ähnlich ist das mit der „Ambiguitätstoleranz“. Ich habe mir sicherheitshalber ein Balancebrett angeschafft.

Das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast lebt vom „Sowohl-als-auch“, Arbogast braucht das „Und“. Altes und Neues, Bewährtes und Innovatives, Gewachsenes und kreativ Entwickeltes sind verbunden, damit Arbogast Raum geben kann für Begegnung und Stille, für Bildung und Kontakte, für Ruhe und Aktivität, für junge und ältere Menschen, für Drinnen und Draußen, für Buntes, für Helles und Schweres. St. Arbogast steht für das „Und“: Essen und schlafen und lernen und reden und spielen und arbeiten und streiten und lachen und weinen und beten und klagen und spazieren und wandern und singen und wieder essen und lernen und lachen und reden und spielen. Alles hat Platz, alle sind willkommen im alten und neuen Arbogast.

Prof. Mag. Dr. Helga Kohler-Spiegel, Hochschulprofessorin für Human- und Bildungswissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin, (Lehr-)Supervisorin und Führungskoaching, Vorsitzende des Kuratoriums des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast.

Seien Sie willkommen!

Armin Thurnher

Anstandslos

Vor etwas mehr als 55 Jahren war ich zuletzt in Arbogast; es waren Exerzitien, an denen ich teilnahm, und kluge Jesuiten nahmen Anteil an mir. Das scheint so weit von mir entfernt wie das neue Arbogast vom alten. Ich bin also gespannt, was mich dort erwartet. Der Grund, mich einzuladen, war ein neues Buch, das ich gerade fertigstelle, damit es rechtzeitig im Frühjahr erscheint. „Anstandslos“ ist sein Titel, und dieser Titel ist ebenso deutlich wie problematisch.



Erscheinungsdatum: 20.03.2023
128 Seiten, Zsolnay, Paperback
ISBN 978-3-552-07278-7

Deutlich ist er, weil er sich auf die österreichische Politik der Kurz-Jahre bezieht; und problematisch ist der Begriff des Anstands. Was ist schon Anstand, und ist das nicht ein oft missbrauchter, auch repressiv missbrauchter Begriff? Ja. Aber andererseits drückt er auch so etwas wie ein Moralempfinden aus, ein Gefühl für das, was richtig ist und was nicht, ein Empfinden, das durch gewisse politische Vorgänge und gesellschaftliche Verhältnisse einfach beleidigt und verletzt wird.

Außerdem bedeutet anstandslos umgangssprachlich, etwas sei durchgegangen, ohne dass es Anstände gegeben habe, Beanstandungen, Einwände, Widerstände. Die gesellschaftliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte stellt einen schon vor die Frage, wie der Siegeszug des Neoliberalismus so anstandslos passieren konnte. Wie es kam, dass die Maßstäbe nicht nur verloren gingen, sondern komplett durcheinandergerieten. Und wie Österreich aus einer langweiligen Parteiendemokratie plötzlich von einer Blase gieriger junger Menschen gekidnappt werden konnte.

Man kann dafür viele Erklärungen finden, aber es wird am besten sein, die vergangenen vier Jahre in Augenschein zu nehmen. Nicht um mit dem Intermezzo der Kurz-Jahre abzurechnen, nicht um die Affären und Skandale alle aufzuzählen. Naturgemäß kommt man an ihnen nicht vorbei, wenn man nach Erklärungen sucht, aber es kann sein, dass man andere Erklärungen findet, als man vermutet hatte. Merkwürdig fügen sich die Einzelheiten dieses Intermezzos zu etwas zusammen, das man eine kontinentale Ausgabe einer US-amerikanischen neurechten Bewegung nennen könnte. Da fehlt nicht viel, weder der evangelikale Einschlag noch der Hang zur illiberalen Demokratie, und schon gar nicht der Hang zum politisch nach rechts drängenden Finanzkapital und dem Cloud-Kapitalismus.



Sebastian Kurz wird interpretiert als Disrupter, als „Puer Robustus“, der ein ganz neues Politik-konzept nach Österreich brachte. Ihm an der Seite steht als Kämpfer, der aus der alten politischen Schule herüberraagt, aber auf diesem Boden quasi parodistisch die Kurz'schen Zerstörungen vorbereitet und nachbereitet, der Nationalratspräsident Wolfgang Sobotka. Auf diese beiden richtet sich der Fokus des Buchs.

Das Wort „Intermezzo“ jedoch soll mich aus einer Verlegenheit retten, weil ich für diese Jahre nicht das Wort Ära gebrauchen will. So schwer wiegt sie nicht, diese Zeit, obwohl sie dem Land sehr wehgetan hat. Ein Intermezzo geht rascher vorüber. Ob dazu Anlass zu Hoffnung besteht, weiß ich nicht. Aber man kann aus den Verwerfungen doch ein paar Ideen gewinnen, was zu tun wäre, um die Demokratie zu retten. Zumindest, um sich das Ausmaß ihrer Bedrohung klarzumachen. Auch das kann der erste Weg zur Besserung sein.

Und vom *neuen Arbogast* erwarte ich, dass es einer der Diskursräume sein wird, in denen man solche Fragen stellen wird können. Eine Gesellschaft, der solche Räume ausgehen, und das kann man gerade von unserer Social-Media-gefluteten Gesellschaft behaupten, ist eine gefährdete Gesellschaft. Nur aus einer diskursiven Selbstbesinnung heraus kann sich ein Gemeinwesen erneuern. Ich bin, wie gesagt, gespannt.

Tip

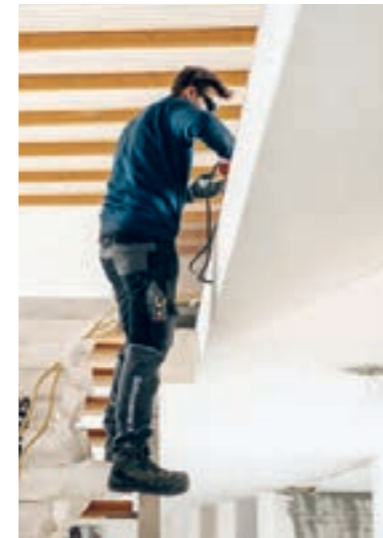
Armin Thurnher ist am 4. Mai zu Gast beim Arbogaster Medien-Gespräch: *Die Krise der Öffentlichkeit und die Auswirkungen auf die Demokratie.*

➤ Mehr Informationen zur Veranstaltung auf S. 45

Generalsanierung

Arbogast im Wandel

Seit Jahrzehnten schätzen viele Gäste das Jugend- und Bildungshaus. Da die intensive Nutzung Spuren hinterlassen hat, wurde Arbogast in den vergangenen Monaten generalsaniert. Und zwar nach Plänen der Architekturbüros von Christian Lenz und Hermann Kaufmann, die dem Haus bereits vor gut 30 Jahren sein bekanntes Erscheinungsbild verliehen haben. Seit September 2022 arbeiten rund 50 Vorarlberger Unternehmen an der behutsamen Erneuerung. Während das Ortsbild gewahrt bleibt, wurden vor allem die Innenräume neu gestaltet. Saniert wurden außerdem die Gästezimmer, die Kapelle und der Innenhof. Im April 2023 läuft der Betrieb wieder an. Was nach der Sanierung bleibt, sind die sprichwörtliche Gastfreundschaft, der Geist und die Ausstrahlung des Ortes. Und der Anspruch, auch jungen Menschen viel Raum zu geben, ein innovatives Bildungsangebot anzubieten und ein Ort für kirchliche Veranstaltungen und Feste im christlichen Jahreskreis zu sein.



50 Vorarlberger Unternehmen

zwischen Bregenz und Bürs und zwischen Feldkirch und Schnepfau haben am neuen Arbogast mitgeplant und -gebaut. Teilweise waren mehr als ein Dutzend Unternehmen gleichzeitig in Arbogast am Werk.

Sommer 2018: Erstgespräch mit Architekt Christian Lenz und Diözesanbaumeister Herbert Berchtold. →→→ Ende 2020: Beschluss der Generalsanierung. →→→ Anfang 2022: Behördliche Bauverhandlung.



Gearbeitet wurde sowohl bei spätsommerlichen Temperaturen im September als auch bei Schnee und Minusgraden im Winter.



Im Oktober wurde das Dach im Westtrakt angehoben und nach wenigen Tagen geschlossen. Fußnegger Holzbau und die Spenglerei Ganath ergänzten sich dabei bestens.



Bei der Firstfeier konnten die Handwerker*innen mit Bischof Benno Elbs auf den unfallfreien Abschluss der ersten Bauetappe anstoßen.



Christian Lenz – seit über 30 Jahren Arbogaster Hausarchitekt – spricht mit der Bregenzerwälder Künstlerin **Anna-Amanda Steurer** über ein textiles Kunstwerk.



Andreas Ströhle aus dem Team von Hermann Kaufmanns HK-Architekten war Projektleiter in der Umsetzung der Arbogaster Generalsanierung. Mit viel Fachwissen und bemerkenswerter Ruhe vermittelte er zwischen Behörden und Bauherrn, zwischen Handwerkern und Bauleitung.



Sie begleiteten den Bau von A bis Z: Bauleiter **Eugen Keler** koordinierte die zahlreichen Handwerker und behielt die Kosten und die Termine im Blick. **Herbert Berchtold** geht als Diözesanbaumeister nach der Umsetzung des Arbogast-Projektes in Pension.



Jugend trifft auf Erfahrung

Bei der Generalsanierung arbeiteten erfahrene Bau-Experten und junge Berufseinsteiger zusammen. Für Architekt Christian Lenz, Diözesanbaumeister Herbert Berchtold und den Hochbauleiter von Hilti & Jehle, Erich Zimmermann, ist die Sanierung das letzte große Projekt ihrer Berufslaufbahn. Gleichzeitig war es für manche Handwerker-Lehrlinge und Berufs-Einsteiger*innen die erste große Baustelle ihres Lebens. Und wie es sich in einem Jugend- und Bildungshaus gehört, konnten alle voneinander lernen.

→→→ Herbst 2022: Beginn der Arbeiten. →→→ April 2023: Wiederaufnahme des Betriebs.



Jana Waidacher und Daniel Arneitz von Öhe Elektrotechnik verlegten zahlreiche Kabel, damit der Betrieb reibungslos funktioniert.



Zum Auftakt der Sanierung wurde im Frühjahr 2022 ein kleines Gebäude errichtet, um Werkzeug und Abfälle künftig fachgerecht und sichtgeschützt lagern zu können.



Herzstück ist das neue Café Arbogast. Hier treffen sich unsere Gäste vor und nach den Seminaren oder in den Pausen zur Stärkung und zum Gespräch. Das Café heißt übrigens auch Spontangäste willkommen.

Und ich so...

Ich bin gerade von Wien nach Vorarlberg – sozusagen *heimgekehrt* ;-)

Es war Zeit für Veränderung. Heißt Veränderung Verbesserung? Und wenn ja, für wen? Hier in Arbogast bin ich mitten auf der Baustelle gelandet. Ja, das passt gut zu meiner inneren Veränderungsbaustelle. Die dreckige, staubige Ausstrahlung, die Baustellen oft haben, versuche ich zu verbergen, nicht zu zeigen. Schnell noch staubsaugen oder untern Teppich kehren. Dabei fällt mir auf, dass da drinnen, tief in mir drinnen eine seltsame Sehnsucht schlummert... Hallo?! Was ist das denn? Ups... Da ist doch tatsächlich der Gedanke: Ich habe die Wahrheit, weiß, was richtig und falsch ist. Und das Beste daran... Nicht nur für mich. Sondern auch für alle anderen! Besser wissen für andere. Oh, là, là – eigentlich nervt mich das bei anderen. Und jetzt entdecke ich das auf meiner Baustelle, in meinem eigenen Müll. Abgesehen davon merke ich, dass es mir weh tut, wenn ich mitkriege, wie Menschen mich in ihr Schubladen- oder Mülltrennsystem einordnen.

Zeit für einen ordentlichen Frühjahrsputz. Wenn die Baustelle abgeräumt ist und der Einzug bevorsteht, wird richtig sauber geputzt – nicht nur untern Teppich gekehrt. Meine innere Veränderungsbaustelle freut sich nicht auf das Putzen und Kehren... sondern sehnt sich nach der Schönheit und der Ausstrahlung danach.



Andrea Geiger, Leiterin Bildungsteam

Und
du
so...?

Wir öffnen im April wieder ...

... mit neuen Räumen, die inspirieren!



Unsere komplett renovierten Seminarräume, Gästezimmer und das Café Arbogast stehen Ihnen ab 11. April wieder zur Verfügung.

Ihr Kontakt für Raumbuchungen:
Christina Moosbrugger
Leitung Veranstaltungsmanagement
+43 5523 62501-833, veranstaltung@arbogast.at

Für große Veranstaltungen mit bis zu 160 Personen, genauso wie für kleine Seminare oder Meetings. Neben vielen attraktiven Neuerungen bleibt auch einiges Bewährtes bestehen: die helle, leichte und offene Atmosphäre, die feine Kulinarik und Gastfreundschaft. Und natürlich die herrliche Natur rund um Arbogast, die inspiriertes Arbeiten zur Leichtigkeit macht.

Unsere Räume sind übrigens immer sehr gefragt und es empfiehlt sich, früh zu reservieren. Wir beraten Sie gerne persönlich dabei!

Was Sie bei uns erwartet ...

- Topmoderne Seminarinfrastruktur und Technik
- Zwei große Säle mit rund 140 m² für Tagungen und große Seminare
- Zehn Seminarräume zwischen 24 & 79 m² für Kurse, Workshops und Meetings
- Inspirierende Co-Working-Räume mit Blick ins Grüne
- Ruheräume und Kapelle für Gebet, Meditation und zum Auftanken
- Ein großer, heller Kreativraum zum Basteln, Malen und beflügelt Arbeiten
- Ein Spielraum für Kleine, Jugendliche und Junggebliebene
- Rund 60 Zimmer, um bei längeren Seminaren in Arbogast wohnen und sich fallen lassen zu können
- Top-Gastronomie mit regionalen und fairen Produkten
- Café Arbogast mit feinen Getränken, ausgewählten Zeitschriften und guten Gesprächen



Unbezahlbarer Mehrwert: die Natur rund um Arbogast. Viel Ruhe, viel Stille, viel Kraft!



Tage der *offenen Tür* 23. + 24. Juni 2023

Save the
date!

Fr 12 – 22 Uhr
Sa 10 – 20 Uhr

Am Samstag laden
wir um 17 Uhr zum
Festgottesdienst ein.

arbo
gast

Wir laden Sie herzlich ein,
das frisch renovierte Arbogast
kennenzulernen und sich die
Räume anzusehen. Ein schönes
Rahmenprogramm wartet auf Sie:

- Feines aus der Arbogaster Küche
- Führungen von Mitarbeiter*innen
- Musik zum Zuhören und Mitsingen
- Erzähl-Café mit Menschen
aus 60 Jahren Arbogast
- Kinder-Bastelstube

Für jede*n ist etwas dabei! Tauchen Sie ein
in das Arbogast-Feeling und begegnen Sie
netten Menschen. An einem wunderbaren Ort.
Mitten in der Natur. Wir freuen uns auf Sie!

Leistbares Bildungsprogramm *für alle*

Beim *Arbogast-Hausprogramm* gibt es einige Möglichkeiten der Ermäßigung, damit auch in Zeiten der Teuerung möglichst alle Interessierten teilnehmen können. Bitte melden Sie sich im Zweifelsfall bei uns: Wir finden eine Lösung!

Der Solidarbeitrag

Bei zahlreichen Veranstaltungen bieten wir neben dem Kursbeitrag den Solidarbeitrag an. Sie können zwischen dem angeführten Mindest- bzw. Maximalbeitrag auswählen. Der Mindestbeitrag ermöglicht finanziell schlechter gestellten Menschen die Teilnahme, der Maximalbeitrag ermöglicht einen Beitrag zur Solidarität.

Ermäßigung unserer freund*innen

Den freund*innen von Arbogast ist es ein Anliegen, dass sich viele Menschen unser Bildungsprogramm leisten können – gerade in angespannten Zeiten. Deshalb fördern sie bei Bedarf ganz unkompliziert bis zu 25 Prozent des Kursbeitrages. Bitte äußern Sie bei der Anmeldung Ihren Wunsch nach Ermäßigung. Es ist kein Nachweis notwendig.

freigeist-Preis

Bei einigen Formaten ermöglicht der freigeist-Preis eine kostengünstige Teilnahme für junge Menschen. Als Nachweis gilt die „aha card“, Vorarlbergs Jugendkarte für alle zwischen 12 und 24 Jahren. Diese Ermäßigungen können wir dank des Kirchenbeitrages und der Unterstützung des Landes Vorarlberg gewähren.

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.

Freund*innen von Arbogast

Die **freund*innen von arbogast** (vormals Freundeskreis) fühlen sich diesem offenen Begegnungsort, der gesellschaftlich relevante Themen aufgreift und weit über Vorarlberg hinauswirkt, besonders verbunden. Seit nunmehr fast 30 Jahren unterstützen sie das Haus ideell, durch aktive Mitarbeit und finanziell bei ausgewählten Projekten in den Bereichen Kunst, Kultur und Jugend. Ein leistbares Bildungsprogramm ist den freund*innen ein besonderes Anliegen.

MUT ZUR HOFFNUNG

IMPULSE FÜR EINE KRAFTVOLLE ZUKUNFT

KONGRESS | 24. UND 25. MAI 2023 KULTURBÜHNE AMBACH, GÖTZIS

Mit namhaften Speakern aus der Zukunfts- und Hoffnungsforschung, Wirtschaft, Politik, Psychologie, Philosophie, Theologie, Bildung, Sozialen Berufen, uvm.

Jetzt informieren
& Tickets sichern



akademie
für positive
psychologie

Grundkurs Positive Psychologie

Positive Psychologie Basistraining
„über die Anwendung zur Haltung“

Termine ab April & September
BILDUNGSCHAUS ST. ARBOGAST, GÖTZIS
www.akademie-pp.at

Arbogaster Sozialprojekt

Ein Haus der Philosophie

Arbogast unterstützt im Jahr 2023 ein Sozialprojekt der Steyler Missionare in Kenia-Tansania – jede*r kann mitspenden!



Der Rohbau des St. Josef Freinademetz Philosophiehaus

In der Steyler Provinz in Kenia-Tansania wird ein neues Wohnheim für afrikanische Ordensbrüder errichtet. Im sogenannten St. Josef Freinademetz Philosophiehaus sollen die jungen Männer leben und sich dem Studium widmen können, das sie nach einem neunmonatigen Einführungsprogramm absolvieren. Momentan ist das Gebäude noch im Rohbau. Für die nächsten Bauetappen sind Spendengelder notwendig,

Arbogast unterstützt 2023 den Bau des Philosophiehauses. Wir laden Sie herzlich zum Mitmachen und Spenden ein!

mittels derer Wände und Böden gepflastert, der Innenausbau vorangetrieben und das Bauprojekt abgeschlossen werden soll. Arbogast unterstützt 2023 den Bau des Philosophiehauses. Wir laden Sie herzlich zum Mitmachen und Spenden ein!

Unterstützung für die Region Arusha/Tansania

Die Präsenz der Steyler Missionare ist für die Region enorm wichtig: Seit mehr als 20 Jahren sind sie in der Erzdiözese Arusha tätig, helfen beim Aufbau von Schulen und Kindergärten, bei der Arbeit mit Flüchtlingen und Suchtkranken und tragen zu einem christlichen Miteinander bei. Mit dem Ausbau des Wohn- und Studienhauses wird den Steyler Missionaren ein dauerhaftes Zuhause in der Region gegeben. Dadurch eröffnen sich auch neue Wege für Einzelbegleitungen im Glauben und für die missionarische Arbeit der Ordensbrüder.



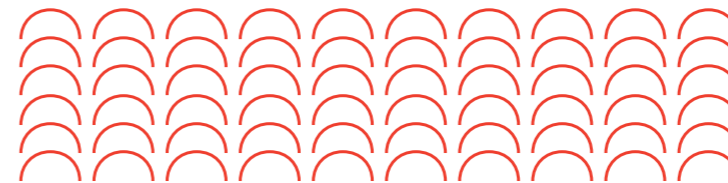
Messfeier im Maasailand Tansania



Pepp Steinmetz (r.) mit Albert Fuchs und Besuch aus Tansania

Arbogast und die Steyler Missionare

Mit der Projektunterstützung würdigen wir die gute Verbindung von Arbogast und Seelsorger P. Pepp Steinmetz (Pepp ist seit sage und schreibe 50 Jahren Ordensmitglied, siehe S. 26) zu den Steyler Missionaren und zu seinem Ordensbruder Albert Fuchs. Der Missionar, der früher selbst Kurse in Arbogast gab, lebt und wirkt seit rund 20 Jahren in der Steyler Provinz in Tansania.



Wussten Sie schon? Die Steyler Missionare sind eine internationale missionarische Ordensgemeinschaft, die im Jahre 1875 von Arnold Janssen in Steyl, Niederlande gegründet wurde. Der offizielle Name der Steyler Missionare lautet „Gesellschaft des Göttlichen Wortes“, lateinisch „Societas Verbi Divini“ (SVD).



Wie können Sie spenden? *Kaffee bestellen* und einen zweiten Kaffee sponsern:

Wer in Arbogast einen Kaffee bestellt, kann zwei bezahlen – der Wert geht ins Spendenprojekt ein. Gerne können Sie auch direkt auf das Spendenkonto einzahlen oder einen Betrag in die Spendensäule in Arbogast einwerfen.

Herzlichen Dank für Ihren Beitrag!

Arbogast-Kontonummer
Sparkasse Feldkirch
IBAN: AT12 2060 4001 0000 2252
BIC: SPFKAT2BXXX
Betreff: Sozialprojekt Steyler Missionare

Internes



Das Arbogaster Bildungsteam (v.l.): Maria Heinzle, Claudia Rusch, Monika Zraunig, Andrea Geiger, Daniel Mutschlechner.

Seit 1. Dezember leitet Andrea Geiger das Bildungsteam in Arbogast.

Andrea ist eine Pionierin in Sachen Kirche, Glaube und Spiritualität. Sie war jahrzehntelang für die Erzdiözese Wien tätig und hat unter anderem das Projekt „24h ohne Kompromiss“ ins Leben gerufen und begleitet. Wir wünschen Andrea alles Gute für ihre Arbeit in Arbogast und freuen uns auf neue Akzente im Bildungsprogramm!



Und auch das Gottesdienst-Team hat sich neu aufgestellt.

Thomas Netzer-Krautsieder, Klaus Gasperi, Bianca Jäger-Schnetzer und P. Pepp Steinmetz (v.l.n.r.): Abwechselnd gestalten sie die Eucharistie- und Wortgottesfeiern in der Arbogaster Kapelle. Auch während der Sanierung ist die Kapelle offen und die Gottesdienste finden (bis auf wenige Ausnahmen) statt.

Und ab der Wiedereröffnung im April sind wir sowieso wieder uneingeschränkt für Sie da! **Alle Details zu den Gottesdiensten finden Sie hier:**



50 Jahre Ordenszugehörigkeit P. Pepp Steinmetz

P. Pepp Steinmetz feierte im Herbst sein 50-jähriges Ordensjubiläum bei den Steyler Missionaren (siehe Bericht auf der nächsten Seite). Die offene Gesinnung der Ordensgemeinschaft schätzt er auch in seiner Arbeit in Arbogast sehr. Er ist seit 2014 als Seelsorger im Bildungshaus tätig und bereichert das Seminarangebot mit seinen Gottesdiensten, Exerzitien und Bibelwandertagen. Pepp lebt Spiritualität weltoffen, bodenständig und mit kritischem Geist, was unsere Gäste sehr schätzen – und wir natürlich auch. Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Freude und Schaffenskraft für die kommenden Jahre!

Die nächsten **Ignatianischen Einzel-exerzitien mit Pepp Steinmetz** finden wieder vom **17. bis 24. März 2023** (ausnahmsweise in Batschuns) statt.



Langjährige Mitarbeiterinnen in den Ruhestand verabschiedet

In festlichem Rahmen wurden im September 2022 unsere langjährigen Kolleginnen Ulrike Reiner und Gabriela Meusburger in den Ruhestand verabschiedet. Ulrike war jahrzehntelang in verschiedenen Funktionen im Büro- und Bildungsteam tätig. Sie organisierte und begleitete mit sehr viel Engagement eine Vielzahl an Seminaren. Gabriela hat ihre herzliche Gastgeberinnen-Kompetenz rund elf Jahre im Serviceteam eingebracht. Und auch Irmgard Konrad, die jahrzehntelang in Arbogast gearbeitet hat, ist nun in ihrem tatsächlichen und wohlverdienten Ruhestand angekommen. Wir wünschen allen drei Kolleginnen eine gute Zeit im neuen Lebensabschnitt!



Mitarbeiter*innen-Treffen beim Kaplan-Bonetti-Haus und in der inatura Dornbirn.

Exkursionen & Mitarbeiter*innen-Treffen

Während der Sanierungszeit waren viele Arbogast-Mitarbeiter*innen im Urlaub, in Kurzarbeit oder nur stundenweise im Büro. Umso wichtiger war es für unser Team, den Kontakt untereinander zu halten und sich regelmäßig auszutauschen. Deshalb findet monatlich ein Mitarbeiter*innen-Treffen in einem Vorarlberger Betrieb statt – den Auftakt machte eine Exkursion zu Lisilis Biohof in Meiningen, der Arbogast seit Jahrzehnten mit Gemüse und Salaten beliefert. Bei weiteren Treffen bekam das Team interessante Einblicke in das Kaplan-Bonetti-Haus, die inatura sowie das Kloster Mehrerau.

Herzlichen Dank für die Offenheit und die tollen Führungen, die wir allerorts bekommen haben!

Josy Murer 1.11.1949 – 20.10.2022

Während der Sanierungszeit erreichte uns die Nachricht, dass Josy Murer verstorben ist. Der Schweizer Künstler leitete über 20 Jahre Kurse für bildnerische Gestaltung und experimentelles Malen in St. Arbogast. Seine Werke prägten auch das Hausgeschehen – sie wurden etwa auf Arbogaster Postkarten sichtbar. Im Jahr 2015 beteiligte er sich mit seinen Bildern an einer Benefizaktion für die Sanierung des Gästehaus 1. Das Arbogast-Team und die vielen Gäste seiner Kurse werden Josy Murer ein ehrendes Andenken bewahren.

Nachhaltiges Arbogast



Mit der Generalsanierung in Arbogast wird nicht nur die Architektur des Bildungshauses erneuert.

Auch in unserer Gastronomie gibt es Neuerungen. Das Arbogaster Küchenteam geht einen weiteren Schritt in Richtung Nachhaltigkeit und Regionalität: Wo beim Frühstücksbuffet früher Ananas und andere Südfrüchte zu finden waren, gibt es nun heimische Kompotte. Mehr Gewicht bekommt auch die vegetarische Küche: So wird das Veggie-Menü ab sofort unser Standard sein und das Fleisch-Menü als Alternative zu einem höheren Preis angeboten. Natürlich mit garantiert regionalem Fleisch aus artgerechter Tierhaltung! Das Veggie-Menü ist zum Preis von €16, das Fleisch-Menü zum Preis von €18 erhältlich. Für alle unsere Gäste bieten wir übrigens kostenloses frisches Trinkwasser aus der Immaculata-Quelle in Arbogast an. Wir freuen uns, Sie bald wieder in Arbogast begrüßen zu dürfen.

Wussten Sie schon?

Wir machen unsere Heizung und Kühlung unabhängig von fossilen Energieträgern und setzen zukünftig auf eine Mischung aus Biomasse-Heizung, Luft-Wärme-Pumpe und Photovoltaik. *Der Umwelt zuliebe!*



Rund um Arbogast

Lernen Sie den Bio-Lehrpfad kennen

Im April wird ein neuer Lehrpfad von BIO AUSTRIA rund um den Weiler St. Arbogast eröffnet. Wir sind sehr erfreut, dass unser Bildungshaus eine Station entlang des Bio-Lehrpfads bildet! Der Pfad beginnt bei der Kirche, führt hinauf zum Bildungshaus, über den malerischen Spazierweg zur Landwirtschaft St. Arbogast und um den ganzen Weiler zurück zum Ausgangspunkt. Wegmarkierungen schildern die Strecke gut aus. Unterwegs gibt es viele Informationen und Schautafeln zum Lebensraum Wald und Wiese, zu Weideflächen, Streuobstwiesen sowie Kreislaufwirtschaft am Biohof.

Der Lehrpfad richtet sich an Kinder, Familien und Schulklassen. Durch die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Weglängen zu nutzen, können sowohl kleinere Kinder als auch größere Abenteurer den Weg gut bewältigen. Die kurze Route ist 1,9 km lang und die größere 2,9 km. Der Lehrpfad wird errichtet in Zusammenarbeit von BIO AUSTRIA Vorarlberg und der Marktgemeinde Götzis.

Umweltwoche

Gemeinsam etwas fürs Klima tun!

Arbogast ist auch in diesem Jahr wieder aktiver Partner der Umweltwoche. Seit 2010 findet die Woche jährlich rund um den Weltumwelttag am 5. Juni statt und inspiriert zu einem sorgsamem Umgang mit Klima und Umwelt. Vorarlbergweit gibt es bis zu 100 Veranstaltungen – da ist für jede*n etwas dabei! In Arbogast laden wir Sie herzlich zu diesen Veranstaltungen ein:

5. Juni / 17–19.30 Uhr

Kleidertauschparty

➤ S. 82

7. Juni / 18.30 Uhr

Restlos glücklich

➤ S. 82

Do 8. Juni / 19 Uhr

„Bauer und Bobo“

➤ S. 47

16. Juni / 18–20 Uhr

DIY Putzmittel

➤ S. 77

17. Juni / 9–17 Uhr

DIY Naturkosmetik

➤ S. 77

Rezepttipp von Küchenchef Simon Gamper

Vegane Salbei-Gnocchi

2 EL	Sojamehl
500 g	Mehlige Kartoffeln
150 g	Mehl
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
250 g	Kirschtomaten
5–6	Salbeiblätter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Olivenöl

- Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, Salbei klein schneiden, Kirschtomaten halbieren.
- Sojamehl mit 4 EL Wasser vermischen.
- Die Kartoffeln kochen, schälen und pressen.
- Die gepressten Kartoffeln mit den restlichen Zutaten (Mehl, Sojamehl, Olivenöl und Salz) zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und mit einer Teigkarte Nocken abstechen.
- Diese in gesalzenem Wasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
- Inzwischen in einer heißen Pfanne mit Öl die Frühlingszwiebeln, den Salbei und die Kirschtomaten leicht anbraten.
- Die Gnocchi aus dem Wasser abschöpfen und in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und kräftig würzen.



Wir wünschen *guten Appetit!*



Buchtip Arche

Der Fluss- regenpfeifer

Dieser Roman zeigt, was passiert, wenn man voller Mut und nur aus eigener Kraft seinem Ziel folgt. Ulm im Mai 1932: Mit nicht viel mehr als etwas Proviant und dem kühnen Plan, nach Zypern zu paddeln, lässt Oskar Speck sein Faltboot zu Wasser. In sechs Monaten will er zurück sein. Aber alles kommt anders. Gepackt von sportlichem Ehrgeiz, begleitet von Jazzmusik und Mark Twains weisem Witz, gejagt von den Nationalsozialisten, die aus dem Faltbootfahrer einen deutschen Helden machen wollen, fährt der schweigsame Einzelgänger von Zypern aus immer weiter in die Welt hinaus. Doch das Schicksal gibt Oskar eine letzte Chance.

Erhältlich im Arbogast-Laden
und im Buchhandel.

Friedrich, Tobias: Der Flussregenpfeifer.
Roman. Nach einer wahren Geschichte.
Originalausgabe. Sprache: Deutsch; 512
Seiten; C. Bertelsmann, 2022; Preis: 24,70 €
www.tobiasfriedrich.com



Freude schenken mit Arbogast Gutscheinen

Als Geburtstagsgeschenk, an Ostern oder einfach so: Mit Arbogast-Gutscheinen bereiten Sie immer Freude. Sie sind in neuem hübschem Design und als Wertgutscheine in 10-Euro-Stückelungen erhältlich. Machen Sie Ihrer Familie, Ihren Freund*innen oder Mitarbeiter*innen ein Geschenk, das Sinn stiftet. Die Gutscheine können für Seminare in unserem Hausprogramm, Übernachtungen, Kulinarik oder im Arbogast-Laden eingelöst werden.

**Wir freuen uns über Ihre Gutscheinbestellungen
unter willkommen@arbogast.at oder per Telefon
unter +43 5523 62501-0.**



Nach Arbogast anreisen – nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsverbindungen.

Arbogast liegt mitten im Grünen, abseits der Hektik und des geschäftigen Alltagstreibens. Unsere Gäste schätzen die ruhige und naturnahe Umgebung sehr, wenn sie für ein interessantes Seminar, ein feines Essen oder einen entspannten Kurzurlaub in Arbogast sind. Damit wir diese Qualität auch weiterhin erhalten können, empfehlen wir allen unseren Gästen, mit Bahn, Bus, Zweirad oder „per pedes“ anzureisen. Wir verfügen über eine gute Busverbindung, die im Halbstundentakt zwischen Arbogast und dem Bahnhof Götzis verkehrt. Alle Busse haben Direkt-Anschlüsse an die Züge in beiden Richtungen.

Und das Beste zum Schluss:

Gäste unseres hauseigenen Bildungsprogramms fahren ab sofort mit Bus und Bahn kostenlos nach Arbogast und retour. Und zwar in ganz Vorarlberg sowie im Bahnverkehr von/zu den Grenzbahnhöfen Lindau (D), St. Margrethen, Buchs (CH) und St. Anton a. Arlberg. Ihr gültiger Fahrschein ist die Teilnahmebestätigung, die Sie bei Kontrollen ausgedruckt oder als PDF auf Ihrem Smartphone vorweisen können.

**Kostenlose
An- und
Abreise**

Neue Buslinie 445: Götzis Bahnhof – St. Arbogast

Der Vorarlberger Verkehrsverbund hat mit Ende Dezember 2022 alle Buslinien auf dreistellige Nummern umgestellt: Aus dem früheren 60er-Bus wird nun die *Landbuslinie 445*, die regelmäßig von Götzis Bahnhof nach St. Arbogast (und retour) verkehrt. Die Busse fahren unter der Woche im Halbstundentakt und ab Samstagmittag bis Sonntagabend im Wochenendbetrieb. Die Fahrzeit beträgt 5 Minuten.



Einsamkeit ist kalt und schmerzlich

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 brennendsten gesellschaftlichen Themen und die Notwendigkeit der persönlichen Begegnung.

Daniel: Pepp, was sind die drei brennendsten Themen, mit denen sich Politik und Kirche in den kommenden Jahren auseinandersetzen haben?

Pepp: Zum einen die Globalisierung, damit verbundene Völkerwanderungen und die daraus folgenden sozialen Verwerfungen. Es wird nichts nützen, kleingeistig mit Abwehr zu reagieren, etwa öffentlichkeitswirksam Zelte aufzustellen.

Außerdem werden wir Zuwanderung brauchen.

Eben. Deshalb braucht es ein aktives Agieren, das nicht von der Angst bestimmt ist. Es braucht einerseits die Klarheit, dass wir nicht unbegrenzt Menschen aufnehmen können. Aber andererseits auch die Gelegenheit für geflüchtete Menschen, hier zu arbeiten und sich in der Gesellschaft einzubringen.

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.



Was können Bildungshäuser tun?

Es ist wichtig, dass wir lernen, mit unseren Ängsten zu leben. Das Fremde macht nämlich Angst. Es ist notwendig, dass es Begegnungsmöglichkeiten für die unterschiedlichen Kulturen gibt. Und Unterstützung für die Menschen, die mit Geflüchteten arbeiten.

Es ist wichtig, dass wir lernen, mit unseren Ängsten zu leben.

Was ist das zweite Thema, das uns beschäftigen wird? Lass mich raten: Der Klimawandel.

Genau. Wobei ich lieber „Beziehung zur Schöpfung“ dazu sage. Wir dürfen nicht mehr fragen: Was können wir aus der Erde herausholen? Sondern im Gegenteil: Was braucht die Erde von uns, damit sie mit uns friedlich ist? Der technische Fortschritt alleine wird das Klimaproblem übrigens nicht lösen.

Ich denke auch, dass Verzicht nötig ist.

Zumindest den Verzicht auf das „immer Mehr“ – das, was uns ja eigentlich krankmacht. Ich finde es notwendig, den Wohlstand mit anderen Inhalten zu füllen: Zeit zu haben, Beziehung verantwortungsvoll zu leben – auch mit der Natur. Ich bin nicht der Herr des Lebens und ich darf nicht alles machen, was machbar ist. Sondern nur das, was dem Lebendigen hilft. Wichtig scheint mir, wieder mehr anzuerkennen, dass wir begrenzte, sterbliche Wesen sind.

Und was ist das dritte Zukunftsthema?

Die Einsamkeit. Denn einerseits greifen Großfamilien-Beziehungen nicht mehr, auch wenn es noch diese Sehnsucht nach einem harmonischen „Wir-Sein“ gibt. Andererseits nehme ich Vereinzeling und Egozentrik wahr – vielen Menschen scheint der andere nur so lange wichtig zu sein, wie er ihnen nutzt.

Was schließt du daraus?

Es geht um die Erfahrung, dass ich nur über das „Du“ zum „Ich“ werde. Um das Einüben, einander vertrauen zu können und Verantwortung füreinander zu übernehmen. Jeder kleine Beitrag ist dabei wichtig für die ganze Welt!

Und was passiert, wenn das nicht geschieht?

Einsamkeit ist kalt und schmerzlich. Und sie birgt die Gefahr in sich, sich zu betäuben, Wut und Hass auf alles und jeden zu bekommen, oder in virtuelle Wirklichkeiten zu flüchten.

Apropos virtuelle Wirklichkeit – jemand hat kürzlich gemeint, dass die Zukunft in der digitalen Bildung steckt. Und damit indirekt den Sinn von Bildungshäusern in Frage gestellt. Das sehe ich ganz anders. Ich hoffe, du auch?

Natürlich. Je mehr die Digitalisierung um sich greift, desto mehr braucht es reale Begegnungsorte wie Arbogast. Hier kommen echte Menschen zusammen. Genau dazu ist ein Bildungshaus da. Es ist eine zutiefst christliche Botschaft, dass das Wort Fleisch geworden ist. Und nicht das Fleisch Wort!

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.





Haustechnik all-in-one: Heizung, Sanitär, Lüftung und Klima.

Hörburger gehört in Vorarlberg und im Bodenseeraum zu den führenden Anbietern hochwertiger Gesamtlösungen in den Bereichen Sanitär-, Heizungs-, Luft- und Klimatechnik sowie Anlagenautomation. Alles kommt aus einer Hand – von der Konstruktion bis hin zur Dokumentation und Wartung. Sowohl für den Industrie- und Gewerbebereich als auch für private Wohnprojekte werden individuelle, ganzheitliche Lösungen konzipiert – immer mit einem hohen Anspruch an Nachhaltigkeit. Das Familienunternehmen mit 85 Mitarbeitenden wird in vierter Generation von den Geschäftsführern Simon und Bertram Hörburger sowie Klaus Hämmerle geleitet.

Wir gratulieren zur erfolgreichen Wiedereröffnung und bedanken uns für die Zusammenarbeit!

Hörburger GmbH & Co KG
Brolsstraße 11-15
6844 Altach
www.hoerburger.at



Fink Zeitsysteme – Achtsam Zukunft denken.

Zeit ist ein kostbares Gut. Das Fink-Team hilft seinen Kunden, bewusster mit ihr umzugehen. Vor über 45 Jahren von der Familie Fink gegründet, dreht sich im Unternehmen alles um Zeiterfassung. Dabei stehen der nachhaltige, langfristige Erfolg und der achtsame Umgang mit natürlichen Ressourcen über Generationen hinweg im Mittelpunkt. Eine einfach und übersichtlich zu bedienende Zeiterfassung hilft Unternehmen dabei, Verantwortung gegenüber den Mitarbeiter*innen zu übernehmen. So ist das Fink System ZSW auch im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast im Einsatz, um Mitarbeitern und Personalverantwortlichen gleichermaßen schnell und einfach einen Überblick über Arbeitszeiten zu garantieren. Denn nur ein achtsamer Umgang mit Mensch und Umwelt wird zum Erfolgsrezept für eine gute Zukunft.

Fink Zeitsysteme
Möslestraße 21
6844 Altach
www.finkzeit.at



Holzfenster Holz-Alu-Fenster Haustüren Hebe-Schiebetüren Schwingfenster

Wir danken dem Bildungshaus St. Arbogast für den erhaltenen Auftrag und die gute Zusammenarbeit.

Metzler Fensterbau
Radetzkystraße 140
6845 Hohenems
www.metzler-fenster.at



Architektur inspiriert vom Holzbau

Unsere Architektur ist verwurzelt in der Kulturlandschaft Vorarlbergs. Natürliche und kulturelle Kräfte spielen da zusammen – materielle Ressourcen, Topografie und Geschichte ebenso wie Handwerk und alltägliche Baukultur. Die wird hier ganz besonders geprägt vom Baustoff Holz und seiner Verarbeitung. Tradition und Innovation stehen dabei immer schon in lebendigem Wechsel. Neubau und Bauen im Bestand sind gleichermaßen vertraut. Wir sind Teil dieser Kulturlandschaft und nie Herr über sie. Daher kommen wir, dem sind wir verpflichtet.

Wir freuen uns, nach der erfolgreichen Erweiterung im Jahre 1993, dem Bildungshaus St. Arbogast in Zusammenarbeit mit Christian Lenz eine Verjüngungskur zu geben.

HK Architekten
Hermann Kaufmann + Partner ZT GmbH
Sportplatzweg 5
6858 Schwarzach
www.hkarchitekten.at

PRO GRA MM

April – September 2023



Anmeldung
willkommen@arbogast.at
+43 5523 62501-828
www.arbogast.at

Tipp

Liebe Gäste, wir empfehlen Ihnen,
während Ihres Seminarbesuchs in
Arbogast zu nächtigen.

Lassen Sie sich ein paar Tage fallen und gönnen
Sie sich eine Auszeit fernab der alltäglichen
Hektik. Dafür bieten wir Ihnen den perfekten
Rahmen – mit unseren bewusst reduzierten
Zimmern, der feinen Küche und der herrlichen
Umgebung um Arbogast.

Details zu unseren fairen Zimmer- und Verpflegungspreisen
sowie Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf
unserer Website www.arbogast.at. Wir freuen uns auf Sie!

Offene spirituelle Angebote

- **Eucharistiefeier:**
Jeden 2. Donnerstag 19 – 20 Uhr
13. und 27. April, 11. und 25. Mai,
8. und 22. Juni, mit P. Pepp Steinmetz
- **Sonntagsgottesdienst: 11.30 – 12.15 Uhr**
mit Thomas Netzer-Krautsieder,
Bianca Jäger-Schnetzer, Klaus Gasperi
oder P. Pepp Steinmetz; aktueller
Gottesdienstplan auf www.arbogast.at
- **Ein persönliches Gespräch**
mit P. Pepp Steinmetz
Terminvereinbarung: +43 5523 62501-826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs.

Wir laden Sie herzlich ein!



Bei Formaten, die mit dem **freigeist-Logo** gekennzeichnet
sind, bezahlen junge Menschen einen ermäßigten
Kursbeitrag. Als Nachweis gilt die „aha card“, Vorarlbergs
Jugendkarte für alle zwischen 12 und 24 Jahren.

offen sein



Spiritualität

Bibel Gebet Meditation Mystik Theologie



31. März / 18 Uhr – 1. April / 17 Uhr

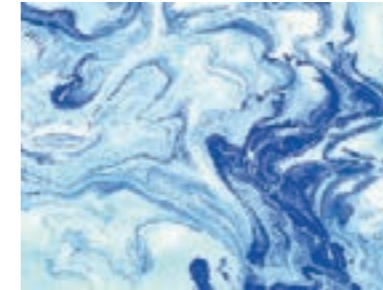
Ostern entgegen

➤ *Atempause*

Erster Programmpunkt nach der Generalsanierung ist ein Seminar in unserer traditionsreichen Reihe „Atempause“. Während vermutlich noch einzelne Handwerker*innen dem Haus den letzten Schliff verleihen, lädt Erich Baldauf zur Einstimmung auf Ostern. Wir kennen die verschiedenen Ostererzählungen aus der Bibel. Sie sind so unterschiedlich, weil die österliche Botschaft unterschiedliche Lebenssituationen und -phasen betrifft. Die Atempause will helfen, die vielfältigen Erzählungen über die Auferstehung für das eigene Leben fruchtbar werden zu lassen.

Referent: Mag. Erich Baldauf, Pfarrer in Hard und Bibelreferent der Diözese Feldkirch

Kosten: Kursbeitrag €32,-



2. April / 18 Uhr – 6. April / 14 Uhr

Auf, geh nach Ninive

➤ *Malende Einkehrtage*

... erfüll deinen Auftrag und stiehl dich nicht davon! Wir gehen in diesem Kurs malend, schreibend, gedanklich der Jona-Geschichte nach. Sie will uns ermuntern, trotz innerer Widerstände und Ausflüchte Aufbruch und Umkehr zu wagen im persönlichen Leben und im Wirken für eine lebenswerte, gerechtere Zukunft auf dieser Welt... Es sind keine Malkenntnisse notwendig. Interesse und sich einlassen genügen.

Kursleiter: Mag. Alois Neuhold, Graz, Künstler und Theologe

Kosten: Kursbeitrag €195,-; Solidarbeitrag €145,- bis €285,-



12. April und 14. Juni / 19 – 21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

➤ *Bibelabende mit 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.

Leitung: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast

Kosten: Kein Kursbeitrag

April bis November 2023

Church in progress

➤ *Lehrgang für Pionier*innen*

Kennst du Menschen, für die Kirche oder Glaube etwas Fremdes ist? Kannst du diese Menschen verstehen? Oder geht es dir manchmal genauso, weil es sich so anfühlt, als ob die Kirche weit weg ist vom echten Leben?

Na dann: Fangen wir doch an zu träumen und schauen, wohin uns die Träume führen! Jede*r von uns kann Gestalter*in sein, jede*r Erfinder*in und Entdecker*in. In der Kirche ist es nicht anders: Wie schaut die Kirche aus, die du dir erträumst? Für wen willst du die Welt ein bisschen besser machen? In welcher Kirche entdeckst du dich selber und damit die Menschen um dich herum? Welchen Progress braucht die Church?

Die Initiative „Neu.Land!“ der Katholischen Kirche Vorarlberg und das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast möchten mit dir und anderen Pionier*innen neue Formen von Kirche-Sein entwickeln, damit andere Menschen in ihr eine Heimat und eine Kraftquelle entdecken, ohne sich verstellen zu müssen.

Die Kursblöcke finden (mit Ausnahme der Exkursion) jeweils von Freitag 14 Uhr bis Samstag 18 Uhr im Jugend- und Bildungshaus statt.

- **28./29. April: Innovation (in) der Kirche.**
Eine theologische Grundlegung mit Bernhard Spielberg.
- **26./27. Mai: So geht Innovation.**
Werkzeuge kennen lernen mit Georg Terlecki-Zaniewicz.
- **30. Juni/1. Juli: Neue Formen von Kirche entdecken.**
Eine Exkursion nach Deutschland oder in die Schweiz mit Manuela Gangl und Thomas Berger-Holzknicht.
- **29./30. Sept.: Aus der eigenen Praxis lernen.**
Beratung und Impulse zu den laufenden Projekten mit Sandra Hollenstein.
- **10./11. Nov.: Ernte und Ausblick.**
Abschluss des Kurses mit Thomas Berger-Holzknicht.

Zusätzlich bieten wir Coaching und Mentoring für dein eigenes Projekt sowie drei Co-Working-Tage mit kollegialer Beratung.



Referent*innen:

Sandra Hollenstein MSc, Change Expertin, selbständige Prozess- und Organisationsberaterin, externe Lehrbeauftragte an der FH Vorarlberg, war in der internen Organisationsentwicklung bei Tridonic und Zumtobel tätig. **Dr. Bernhard Spielberg**, Professor für Pastoraltheologie an der Universität Freiburg und Direktor des Zentrums für angewandte Pastoralforschung (zap:Freiburg). **Georg Terlecki-Zaniewicz MSc**, Innovationsexperte, Gründer von „getz innovation“, unterstützt und berät Start-ups, Gesellschaften und „Global Industrial Players“ in ihren Innovationsherausforderungen.

Kursbegleitung: Mag. Thomas Berger-Holzknicht, Gemeindeleitung in Bregenz-Mariahilf, Entwicklung und Neuland, Organisationsberatung in der Kirche, Supervision und Coaching.

Kosten: Der Kursbeitrag liegt bei €1.680,-; zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung von etwa €550,-; Teilnehmende, die ehren- oder hauptamtlich in der Katholischen Kirche Vorarlberg engagiert sind, können im Pastoralamt eine Förderung beantragen.

Informationen: Thomas Berger-Holzknicht, +43 676 832 407 822 oder thomas.berger-holzknicht@kath-kirche-bregenz.at.

Anmeldung: bis 14. April unter willkommen@arbogast.at oder +43 5523 62501-828.



27. April / 19 Uhr

Altes loslassen – Neues beginnen

➤ *Vortrag aus der Reihe „Feierabend“*

„Siehe, ich wirke Neues! Jetzt sprosst es auf. Erkennt ihr es nicht?“ (Jes 43,19a)

Was Gott an Neuem in der Welt aufsprossen lässt, will entdeckt werden. Das ist leichter gesagt als getan: Neues zum Vorschein zu bringen macht Arbeit. Und dazu gehört auch das Abschiednehmen. Mit Bernhard Spielberg können Sie an diesem Abend Methoden und Haltungen kennenlernen, die dabei helfen, das Unerwartete zum Vorschein kommen zu lassen.

Referent: Dr. Bernhard Spielberg (46) ist Universitätsprofessor für Pastoraltheologie und Homiletik an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Kosten: €10,-

Hinweis: Das Feierabend-Essen wird um 18 Uhr serviert, wir bitten um Anmeldung.



13. Mai / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

➤ *Bibelnachmittag mit Pepp Steinmetz*

„Das Evangelium (...) ist da, um das Buch unseres Lebens zu werden. Es ist nicht da, um gelesen, sondern in uns aufgenommen zu werden ... Wenn wir das Evangelium in Händen halten, sollten wir bedenken, dass das Wort darin wohnt, das in uns Fleisch werden will...“ (Madeleine Debrel)

Eingeladen sind Frauen und Männer, die überzeugt sind, dass ihre Menschwerdung noch nicht abgeschlossen ist, die ahnen, dass die Bibel konkret etwas mit unseren Leben zu tun hat, zu tun haben möchte. Bei diesem Bibelnachmittag werden wir aus den Sonntagsevangelien des jeweiligen Lesejahres lesen und uns miteinander darüber austauschen und versuchen, die Verbindung zu unserem Leben aufzuspüren. Abschließend feiern wir Eucharistie. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zum Hören.

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

18. Mai / 14 Uhr – 21. Mai / 14.30 Uhr

Der innere Weg – Meditation to go

➤ *Laufexerzitien*

Meditation to go? Ja, so was geht ... im wahrsten Sinn des Wortes. Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg und eine Zeit des Schweigens. Dabei gilt es auf die inneren Regungen zu lauschen und mehr mit sich selber und auch mit dem Göttlichen in Berührung zu kommen. Das muss aber nicht unbedingt auf dem Meditationshocker geschehen, sondern ist genauso im Gehen oder Joggen möglich. Zum Tagesablauf gehören achtsame Körperübungen, Impulse und Meditationen in der Gruppe sowie persönliche Begleitgespräche. Und dann gibt es genug individuelle Zeiten, um beim Laufen oder Gehen dem nachgehen zu können, was da in mir in Bewegung kommt. Die Umgebung von Arbogast bietet ideale Möglichkeiten. Die abendliche Wortgottesfeier beschließt jeden Tag und wir verbringen die Zeit im durchgehenden Schweigen – auch bei den Mahlzeiten, damit jede*r einfach bei sich bleiben kann.

Begleitung: Thomas Netzer-Krautsieder, Klaus, Theologe, MBSR-Lehrer, Exerzitienleiter
Kosten: Kursbeitrag €95,-; Solidarbeitrag €70,- bis €130,-

19. Mai / 19.30 Uhr – 21. Mai / 13 Uhr

→ Gospels and Spirituals

🔍 Details S. 74



26. Mai / 19.15 – 22 Uhr

Singe, bis deine Seele Flügel bekommt

➤ *Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder*

Tauchen wir wieder ein in den großen Klang vieler Stimmen, lassen wir uns bewegen und berühren von der Kraft und Botschaft der Lieder. Wir singen einfache spirituelle Lieder, Mantren, heilsame Lieder und Kraftlieder aus verschiedenen Religionen und Kulturen. Sowohl Singbegeisterte als auch Menschen, die das Singen neu entdecken möchten, sind herzlich eingeladen. Die Sehnsucht, gemeinsam zu singen und in diesen Klang eintauchen zu wollen, genügt, denn „Singen ist ein uralter Weg zu Erfahrungen von Gemeinschaft, Heilung und Spiritualität“ (W. Bossinger).

Leitung: Ingeborg Spiegel, Dornbirn, Singleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin, www.heilsamsingen.at
Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleiter
Petra Winder, Lingenau, Percussion
Kosten: €15,-; Solidarbeitrag €10,- bis €20,-; Reinerlös zugunsten einer karitativen Organisation.

28. Mai / 18. Juni und 2. Juli / 15.30 Uhr

→ Pforte in Arbogast

🔍 Details S. 81

10. Juni / 9 – 17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

➤ *Seminar für Lektor*innen*

Das Lesen spiritueller Texte, heiliger Worte, das Vortragen der Lesungen von Antwortpsalmen und Fürbitten in der heiligen Messe ist eine erfüllende und verantwortungsvolle Aufgabe. Von der Qualität des Vorlesens hängt es ab, ob ein Text wahrgenommen wird und die Hörenden erreicht. Dieses Seminar lädt ein, mit leiblich-seelischen Übungen die entsprechende innere Haltung zu betrachten und zu beleben, mit einer zureichenden Stimm- und Sprachtechnik die Wirkung der Wörter und Bilder verkosten zu können, um uns selbst und Gott zu begegnen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Engeladen sind alle, die Gottesdienste mitgestalten. Es werden die jeweils kommenden Lesungstexte des liturgischen Jahres geübt. Im Seminar wird uns eine*e geistliche*r Begleiter*in für eine Stunde zur Verfügung stehen, um uns gemeinsam über die Inhalte der Lesungstexte auszutauschen.

Referentin: Renate Bauer, Regisseurin und Schauspielerin, Leibpädagogin, Professur für Auftritt und Sprechtechnik am Konservatorium Feldkirch, Direktorin Theater Shakespeare
Kosten: Kursbeitrag €110,-; €25,- für kirchliche Mitarbeitende und Ehrenamtliche
Veranstalter: In Kooperation mit dem Pastoralamt der Kath. Kirche Vorarlberg

15. Juni / 19 Uhr

→ Die Quellen der Würde

🔍 Details S. 48

7. Juli / 19.30 Uhr – 9. Juli / 17 Uhr

→ Gospels & Jazz – Sing-Wochenende mit Jan Stanek und Petr Ozana

🔍 Details S. 78

13. Juli / 20 Uhr

→ Folk Arbogast: Ein Sommerabend der Töne und Stille

🔍 Details S. 83



9. Aug. / 14 Uhr – 12. Aug. / 13 Uhr

BibelWanderTage

➤ *mit P. Pepp Steinmetz SVD*

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 €85,-; Solidarbeitrag €60,- bis €110,-



11. Aug. / 18 Uhr – 15. Aug. / 18 Uhr

Feuer, Erde, Luft und Wasser

➤ *Sommermalwoche*

... sind die vier Grundelemente des Lebens auf dieser Erde. Ihnen gehen wir in diesem Kurs malend und gedanklich nach. Wir sehen sie nicht nur als wichtige Bausteine und Fundamente im schöpferischen Prozess der Natur. Wie sehen sie auch in uns selbst. Sie sind tragende Säulen unseres Lebens bis in unser Innerstes hinein. Unser seelisch-geistiges Sein und Wirken fußt ebenfalls auf ihnen. Aus ihnen beziehen wir Halt, Kraft, Licht, Leben und vieles mehr ...

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursleiter: Mag. Alois Neuhold, Graz, Künstler und Theologe
Kosten: Kursbeitrag €240,-

engagiert sein



Gesellschaft

Politik Ethik Unternehmergeist



20. April / 19 Uhr

Haltung in der Politik zwischen Anspruch und Wirklichkeit – ein Reality-Check der österreichischen Demokratie

➤ *Vortrag in unserer
Reihe „Feierabend“*

Das Ibiza-Video und die Chat-Veröffentlichungen haben moralische Abgründe offengelegt. Das Vertrauen in die Akteure der Innenpolitik ist erschüttert. Es scheint, als ob der politische Alltag von Umfragen und Stimmungen geleitet wird. Dabei erfordern die großen Themen Klimawandel, Flucht und Inflation langfristiges Denken auf Basis von Werten und Haltungen. Ex-Vizekanzler Reinhold Mitterlehner gibt persönliche Einblicke in das politische Geschäft und spricht mit uns über die österreichische Demokratie.

Referent: Dr. Reinhold Mitterlehner, ehem. Minister für Wirtschaft, Familie, Jugend, Wissenschaft, Forschung sowie Vizekanzler
Kosten: €10,-

Hinweis: Das Feierabend-Essen wird um 18 Uhr serviert, wir bitten um Anmeldung.

4. Mai / 19 Uhr

Die Krise der Öffentlichkeit und die Auswirkungen auf die Demokratie

➤ *Vortrag und Podiumsgespräch*

„Demokratie unter Druck: Zufriedenheit mit politischem System ist im Sinkflug“ – so titelte der ORF Ende 2022 und veröffentlichte eine repräsentative Befragung des Instituts SORA. Nur 34% der Befragten waren der Meinung, dass das politische System gut funktioniert. Grundlegend für eine tragfähige Demokratie ist eine funktionierende Öffentlichkeit – die gesellschaftliche Sphäre, in der Bürger*innen das politische Geschehen kritisch verfolgen und besprechen. Angestoßen und begleitet von den Medien. Doch wie ist es in Österreich um die Öffentlichkeit bestellt? Die politischen Skandale der letzten Jahre zeigten, wie verwoben Politik, Wirtschaft und Medien in Österreich sind. Die Öffentlichkeit ist in der Krise. Und damit auch die Demokratie. Warum ist das so? Und welche Wege führen aus dieser Situation heraus?

Zum Arbogaster Medien-Gespräch haben wir vier aus Vorarlberg stammende, leidenschaftliche Journalist*innen eingeladen, die nach dem Impuls-Referat von Armin Thurnher miteinander ins Gespräch kommen.

Armin Thurnher ist Journalist und Publizist. Der geborene Bregenzer ist Herausgeber und Chefredakteur der Wiener Stadtzeitung „Falter“ und Autor von mehr als einem Dutzend politischen und literarischen Büchern.

Angelika Simma-Wallinger ist promovierte Politikwissenschaftlerin. Sie arbeitete in allen Medienkanälen des ORF, bei der Caritas Österreich und in der Lehre am InterMedia-Studiengang der FH Vorarlberg. Seit September 2022 ist sie Chefredakteurin des ORF Vorarlberg.

Lara Hagen* schreibt seit ihrem Studium der Politikwissenschaft und Internationalen Entwicklung für die Tageszeitung „Der Standard“. Ihre Schwerpunkte liegen bei Gewalt gegen Frauen und der Berichterstattung aus bzw. über Vorarlberg.

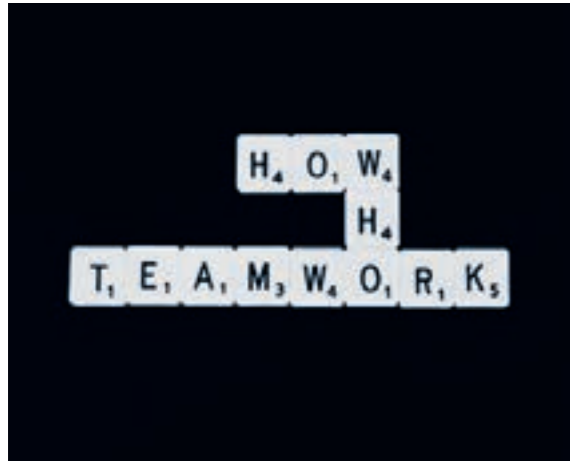
Frank Andres studierte Politikwissenschaften und Deutsch. Danach arbeitete er als Redakteur und Chefredakteur der NEUE Vorarlberger Tageszeitung. Seit August 2016 ist er Redakteur bei der Vorarlberger Straßenzeitung „marie“ und seit 2018 Obmann des Herausgebervereins.

Kosten: €18,-;  freigeist-Preis €5,-

4. Mai / Nachmittags nach Vereinbarung

➔ **Eure Schulklasse im Gespräch** 

***Lara Hagen** ist bereits am Nachmittag in Arbogast und spricht mit Schüler*innen gerne über Journalismus und Medien. Bei Interesse bitten wir Lehrpersonen um Kontaktaufnahme unter freigeist@arbogast.at.



24. Mai / 9–16 Uhr

Wirkungsvoll führen – was Führungskräfte von Jesuiten lernen können

➤ *Seminar für Führungskräfte*

„Wer andere Menschen führt, muss zuerst sich selbst führen“ – so lautet eine der Kernaussagen von Christian Marte, Jesuitenpater, promovierter Betriebswirt und Coach für Führungskräfte. In diesem Seminar zeigt er auf, wie wirksame Führung gelingt und was dabei aus der langen Tradition des Jesuitenordens gelernt werden kann: langfristig denken, klare Entscheidungen treffen, sich selbst reflektieren und führen, tolerant mit Fehlern umgehen und die Inspiration für Neues bewahren.

Referent: Dr. Christian Marte, SJ. Der gebürtige Vorarlberger Jesuitenpater studierte Betriebswirtschaftslehre, Philosophie und Theologie in Innsbruck, München und London. Er leitete das Kardinal-König-Haus in Wien, ist derzeit Rektor des Jesuitenkollegs in Innsbruck und führt Seminare und Coachings mit Führungskräften durch.

Kosten: Kursbeitrag €190,-; Sonderpreis für Mitglieder der „Jungen Wirtschaft Vorarlberg“ €150,-



1. Juni / 9–17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

➤ *Eine Zukunftswerkstatt für Fach- und Führungskräfte*

Wir alle kommen immer wieder an Punkte, an denen ein neues Lebenskapitel beginnt. Oder beginnen sollte. Plötzlich stehen Fragen im Raum: Wie geht es weiter? Was ist jetzt richtig? Wie wird es gut? Mit der Zukunftswerkstatt erleben Fach- und Führungskräfte einen intensiven, interaktiven Workshop, der ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und sich zu entfalten:

- **Bewusst werden** / Für Wahrnehmung und Innehalten
- **Loslassen** / Warum fällt uns Menschen das so schwer?
- **Berufung** / Erkenne deine Talente und schaffe eine Verbindung mit den Bedürfnissen der Zeit
- **Formgebung** / Bringe die Klarheit des inneren Ortes nach außen
- **Sein und Tun** / Wie kommen wir ins „Verkörpern“?

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: Kursbeitrag €285,-; Sonderpreis für Mitglieder der „Jungen Wirtschaft Vorarlberg“ €225,-

7. Juni / 19 Uhr

➔ Restlos glücklich – Arbogaster Genuss-Abend

🔍 [Details S. 82](#)



8. Juni / 19 Uhr

„Bauer und Bobo“ – wie aus Wut Freundschaft wurde

➤ *Lesung und Gespräch über Klimawandel, Fleischindustrie und Banken*

Begonnen hat es mit einer Beschimpfung: Bergbauer Christian Bachler zieht in einem Video aus dem Schweinestall über den „arroganten Oberbobo“ Florian Klenk (Bobo = Ökospießler) zu Felde. Der wortgewaltige Chefredakteur des „Falter“ hatte zuvor ein Urteil gutgeheißen, in dem ein Bauer für das gefährliche Verhalten seiner Kühe verurteilt wurde. Bachler forderte Klenk auf, ein Praktikum auf seinem Hof zu machen. Klenk kommt, lernt Bachlers Welt kennen und der Bauer und der Bobo kamen ins Gespräch: über Klimawandel, Fleischindustrie und Banken. Aus dem Streit wird eine Freundschaft. Die Geschichte zeigt, was in unserer Agrarpolitik falsch läuft. Und warum es sich lohnt, mit Leuten zu reden, deren Meinung man nicht teilt.

Christian Bachler gilt als „Wutbauer“. Der Rebell betreibt auf 1450 Metern eine alternative Landwirtschaft mit Almbetrieb und Selbstvermarktung.

Florian Klenk ist Chefredakteur der Wiener Stadtzeitung „Falter“. Er wurde bereits mehrfach für seine journalistische Aufdeckungsarbeit ausgezeichnet.

Musikalische Begleitung: Andreas Paragioudakis

Kosten: €18,-; freigeist-Preis €5,-

Das Potenzial der Persönlichkeit ist so groß wie das Universum.

Tom Waits



15. Juni / 19 Uhr

Die Quellen der Würde

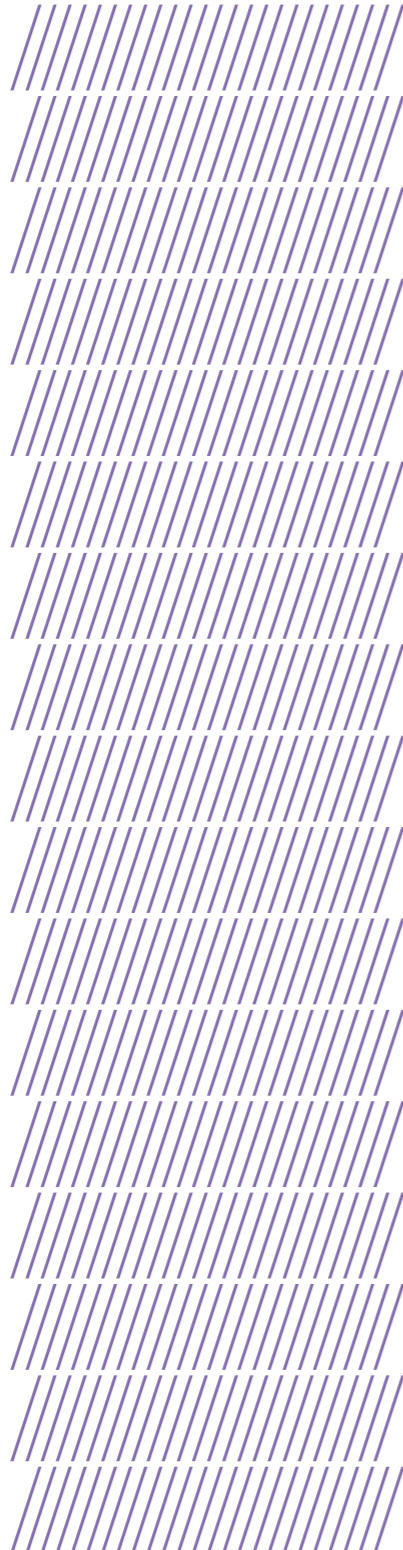
➤ *Vortrag in unserer Reihe „Feierabend“*

Die Würde: In der abendländischen Geistesgeschichte fand dieser Wert erst spät Aufmerksamkeit. Im Aufarbeiten des 2. Weltkriegs, sozusagen als Gegenpol zu den Gräueltaten und Schrecknissen, gewann Würde an politischer Bedeutung. So wurde Würde an den Anfang der Deklaration der Menschenrechte gesetzt. Doch dies allein genügt nicht. Menschenwürde wird weiterhin im Großen wie im Kleinen missachtet und mit Füßen getreten. In diesem Vortrag wird Anna Gamma den Schwerpunkt auf die Wichtigkeit der Würde für die heutige Zeit und die Zukunft der Menschheit legen. Im Weiteren wird sie den Zugang zu den Quellen der Würde aufzeigen, denn die Erfahrung der Heiligkeit der Würde ist der entscheidende innere Kompass für das friedliche Zusammenleben der Menschen.

Referentin: Dr. Anna Gamma aus Luzern ist Psychologin und Philosophin, Zen-Meisterin, Mitglied des Katharina Werks Basel und Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des Anna-Gamma-Instituts Zen&Leadership in Luzern.

Kosten: €10,-

Hinweis: Das Feierabend-Essen wird um 18 Uhr serviert, wir bitten um Anmeldung.



22. Juni / 9–17 Uhr

➔ **Wie gelingt es, dass Organisationen Widerstandskraft gegen Krisen aufbauen? Transformationsfähigkeit – was bedeutet das konkret?**

🔍 Details S. 99




21. Juni / 19 Uhr

Angekommen in der neuen Unübersichtlichkeit: Was bewegt Organisationen heute?

➤ *Vortrag und Gespräch mit Heiko Roehl*

Die Welt ist unübersichtlich geworden. Krisenhafte Entwicklungen wie globale Erwärmung, Pandemie oder Krieg in Europa fordern uns heraus. Es gilt alte, lange Zeit geltende Gewissheiten aufzugeben und neue Orientierung zu finden. Kaum ist eine Krise bewältigt, stiftet schon die nächste Verunsicherung. Und doch – trotz aller Schwierigkeiten zeigen sich Zivilgesellschaft, Politik und Wirtschaft erstaunlich veränderungsfähig. Man versucht allerorten, das Beste aus der Situation zu machen. Für Organisationen wird Veränderungsfähigkeit jetzt zum Überlebenssthema.

Prof. Dr. Heiko Roehl ist Diplompsychologe, Soziologe und Betriebswirt. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Begleitung von Organisationen und Gremien, die sich in tiefgreifenden Veränderungen befinden. Er ist Honorarprofessor an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg/Breisgau. Als Führungskraft war er für große Veränderungsprogramme verantwortlich, etwa die Zukunftsforschung der Daimler-Benz AG in Berlin und Palo Alto oder den Aufbau der Nelson-Mandela-Stiftung in Johannesburg. **Robert Bernhard** begleitet am Saxofon.

Kosten: €24,-;  freigeist-Preis und Sonderpreis für Mitglieder der Jungen Wirtschaft Vorarlberg €12,-

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



22. Juni / 19 Uhr

FrauenSalon Vorarlberg

➤ *WUT macht MUT*

Wut drängt uns zur Reflektion – sie ist ein grundsätzlich konstruktives Gefühl, das allen Menschen zur Verfügung steht, um uns etwas aufzuzeigen. Liegt der Missstand bei mir selbst oder im Außen? Leider lernen Frauen oft, dass ihre Wut versteckt werden muss, ja gar nicht erst gefühlt werden darf. Überforderung durch Mehrfachbelastung, Diskriminierung u.a. führen aber oft zu Wut, welche Frauen unbedingt fühlen dürfen, um handlungsfähig zu werden. Gerichtspsychiatrin und Primarärztin Adelheid Kastner spricht über die Notwendigkeit, Wut als urmenschliches Gefühl anzunehmen – zugunsten der eigenen Gesundheit, und für ein authentisches Rollenbild der Frau.

Zu Gast: Prim. Dr.ⁱⁿ Adelheid Kastner, Kepler Universitäts-Klinikum

Einladung zum Aperitif ab 19 Uhr

Veranstaltungsbeginn: 19.30 Uhr; mit musikalischer Begleitung

Eintritt: €15,-; €5,- für Schülerinnen und Studentinnen;

€20,- freiwilliger Solidaritätsbeitrag

Anmeldung: +43 5522 44290-0; bildungshaus@bhba.at

Als Gastgeberinnen laden ein: Martina Höber, Ehe- und Familienzentrum; Karoline Klement, Bildungshaus Batschuns; Teresa Peter, KPH Edith Stein; Claudia Rusch, Bildungshaus St. Arbogast; Aglaia Poscher-Mika, Katholische Kirche Vorarlberg; Katholische Frauenbewegung; Katholisches Bildungswerk

Mit: Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg

bewusst sein



Lebensgestaltung

Persönlichkeit Selbsterfahrung Körperarbeit

15. April / 19 – 22 Uhr

Sinn erfüllt

➤ *Vortrag von Theologin und Philosophin Katharina Ceming*

Die wichtigste Ressource für ein gelingendes Leben ist der Lebenssinn. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“, wusste Viktor Frankl. In ihrem neuen Buch SINN ERFÜLLT verbindet die Autorin und Referentin Katharina Ceming Erkenntnisse aus der Sinnforschung mit ihren eigenen philosophischen Reflexionen zu diesem Thema. Sinnerleben speist sich aus einer Fülle verschiedener Faktoren, wie Engagement, Selbsterkenntnis, Dankbarkeit, Genussfähigkeit usw. Einige dieser Sinn-Dimensionen sollen an diesem Abend beleuchtet werden.

Referentin: Katharina Ceming

Kosten: Vortrag €10,-



16. April / 9.30 – 16 Uhr

Was das Leben gelingen lässt

➤ *Seminar mit Katharina Ceming*

Am Ende des eigenen Lebens sagen zu können, dass es ein gutes Leben war, ist der Wunsch aller Menschen. Auch wenn es für ein gelingendes Leben keine Standardformel gibt, finden wir in der abendländischen Geistesgeschichte wichtige Impulse, die uns helfen, zu einem gelingenden Leben zu gelangen. Anhand kurzer Textimpulse aus der philosophischen Tradition wollen wir uns in gemeinsamen Gesprächen und in Phasen der Selbstreflexion von diesen Spuren bereichern lassen.

Referentin: Katharina Ceming ist promovierte Theologin und Philosophin sowie habilitierte Theologin. In ihren Veranstaltungen und Publikationen geht sie besonders der Frage nach, was ein gutes Leben ausmacht und wie es zu erlangen ist.

www.quelle-des-guten-lebens.de

Kosten: Kursbeitrag €98,-



16. April / 9–17 Uhr

Breema

➤ *Leben berührt Leben*

Breema ist ein Türöffner zur Fülle des Lebens. Denn 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, die vermittelt und angewendet werden, unterstützen eine achtsame Haltung, die uns die Wechselwirkung von Körper, Verstand und Gefühlen bewusster wahrnehmen lässt.

Leitung: Ruth Sturm, Breema-Lehrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Kosten: Kursbeitrag €70,-; Solidarbeitrag €60,- bis €80,-



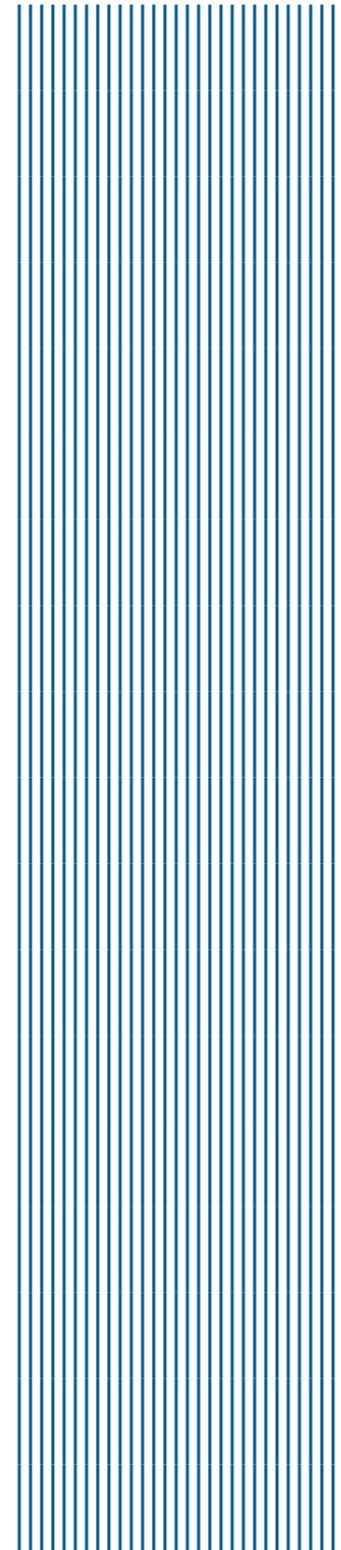
16. April / 9–17 Uhr

Die Schulter-Becken Koordination

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Die Feldenkrais-Methode ist ein einzigartiger Lernprozess, bei dem der Körper und die Koordination der Bewegungen im Zentrum stehen. Ziel dieses Workshops soll es sein, die ursprüngliche Leichtigkeit im Gehen wieder zu finden. Dabei konzentrieren wir uns auf die Bewegungsabläufe zwischen Becken und Schultern. Diese Bereiche sind maßgeblich an unserem Gangbild beteiligt. Sind diese aus der Balance, bewegen wir uns unkoordiniert und verspannt. Dagegen lässt sich etwas unternehmen!

Leitung: Edith Sidler, Feldenkrais-Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag €100,-



Im Zweifelsfall: Genießen!

Viktor Frankl



16. April / 18 Uhr – 20. April / 12 Uhr

Arbogaster Auszeit

➤ *Tage der Bewusstheit und Muße*

Wäre es nicht schön, den Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen? Den Pflichten zu entkommen und einfach zu sein?

Genau darum geht es in der Arbogaster Auszeit! Die Teilnehmer*innen erwartet ein fein abgestimmtes Programm aus Zeiten der Stille und Meditation, Impulsvorträgen sowie Bewegungseinheiten aus dem Yoga. Im Austausch untereinander und in Kleingruppenarbeiten wird das Thema Sein, Muße und Bewusstheit vertieft. Bei Bedarf können auch Einzelgespräche mit Nicole Stern genutzt werden. Neben dem geführten Programm bleibt genügend Zeit, um die Natur rund um Arbogast zu genießen und für sich zu sein. An einem Nachmittag findet ein Workshop „achtsames Wandern“ statt, zwei Nachmittage stehen zur freien Verfügung.

Voraussetzungen: Das Angebot steht allen Interessierten offen, die sich ein paar Tage der Entspannung gönnen und Inspirationen für ein bewusstes Leben bekommen wollen. Die Meditations- und Yogaübungen sind so aufgebaut, dass sie auch für Einsteiger*innen sehr gut geeignet sind.

Wäre es nicht schön, den Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen? Den Pflichten zu entkommen und einfach zu sein?

Referentinnen:

Nicole Stern ist Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Autorin und Teilzeit-Führungskraft in einer Unternehmensberatung für Krisenmanagement. Es ist ihr ein Anliegen, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und innerer Ruhe zu begleiten. In ihrem Buch „Das Muße-Prinzip“ plädiert sie für die Integration von mehr Muße in die meditative Praxis, in den Alltag und im Beruf. Sie lebt südlich von München am Starnberger See. www.nicolestern.de

Michelle Hämmerle, Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin. Ihre Vision ist es, Positivität, Liebe und Mitgefühl zu verbreiten mit der Aussicht, dass sich mehr Menschen mit sich selber und ihrer inneren Wahrheit verbinden können. www.michelleundpaul.com

Silvia Fleisch ist Achtsamkeitscoach, dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Energetikerin nach TCM und zertifizierte Wanderführerin. Sie begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Freiheit, Klarheit und Mitgefühl durch Achtsamkeit in der Natur. www.rauszeit-montafon.at

Kosten und Frühbucherbonus:

Kursbeitrag €500,-; bei Buchung bis 31.1.2023 beträgt der Kursbeitrag €410,-



20. April / 14 Uhr – 21. April / 17.30 Uhr

Weite den Raum

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

Was gibt es Schöneres, als dem freien Fließen der Lebensenergie Raum zu geben ...

Achtsam horchen wir in uns hinein, erleben uns mit unseren grundgelegten Mustern und finden zur eigenen Intuition. Mit unseren Fingern berühren wir Punkte entlang einzelner Energiebahnen. Damit entspannen und harmonisieren wir unseren Körper, unsere Emotionen und unsere Gedanken. Mit dieser feinen Verbindung von Spiritualität und praktischer Geist-Seele-Körperarbeit stärken wir die eigene tiefe Selbstheilkraft.

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

Kosten: Kursbeitrag €130,-; Solidarbeitrag €110,- bis €150,-



23. April / 9.30 – 17 Uhr

Vom Kopf in den Körper

➤ *Seminar mit Atmung, Yoga, Meditation und Bewegung*

Für Frauen und Männer, die in ihrem Alltag viel denken, organisieren, planen, managen – eben im Kopf sein müssen. In diesem Seminar kommen wir ganz bei uns selbst an, indem wir ins Spüren, ins Fühlen und ins Tun kommen! Dazu verbinden wir spielerisch Meditation, Atemreisen, Bewegung/Tanz und Yoga. Dies führt uns in den gegenwärtigen Moment. Tanzend, atmend werden wir unseren Körper erforschen, unsere ganz individuelle Ausdrucksmöglichkeit entdecken und zu unserer besten Version unseres Selbst transformieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Was erwartet mich?

- Zeit mit sich, mit der Natur und in der Gruppe
- Entspannung & Ruhe
- Körperbewusstsein & Wohlfühlen im Körper
- Atem- und Körperübungen für den Alltag

Referentin: Mag.^a Carolina Paragioudakis-Fink, Wolfurt, Tänzerin und Musik-Tanzpädagogin, Yogalehrerin

Kosten: Kursbeitrag €95,-



26. April / 9.30 Uhr – 28. April / 12.30 Uhr

Zum Frieden in mir

➤ *Seminar mit Hubertus Hartmann*

Friedenszeiten im Leben sind von innerer Freude, Glückseligkeit und Gelassenheit geprägt. Diese Gefühle lassen die Seele erblühen. Wir erfahren jedoch häufig die andere Seite des Lebens: ungelöste Konflikte, Krisen, Unruhe und Rastlosigkeit.

Um offen zu werden für die Kraft der Liebe, befreien wir uns aus Verstrickungen, indem wir ungelöste Anteile des Lebens wandeln und Erblasten zurückgeben. Wir gehen auf innere Reisen zu den Quellen des Herzens und schaffen somit für unsere Seele ein friedvolles Zuhause.

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Kosten: Kursbeitrag €210,-

☒ **Nur mehr Warteliste**



24. April, 15. Mai, 12. Juni, 18. Sept., 9. Okt. und 20. Nov. / jeweils 19 – 20.30 Uhr

Bei mir selbst zu Hause sein

➤ *Jahresgruppe Meditation*

In der Meditation richten wir den Blick nach innen und werden offen für die körperlichen und mentalen Empfindungen des Moments. Wir üben uns darin, bewusst und präsent zu sein und lenken die Aufmerksamkeit immer wieder auf das, was jetzt gerade ist. Der Fokus auf die Atmung hilft dabei, Ruhe zu erfahren und diese auch in der Hektik des Alltags abrufen zu können. In dieser Jahresgruppe treffen wir uns an sechs Terminen zum gemeinsamen Meditieren unter Anleitung. Die Regelmäßigkeit, der Austausch in der Gruppe sowie thematische Inputs zur Achtsamkeit helfen dabei, die eigene Meditationspraxis aufrecht und lebendig zu halten.

Referentin: Mag.^a Maria Fellacher, Rankweil, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Hypnosetherapeutin, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, in eigener Praxis tätig. www.mindnow.at

Elemente: Geführte und stille Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, Achtsame Körperübungen, Austausch in der Gruppe, Impulse und kurze Vorträge der Referentin.

Voraussetzungen: Die Jahresgruppe ist offen für alle Interessierten mit und ohne Meditationserfahrung. Die sechs Termine sind nur gemeinsam als Paket buchbar.

Kosten: Kursbeitrag €150,-



11. Mai / 9 – 17 Uhr

Oasentag für Frauen

➤ *Zur Ruhe kommen und auftanken*

Frauen sind Gebende – das ergibt sich aus dem weiblichen Umgang mit dem Leben. Geben kann ich nur, was ich vorher bekommen habe. Tagtäglich ist es eine Herausforderung für Frauen, Geben und Nehmen in Balance zu halten, denn der achtsame Umgang in der Gesellschaft setzt Achtsamkeit mit sich selbst voraus. Wenn wir beim Jin Shin Jyutsu bestimmte Kombinationen der Energieschlösser – auch Strömen genannt – mit unseren Händen halten, kann es uns körperlich, seelisch und geistig ausbalancieren.

Dieser Tag bietet uns Zeit zum Auftanken und um uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren, was uns stärkt. Wir strömen uns selbst und andere. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Kosten: Kursbeitrag €80,-; Solidarbeitrag €70,- bis €90,-

12. Mai / 9 Uhr – 14. Mai / 16 Uhr

Wertschätzung in schwierigen Lebenssituationen

➤ *Ein Seminar zur wertorientierten
Persönlichkeitsbildung*

Innere Ordnung, das innere „Aufgeräumtsein“, bedeutet immer wieder hinzuschauen, was mich belastet, und es loszulassen. Die Kunst, sich abzugrenzen, ohne in den Konflikt zu gehen, bedeutet die Kunst, aus innerer Stärke heraus bei sich zu bleiben. Wie gehe ich mit belastenden Situationen um? All diese Themen sollen Ihnen zugänglich gemacht werden. Auch und insbesondere durch behutsam angeleitete Wertimaginationen werden Sie lernen, mehr innere Ordnung in sich zu spüren, um so in schwierigen Lebenssituationen in der Wertschätzung bleiben zu können.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Existenzanalytiker und Logotherapeut

Kosten: Kursbeitrag €320,-



13. Mai / 9–17 Uhr

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

➤ *Seminar mit Rosmarie Obojes*

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qi bezeichnet die Lebenskraft. Gong bedeutet Übung. Qi Gong ist das Erlernen und Ausüben, diese grundlegende Lebensenergie zu aktivieren. Die Übungen dienen der Erhaltung und Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie innerer und äußerer Ausgeglichenheit. Das langsame Ausführen beruhigt und fördert die Selbstwahrnehmung. Körperliche Spannungen, Blockaden und Erstarrungen können sich lösen und die eigene Lebensenergie kann freier strömen.

Leitung: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong-Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag €80,-; Solidarbeitrag €70,- bis €90,-



14. Mai / 9–17 Uhr

Herz stimmen

➤ *NeuroGraphik®-Seminar
mit Marina Linder*

Die Zeiten wirken immer unsicherer, die Angst wächst. Gleichzeitig gibt es einen Ort, der Zuversicht, Wärme und Hoffnung schenken kann – Ihr Herz. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Herz „umstimmen“ können, obwohl Sie äußerlichen Einflüssen ausgesetzt sind.

Nach Einführung in die Grundlagen der NeuroGraphik® wenden wir uns den Werten und Qualitäten zu, die Ihr Herz erwärmen. Die neurographischen Zeichnungen, die dabei entstehen, sind eine bleibende Erinnerung an die Kraft Ihres Herzens.

Referentin: Marina Linder, „Ermöglicherin“ und Coach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und NeuroGraphik®, www.marinalinder.at

Kosten: Kursbeitrag €150,-

25. Mai / 18 Uhr

Wertorientierte Persönlichkeitsbildung

➤ *Vortrag und Informationsabend*

„Werte im Fokus der Zeitenwende:
Von der Notwendigkeit der Achtsamkeit
im sozialen Miteinander“

Von einer Zeitenwende spricht die deutsche Politik, von einer rauen Welt draußen sprechen viele Menschen. Wir haben als Gesellschaft aktuell viele Aufgaben, die wir nicht mehr nur wirtschaftlich lösen können, aber dennoch lösen müssen und können. Welchen Anteil die Wertorientierte Persönlichkeitsbildung leisten kann, soll dieser Vortrag aufzeigen: Wie kann ich Werte mehr als bisher leben? Welche Werte entsprechen mir? Macht das Leben von Werten glücklich?

➔ **Mit Informationsabend zum
Lehrgang „Wertorientierte
Persönlichkeitsbildung“,
EQ Details S. 65**

Referent: Andreas Böschmeyer (MA), Existenzanalytiker und Logotherapeut

Kosten: Freier Eintritt

Wir bitten um Anmeldung



14. Mai / 9–17 Uhr

Verankert mit den Füßen

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Unsere Gangart erfolgt nicht immer auf die optimalste Weise. Meist fehlt uns die Achtsamkeit oder die Zeit, um zu erspüren, ob wir wirklich optimal auf unseren Füßen stehen und gehen. Wir bewegen uns mit den vertrauten Mustern einfach fort und kennen kaum alternative Möglichkeiten. Die Feldenkrais-Methode ist ein einzigartiger Lernprozess, bei dem der Körper und die Koordination der Bewegungen im Zentrum stehen. Sie erweitert die Bewegungsfähigkeit des Menschen und führt dadurch zu einer erhöhten Lebensqualität. Bei diesem Kurstag stehen die Füße im Mittelpunkt.

Wie wir beim Gehen mit den Füßen abrollen, hat Auswirkungen auf das gesamte Skelett. Wir können uns beim Abrollen langfristig großen Schaden zufügen. Besser ist es, die innere Dynamik über die Füße zu finden und das Kraftvolle durch den ganzen Körper hinweg aufzubauen. Eine gesunde, aufrechte Haltung ist die Voraussetzung für die Beweglichkeit und Koordination des ganzen Körpers. Mit einfachen Übungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen essentiellen Bereich lenken. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

Leitung: Edith Sidler, Feldenkrais-Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li

Kosten: Kursbeitrag €100,-

All you need is love.

John Lennon

26. Mai / 9 Uhr – 28. Mai / 17 Uhr

Authentizität

➤ *Seminar zur Wertorientierten Persönlichkeitsbildung*

Authentische Menschen wirken in der Regel wahrhaftig, ungekünstelt, offen und entspannt. Ein authentischer Mensch strahlt aus, dass sie oder er zu sich selbst steht, zu den eigenen Stärken und Schwächen. So jemand ist im Einklang mit sich selbst – und das spürt auch die Umwelt.

In diesem Seminar nähern wir uns der Frage an, wie wir authentischer werden können, was Wege in die Authentizität sein dürfen. Mit behutsam angeleiteten Wertimaginationen, bewussten Wanderungen in unsere innere Bilderwelt, die Welt unserer Wertgefühlkräfte, nähern wir uns dem Thema und damit unserer Authentizität an.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Existenzanalytiker und Logotherapeut

Kosten: Kursbeitrag €320,-



27. Mai / 9 – 17 Uhr

Initiativische Schwertarbeit

➤ *Seminar mit Martin Konzett*

Bei „Schwert“ wird meist sofort an Kampf und Tod gedacht. Bei der initiatischen Schwertarbeit hingegen dient das Schwert als Medium zur Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenskräften: Es geht dabei um die Frage: „Wage ich es, das Schwert aus der Scheide zu ziehen?“ – also eine „Entscheidung“ zu treffen? Dies ist nicht nur symbolisch gedacht, sondern auch 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. Bewusst das Schwert in die Hand nehmen schafft neue Erfahrungen und somit auch 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. Dieser Übungsweg ist eine Meditation in Bewegung, die mir hilft, in eine immer tiefer werdende (Lebens-) Haltung von Klarheit, Zentriertheit und Präsent-Sein hinein zu wachsen.

Referent: Martin Konzett BA, Nenzing, akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit, Schüler von Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag €100,-



8. Juni / 14.30 Uhr – 11. Juni / 13 Uhr

Papierflugreise zu mir selbst

➤ *Literarisch-biographische Schreibwerkstatt*

Wie können wir aus den kostbaren Edelsteinen unserer Erinnerung literarische Schätze machen? „Literarische Schätze“ heißt vor allem: Texte, die uns selbst Freude bereiten, weil sie bewusst gestaltet sind. Wenn wir liebevoll an biographischen Texten arbeiten, arbeiten wir dabei auch an der Betrachtung unseres Lebens. Wertschätzung, Selbstkompetenz, Struktur stellen sich ein und schenken uns inneren Frieden im Sein.

„Jeder und jede hat ein angeborenes Talent. Und Talent besteht zu 99% aus Wunsch und Hingabe.“ (Barbara Pachtl-Eberhart)

Sie benötigen für diesen Kurs keine Schreiberfahrung.

Leitung: Barbara Pachtl-Eberhart, Autorin, ausgebildet in Poesie- und Bibliothherapie
Kosten: Kursbeitrag €420,-

8. Juni / 19 Uhr – 11. Juni / 12.30 Uhr

Die inneren Drachen zähmen

➤ *Seminar mit Lienhard Valentin*

„Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen (oder Prinzen), die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe erwartet.“ (Rainer Maria Rilke)

„Wir alle kennen sie – die inneren Persönlichkeitsanteile, die uns das Leben immer wieder schwer machen. Unser innerer Perfektionist legt die Latte so hoch, dass sie kaum erreichbar ist – sei es im beruflichen Kontext oder in unserem privaten Umfeld wie dem Leben mit Kindern. Der innere Antreiber lässt uns nicht zur Ruhe kommen und gönnt uns kaum eine Verschnaufpause, und unser innerer Kritiker staucht uns zusammen, wenn wir diesen Erwartungen nicht genügen oder wenn uns mal ein Missgeschick passiert. Das Leben ist für die meisten von uns ohnehin nicht gerade leicht und diese inneren Anteile machen es uns noch schwerer. So wird es fast unmöglich, in Ruhe abzuwägen, wie wir den Herausforderungen unseres Lebens gelassener begegnen und zu mehr innerem Wohlbefinden und Glück finden können.“

In diesem Seminar stellt der erfahrene Achtsamkeitslehrer Lienhard Valentin Wege vor, wie wir mit uns selbst Freundschaft schließen, unsere inneren Drachen besser verstehen und schließlich zähmen können. Neben Übungen zum achtsamen Selbstmitgefühl und der positiven Neuroplastizität werden dabei vor allem auch Elemente aus der Arbeit mit dem inneren Familiensystem vorgestellt, die wesentlich dazu beitragen können, zu mehr innerem Frieden und Zufriedenheit zu finden.

Referent: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, international bekannter Achtsamkeitslehrer, www.lienhard-valentin.de

Kosten: Kursbeitrag €290,-

Veranstalter: In Kooperation mit Arbor Seminare Freiburg



7. Juni / 19 Uhr

Guten Mutes bleiben

➤ *Vortrag in unserer Reihe „Feierabend“*

Manchen hilft es, täglich die Nachrichten zu hören. Andere schalten lieber ganz ab, um in Zeiten wie diesen nicht zu verzagen. Wie halten Sie es? Haben Sie eine solche – oder eine ganz andere Strategie? Vielleicht diese: unsere Nachrichtenkanäle bewusst zu wählen und hier den Horizont weit zu setzen. Worauf könnten wir hören, worauf könnten wir uns besinnen, um uns trotz aller Umstände vom Leben getragen und gut gehalten zu fühlen? Lienhard Valentin und Barbara Pachtl-Eberhart erzählen in diesem Seminar von ihren Quellen der Kraft und Hoffnung. Sie bieten uns wirksame Übungen und Blickwinkel an, die uns vermitteln: Verzagt sein dürfen gehört dazu. Aber es ist bestimmt nicht das Ende der ganzen Geschichte. Sie zeigen uns bewährte – und auch überraschende Wege, die uns dabei unterstützen, den Herausforderungen unseres Lebens gelassener und mit neuer Kraft zu begegnen.

Referent*innen: Barbara Pachtl-Eberhart, Buchautorin, Essayistin, Kolumnistin und Inhaberin der LieblingsLebensgefühlsManufaktur, www.barbara-pachtl-eberhart.at; Lienhard Valentin, Freiburg, Gestaltpädagoge, international gefragter Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren und Buchautor, www.lienhard-valentin.de

Kosten: Vortrag €10,-

Hinweis: Das Feierabend-Essen wird um 18 Uhr serviert, wir bitten um Anmeldung.



9. Juni / 14 Uhr – 11. Juni / 13 Uhr

→ Heiliges Rad – Heilige Wildnis

🔍 Details S. 76

Niemand weiß,
wie weit seine
Kräfte gehen,
bis er sie
versucht hat.

Johann Wolfgang von Goethe



11. Juni / 9 – 17 Uhr

Lachfalten statt Sorgenfalten – mit dem Clown humorvoll durch den Alltag

➤ Seminar mit Constanze Moritz

Heute schon gelacht oder geschmunzelt, gekichert oder gelächelt? Manchmal kann der Alltag ganz schön herausfordernd und stressig sein. Humor ist da eine wertvolle Ressource, die uns hilft, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben zu entdecken. An diesem Sonntag stellen wir die Dinge mal auf den Kopf. Wir probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: Achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Dinge schauen, lustvoll scheitern, uns von der Kreativität des Clowns anstecken lassen, gemeinsam lachen. Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Spiele, Wissenswertes über Humor und Clownerie, sowie Reflexion und Austausch unterstützen uns dabei, (wieder) mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden.

Leitung: Mag.ª Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach, www.clownerieundstaunen.at
Kosten: Kursbeitrag € 90,-



19. Juni / 9.30 Uhr – 23. Juni / 12.30 Uhr

Die Macht der Vergebung

➤ Sommerwoche mit
Hubertus Hartmann

Sich und der Welt zu vergeben erzeugt einen tiefen inneren Frieden und lässt die Seele erblühen. Es ist ein Weg durch so manche leidvolle Erfahrung als Opfer. Es braucht Mut und die Bereitschaft, durch den Schmerz hindurch zu gehen. Was bleibt, ist die versöhnende Kraft der Liebe.

Kosten: Kursbeitrag € 410,-
☒ Nur mehr Warteliste



16. Juni / 19.15 Uhr – 18. Juni / 12.15 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

➤ Seminar mit Elisabeth L. Weninger

Präsenz und Achtsamkeit entwickeln sich aus der Quelle des Wahrnehmens. Alles, was wir über unsere äußeren und inneren Sinne wahrnehmen, empfinden wir letztlich immer ganzheitlich. Es wird zu unserer Wahrheit, weil wir es erlebt und erfahren haben. Ein besonderes Organ der Körper-tiefenwahrnehmung sind unsere Faszien! Das fasziale Gewebe bildet ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper, vor allem auf unbewusster und vegetativer Ebene. Der Atem wird zur Schnittstelle zwischen bewusster und faszial-unbewusster Wahrnehmung, zwischen Außen- und Innenwelt. Dieses Wochenende wird eine Erfahrungsreise der Körperwahrnehmung in Tanz, Bewegung und Meditation.

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig! Der Besuch des Basis-Workshops oder eines Einführungstages ist von Vorteil, aber nicht notwendige Voraussetzung.

Leitung: Elisabeth L. Weninger, Tanzpädagogin (I-TP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin,

Kosten: Kursbeitrag € 170,-

Im Körper zu Hause zu sein heißt präsent zu sein, wachsam zu sein.

**Inhalte und Elemente,
die uns durch dieses
Wochenende begleiten:**

- Übungen zur körperlichen Tiefenwahrnehmung und achtsamen Entspannung
- Präsenz-Meditation in Bewegung und Tanz
- Meditatives Tanzen
- Erforschen der Atem-Bewegungs-Einheit
- Einblick in die anatomischen Strukturen der Faszien und deren Eigenschaften
- Verknüpfung von Theorie und erfahrbare Anatomie
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen



25. Juni sowie 27. Aug. / jeweils 14–17 Uhr

Shinrin-Yoku

➤ *Waldbaden mit Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen*

„Shinrin-Yoku“ stammt aus dem Japanischen und wird im Deutschen mit „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ (kurz: Waldbaden) übersetzt. So wie Baden im Wasser unseren Körper reinigt, können wir uns das Waldbaden als eine Art Reinigung unseres Geistes vorstellen. Beim Waldbaden geht es um das bewusste Wahrnehmen des Waldes und das Aufsaugen der Waldatmosphäre mit allen fünf Sinnen. Durch Waldbaden können wir abschalten, entschleunigen und wieder mit der Natur verbinden. Wir gehen dabei auch mal barfuß, um den Wald in seiner Gesamtheit zu erspüren. Durch spezielle Achtsamkeits- und Atemübungen stärken wir nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere körperliche Gesundheit. Wie oft suchen wir unser Glück und unsere Zufriedenheit im Außen, wo doch bereits alles in uns verborgen liegt?! Gönnen wir uns an diesem Sommernachmittag eine Auszeit und treten wieder in Kontakt mit uns selbst. Tauchen wir gemeinsam ein und voller Energie wieder auf.

Referentin: Andrea Fercher, Dornbirn, Kursleiterin für Waldbaden, Kräuterpädagogin, Wildnispädagogin, Wanderführerin, www.andreafercher.com

Kosten: Kursbeitrag €45,-; Solidarbeitrag €35,- bis €55,-

2. Juli / 9–17 Uhr

Kopf und Wirbelsäule in einer wunderbaren Balance

➤ *Seminar mit Edith Sidler*

Wir handeln dem Bild nach, das wir uns von uns selber haben. Ich gehe, spreche, spüre nach der Art, wie ich mich empfinde. Aber ist das immer optimal für die Gesundheit oder meine Koordination?

Die Feldenkrais-Methode ist ein einzigartiger Lernprozess, bei dem der Körper und die Koordination der Bewegungen im Zentrum stehen. Sie erweitert die Bewegungsfähigkeit des Menschen und führt dadurch zu einer erhöhten Lebensqualität.

Bei diesem Kurstag erfahren wir, wie der Kopf mit der Wirbelsäule eine harmonische Balance erlangen kann. Oft sitzt der Kopf nicht wirklich auf der optimalen Stelle am Ende der Wirbelsäule. Meist ist der Kopf etwas mehr nach vorne geneigt. Beim Lesen eines Buches oder bei stundenlangem Schauen auf einen Bildschirm hat das fatale Folgen. Wir merken erst, wenn der Nacken oder die Schultern schmerzen, dass der Kopf nicht optimal auf der Wirbelsäule sitzt. Das Schlimme daran ist, dass wir meistens nicht wissen, wie wir diese Spannung lösen und zu einer schmerzfreien aufrechten Haltung finden können. Mit einfachen Übungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen essentiellen Bereich lenken. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Balance zurückzufinden.

Leitung: Edith Sidler, Feldenkrais-Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li

Kosten: Kursbeitrag €100,-



4. Aug. / 14.30 Uhr – 6. Aug. / 12.30 Uhr

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

➤ *Seminar mit Rosmarie Obojes*

Qi Gong ist eine alte chinesische Form energetischer Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität. Es werden Bewegung, Atmung und Konzentration geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfter Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an.

Wir erlernen die 18 Bewegungen zur Lebenspflege und die 8 Brokate. Atem- und Körperwahrnehmungsübungen am Abend unterstützen den Abbau von Alltagsstress und verhelfen zu einem erholsamen Schlaf.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong-Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag €170,-; Solidarbeitrag €150,- bis €190,-



16. Aug. / 10 Uhr – 19. Aug. / 17 Uhr

Der Weg führt nach innen

➤ *Seminar mit Günther Maag-Röckemann*

Der Weg mit dem Schwert schneidet frei für eine Entfaltung der oft zurückgehaltenen inneren Lebenskraft. Er stärkt den Mut, auf die „innere Stimme und Intuition“ zu hören, ihr zu vertrauen und Ausdruck zu verleihen, selbst wenn noch so viele rationale Argumente und „Wenns und Abers“ sich Gehör verschaffen. Das Schwert in der Hand, die Bewegung und das Handeln damit sind ein unmittelbarer Spiegel dessen, wie ich zur Welt stehe, zur Welt hin handle und der Welt begegne. Es zeigt mir, wie ich meine Welt gestalte und so ist meine Welt, eben wie ich sie gestalte. Wage ich, den „inneren Weg“ zu gehen? Unbequeme Entscheidungen zu fällen und ungewöhnliche Schritte zu tun? Der Übungsweg mit dem Schwert gibt Zentriertheit, Klarheit, Entschiedenheit und Mut zu Taten.

Referent: Günther Maag-Röckemann, Telgte, ausgebildeter Supervisor in Systemischer Arbeit mit langjähriger Praxis, Dipl. Sozialpädagoge und Heilpraktiker, Therapeut der Initiatischen Therapie (Dürckheim/Hippius), Schwertlehrer

Kosten: Kursbeitrag €450,-



18. Aug. / 9 Uhr – 20. Aug. / 17.30 Uhr

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

➤ *Seminar mit Maria Anna Zündt*

Mit der Hilfe des Jin Shin Jyutsu bereite ich mir einen Raum der Achtsamkeit für mich selbst und alles, was mich umgibt. Jin Shin Jyutsu* ist eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene. Achtsam höre ich in mich hinein und erspüre, mit was meine Seele in Resonanz treten möchte. Wir berühren Punkte entlang einzelner Energiebahnen und stimmen uns ein auf den Rhythmus des Universums. Damit stärke ich mich selbst und meine Verbindung zur Quelle des Lebens in mir: Mit Erlebnissen in der Natur vertiefen wir die Erfahrungen des Einsseins mit allem, was ist.

Leitung: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
Kosten: Kursbeitrag €195,-; Solidarbeitrag €175,- bis €215,-

☒ **Nur mehr Warteliste**

20. Aug. / 9–17 Uhr

Kraftvoll und entschieden

➤ *Männerseminar mit Günther Maag-Röckemann*

„Mögen hätte ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut!“, lautet der berühmte Spruch von Karl Valentin. Manchmal fühlen wir uns kraftlos, wir zaudern und zögern. Es ist, als ob sich das Leben nur im Kopf abspielen würde, ohne den Mut, es wirklich zu leben. Vielleicht weil wir unsere eigene Kraft nicht kennen oder Angst vor ihr haben.

Schwertarbeit und Leibübungen, die bei diesem Seminar das Werkzeug sein werden, sind ein Weg, in die eigene Lebenskraft zu kommen. Es gilt diese Kraft zu erfahren und damit zu seinen besten Möglichkeiten zu kommen. Diese Art der Körperarbeit mag vorerst ungewohnt sein, doch über das Denken und Reden finden wir kaum zu dieser Lebenskraft. Vielmehr geht es um innere Klarheit und Entschiedenheit, um den Mut, uns anderen zuzumuten und im Tun unsere Möglichkeiten zu entdecken.

Referent: Günther Maag-Röckemann, Telgte, ausgebildeter Supervisor in Systemischer Arbeit mit langjähriger Praxis, Dipl. Sozialpädagoge und Heilpraktiker, Therapeut der Initiatischen Therapie (Dürckheim/Hippius), Schwertlehrer
Kosten: Kursbeitrag €110,-



26. Aug. / 9 Uhr – 27. Aug. / 12.30 Uhr

Ruhiger Geist, weites Herz

➤ *Yoga-Seminar mit Claudia Obmann*

„Sei das äußere Leid auch noch so groß, niemals sind wir getrennt von der Quelle allen Seins, von unserem Herzgeist. Wir erkennen es nur nicht, weil wir uns im Denken verloren haben.“
(Helga Simon-Wagenbach)

Blitzschnell kann in unserem Leben etwas aus den Fugen geraten – sei es durch eine persönliche Krise, einen Schicksalsschlag, eine Krankheit oder auch durch globale Ereignisse. Yoga zeigt Möglichkeiten auf, auch in solchen Situationen den Geist ruhig und das Herz weit zu halten.

In diesem Seminar kommen wir durch die Verbindung von Körper, Atem und Geist in Berührung mit unserem „Herzgeist“. Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen verhelfen unserem Geist zu Ruhe und Stille. Die Erfahrung der Stille führt uns in ein Denken, Fühlen und Handeln, das aus dem Herzen kommt.

Referentin: Claudia Obmann, Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation. Unterrichts- und Seminarerfahrung sowie Coaching-Erfahrung in Yoga/Meditation/Achtsamkeit seit 2010. www.lifestyle-coaching.at

Kosten: Kursbeitrag €190,-



September 2023 bis Juli 2025

Lehrgang zur Wertorientierten Persönlichkeitsbildung

➤ *mit Andreas Böschmeyer*

Lust am Leben und Sinngefühl spüren ist für viele Menschen eine tiefe Sehnsucht und ein wichtiges Ziel in ihrem Leben. Die Wertorientierte Persönlichkeitsbildung gibt Antworten auf die Sinnfrage und unterstützt Menschen, ihre Persönlichkeit zu bilden und zu entfalten. Sie ist eine Begleitung der Persönlichkeit auf dem Weg zu sich, dem eigenen Sinn erleben und der Kunst zu leben. Das Konzept basiert auf der klassischen Logotherapie und wurde am Hamburger Institut für Logotherapie und Existenzanalyse entwickelt.

Personen, die über eine abgeschlossene Ausbildung und Berufserfahrung im Gesundheits-, Sozial- oder Bildungsbereich verfügen, können die fünfsemestrige Zusatzausbildung zur Mentorin/zum Mentor für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung absolvieren.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Psychologie und Sportwissenschaften, Existenzanalytiker und Logotherapeut

➔ Beim **Informationsabend** am **25. Mai, 18 Uhr** erfahren Sie mehr über die Einsatzmöglichkeiten, Inhalte, Methodik und Kosten des Lehrgangs.

Nach den Informationen zum Lehrgang hält Andreas Böschmeyer einen Vortrag zum Thema: „**Werte im Focus der Zeitenwende: Von der Notwendigkeit der Achtsamkeit im sozialen Miteinander.**“ [📄 Details S. 56](#)

Lust am Leben und Sinngefühl spüren ist für viele Menschen eine tiefe Sehnsucht und ein wichtiges Ziel in ihrem Leben.

Termine:

2023:

15.–17. September, 20.–22. Oktober, 24.–26. November

2024:

12.–14. Januar, 09.–11. Februar, 08.–10. März, 05.–07. April, 03.–05. Mai, 07.–09. Juni, 13.–15. September, 04.–06. Oktober, 08.–10. November, 29. November–01. Dezember

2025:

10.–12. Januar, 21.–23. Februar, 14.–16. März, 11.–13. April, 09.–11. Mai, 13.–15. Juni, 04.–06. Juli

Die Seminare beginnen jeweils am Freitag um 16 Uhr und enden am Sonntag um 12.30 Uhr.

zusammen sein



Beziehung

Paare Familie Kommunikation

22. oder 23. April / 9.30 – 17 Uhr

→ Kennst du schon das Möbelkistentier?

EQ Details S. 73



23. April, 29. April, 7. Mai, 13. Mai, 18. Juni, 2. Juli und 9. Juli / jeweils 9 – 17.30 Uhr

Ja, wir trauen uns!

➤ *Ehevorbereitungsseminare für Paare, die kirchlich heiraten*

Was ist das Geheimnis einer lebendigen, dauerhaften Beziehung? Was sind die Kraftquellen, wo liegen mögliche Stolpersteine? Schenken Sie sich gegenseitig vor Ihrer Hochzeit diesen gemeinsamen Tag. Sie entdecken durch Impulse, Übungen und im Gespräch

- was Ihre Beziehung lebendig hält und trägt,
- wie Ursprungsfamilien prägen,
- wie Sie miteinander gut im Gespräch bleiben können, auch bei Stress und Konflikten,
- was für Sie das Vertrauen in den Segen Gottes und das Sakrament der Ehe bedeuten kann,
- wie Ihre Ehe lebendig bleibt.

Referent*innen:

23. April und 7. Mai: Andreas und Sandra Küng
29. April: Christian und Sylvia Schwald
13. Mai und 18. Juni: Raphael und Melanie Latzer
2. und 9. Juli: Wolfgang und Gabriele Spiegel

Kosten: Kursbeitrag €100,-/Paar

Die Ehevorbereitungsseminare werden in Kooperation mit dem Ehe- und Familienzentrum angeboten.



26. Mai / 14 Uhr – 28. Mai / 13 Uhr

Mütter und Töchter

➤ *Selbsterfahrungsseminar für Frauen*

Eine Mutter zeigt ihrer Tochter, was für sie Frausein heißt. Sie vermittelt ihr

- ihr Rollenverständnis
- ihre Einstellung zu Sexualität und Erotik
- ihre Art, Beziehungen zu gestalten
- ihre Art, Mutter zu sein

In diesem Seminar lernen wir als Töchter unsere Mütter und deren Einfluss auf unser Leben besser kennen. Wir kommen uns und unseren Müttern näher, entdecken neue Ressourcen, verändern ausgediente Muster, legen belastende Abhängigkeiten ab. Dadurch können wir zu einer versöhnten Mutter-Tochter-Beziehung gelangen und die Beziehung zu unseren eigenen Töchtern unbelastet gestalten. Wir arbeiten mit Systemischen Aufstellungen und anderen ziel- und ressourcenorientierten Methoden. Eingeladen sind Frauen ab 23 Jahren. Willkommen sind Töchter sowohl allein als auch gemeinsam mit ihrer Mutter. Das Seminar ist nicht geeignet für Frauen in der Schwangerschaft.

Leitung: Ulrike Tschofen und Mag.^a Hemma Tschofen, Bregenz, ein Mutter-Tochter-Paar, Psychotherapeutinnen und Systemaufstellerinnen

Kosten: Kursbeitrag €200,-; Solidarbeitrag €160,- bis €240,-

Eine Mutter zeigt ihrer Tochter, was für sie Frausein heißt.

2. Juni / 14 Uhr – 3. Juni / 17 Uhr

➔ Indianische Bogen und Pfeile bauen

🔍 Details S. 75



2. Juni / 19 Uhr – 4. Juni / 12 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

➤ *Selbsterfahrung für Paare*

Der Tango ist ein Beziehungsstanz. Er lebt von der Spannung zwischen Mann und Frau, vermag starke Gefühle zu wecken und fordert im Tanz Eindeutigkeit. Für die Partnerschaft sind vier große Kompetenzen und Herausforderungen von Bedeutung: a) feinfühliges Selbstverständnis und authentischer Eigensinn, b) Hingabe und Selbstvergessenheit, c) Veränderung und kreative Anpassung und d) Bestätigung und Beständigkeit. Diese „Forderungen des Lebens“ (Fritz Riemann) können in den Basisbewegungen des Tango belebt, geübt, erneuert und verändert werden. Im Seminar wird mit Kontemplation, Körperarbeit und Tanz gearbeitet. Der Workshop wendet sich an Paare, die noch nicht oder kaum Tango tanzen.

Leitung: Johannes Feuerbach, Diplom-Pädagoge, Gestalt-Lehrtherapeut, www.feuerbach.biz

Kosten: Kursbeitrag €400,-/Paar



3. Juni / 9 Uhr – 4. Juni / 16.30 Uhr

Papa und Ich

➤ *Ein Wochenende nur für dich (7–10 Jahre) und Papa*

Wann hast du das letzte Mal ganz bewusst Zeit mit deinem Papa verbracht? An diesem Wochenende haben Papa und du die Möglichkeit, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, zu spielen und zusammen zur Ruhe zu kommen. Angeregt durch Wahrnehmungsübungen verbringt ihr ein naturnahes Wochenende mit viel Spaß und Spiel, an dem eure Beziehung im Mittelpunkt steht.

Leitung: Martin Waldner, Outdoorguide und Erlebnispädagoge, gemeinsam mit Polo Noyalet, Waldpädagogin und Geschichtenerzählerin, www.polokleinkunst.at

Kosten: Kursbeitrag/Paar €160,- bzw. €112,- mit VlbG. Familienpass

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



16. Juni / 17 Uhr – 18. Juni / 12.30 Uhr

Family unplugged

➤ *Eine Auszeit für Eltern und Kinder*

Ein Wochenende als Workshop und Freizeit für Eltern und Kinder zusammen.

„Unplugged“: Abschalten – Bildschirme und Erledigungs-Modus. Uns ganz einlassen aufeinander, auf den gegenwärtigen Augenblick. Gemeinschaft und Achtsamkeit im Alltag mit Kindern erleben und einen Geschmack davon bekommen, wie heilsam das Leben hier und jetzt ist. Nicht nur im Rückzug von den Kindern, sondern auch mit den Kindern, in einer wunderbaren Umgebung in den Bergen. Bewegung, Spiel und Kreatives, Zeit für Besinnung, Musik und Gesang am Lagerfeuer. Impulse und Inspiration für Achtsamkeit im Leben mit Kindern. Angebot zur Meditation am Morgen.

Erwachsene und Kinder ab ca. 4 Jahren können am Programm teilnehmen.

Leitung: Steve Heitzer und Team
Kosten: Kursbeitrag/Familie € 280,- bzw. mit Vorarlberger Familienpass € 196,-
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



1. Juli / 9–17 Uhr

Spuren unserer Bindung

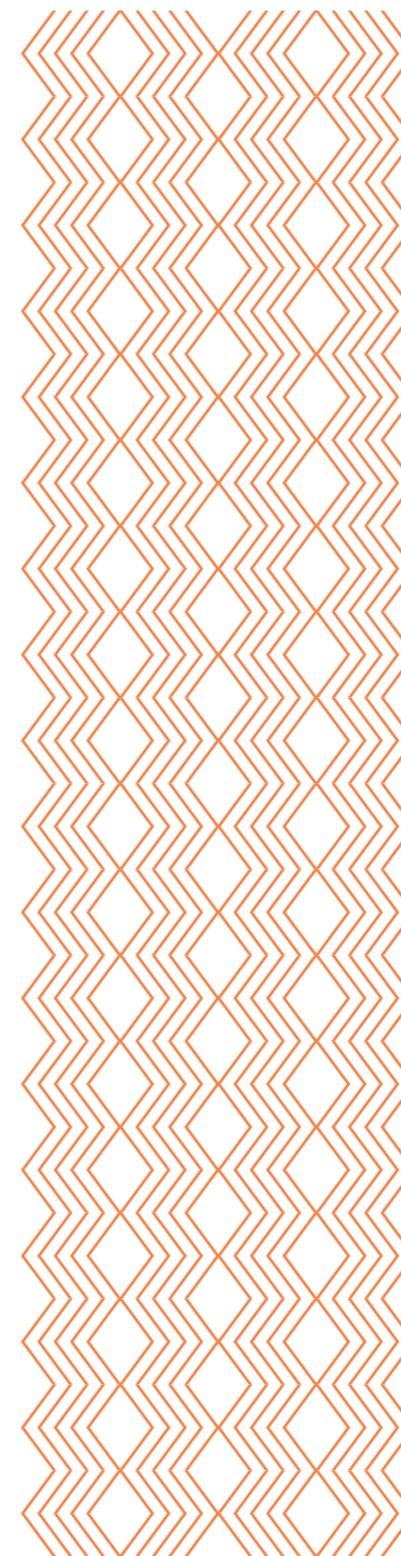
➤ *Ein Tag für Mütter und Töchter (6–10 Jahre)*

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. In spielerischer Leichtigkeit von Bewegung und Tanz, mit Musik und Elementen aus der Natur, kreieren wir kraftvolle innere und sichtbare äußere Bilder als Ressource für den Alltag. Wir feiern die Einzigartigkeit unserer Mutter-Tochter-Beziehung und lassen die weibliche Urkraft in die nächste Generation weiterfließen.

Leitung: Mag.^a Daniela Mittermayr-Zech, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Psychotherapeutin; Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Integrativer Tanzcoach nach Power of Life dance

Kosten: Kursbeitrag € 70,-/Paar, mit Vorarlberger Familienpass € 49,-

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



6. Aug. / 17 Uhr – 11. Aug. / 13 Uhr

Familien-Urlaub z'Vorarlberg

➤ *Erholung, Spiel und Spaß für Familien*

„Hür blieba ma im Ländle!“ Eingebettet in die reizvolle Landschaft von St. Arbogast, laden wir zu unbeschwertem und kostengünstigen Ferientagen vom Feinsten. Ein erfahrenes Team bietet ein buntes Rahmenprogramm für die kleinen und großen Urlauber*innen. Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstour in die eiszeitliche Örfaschlucht oder erfrischen uns im kühlen Nass im Freibad in der Riebe.

Die Kinder amüsieren sich bei Spiel & Spaß rund ums Haus, während die Erwachsenen nach einer Runde Walken und Kneipen im neu gestalteten Hof bei einer Tasse Kaffee die Seele baumeln lassen – das Team ist bereits dabei, den Ideenkoffer zu befüllen. Wir freuen uns auf Sie/euch!

Zielgruppe: Familien in aller Buntheit, wie Mütter/Väter, Ehepaare, Pat*innen mit Kindern, Großeltern mit Enkel*innen

Leitung: Angelika Mathies mit Team
Programm: Kostenfrei

Kosten für Übernachtung und Frühstück im Mehrbettzimmer für 5 Nächte:
 Erwachsene: € 183,-; Jugendliche (14–18 Jahre): € 110,25; Kind (7–13 Jahre): € 90,-;
 Kind (4–6 Jahre): € 55,-; Kinder unter 4 Jahren kostenlos

Weitere Mahlzeiten können individuell dazugebucht werden: Mittagmenü Veggie € 16,-; Mittagmenü Fleisch € 18,-; Dessert € 3,-. Für Kinder gibt es gestaffelte Preise.

Der Familien-Urlaub in Arbogast wird in Kooperation mit dem Ehe- und Familienzentrum angeboten.

inspiriert sein



Kreativität

Handwerk Natur Musik

2. April / 18 Uhr – 6. April / 14 Uhr

➔ Auf, geh nach Ninive – malende Einkehrtage

🔍 Details S. 39

16. April / 9.30 – 18 Uhr

Mantra meets Movement: Tanz – Klang – Gesang

➔ Seminar mit Michaela Kyllönen und Claudia J. Kessler

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 (Anleitungen auf der Tanzreise sind Angebote und bieten Orientierung). Wir begegnen den Menschen, mit denen wir eine Tanzreise lang verbunden sind, sowie uns selbst und unserer Lebenskraft. Durch das Singen von Mantrien, sogenannte 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. Singen und Tanzen in Gemeinschaft sind eine wunderbare Kombination, um unsere Lebensfreude hör- und spürbar zu machen.

Herzlich willkommen zu Begegnung in Bewegung.

Leitung: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Integrativer Tanzcoach nach Power of Life dance, ShiCHI-move-Trainerin; Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga, Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag €90,-



22. April / 9 – 13 Uhr



Sketchnotes: Ein geniales Werkzeug

➔ Visualisierungsideen mit Wow-Effekt

Bilder bleiben im Kopf – sie sind merkwürdig! Sketchnotes sind visuelle Notizen und eine super Lernhilfe! Im Workshop lernen junge Menschen zwischen 10 und 14 Jahren Schritt für Schritt, spontane Skizzen anzufertigen. Am Ende zaubern wir mit wenigen Strichen aussagekräftige Symbole, die „ankommen“: einfache Wort-Bild-Kompositionen, Symbole mit Wow-Effekt! Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion und Kunst, sondern um einen persönlichen, visuellen Wortschatz aus einfachen Symbolen und Icons. Nicht zuletzt macht das Sketchnotieren viel Spaß und bringt versteckte Kreativität zum Vorschein.

Referentin: Anna Egger MA, Trainerin, Resilienz-Beraterin, Coach
Kursbeitrag: €5,-
Veranstalter: In Kooperation mit der MINT-Region Vorderland/am Kumma



22. oder 23. April / 9.30 – 17 Uhr

Kennst du schon das Möbelkistentier?

➔ Werken mit Erika Lutz

Wer hat Lust, sein Lieblingstier, ein Möbeltier, Kisten- oder Hockertier oder „Wasauchimmerfürentier“, selber zu bauen?

Jede und jeder kann mit Säge, Hammer, Bohrer, Raspel und Hobel das Holz bearbeiten und nach eigener Fantasie zu einem Tier- oder Möbelobjekt zusammenbauen. Ich zeige euch, wie ihr mit dem Werkzeug umgehen könnt und wie ihr die Holzteile verbindet, damit ein brauchbares und stabiles Möbelstück daraus entsteht. Mit Farben, Pelz, Knöpfen, Nägeln, Schrauben usw. werden wir die Tiere und Objekte verzieren und gestalten.

Das Seminar ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

Referentin: Erika Lutz, Pädagogin und Tischlerin, Frastanz, www.artquer.at
Kosten: Kursbeitrag €51,-/Paar bzw. €35,70 mit VlbG. Familienpass, Materialkosten €20,- pro Möbeltier
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



12. Mai / 9.30 – 17 Uhr

TanzbeFLÜGELT durch den Frühling

➤ *Tanzseminar mit Herta Erhart*

Eine bunte Vielfalt an lustvollen, heiter beschwingten Tänzen aus verschiedenen Ländern und Kulturen sowie neuen Choreografien zu Weltmusik laden uns ein, die Kraft des Frühlings von Kopf bis Fuß zu spüren und mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein ... Auf diese Weise wollen wir die an Licht zunehmende Jahreszeit gebührend willkommen heißen.

Leitung: Herta Erhart, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Kursleiterin für Tanzlehrgänge und -workshops.

Kosten: Kursbeitrag €70,-

19. Mai – 22. Okt. 2023

➔ Neu in Arbogast: Zertifikatslehrgang Waldpädagogik

📖 Details S. 97

14. Mai / 9 – 17 Uhr

➔ Herz stimmen

📖 Details S. 56



19. Mai / 14 Uhr – 20. Mai / 18 Uhr

Katagami-inspiriertes Sticken

➤ *Fernöstliche Inspirationen mit Nanna Aspholm-Flik*

Katagamis sind alte japanische Färbeschablonen, die früher bei händischem Textildruck in Japan verwendet wurden. Nanna Aspholm-Flik besitzt 20 Katagami-Exponate (ein Abschiedsgeschenk einer japanischen Shiborilehrerin), die historisch wertvoll und im Normalfall eher in Museumsvitrinen zu bestaunen sind. Im Kurs geht es nicht ums Drucken, sondern um Inspirationen, die diese Schablonen uns schenken und die wir stickend auf Stoffen aus Naturfasern umsetzen.

Leitung: Nanna Aspholm-Flik, Dipl. Textildesignerin, www.nannatextiles.de
Kosten: Kursbeitrag €105,-; freigeist-Preis €52,50; zzgl. Materialkosten €10,-



19. Mai / 19.30 Uhr – 21. Mai / 13 Uhr

Gospels and Spirituals

➤ *Sing-Seminar mit Jan Stanek und Petr Ozana*

Spirituals und afrikanische Lieder – als Musik – ruhen auf drei Säulen: geistliche Musik, populäre Musik und auch Volksmusik. Ursprünglich ist es chorische Musik. Bei der Interpretation sucht man dann den Ausdruck: geistlich – tief und ernst, populär – rhythmisch und leicht sowie volkstümlich – natürlich. Das alles lernen die Teilnehmenden durch das Einstudieren einiger Spirituals und Gospels kennen, und sie erfahren dabei die Freude beim Singen in der Gruppe. Im musikalisch gestalteten Gottesdienst findet das Wochenende seinen Höhepunkt und Abschluss.

Voraussetzung ist ein wenig Chorerfahrung.

Leitung: Jan Stanek, Chorleiter und Stimmbildner, www.janstane.org; Petr Ozana, Pianist

Kosten: Kursbeitrag €130,-; Solidaritätsbeitrag €110,- bis €150,-

Erde, du Liebe, ich will.

Rainer Maria Rilke



24. Mai, 21. Juni, 12. Juli und 30. Aug. / jeweils 18.30 Uhr

Stimmsinn

➤ *Offenes Singen mit Andreas Paragioudakis*

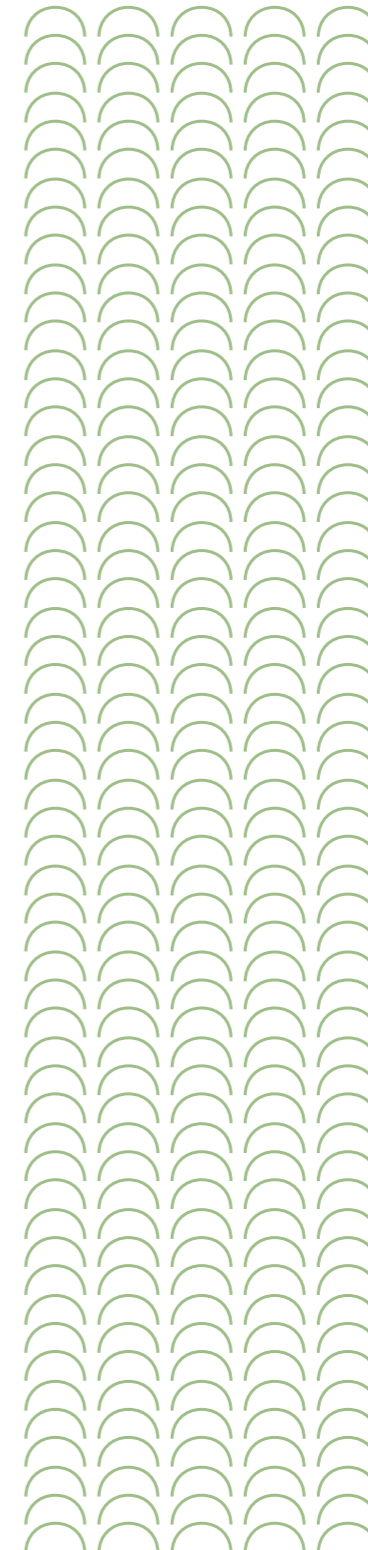
Stimmsinn ist ein offener Boden für Begegnung im Klang. Circle-songs und spontane mehrstimmige Gesänge bilden den Kern dieser Begegnung. Alle Menschen – mit oder ohne Singerfahrung – sind herzlich eingeladen, in unserer Kapelle Teil eines klingenden Gewebes zu werden.

Geleitet werden die Abende von Musikpädagogin Andreas Paragioudakis.
Kosten: €15,-; freigeist-Preis €5,-

26. Mai / 19.15 – 22 Uhr

➔ Singe, bis deine Seele Flügel bekommt

📖 Details S. 42



2. Juni / 14 Uhr – 3. Juni / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

➤ *Seminar mit Ron Bachmann*

Nach alter indianischer Tradition fertigen wir einen schusstaughen Bogen und dazu passende Pfeile an. Bei trockener Witterung arbeiten wir den ganzen Tag beim Tipi im Wald. Abends versammeln wir uns beim Lagerfeuer. Auf jeden Fall werden an diesem Wochenende alle einen neuen Begleiter mit nach Hause nehmen.

Das Seminar ist für Kinder ab 9 Jahren geeignet in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

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

Kosten: Kursbeitrag/Paar €112,- bzw. €78,40 mit Familienpass; Materialkosten €25,- (1 Bogen+3 Pfeile) / Person

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



9. Juni / 14 Uhr – 11. Juni / 13 Uhr

Heiliges Rad – Heilige Wildnis

➤ *Selbst-Begegnung
im Echo der Natur*

Das Rad (Medizinrad) mit den vier Richtungen gab den Menschen schon immer Orientierung, Sicherheit und ordnete ihr Leben im Jahreskreis. Was früher besungen, geheiligt, verehrt und gefürchtet sowie in Ritualen gefeiert und betant wurde, hat sich im Gang der Jahre in unser Inneres eingesenkt. Was früher Sicherheit gegeben hat, ist heute in der inneren Arbeit mit dem Rad eine Orientierungshilfe.

Die Medizinwanderung, die über die Schwelle in die Natur führt, möchte dich unterstützen, Antworten auf Lebensfragen zu bekommen. Die Natur konfrontiert uns immer mit der puren, oft auch ungeschönten Realität. Doch im Letzten zeigt sie uns (immer) Botschaften des Lebens und des Durchtragens der Essenz.

Referentin: Susanne Türtscher, Buchboden, Kräuterpädagogin, Visionquest-Begleiterin, Autorin und geistliche Begleiterin, www.susanne-tuertscher.at
Kosten: Kursbeitrag €220,-



9. Juni / 16 Uhr – 11. Juni / 13 Uhr

Die Kunst des Lesens: Temperament, Puls und Zunge

➤ *Vertiefungsmodul in Traditioneller Europäischer Medizin*

Für die angewandte TEM ist das sichere Lesen von Temperament, Puls und Zunge unabdingbar. Entscheidend für den Einsatz im Alltag ist persönliche Erfahrung, die durch diesen Vertiefungskurs gestärkt wird.

Dieser Kurs vermittelt Sicherheit in der Temperamentbestimmung, im Puls- sowie Zungenlesen und zeigt die Verknüpfung zur Heilpflanzen-Behandlung auf. Wir trainieren an uns, an Fallbesprechungen und formulieren personalisierte Rezepte und Anwendungen.

Referent: PD Dr. habil. Lic. Karl-Heinz Steinmetz, Wien, Direktor des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Healthcare Manager und Medizinhistoriker, spezialisiert auf Klostermedizin, TEM und Spiritualitätsforschung

Kosten: Kursbeitrag €290,-

Hinweis: Diese Veranstaltung ist nur für Personen, die eine TEM-Ausbildung absolviert bzw. die sich bereits mit der Traditionellen Europäischen Medizin beschäftigt haben.

Kenntnisse der TEM-Grundlagen sind Voraussetzung für eine Teilnahme.

DIY-Workshops mit Valerie Jarolim



16. Juni / 18–20 Uhr

Putzmittel

Für ein sauberes Zuhause die Umwelt verschmutzen? Das muss nicht sein! Hausmittel wie Essig, Natron und Soda und Pflanzen mit natürlicher Reinigungskraft reichen für die alltägliche Reinigung von Küche, Bad und Co. völlig aus.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie im Nu aus nur wenigen Zutaten sanfte Putzmittel hergestellt werden können – less waste, vegan, plastik- und palmölfrei, günstig und ohne synthetische Inhaltsstoffe. Das schont Ressourcen, Umwelt und die Geldbörse. Außerdem erfährst du, wie du mit ätherischen Ölen deine Waschmittel & Co. mit natürlichen und wirkungsvollen Düften versetzen kannst. Damit steht deinem grüneren und Less-waste-Haushalt nichts mehr im Wege!

Kosten: Kursbeitrag €35,-;
Materialkosten €5,- pro Person



17. Juni / 9–17 Uhr

Naturkosmetik

Du findest, chemisch-synthetische Inhaltsstoffe haben in deinen täglichen Pflegeprodukten nichts verloren und möchtest Plastik weitgehend aus dem Badezimmer verbannen?! Mit selbstgemachter Naturkosmetik ist nichts leichter als das! Bei diesem Workshop erfährst du, wie einfach es ist, Tagespflege wie Deo und Shampoo aus naturbelassenen Rohstoffen selbst zu machen, und lernst zwei Königsdisziplinen der Naturkosmetik kennen – das Cremenrühren und Seifensieden. Selbstgesiedete Seifen wirken rückfettend, verzichten auf Palmöl, Mikroplastik und andere chemisch-synthetische Inhaltsstoffe und wurden früher universell zur Hautpflege, im Haushalt zum Putzen und Wäschewaschen verwendet. Gemeinsam wird aus naturbelassenen und biologischen Rohstoffen eine duftende Naturseife hergestellt.

Kosten: Kursbeitrag €100,-; freigeist-Preis €50,-; zzgl. Materialkosten €20,-



18. Juni / 9–17 Uhr

Kräuterkunde

Let's talk about herbs... Bei diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Wild- und Heilpflanzen: Wie können wir Kräuter und ätherische Öle für unser Wohlbefinden im Alltag nutzen? Wie Kräuter richtig sammeln, trocknen und zu wirksamen Rezepturen wie Tinkturen, Oxymel, Ölauszügen, Salben und Balsam verarbeiten? Aus Wild- und Heilkräutern sowie den besten (Bio-)Zutaten werden wir gemeinsam natürliche Zubereitungen und sanfte Hausmittel zum Mit-nach-Hause-Nehmen herstellen. Du bekommst viel Hintergrundwissen zu den verwendeten Pflanzen und ein umfangreiches Skript mit Pflanzenporträts und Rezepten. Das bewährte Wissen rund um Wild- und Heilkräuter begleitet die Menschen seit jeher – Zeit, es gemeinsam neu zu entdecken!

Kosten: Kursbeitrag €100,-;
Materialkosten €12,- pro Person

Referentin: Valerie Jarolim BSc, Oberösterreich/Weyer, Kräuterpädagogin, Aromaberaterin, Gründerin von Blatt&Dorn, Autorin, Bloggerin und Sinnfluencerin, [instagram@blattunddorn](https://www.instagram.com/blattunddorn), www.blattunddorn.at



7. Juli / 19.30 Uhr – 9. Juli / 17 Uhr

Gospels & Jazz

➤ *Sing-Wochenende mit Jan Stanek und Petr Ozana*

Freude, Entspannung, Unterhaltung und Herausforderung. Genau darauf darfst du dich bei beim Sing-Wochenende mit Jan Stanek und Pianist Petr Ozana freuen. In einem Chor wirst du traditionelle Gospels und Jazzlieder kennenlernen, in ungezwungener Atmosphäre einstudieren und am Sonntag in der Arbogaster Kapelle präsentieren.

Voraussetzung ist ein wenig Chorerfahrung.

Leitung: Jan Stanek, Chorleiter und Stimmbildner, www.janstanek.org; Petr Ozana, Pianist

Kosten: Kursbeitrag €130,-; Solidaritätsbeitrag €110,- bis €150,-



4. Aug. / 15 Uhr – 6. Aug. / 17 Uhr

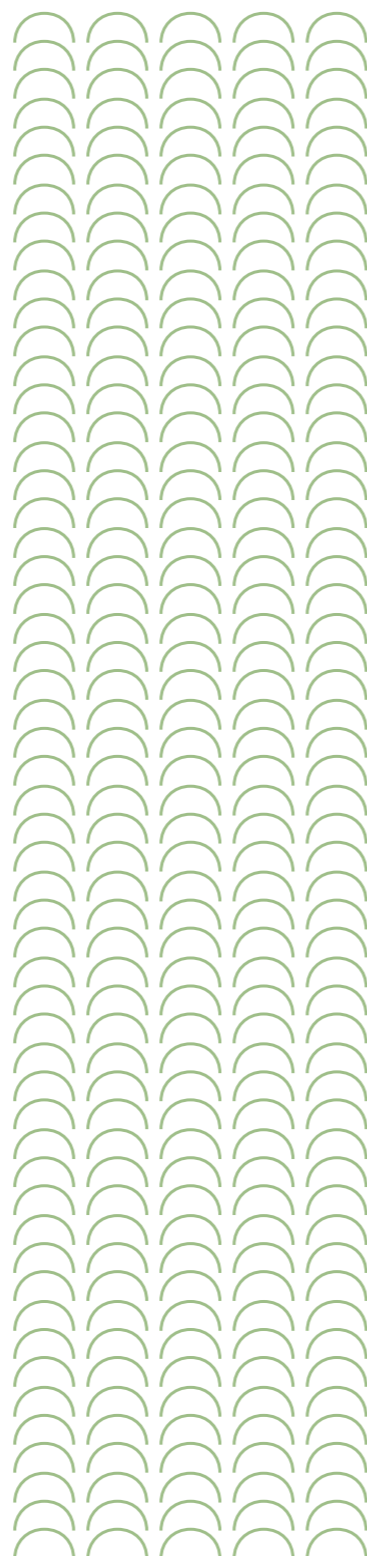
Chinesische Malerei: Schwarzstorch und Königskerze

➤ *Seminar mit Lis Gort*

Die Blumen- und Tiermalerei entwickelte sich während der Song-Dynastie zu einer eigenständigen Art der Chinesischen Malerei. So heißt es, sie sei die Begegnung des Herzens mit der Natur. Die Natur als Inspirationsquelle, die bemalten Gold- und Silbertäfelchen als Spiegelbild unserer inneren Haltung. Mit sorgfältigen Linien erzeugen wir Struktur, formlos erscheint hingegen der fein schattierte Tuschegrund. Leuchtende Mineralfarben verbinden diese zwei Pole zu einer Einheit und wir finden Ruhe in unserem Gleichgewicht.

Leitung: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin, künstlerische Leitung Meisterschule

Kosten: Kursbeitrag €165,-; freigeist-Preis €82,50; zzgl. Materialkosten je nach Aufwand ca. €40,-



4. Aug. / 18.30 Uhr – 6. Aug. / 13 Uhr

TaKeTiNa – Im Rhythmus sich selbst begegnen

➤ *Seminar mit Martin Höhn und Siegfried Renz*

In der Natur wirken ständig zahlreiche Rhythmen auf uns ein. Außerhalb unseres Körpers beeinflussen uns Rhythmen wie Tag und Nacht, die Mondphasen und der Jahreszyklus. Innerhalb unseres Körpers halten uns Rhythmen wie Herzschlag und Atem am Leben. Die Anforderungen des Alltags führen oft zu Stresssituationen, die uns aus der Bahn werfen. TaKeTiNa® bietet die Möglichkeit, uns mit dem Schwingen und Pulsieren, das uns umgibt, zu verbinden und unseren eigenen Rhythmus (wieder) zu finden. In der von Reinhard Flatischler gegründeten Rhythmusarbeit tauchen wir mit Schritten, Klatschen und Stimme in rhythmisches Erleben ein. Das Wechselspiel zwischen Chaos und Ordnung, Intension und Hingabe, Rhythmus und Stille bietet die Möglichkeit, mehr über uns selbst zu erfahren. Im Rhythmus können alte Muster und Selbstbilder sichtbar werden, die auch im Leben eine Rolle spielen. Gleichzeitig führt die leistungsneutrale, freudvolle Atmosphäre und das Getragensein im Rhythmus oft zu tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die Teilnahme ist für alle offen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Eine Klangreise mit Gong, Kamélé n'goni, Monochord und anderen Obertoninstrumenten ist Bestandteil des Kurses.

Referenten: Martin Höhn, Isny, TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, Ausbilder für Focusing (DFI), Dipl. Musiklehrer, www.martinhohn.de; Siegfried Renz, Berlin, Kreativtherapeut an der Heiligenfeld-Klinik/Berlin, TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, HAKOMI-Therapeut (körperorientierte Psychotherapie), www.siegfried-renz.de

Kosten: Kursbeitrag €200,-

11. Aug. / 18 Uhr – 15. Aug. / 18 Uhr

➔ Feuer, Erde, Luft und Wasser – Sommermalwoche

🔍 Details S. 43

angeregt sein



Kunst & Kultur

Konzerte Lesungen Ausstellungen



25. Mai / 20 Uhr

Folk Arbogast live: Terracotta Project

➤ *Drei Musiker aus Kreta laden zu einer Reise in die Gegenwart des ostmediterranen Raums ein – voller Erinnerungen, Erfahrungen und Anregungen.*

Die Klangwelten berühren die Sinne der Hörer*innen und erzeugen Bilder, die unmittelbar mit der kretischen Natur verbunden sind. Die zarten Linien des Kontrabasses, kombiniert mit dem besonders sensiblen und zugleich dynamischen Zusammenspiel von Stamna (Tontrommel) und Klavier, schaffen eine mediterrane Kammermusik-Ästhetik, die Elemente aus Tradition, Jazz, Rock und Klassik einbezieht, ohne sich auf eines dieser Genres zu beschränken.

Musiker: Andreas Paragioudakis (Piano/Lyra), Yiannis Polychronakis (Kontrabass/Lyra) und Yiannis Papatzanis (Percussion)

Kosten: € 18,-;  freigeist-Preis € 5,-



Pforte in Arbogast / jeweils 15.30 Uhr

Musikalische Spaziergänge

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“

➤ 28. Mai

Spaziergangsbegleitung: Elmar Simma & Stipendiat*innen des Mutmacherkontos
Konzert: Claudia Christa (Flöte), Klaus Christa (Viola), Alexander Swete (Gitarre)

„Hätt s'Abargau bold vorgeasso“

➤ 18. Juni

Spaziergangsbegleitung & Konzert: Anton und Philipp Lingg

„Ich ahne die Winde“

➤ 2. Juli

Spaziergangsbegleitung: Gotthard Bilgeri & Musiker*innen
Konzert: Elias Menzi (Hackbrett), David Sozza (Vibraphon & Perkussion), Klaus Christa (Viola) und Martin Lindenthal (Leitung & Perkussion)

Kartenreservierung ausschließlich beim Tourismusbüro Feldkirch:
+43 5522 9009, karten@feldkirch.at, www.events-vorarlberg.at



5. Juni / 17.30 – 19 Uhr



Kleidertauschparty

➤ *used but useful*

Die Kleidertauschparty im Freien! Wir schaffen einen kleinen Markt- platz im Innenhof von Arbogast. Jede*r kennt das Problem: Der Kleiderkasten ist übertoll, trotzdem hat man das Gefühl, „ich hab nichts anzuziehen“. Jetzt kommt Abhilfe: Pack alle Kleidungsstücke, die noch gut erhalten sind (keine Löcher, nicht verwaschen und verzogen), die du aber nie anziehst, ein und bring sie zur Kleidertauschparty. Dort tauschst du sie gegen neue alte Lieblingsstücke anderer Tauscher*innen ein. Wenn du magst, kannst du deine Kleidung gerne auch schon vorher abgeben: Ab Freitag, 02. Juni im freigeist arbogast Büro. Jede*r ist eingeladen, hier mitzumachen.

Anmeldung: freigeist@arbogast.at, Eintritt frei

Veranstalter: freigeist arbogast in Kooperation mit Südwind Vorarlberg und der e5-Marktgemeinde Götzis



7. Juni / 19 Uhr

Restlos glücklich

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

In der Arbogaster Küche tragen wir auf genussliche Weise zur Verbesserung der Welt bei. Wir kochen mit regionalen Zutaten der Saison und vermeiden Küchenabfälle. So sorgen Gemüse-Abschnitte für kräftigen Geschmack in unseren selbst angesetzten Suppen und Saucen. Und bleibt in den Töpfen etwas übrig, freut sich unser Team im Personal-Stüble über feine Reste.

Beim Genuss-Abend kocht unser Küchen-Team groß für Sie auf. Es gibt drei einfache Gänge auf hohem Niveau und Tipps fürs Kochen zu Hause. Zur Krönung servieren wir ungewöhnliche Kostproben aus vermeintlichen Küchen-Abfällen: Etwa Chips aus Kartoffelschalen oder Salat aus Kohlrabi-Blättern. Damit wir einen „restlos“ glücklichen Abend miteinander verbringen können!

Aperitif um 18.30 Uhr, das Menü wird ab 19 Uhr serviert.

Kosten: € 42,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke



28. Juni / 19 Uhr

„Farben der Seele“ trifft „Mehr SeelenMeer“

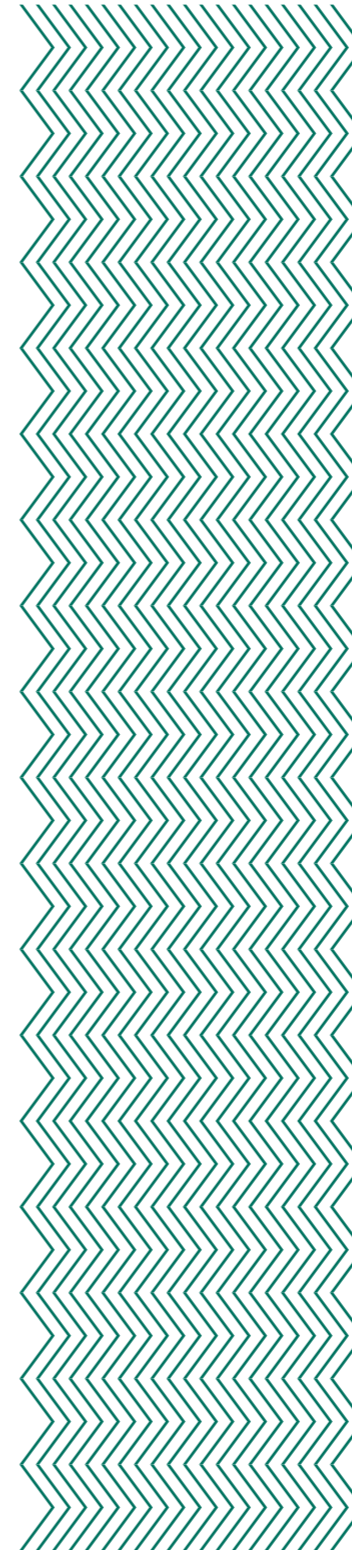
➤ *Lesung im Café Arbogast mit Carmen Franceschini und Arno A. Gander*

Im gemütlichen Ambiente des neuen Café Arbogast lesen die Autor*innen Carmen Franceschini und Arno A. Gander aus ihren Büchern „Farben der Seele“ und „Mehr SeelenMeer“.

Wir bitten um Anmeldung. Freiwilliger Beitrag – vor Ort zu entrichten.

Gott atmet in allem, was lebt.

Hildegard von Bingen



13. Juli / 20 Uhr

Folk Arbogast

➤ *Ein Sommerabend der Töne und der Stille in der Kapelle*

Klänge und Stille faszinieren. Aus dem spielerischen Tun und dem kreativen Zusammenspiel von Klang und Stille entsteht Musik. Dabei wirken Umgebungen und Räume auf Stille, Klang und Musik. Die Arbogaster Kapelle bietet sich als Ort für diese musikalische Lauschwanderung besonders an. Die Schlichtheit des Raumes, die eindrucksvolle Akustik, die Ruhe und Naturnähe – dies sind wunderbare Bedingungen für diesen Sommerabend der Töne und der Stille mit Eric Pfeifer (A- und E-Pianos, Stimme).

Der gebürtige Feldkircher **Prof. Dr. Eric Pfeifer** ist Professor an der Kath. Hochschule Freiburg, Privatdozent an der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien, Forscher, Psychotherapeut, Musiktherapeut, Musikpädagoge und Musiker.

Eintritt: € 12,-;  freigeist-Preis € 5,-

echt sein



freigeist

Bildung für junge Menschen
und Schulklassen

Unsere Vision
war und ist:
Räume zu schaffen
und zu öffnen,
in denen sich
junge Menschen
entfalten können.
Ob alleine, mit der
Schulklasse oder in
einer Gruppe von
Lehrlingen: *Junge
Menschen sind in
Arbogast besonders
willkommen.*



Under construction!
Wir entwickeln
unsere Jugendschiene
freigeist Arbogast
derzeit weiter!



Abenteuer Natur – ökosoziale Schullandwoche

Schulklassen zwischen der 3. und 7. Stufe verbringen beim „Abenteuer Natur“ eine pädagogisch betreute Erlebniswoche in St. Arbogast. Das gemeinsame Naturerlebnis stärkt die Klassengemeinschaft und trägt zur Bildung des Verantwortungsbewusstseins für ökologische und soziale Themen bei.

Anfrage und Buchung unter
freigeist@arbogast.at

Lehrlingstage in Arbogast

Arbogast eignet sich besonders für Lehrlingsaktivitäten – die umliegenden Natur, die analogen Spiel- und Begegnungsräume und die Kompaktheit des Ortes ermöglichen die Konzentration auf das Wesentliche. Etwa zum Kennenlernen, für die Teambildung oder die Vermittlung von Werten. Die ersten Gastgruppen im sanierten Haus sind im April übrigens Lehrlinge der Firmen Blum und Hirschmann.

Anfrage und Buchung unter
veranstaltung@arbogast.at

Ermäßigter freigeist-Preis

Der freigeist-Preis ermöglicht jungen Menschen eine kostengünstige Teilnahme bei mehreren Bildungsformaten. Als Nachweis gilt die „aha card“, Vorarlbergs Jugendkarte für alle zwischen 12 und 24 Jahren. Die Ermäßigungen können wir dank des Kirchenbeitrages und der Unterstützung des Landes Vorarlberg gewähren.

Programm-Tipps für junge Menschen

22. April / 9–13 Uhr

→ **Sketchnotes: Ein
geniales Werkzeug**

📖 Details S. 73

4. Mai / 19 Uhr

→ **Die Krise der
Öffentlichkeit und die
Auswirkungen auf die
Demokratie**

📖 Details S. 45

4. Mai / Nachmittags nach Vereinbarung:

→ **Eure Schulklasse
im Gespräch mit
„Standard“-Journalistin
Lara Hagen**

Am Nachmittag des 4. Mai steht Lara Hagen für interessierte Schüler*innen zum Gespräch über Journalismus und Medien zur Verfügung. Bei Interesse bitten wir Lehrpersonen um Kontaktaufnahme unter freigeist@arbogast.at. Kostenfrei

19. Mai / 14 Uhr – 20. Mai / 18 Uhr

→ **Katagami-inspiriertes
Sticken**

📖 Details S. 74

24. Mai, 21. Juni, 12. Juli & 30. Aug. / 18.30 Uhr

→ **Stimmsinn**

📖 Details S. 75

25. Mai / 20 Uhr

→ **Folk Arbogast Live:
Terracotta Project**

📖 Details S. 81

5. Juni / 17.30 Uhr

→ **Kleidertauschparty**

📖 Details S. 82

8. Juni / 19 Uhr

→ **„Bauer und Bobo“**

📖 Details S. 47

17. Juni / 18 Uhr

→ **DIY Naturkosmetik**

📖 Details S. 77

13. Juli / 20 Uhr

→ **Folk Arbogast Live:
Ein Sommerabend
der Töne und Stille**

📖 Details S. 83

16.–19. Juli oder 20.–23. Juli

→ **Miniwochen**

📖 Details S. 99

4. Aug. / 15 Uhr – 6. Aug. / 17 Uhr

→ **Chinesische Malerei**

📖 Details S. 78

Ausblick Herbst/Winter 2023

ab sofort
buchbar

Mo 4. Sept. / 8 Uhr – Di 5. Sept. / 13 Uhr

Herbstsymposion 2023

➤ *Jährliche Fortbildungs-
veranstaltung der Katholischen
Kirche Vorarlberg*

Fr 15. Sept. / 16 Uhr – So 17. Sept. / 13 Uhr

Werteorientierte Persönlichkeit (WOP)

➤ *Lehrgangstart mit Andreas
Böschmeyer*

Fr 15. Sept. / 18 Uhr – So 17. Sept. / 13 Uhr

Die zweite Halbzeit zählt!

➤ *Seminar für Gesundheits-
interessierte, die ihre zweite
Lebenshälfte gut meistern möchten
– mit Karl-Heinz Steinmetz und
Andrea Wögrath.*

So 24. Sept. / 18 Uhr – So 1. Okt. / 13 Uhr

Fasten in Achtsamkeit

➤ *Fastenwoche mit Birgit Kubelka
und Josef Leu*

Do 12. Okt. / 9 Uhr – 13. Okt. / 17 Uhr

Selbstbewusst & weiblich führen

➤ *Authentische Führungskompetenz
entwickeln – Workshop für Frauen
mit Gerlinde Schein*

Fr 13. Okt. / 9–17 Uhr

Qi Gong

➤ *Bewegung für Körper, Geist und
Seele – mit Rosmarie Obojes*

Mi 25. Okt. / 18.30 Uhr

Brot und Wein

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Fr 3. Nov. / 14 Uhr – So 5. Nov. / 13 Uhr

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

➤ *Selbsterfahrungstage mit
Systemaufstellungen –
mit Yvonne Rauch*

Fr 10. Nov. / 14 Uhr – Sa 11. Nov. / 16 Uhr

Ein geflochtener Freund und Helfer für zu Hause

➤ *Kreativer Tag für Kinder ab 8
Jahren in Begleitung von Eltern,
Oma, Opa oder Paten – mit
Angelika Bachmann-Hönlinger*

So 12. Nov. / 18 Uhr – Fr 17. Nov. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

➤ *Schweigekurs mit Reiner
Manstetten*

So 19. Nov. / 9–17 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

➤ *Themen-Workshop „Prinzip
Spirale“, mit Elisabeth Weninger*

22. Nov. / 19 Uhr

Lebensspuren

➤ *Ein Abend mit Pierre Stutz*

Fr 1. Dez. / 19 Uhr – So 3. Dez. / 13 Uhr

Integrale Spiritualität

➤ *Vortrag Fr Abend,
Vertiefungsseminar Sa/So –
mit Katharina Ceming*

Sa 16. Dez. / 9 Uhr – So 17. Dez. / 17 Uhr

Voller Kraft & Voller Leben

➤ *Frauen-Schwertseminar
mit Marion Ebster-Kreuzer*

Fr 12. Jan. / 16 Uhr – Sa 13. Jan. / 17 Uhr

Kirchenräume erleben und vermitteln

➤ *Start des Lehrgangs für
Kirchenraumpädagogik*

gössler
INTERNATIONAL PRINTING SERVICES

Drucken ist unsere Leidenschaft.

Seit über 25 Jahren begleiten und beraten wir Sie

bei der Umsetzung Ihrer Ideen und

liefern das perfekte Druckergebnis.

www.druckhaus-goessler.com



einfallreich | engagiert | umsichtig

BGR Steuerberatungen seit über 30 Jahren. Wir lassen uns etwas einfallen, engagieren uns und sind umsichtig. Für Sie!

BGR ist Ihr Partner, wenn es darum geht, Ihre Chancen zu erkennen und Risiken zu reduzieren. Wir finden für Sie die beste Lösung, um Ihre wirtschaftlichen und steuerlichen Fragen zu lösen. Dabei setzen wir auf unsere langjährige Erfahrung sowie unser Expertenwissen in den Bereichen Steuern, Recht und Rechnungswesen. Unser Kundenspektrum reicht von Unternehmen über Non-profit-Organisationen bis hin zu Stiftungen und Privatpersonen. Jeder Kunde hat einzigartige Anliegen, Vorgaben oder Leistungsfähigkeiten – deshalb haben wir Respekt vor seinen Anliegen, seinen Vorgaben, seinen Leistungsansprüchen sowie der von ihm geschaffenen Werte.

**BGR Steuerberatung und
Wirtschaftsprüfung GmbH & Co KG**
Färbergasse 15
6850 Dornbirn
www.bgr-steuerberater.at



Steuerberater & Wirtschaftsprüfer



Know-how und Leidenschaft für die Gastronomie

FHE GASTRO plant und baut mit Know-how und Leidenschaft Großküchen und Gastronomie-Einrichtungen für Hotellerie und Gastronomie seit 1988. Wir setzen auf Qualität in allen Bereichen und bieten bei Beratung, Planung, Bau, Montage und Service höchste Qualitätsstandards. FHE Gastro liefert von der Planung bis zur fixfertigen Umsetzung alles aus einer Hand. Edelstahl-Möbel aus eigener Fertigung, Tischler- und Steinmetz-Arbeiten von Partnern sowie erstklassige Gastro-Geräte und -anlagen.

FHE GASTRO ist der leistungsfähige Partner für Hotels und Restaurants. Neben unserer Zentrale in Dornbirn sind wir auch an zahlreichen Standorten in der gesamten DACH-Region vertreten. Sehr gerne unterstützen wir Sie mit frischer Inspiration und modernster Gastro-Technik für Ihren Betrieb.

FHE Vertrieb von Gastronomieeinrichtungen GmbH
Schwefel 87
6850 Dornbirn
www.fhe.at



Die Ideen sind frei

Andere Strukturen, andere Bedürfnisse, neue Arbeitskonzepte: Moderne Büros wandeln sich immer mehr zu Open Spaces und sind dabei geprägt von kommunikativen Zwischenzonen, dezentralen Arbeitsbereichen und unterschiedlichen Raumangeboten. Mehr Flexibilität ist gefragt, um den Gedanken und Ideen freien Lauf zu lassen. Für produktive und kreative Arbeit in agilen Teams – genau das, was se:lab optimal unterstützt.

Schon der Name verrät, dass die Herangehensweisen aus dem Labor abgeleitet sind. So wie dort Sachverhalte analysiert, Umstände erforscht und Lösungen hergeleitet werden, so funktioniert auch se:lab. Egal, ob für Workshops, in denen flexibles Mobiliar benötigt wird oder spontane Treffen, die von Einsatz mobiler Ausstattung profitieren, se:lab bietet ein Mehr an Möglichkeiten und ist jederzeit einsatzbereit.

Paterno Bürowelt GmbH & Co KG
Forachstraße 39
6850 Dornbirn
www.paterno-burowelt.at



Alles für das moderne Büro.

Tage der Utopie

23. bis 29. April
Ambach und
Arbogast, Götzis

20 Jahre
2003 – 2023

Festival für eine
gute Zukunft

Vorträge, Dialoge,
Neue Musik

www.tagederutopie.org

kassengedertpartner.at

23. – 29. April 2023

Kulturbühne Ambach & Arbogast, Götzis

Das Jubiläumsprogramm: Fünf ausgewählte Vortragende aus der Programmgeschichte der Tage der Utopie bringen fünf herausragende Vordenker*innen mit. Ein Blick zurück auf die Zukunftsbilder der letzten 20 Jahre und was aus ihnen geworden ist. Ein Blick nach vorne, auf neue, außergewöhnliche Lösungen.



So 23. April / 10.30 Uhr, Ambach Götzis

Von der Macht der Vorstellungskraft

➤ *Festrede des Philosophen Philipp Blom anlässlich „20 Jahre Tage der Utopie“ und ein Gespräch mit den Gründern, Förderern von Land, Bund, Gemeinde sowie aus dem Unternehmensnetzwerk des Festivals.*

Radiohörer*innen ist **Philipp Blom** als Moderator der Öl-Diskussionssendung „Punkt eins“ bekannt. Seine Bücher, u.a. „Was auf dem Spiel steht“ oder „Die Welt aus den Angeln“, wurden in 16 Sprachen übersetzt. 2018 hielt Philipp Blom die weithin beachtete Eröffnungsrede bei den Salzburger Festspielen.



Di 25. April / 18 Uhr
Vortrag und Musik, Ambach Götzis

Mi 26. April / 9.15 – 12.30 Uhr
Dialog, Arbogast

Zur Zukunft des Entscheidens

➤ *Über den Umgang mit Unsicherheit in Organisationen und Unternehmen*

2019 stellte **Christian Beinke** von der Berliner Innovationsagentur „Dark Horse“ auf den Tagen der Utopie ein hierarchieloses Unternehmen vor. Zu unserem Geburtstag bringt er den Entscheidungsforscher **Niklas Keller** mit. Dieser leitet ein Spin-Off des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin. Dort entwickelt er Methoden zur Unterstützung von Entscheidungen in kritischen Situationen.



Mi 26. April / 18 Uhr,
Vortrag und Musik, Ambach Götzis

Do 27. April / 9.15 – 12.30 Uhr
Dialog, Arbogast

Von der imperialen zur solidarischen Lebensweise

➤ *Konkrete Veränderungen benötigen konkrete Utopien*

2009 und 2021 sprach **Ilija Trojanow** über Migration, den Zusammenfluss der Kulturen und Utopien, die verwandeln. Zu dieser Jubiläumsausgabe bringt er **Ulrich Brand** mit. Der Politikwissenschaftler beschäftigt sich mit Globalisierung und wie sozial-ökologischer Wandel gelingt.



Do 27. April / 18 Uhr
Vortrag und Musik, Ambach Götzis

Fr 28. April / 9.15–12.30 Uhr
Dialog, Arbogast

Unlearn Patriarchy

➤ *Warum wir das Patriarchat verlernen müssen, um alle frei zu sein*

Deutschlands bekannteste Schulinnovatorin **Margret Rasfeld** war gemeinsam mit Jamila Tressel Sprecherin auf den Tagen der Utopie 2013. Als Geburtstagsgast bringt sie **Lisa Jaspers** mit. Lisa ist Sozialunternehmerin, Initiatorin des deutschen Lieferkettengesetzes, das Unternehmen für Missstände in ihren globalen Lieferketten haftbar macht, und Herausgeberin des „Spiegel“-Bestsellers „Unlearn Patriarchy“.



Fr 28. April / 18 Uhr
Vortrag und Musik, Ambach Götzis

Sa 29. April / 9.15–12.30 Uhr
Dialog, Arbogast

Bäume und Bits

➤ *Erfolgreiche Wege zu einer digitalen, ökologischen und sozialen Transformation*

Genau vor zehn Jahren sprach die Leiterin des Bereichs „Nachhaltigkeitsstrategien“ des deutschen Umweltbundesamtes **Kora Kristof** auf den Tagen der Utopie. Als Jubiläumsgast hat sie den Umwelt- und Digitalisierungsexperten **Tilman Santarius** ausgewählt. Er führt die Forschungsgruppe „Digital Future“ an der TU Berlin und ist Aufsichtsrat von Greenpeace Deutschland.



Sa 29. April / 9.15–12.30 Uhr
Dialog, Arbogast

Sa 29. April / 18 Uhr, Vortrag, Ambach Götzis

Von der Zukunft her führen

➤ *Von der Egosystem- zur Ökosystem-Wirtschaft*

Die Neurowissenschaftlerin **Tania Singer** stellte auf den Tagen der Utopie 2015 ihre Forschungsarbeiten zu Emotionen wie Empathie und Mitgefühl vor. Zu dieser Sonderausgabe des Festivals bringt sie **Claus Otto Scharmer** mit. Der Forscher am MIT in den USA wurde 2017 von globalgurus.org auf Platz eins der 30 besten Bildungsfachleute der Welt gewählt. Die von ihm entwickelte Innovationsstrategie »Theorie U« hat großen Einfluss auf Change Management-Prozesse und die globale Nachhaltigkeitsforschung.



Zukunftsmusik, Morgenmeditation und Utopien in Vorarlberg



Peter Madsen am Piano. Adrian Mears Posaune, Klavier, Schlagzeug, Didgeridoo

Wie seit unserem Start vor 20 Jahren gibt es vor und nach jedem Vortrag eine Auftragskomposition. Peter Madsen war 2003 der Eröffnungskomponist der allerersten Tage der Utopie! Als musikalischen Geburtstagspartner wählte er den australischen Multiinstrumentalisten Adrian Mears. Adrian wurde als „Beste australische Posaunist“ ausgezeichnet. Er arbeitete mit Legenden wie McCoy Tyner, Klaus Doldinger oder Carla Bley zusammen und ist Professor an der Musikhochschule Basel.



Morgenmeditation mit dem Schriftsteller Ilija Trojanow und Robert Bernhard am Saxophon

Dienstag, 25. bis Samstag, 29. April jeden Morgen, 7.30 Uhr bis 8 Uhr, Kapelle Arbogast. Der bekannte Autor liest ausgewählte Texte aus der Weltliteratur der Utopien. Am 29. April liest Clemens T. Schedler. Danach Cappuccino und Croissants.



Talkshow – Visionäre Projekte in Vorarlberg

Von Dienstag bis Samstag stellen wir in einer Interviewrunde visionäre Projekte aus der Region vor. Jeden Tag eine Stunde vor Beginn des Abendprogramms, 17 bis 17.30 Uhr, Ambach Götzis. Eintritt frei.



Vor Ort und als Livestream

Detaillierte Infos zum Programm und Kartenvorverkauf ab jetzt auf unserer Website: www.tagederutopie.org

GAST

SIT

März – September 2023

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



10. März / Einführung 10–18 Uhr, 18. Mai / Beginn Ausbildung

CranioSacrale Berührung

➤ *Ausbildung in biodynamischer Craniosacral-Arbeit*

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 € 5.990,-
Infos: www.cranioschule.at

Der Einführungstag am 10. März findet ausnahmsweise im Bildungshaus Batschuns statt. Die weiteren Ausbildungstermine werden wie gewohnt in Arbogast sein.



Lehrgang von April bis Juni 2023

Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement in Arbeitskontext & Coaching

➤ *3 Module*

Der Lehrgang vermittelt Fachwissen und praktische Kompetenzen für die Unterstützung, Begleitung und Beratung von Menschen, sodass diese ihre Resilienz ausbauen können und wirksam mit Stress umgehen lernen.

Inhalte: Resilienz & Gesundheitspsychologie | Stressmanagement | Positive Psychologie & Positive Health | neueste wissenschaftliche Erkenntnisse & Forschungsstand | zahlreiche, praktische Tools und vielfältige Methoden und Übungen für den Einsatz im Berufsalltag.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen im HR, Coaches, Trainer*innen, Supervisor*innen, Ausbilder*innen, Therapeut*innen, Führungskräfte und MA aus dem Gesundheitswesen.

Referentinnen: Mag.^a Margit Kühne-Eisendle, Nicole Scheichl, MSc
Kosten: € 1.980,- bis € 2.400,- zzgl. 20% MwSt.
Anmeldung: Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com
Infos: www.zoom-vision.com, www.nicolescheichl.at

Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es vorwärts.

Sören Kierkegaard



26. April / 9.30 – 17 Uhr

Ein Tag für mich

➤ *Freizeittag für Frauen*

Vormittag: „Ich fühle was, was du nicht siehst“ – Hochsensibilität und Potentialentfaltung. Hochsensibilität ist in unserer Gesellschaft eine wertvolle Eigenschaft und es ist wichtig zu wissen, wie mit ihr umzugehen ist. Feinfühligkeit als eine Gabe anzuerkennen und das unerschöpfliche Potential, das darin liegt, schätzen zu lernen, eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Der Blick auf die Hochsensibilität hilft uns, verschiedene Verhaltensweisen eines Menschen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und manches besser zu verstehen.

Nachmittag: Workshop zum Vortrag: Mehr über sich selbst und hochsensible Menschen zu erfahren. Floristik mit Barbara Dünser-Belej.

Referentin: Mag. Dr. Anja Dreier, Psychologin, Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Expertin für Hochsensibilität und Potentialentfaltung von Anfang an, ganzheitliche Naturheiltherapeutin, seit 2006 selbständig in eigener Praxis.

Kosten: Kursbeitrag € 49,-

Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, +43 5522 3485-0, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at, www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



11. Mai / 18 Uhr – 14. Mai / 14 Uhr

Hochsensibilität in Partnerschaft und Familie

➤ *Workshop mit Selbsterfahrung und Einblicken in wissenschaftliche Erkenntnisse, Therapie und Beratung*

Leitung: Dr. Karin Ortner-Willnecker, Baldham DE, Psychologin
Seminarkosten: € 375,-; für Paare € 325,- pro Person
Max. 14 Teilnehmer*innen
Anmeldeschluss: 10.03.2023
Infos: www.ortner-willnecker.de



Lehrgang von Mai bis Oktober 2023

Zertifikatslehrgang Waldpädagogik

➤ *„Im Wald vom Wald lernen“*

Die Waldpädagogik weckt Begeisterung für die Natur und fördert das Verständnis für die Waldbewirtschaftung. Waldpädagog*innen sind befähigt, Kindern und Erwachsenen den Wald und die darin lebenden Tiere spielerisch näherzubringen.

Der Landesforstdienst Vorarlberg führt in Zusammenarbeit mit der Forstlichen Ausbildungsstätte Traunkirchen erstmals in Arbogast den Zertifikatslehrgang Waldpädagogik durch.

Der Lehrgang findet in fünf Modulen überwiegend an Wochenenden statt. Für Personen ohne forstliche Grundausbildung ist eine 80-stündige Ausbildung zum Erwerb des forstlichen Fachwissens vorgesehen.

- Fr 19. Mai / 8.30 Uhr – Sa 20. Mai / 18 Uhr
- Fr 2. Juni / 8.30 Uhr – Sa 3. Juni / 18 Uhr
- Fr 8. Sept. / 13 Uhr – So 10. Sept. / 12 Uhr
- Fr 22. Sept. / 13 Uhr – Sa 23. Sept. / 18 Uhr
- Fr 20. Okt. / 8.30 Uhr – Sa 21. Okt. / 18 Uhr

Details und Anmeldung: DI Stephan Philipp, Amt der Vorarlberger Landesregierung, stephan.philipp@vorarlberg.at, +43 5574 511-25314
Max. 25 Teilnehmer*innen



Lehrgang von Mai bis November 2023

Systemisch leiten und entwickeln

➤ *Eine Weiterbildung in 4 Modulen für (angehende) Führungskräfte in Unternehmen, Organisationen und Teams*

Im Lehrgang lernen die Teilnehmer*innen den systemischen Ansatz von Leadership und Führung kennen. Zusammenarbeit wird genauso intensiv vermittelt wie die konkrete Anwendung und Umsetzung von modernen Modellen und Theorien zur Leitungstätigkeit von Organisationen.

Die Verschmelzung beider zentraler Fertigkeiten – soziale Systeme leiten UND moderne Methoden für die Leitung anwenden – macht den Lehrgang „Systemisch leiten & entwickeln“ zur maßgeschneiderten Aus- und Weiterbildung für Führungskräfte aller Organisationsformen, in denen der „Mensch im Zentrum des Handelns und Wirkens“ steht.

Herausforderungen annehmen, damit Leiten und Führen gelingt, gezielte Interventionen möglich sind, Schwächen erkannt und kompensiert werden und Potentiale entdeckt und gestärkt werden können.

Referentinnen: Mag.^a Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com, www.zoom-vision.com
 Anna Egger, MA, www.anna-egger.com

Kosten: € 1.970,- bis 2.340,- zzgl. MwSt.



5. Juni / 14 Uhr – 9. Juni / 14 Uhr

Aus freier Kehle

➤ *Streifzüge in die Welt der Improvisation*

Wir improvisieren in der Gruppe, kreieren Solos, Duos, Trios und verbinden uns durch Klang und Gesang.

Eine Woche nur den offenen Ohren und dem Augenblick folgen, ob mit dem Schwerpunkt auf Stimmentfaltung, Harmonie oder Rhythmus; jeder freie Streifzug kreiert aus der Unmittelbarkeit Unerhörtes.

Es zählt nur das Jetzt: die gemeinsame musikalische Reise. Mehrstimmige Gesänge des ostmediterranen Raums, Berggesänge Kretas und Elementargesänge des Balkanraums geben einen Einblick in eine weniger bekannte Vokalkultur.

Anmeldung und weitere Infos:

Andreas Paragioudakis: aparagioudakis@gmail.com,
www.andreasparagioudakis.com und
Marcello Wick: marcello@stimmpro.ch, www.stimmpro.ch



17. Juni / 9 Uhr – 18. Juni / 13 Uhr

Roots – Rise – Shine

➤ *Selbsterfahrungstage mit kreativen und körperorientierten Elementen, wie traumasensitivem Yoga und Atemübungen*

Persönliche Ressourcen geraten im schnelllebigen Alltag oftmals in den Hintergrund und es fühlt sich an, wie in einem „Rädle“ zu rotieren. Es braucht Zeit für sich, um wieder an innere Kräfte anzuknüpfen.

Im Seminar geht es um die Reflexion von Aspekten des eigenen Lebens. Dies ermöglicht die Selbstwirksamkeit und die Verbindung zu sich selbst zu stärken.

Referentin: Julia Sutterlüti-Michler, Dornbirn, Systemische Familientherapeutin mit Weiterbildung in bindungsbasierter Körperpsychotherapie, Dipl. Traumapädagogin, TSY® Practitioner, Sozialarbeiterin. Seit über 10 Jahren Arbeit mit hochbelasteten Menschen. psychotherapie-aufbluehen.com

Kosten: €290,-

Anmeldung und weitere Infos:

psychotherapie-aufbluehen.com/seminare



22. Juni / 9–17 Uhr

Wie gelingt es, dass Organisationen Widerstandskraft gegen Krisen aufbauen?

➤ *Workshop mit Prof. Dr. Heiko Roehl*

Die Welt ist unübersichtlich geworden. Es gilt lange Zeit geltende Gewissheiten aufzugeben und neue Orientierung zu finden. Für Organisationen wird Veränderungsfähigkeit jetzt zum Überlebenssthema.

Im Workshop mit Prof. Dr. Heiko Roehl wird spezifisch auf die Frage eingegangen, welche Schlüsselthemen organisationale Veränderungsfähigkeit ermöglichen. Anhand anschaulicher Beispiele wird gezeigt: Change ist möglich! Der Workshop wendet sich an Menschen, die Erfahrung im Umgang mit Führung, Steuerung und Leitung und/oder Beratung mitbringen – sei es im Profit-, Public- oder Non-Profit-Sektor. Wer zur Reflexion der eigenen Praxis bereit ist und im eigenen Einflussbereich aktiv gestalten will, wird den höchsten Nutzen erzielen.

Information und Anmeldung:

Dr. Gerhard Klocker, Roßmähder 19
6850 Dornbirn, +43 5572 33908
g.klocker@hantschk-klocker.com
www.hantschk-klocker.com



Juli 2023



Miniwochen

➤ *Ein Sommerlager für Kinder und Jugendliche*

Freue dich auf eine bunte Mini-Auszeit mit Kreativwerkstatt, Waldabenteuer, Rätselspaß, Gute-Nacht-Geschichten, religiösen Impulsen und entdecke Neues aus ganz Vorarlberg.

➤ **Turnus 1:** So 16. – Mi 19. Juli
➤ **Turnus 2:** Do 20. – So 23. Juli

Die Kinder und Jugendlichen im Alter von 8 bis 15 Jahren werden während der gesamten Zeit liebevoll vom Betreuer*innenteam betreut. Die gute Arbogast-Küche sorgt für die notwendige Stärkung. Bei Spielen, kreativen Arbeiten, Disco, Singen, Tanzen, Tischtennis, Fußball und Diskutieren über Gott und die Welt vergeht die Zeit wie im Flug. Es ist für jede*n etwas dabei bei der Miniwoche 2023!

Dauer: Jeweils 4 Tage; Beginn: 14 Uhr, Ende: 16 Uhr

Kosten: €160,- (inkl. Verpflegung, Unterkunft, Programm und Betreuung)

Veranstalter: Katholische Jugend und Jungschar Vorarlberg
Anmeldung und weitere Infos: www.miniwochen.at



26.–30. Juni / 3.–7. Juli

Die heilende Kraft des Waldes

- 26.–30. Juni:
Gesundheitsförderung – gesunde Ernährung und Natur- und Achtsamkeitstraining.
- 3.–7. Juli:
Stressbewältigung und Natur- und Achtsamkeitstraining.

Referent: apl. Prof. Dr. Dr. Karl-Franz Kaltenborn (Ruhestand)

Kosten: Je Kurs €385,-

Anmeldung: kaltenborn@uni-marburg.de,
www.ibug-kaltenborn.de



24. Aug. / 18 Uhr – 27. Aug. / 13 Uhr

Vom Atem über die Bewegung zum Ausdruckstanz

- *Tanztherapeutisches Angebot*

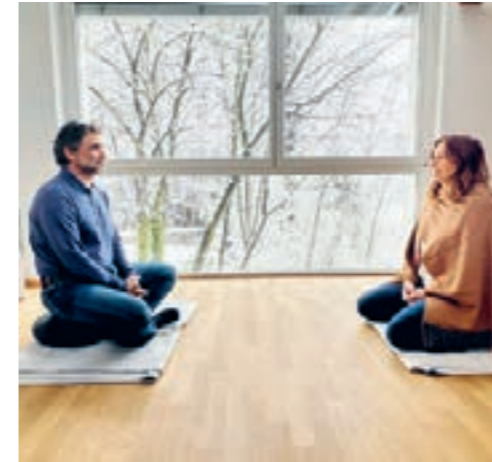
Mit Hilfe von klaren Übungen aus der frühkindlichen Bewegungsentwicklung, den Bartenieff Fundamentals und der Unterstützung des Atems kehren wir zurück zum Ursprung und erspüren natürliche, organische Bewegungsabläufe wieder.

Wohlvollend, achtsam und wertfrei treten wir in Kontakt mit unserem Körper und unserem Selbst. Wir begeben uns in einen kreativen Prozess von Experimentieren und Erleben in Bewegung, hin zu einem individuellen Ausdruck in der Tanzimprovisation. Dabei wird das Körper- und Bewegungsbewusstsein intensiviert und die innere Körperverbundenheit und das Gewichtszentrum aktiv erfahrbar gemacht.

Bei dieser meditativen und nach innen gerichteten Körperarbeit sind keine tänzerischen Kenntnisse notwendig.

Kosten: €350,-

Anmeldung: mail@elvirathiess.eu oder
www.elvirathiess.eu/ausdruckstanz



10.–12. Nov. und 8.–10. Dez.

Ausbildung Focusing (DFI)

- *Einstiegsseminare*

Focusing richtet sich an Menschen in beratenden, kreativen und therapeutischen Berufen. Darüber hinaus an alle, die tiefer mit sich selbst in Kontakt kommen und die Stimme ihres Körpers verstehen lernen möchten.

Referent: Martin Höhn, Focusing-Ausbilder DFI, Rhythmustherapeut

Anmeldung: m.c.hoehn@web.de

Infos: www.martinhohn.de

Tipps zur Kursanmeldung

- **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist aber auch die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- **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.
- **Stornoregelungen für Lehrgänge werden in einer, auf die Veranstaltung abgestimmten, Vereinbarung festgehalten.**
- **Stornierungskosten Zimmer:**
 - a) bis 15 Tage vor Anreise – kostenlos
 - b) ab 14 Tage vor Anreise – 50 %
 - c) ab 3 Tage vor Anreise – 100 %
 - d) Ab mehr als drei Nächten werden nur die ersten drei Nächte verrechnet.
 - e) Wenn Sie sich während des Aufenthalts dazu entscheiden, verfrüht abzureisen, gelten die Stornobedingungen genauso.
- Bei größeren Veranstaltungen bzw. Sonderveranstaltungen wird, dem Anlass angemessen, ein Vertrag erstellt.

Mehr Informationen: www.arbogast.at

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 Seminarzentrum und ist Gastgeber für kulturelle Anlässe und Feiern. Eine Besonderheit ist das selbstverständliche Nebeneinander von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Insgesamt rund 27.000 Menschen pro Jahr verbringen 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 unter:
willkommen@arbogast.at

➤ Das Arbogast Magazin mitbringen

Die Produktion des Arbogast Magazins ist aufwändig – dennoch wollen wir es kostenlos anbieten. Ihr freiwilliger Druckkostenbeitrag unterstützt uns bei der Finanzierung. 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



Gut essen in Arbogast. Flexibel und einfach.

Was Ihren Besuch bei uns noch angenehmer macht, ist ein gutes Essen. Ob ein feines Mittagessen oder ein Wochenend-Aufenthalt „all inclusive“, bei uns können Sie ganz individuell Ihre Verpflegung buchen – je nach Gusto und Laune. Die aktuellen Preise finden Sie auf:
www.arbogast.at

Sie entscheiden individuell und vor Ort, ob und wann Sie bei uns essen möchten. Wir wünschen guten Appetit!

Ankommen & Dasein

Mit Bahn & Bus

- Bahnhof Götzis, dann 2,3 km mit Bus oder Taxi
- Mit der Linie 445 vom Bahnhof Götzis nach St. Arbogast: Von der Haltestelle zum Bildungshaus ca. 5 min Gehweg
- **Neu ab 2023:** Kostenlose Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln für Teilnehmer*innen am hauseigenen Bildungsprogramm, siehe S. 39



fahrplan.vmobil.at

Neue
Buslinie:
Linie 445

Mit dem Taxi

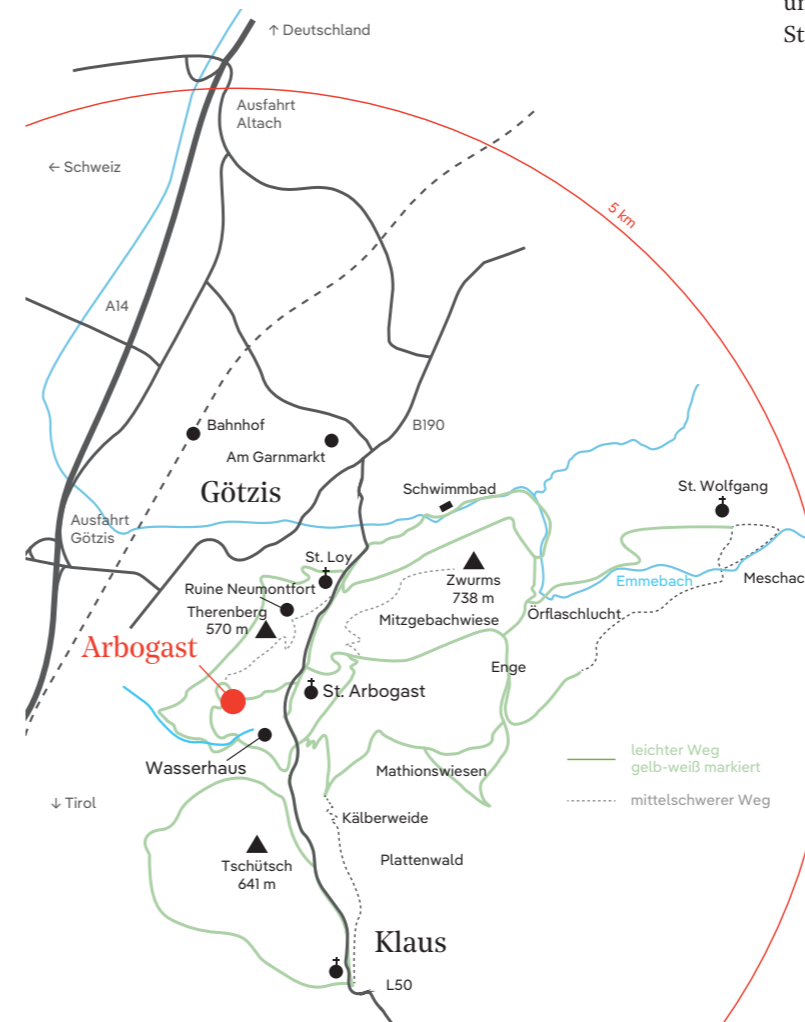
Taxi Mathis: +43 5576 73173

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:
+43 676 709 99 70

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.



Jugend- und Bildungshaus
St. Arbogast GmbH & Co KG
Montfortstraße 88
6840 Götzis, Österreich

willkommen@arbogast.at
+43 5523 62501-0
@starbogast



www.arbogast.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast GmbH & Co KG
Montfortstraße 88, 6840 Götzis, Österreich
+43 5523 62501-0, www.arbogast.at

Redaktion: Judith Pichler (Leitung), Daniel Mutschlechner,
Helga Kohler-Spiegel, Armin Thurnher, Andrea Geiger,
Christine Endrich, Simon Gamper, Beate Golczyk

Bildrechte: Titelbild: Chris Abney, Unsplash; Kirstin Hauk S.3, S.4,
S.14, S.15, S.16, S.17; Manfred Werner S.3, S.13; Arbogast S.5, S.14,
S.15, S.18, S.19, S.20, S.24, S.25, S.26, S.27, S.29, S.31, S.40, S.41,
S.43, S.46, S.47, S.48, S.49, S.52, S.53, S.54, S.55, S.56, S.58, S.59,
S.60, S.63, S.69, S.70, S.71, S.73, S.74, S.75, S.78, S.81, S.82, S.83,
S.95, S.96, S.97, S.98, S.100, S.101, S.102; Elena Hirn S.6, S.32;
Kelly Sikkema, Unsplash S.6; Sven van der Pluijm, Unsplash S.9;
Jordan Whitt, Unsplash S.10; Bernhard Roggen S.19, S.69, S.75;
Nathan Dumlao, Unsplash S.25; Darko Todorovic S.26, S.39, S.82;
Super Büro für Gestaltung S.28, S.30, S.31; Mario Wintschnig
S.42, S.63; Udo Titz S.45; Brandstätter Verlag Pertramer S.46; C.
Mavric S.47; Sabine Jakobs S.51; Breema Center S.52; Sivion OG
S.55; Nina Goldnagl S.59; Büro Magma S.60, S.76; Martin Vogel
S.62; Andreas Böschmeyer S.65; Bernd Hofmeister S.74, S.76;
Daniel Hobelsberger S.77; Markus Sandner S.77; Valerie Jarolim
S.77; Gisela Farenholtz S.79; Hefti Impressions S.82; Peter Ri-
goud S.91; Christian Blenke S.91; Niklas Keller S.91; Thomas Dorn
S.91, S.93; Ulrich Brand S.91; Claudia Henzler S.92; Lisa Jaspers
S.92; Kora Kristof S.92; Henrik Andree S.92; Tania Singer S.92;
Franz Pfluegel S.92; Marcel Girardelli S.93; Adrian Mears S.93;
Werner Dittmair S.93; Tage der Utopie S.93; Corinna Peter S.99

Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg
Lektorat: Martin Johler, Lektorat Verbosus

Druck: Das Arbogast Magazin wurde gedruckt nach der Richtli-
nie „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 gel-
tenden 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

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



INSTITUT FÜR
ERWACHSENEN
BILDUNG



FÖRUM
Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



St. Arbogast ist das Jugend- und Bildungshaus
der Katholischen Kirche Vorarlberg.



Verantwortungsvoll und nachhaltig

Für Blum beginnt sinnvolles ökologisches Verhalten
beim verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen.
Aus Liebe zur Umwelt und für nachfolgende Generationen.

www.blum.com/environment

blum

arbo

www.arbogast.at

Bildung
Raum
Begegnung