

ogast

Arbogast Magazin

Herbst – Winter 2019

Nr. 2

Jesus rief gestandene
Frauen und Männer –
keine Schwärmer.

S. 22

~

Drei Feierabende,
drei spannende Themen

S. 42



Wir alle sind Natur

**Das Staunen
wieder lernen**

Es ist immer verlockend,
die Zukunft zu opfern,
um die Gegenwart
ungestört genießen
zu können.

Paul Reynaud

„Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“

Das Zitat von Immanuel Kant steht stellvertretend für die Zeit der Aufklärung, welche häufig als Beginn der Erwachsenenbildung gesehen wird. Durch Bildung sollte der Mensch Mündigkeit und Selbstbestimmung erlangen. „Bildung für alle“ wurde gefordert, als Menschenrecht, unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft.

Erwachsenenbildung hat sich in ihrem Anspruch über die Jahre hinweg verändert. Stand früher Wissenserwerb im Zentrum, so geht es heute vermehrt um Verwaltung und Abrufbarkeit von gespeichertem Wissen und um die Fokussierung auf berufliche Weiterbildung. Der gesellschaftspolitischen Dimension wird wenig Bedeutung zugeschrieben – wirtschaftlicher Nutzen ist interessanter. Dabei ist ein Umdenken notwendig – nicht nur im Blick auf den wiedererstarkenden Rechtspopulismus in Europa. Der Einfluss der Politik auf den Bildungsplan und die Berichterstattung in den Medien wächst, geistige Strömungen, die uns Meinungen aufdrängen und Medien, die manipulieren erfordern es, sich ganz bewusst mit Fragen wie „Welche Werte sind uns wichtig?“ und „Welche Bildung möchten wir?“ auseinanderzusetzen.

Arbogast ist ein Ort der Begegnung, des Dialogs, der Entwicklung. Arbogast steht für gesellschaftliche und persönliche Entwicklung, für Muße und ist ein Ort um innezuhalten, frei von Zwang, Ökonomisierung und reinem Wissensmanagement. Wir sehen unseren Auftrag vor allem darin, Menschen zu vernetzen, zu Gesprächen anzuregen, Referierende einzuladen, die Mut für Veränderung machen und Vorbilder sein können. Wir sind ein Ort der Innovation, stärken das Positive am Puls der Zeit und heben die Verantwortung der Unternehmen hervor.



Barbara Bell

Arbogast ist ein Ort der Begegnung, des Dialogs, der Entwicklung.

Arbogast bietet als „analoger Ort“ die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, sich auf Wesentliches zu besinnen. Mit unseren „Sonntagnachmittagen“ und dem „Feierabendmenü“, das einlädt, vor einer Abendveranstaltung am gemeinschaftlich gedeckten Tisch Platz zu nehmen, setzen wir Zeichen und wirken Vereinsamung entgegen.

Mit dem Programm „freigeist“ richten wir uns an junge Menschen, die uns eindrücklich vor Augen führen, dass sie nicht länger bereit sind, tatenlos zu bleiben. Menschen treffen sich in Arbogast, diskutieren, befragen Experten, bilden sich eine Meinung. Sie verbleiben nicht im virtuellen Raum, liefern sich nicht aus. Das alles ist Bildung und stärkt Demokratie. Bildung ist Voraussetzung für die Entfaltung der Würde eines Menschen, nach Wilhelm von Humboldt ist sie sogar die „letzte Aufgabe unseres Daseins“.

Herzlich Willkommen!

Barbara Bell

Barbara Bell, Leiterin Bildungsprogramm



Das Staunen wieder lernen

Innehalten, aktiv werden und das Selbstverständliche neu entdecken.

S. 6

Den Blick aufs Wesentliche richten.

Arbogast ist ein guter Boden für Führungskräfte.

S. 12

Ja und Amen?

S. 15

Wildes Arbogast: Ein Jäger mit „Satellitenschüssel“

S. 16

Der Küchenchef empfiehlt: Gefüllte Rondini mit Feta und Cashewkernen

S. 17

Geschichte & Geschichten

S. 18

Arbogast

Serviceleiter Rolf Koinig
im Portrait

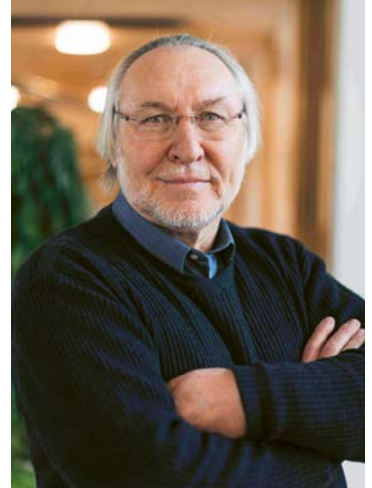
S. 24

Herzlichen Glückwunsch
und alles Gute, lieber Pepp!

S. 24

Der Freundeskreis als
lebendiges offenes
Netzwerk für St. Arbogast

S. 25



Jesus rief gestandene Frauen und Männer – keine Schwärmer.

Männergespräche, S. 22



Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Architekt Stefan Marte ist fasziniert von Gotteshäusern. Nicht nur, um in sich selbst hinein zu hören. Denn sakrale Gebäude inspirieren seine Arbeit.

S. 20

Empfehlungen

September

Brasilianische Musik

S. 30

Das Wagnis der Stille

S. 30

zukunftsraum stadt land+

S. 31

Oktober

Arbogaster Fragen

S. 33

Ich und Papa –
neue Zeiten, neue Seiten

S. 36

Der Jahreskreislauf des Weines

S. 39



November

Von der Hand aufs Papier

S. 41

Lebensfeuer – entfache
Dein inneres Feuer

S. 43

Die Welt der Hülsenfrüchte

S. 50

Dezember

Advent in Arbogast

S. 53

Umarme deinen Schmerz

S. 54

Der Weg der Stille

S. 55

Weiteres

Ausblick 2020

S. 57

Spotlight Arbogast

S. 59

Ankommen & Dasein

S. 66

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. Sie erhalten das Magazin dreimal jährlich.  www.arbogast.at

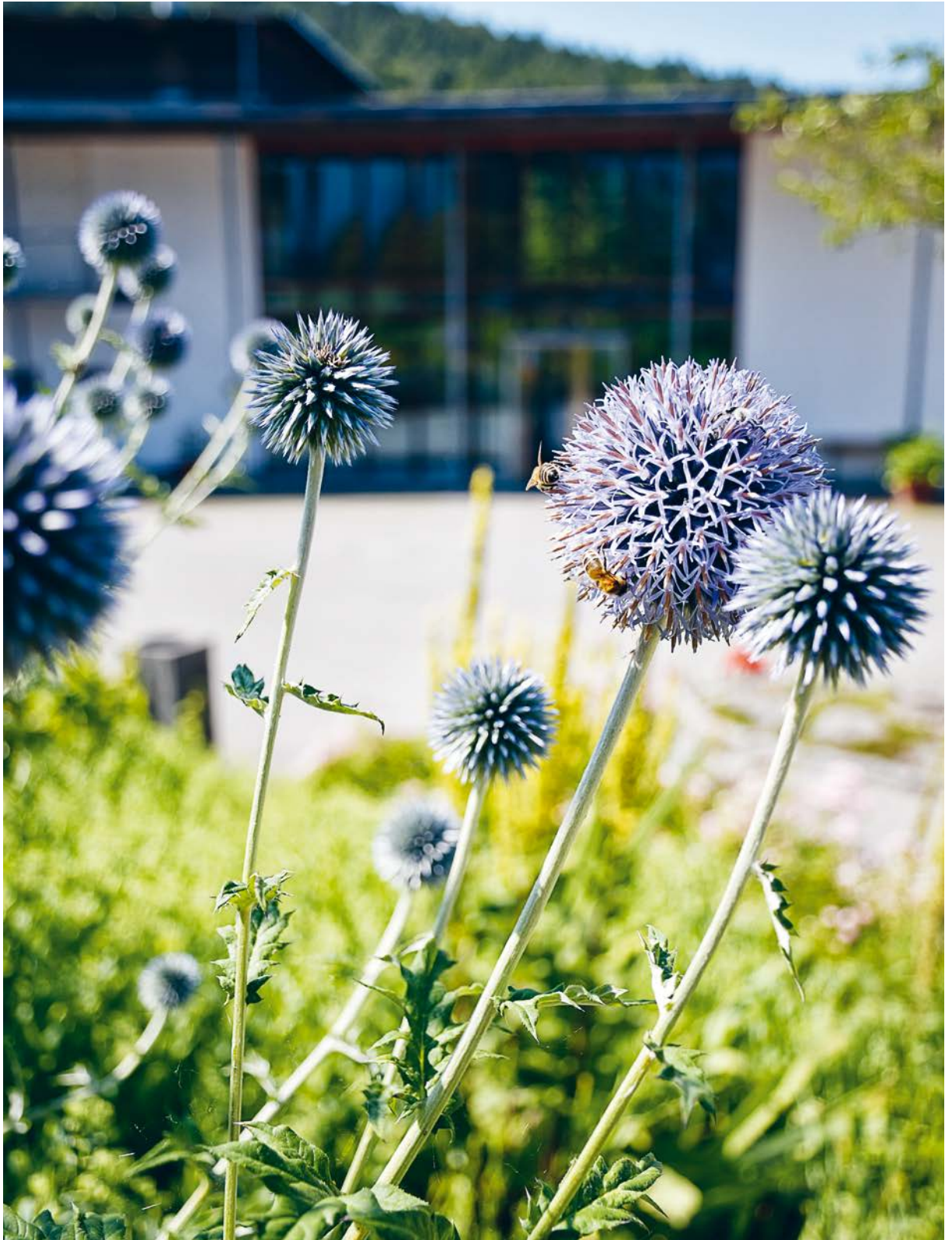
Das Arbogast Magazin mittragen

Die Produktion des neuen Arbogast Magazins ist aufwändig – dennoch wollen wir es kostenlos anbieten. Ihr freiwilliger Druckkostenbeitrag hilft uns, drei Ausgaben pro Jahr zu finanzieren. 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

Programm ab S. 28



Der Staudengarten in Arbogast ist Ausdruck einer Haltung: Wir alle sind Teil der Natur. Indem wir ihn pflegen und uns an ihm erfreuen, sind wir miteinander verbunden.

Wir alle sind Natur

Das Staunen wieder lernen

**Innehalten, aktiv werden und das
Selbstverständliche neu entdecken.**

Wir alle sind Kinder unserer Zeit. Einer Zeit, deren großes Mantra Beschleunigung und Digitalisierung ist. Die Aufgabe des Menschen besteht in diesem Zusammenhang vor allem darin, Leistung zu erbringen und zu konsumieren. Dass diese Entwicklung an ihre Grenzen stößt, hören und sehen wir in den Medien, die täglich über die Auswirkungen des Klimawandels und nicht enden wollende Flüchtlingsströme berichten. Wir selbst sind angesichts dieser Erfahrungen verunsichert und wünschen uns in eine (heile) Welt zurück, die es so nicht mehr gibt.

Was es aber gibt, sind viele Gespräche: mit Gästen, mit Freundinnen und Partnern in Arbogast. Und sie berichten uns ganz häufig von ihrer Sehnsucht nach Erdung, nach mehr Verbundenheit mit der Natur und Besinnung auf das Wesentliche. Als Bildungshaus nehmen wir diese Strömungen nicht erst heute wahr. Wir beschäftigen uns seit unserer Gründungszeit vor bald 60 Jahren mit dem Thema Schöpfung, Natur und einer ökologischen Lebensweise. Das alles geschieht vor dem Hintergrund, dass wir anerkennen, dass wir als Menschen Teil der Schöpfung sind und sie uns nicht als Objekt für unsere Zwecke gegenübersteht. Was wir brauchen, um in diese Haltung zu kommen, ist vor allem das Innehalten. Nur dann können wir wieder staunen über die Größe, den Reichtum und die Vielfalt der Natur.

Phil Bosmans hat es vor vielen Jahren so beschrieben: „Staunen lernen wir, wenn wir immer wieder die kleinen Behausungen unseres Wissen überschreiten, wenn wir uns zugleich dem Wunder des kleinen Anfangs stellen, wenn uns Medien, Technik und Wissenschaft nicht davon abhalten, sondern helfen, eigene Erfahrung zu machen und offen zu werden für das Ganze der Wirklichkeit.“

Unsere Bildungsangebote sind in vielerlei Hinsicht Ausdruck des Bemühens, uns und unsere Welt in diese Richtung zu verändern. An einem Kraftort wie Arbogast, der auch dank raumplanerischer Voraussicht bis heute eingebettet ist in eine artenreiche Naturlandschaft, fällt es vielen Menschen leichter, sich wieder mit der Natur zu verbinden – und damit letztlich mit sich selbst. ▶

**„Die Änderung des
Denkens wird von der
Natur erzwungen, nicht
von irgendwelchen
menschlichen
Autoritäten.“**

Werner Heisenberg

In den kommenden Monaten gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Staunen neu zu entdecken. So startet Ende Jänner der vierteilige Grundlagenkurs Traditionelle Europäische Medizin (TEM) in die zweite Runde.

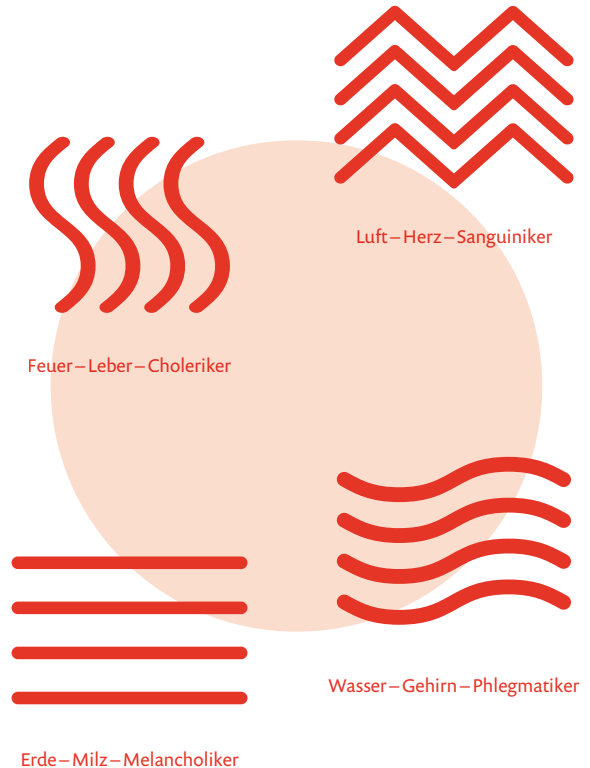
Traditionelle Europäische Medizin (TEM)

Der Grundkurs TEM bietet eine eng, an originalen Quellen ausgerichtete, Einführung in die theoretischen Grundlagen (Humoralmedizin, spiritus-Lehre, Diagnostik und Therapeutik) und zeigt an ausgewählten Praxisfeldern (Ernährungslehre, Phytotherapie, manuelle und physikalische Therapie, Psychosomatik) Einsatzmöglichkeiten in Alltag und Heilkunde.

Referierende sind u.a.:

- › der Medizinhistoriker **Karl-Heinz Steinmetz**. Er hat Geschichte, Theologie, Philosophie und Erwachsenenbildung studiert, in München & Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Klostermedizin & Traditionelle Europäische Medizin sowie Spirituallitätsforschung spezialisiert.
- › der Allgemeinmediziner **Martin Spinka**. Er hat sich in seiner Linzer Ordination auf Naturheilkunde spezialisiert und dabei den Schwerpunkt auf traditionelle europäische Medizin gelegt.
- › **Angelika Prentner** hat Pharmakologie, ist Autorin, Gründerin der 1. Heilpflanzenschule der TEM und Besitzerin der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ in Mariazell.

Sämtliche Details zum Grundlagenkurs können auf www.arbogast.at nachgelesen werden.



Die Möglichkeit, die Referenten Karl-Heinz Steinmetz und Martin Spinka vorab persönlich kennenzulernen, besteht im Herbst.

So ist Dr. Spinka im Rahmen der „feierabend“-Reihe zu Gast und erklärt uns, wie wir mithilfe natürlicher Mittel unser „Lebensfeuer entfachen können“ (S. 43). Beim Workshop am darauffolgenden Tag wird das Erfahrene praktisch angewendet (S. 44).

Einen lustvollen Überblick über die TEM bietet Karl-Heinz Steinmetz beim Vortrag im Dezember, wo die vier Temperamente des Menschen – Choleriker, Phlegmatiker, Melancholiker und Sanguiniker – sowie die Pulsdiagnose vorgestellt werden. (S.54)

Die Inhalte

Grundlagen der TEM

Fr 31. Jänner / 16 Uhr – So 2. Februar / 13 Uhr

- › Lehre der vier Elemente, Säfte und Temperamente
- › Typenbilder zu den vier Temperamenten
- › Temperament-Diagnose (Puls, Urin und Stuhl), Fragebogen
- › Phytotherapie und Ordnungstherapie der vier Temperamente
- › Drei-spiritus-Lehre

Bauchzentrum

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

- › Stufen der Verdauung
- › Küche der vier Elemente und Temperamente
- › Klosterküche und Geheimnis der Gewürze
- › Ethische und spirituelle Aspekte der Ernährung
- › Prinzipien der TEM-Ernährungsberatung

Herzzentrum

Fr 28. August / 16 Uhr – So 30. August / 13 Uhr

- › Herz, HRV, Puls, Aderlass
- › Haut und Kosmetik in der TEM
- › Reflexologie: Schröpfen, Behandlung mit heißem Stein und glimmenden Kräuterkegeln, Ausgewählte Reflexpunkte und Zonen der TEM
- › Balneo-Therapeutische Anwendungen der TEM: das „Seelbad“
- › Gesunder Wohnraum in der TEM
- › Gesunde Kleidung in der TEM

Geistzentrum

Fr 6. November / 16 Uhr – So 8. November / 13 Uhr

- › Musik- und Tanztherapie
- › Psychologie und Psychosomatik der vier Temperamente
- › Sieben Wurzelfallen – die Psychosomatik der christlichen Mönche und Nonnen
- › Achtsamkeit und Kontemplation
- › Leibtherapeutische Zugänge aus dem Mittelalter: die neun Grundgebärden



Leibarbeit und Spiritualität gibt es nicht nur in Indien (Yoga) oder China (Qigong), sondern auch in der europäischen Tradition. Christlich-europäische „Gebärden“ – zwischen Therapie und Spiritualität.

Karl-Heinz Steinmetz

Kosten:

Kursbeitrag €1.160,- für den gesamten Lehrgang.

Abschluss:

Diplom „Grundlagen der TEM“. Der Lehrgang ersetzt nicht die qualifizierte und gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung für diverse Heil- und Gesundheitsberufe; die gelernten TEM-Inhalte können aber im Rahmen eines Heil- und Gesundheitsberufes ideal umgesetzt werden.



Mit Kindern durch das Kräuterjahr

**Fünfteiliger Lehrgang
ab November 2019**

Es ist ganz einfach, Kinder für Wildpflanzen zu begeistern. Sie neugierig zu machen für das, was die Natur für uns bereithält. Und für damit verbundene Werte wie Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Im Rahmen des neuen Lehrgangs „Mit Kindern durch das Kräuterjahr“ machen die Kräuterpädagoginnen Iris Lins und Sieglinde Ettl allen Teilnehmenden* die Natur begreifbar: Gemeinsam wird das Suchen und Finden von Kräutern und Wildfrüchten geübt, in der Kräuterküche experimentiert, Naturkosmetik für die ganze Familie gerührt und Wildpflanzen kreativ in Szene gesetzt – Grundlagenwissen der Kräuterkunde, Inhaltsstoffe und der Umgang mit ätherischen Ölen inklusive. Der Lehrgang orientiert sich ganz selbstverständlich am Jahreskreis und den Pflanzen, die der Jahreszeit entsprechen. Mit dem Ziel, sich der Natur ein Stück verbundener zu fühlen und seinen ganz persönlichen Zugang zur Welt der Kräuter zu erleben.

Detailinfo: siehe S. 50.

*Pädagog/innen aus den Bereichen Kindergarten und Schule, Leitende von Kinder- und Jugendgruppen, Schule am Bauernhof, Interessierte, Eltern



**Di 3. Sept. – Fr 6. Sept.
Gartentage
Eine Auszeit in St. Arbogast**

Die Freude des Gartens zu teilen ist ein Geschenk der Natur an uns. Im Rahmen der Gartentage hegen und pflegen beherzte Frauen und Männer zwei, drei Stunden täglich unseren Staudengarten. Und dieser, von Gärtnerin Elke Kopf angelegte, Garten ist wahrhaftig ein Wunder. Denn er wird nicht gedüngt und auch nicht gegossen – und entfaltet trotzdem vom Frühjahr bis in den späten Herbst eine großartige Pflanzenvielfalt. Während und im Anschluss an die Arbeit geben Lisi Tschabrun und Inge Maria Drexel wertvolle Gartentipps für den Herbst. Während der drei Tage rückt aber auch der Mensch in den Blick: Was gehört im Herbst „gestutzt“ und wie macht man sich „winterfest“. Besinnliche Impulse und Körperübungen helfen dabei. Und natürlich bleibt ausreichend freie Zeit, um Energie zu tanken.

Detailinfo: siehe S. 29.

Vier Temperamente, vier Gärten

In Arbogast wachsen die richtigen Kräuter für Sanguiniker, Choliker, Phlegmatiker & Melancholiker



„Gott hat für jede Krankheit eine Pflanze wachsen lassen. Sehet Euch um in der Natur und schöpft aus der Apotheke Gottes.“

Wie Paracelsus haben auch andere bekannte Heilkundige wie Hildegard von Bingen oder Sebastian Kneipp die Grundlagen der TEM in ihre Heilkunde integriert und für verschiedene Menschen unterschiedliche pflanzliche Arzneien zubereitet. Und so empfiehlt die TEM dem Sanguiniker u.a. Eibisch, Zitronenmelisse oder Lungenkraut, dem Choliker aber Lavendel, Malve, Ka-

mille und Baldrian. Der Phlegmatiker wiederum kommt mit Thymian, Rosmarin, Minze und Meisterwurz in die Gänge und der gelegentlich schwermütige Melancholiker lebt mit Johanniskraut, Borretsch, Wermut und Tausendgüldenkraut auf. Damit künftig die richtigen Kräutlein auch da sind, wenn sie gebraucht werden – beispielsweise im Rahmen des TEM-Lehrgangs – hat unsere Gartenfee Lisi Tschabrun gemeinsam mit Louis, dem „Europäischen Freiwilligen“ in der Karwoche begonnen, unseren Hausgarten um einen sogenannten Temperamente-Garten zu erweitern. Mit Erfolg: die ersten Kräuter sprießen und werden bereits für Speisen in der Arbogaster Küche eingesetzt. Guten Appetit!

Den Blick aufs Wesentliche richten

Arbogast ist ein guter Boden für Führungskräfte.

Von den Arbogaster Seminarräumen blickt man hinunter auf das Vorarlberger Rheintal. Es ist – gleich nach Wien – die dichtestbesiedelte Region Österreichs. Außerdem zählt sie zu den wirtschafts- und exportstärksten Regionen Europas. Seit vielen Jahren ist Arbogast auch für Unternehmen ein inspirierender Rückzugsort. Mitten im Rheintal und doch fernab des Alltags werden Firmenseminare abgehalten, Teams entwickelt und Zukunftsfragen besprochen.

Unter dem Motto „Unternehmergeist“ setzt das Bildungshaus neue Akzente, um in Zeiten von Digitalisierung und Globalisierung nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren: Den Menschen und seine Entwicklung.



Das Arbogaster Programm-Angebot wird deshalb um Führungs-Lehrgänge, Workshops, Wirtschaftsgespräche und das neue „Büro auf Zeit“ erweitert. Führungskräfte erhalten damit wertvolle Handreichungen, um im Arbeitsalltag mit Sinn und Werten zu agieren.

Denn vorbildlichen Unternehmer/innen geht es nicht nur um Mehrung des Eigentums, sondern um die Kunst, gut zu haushalten, sinnvolle Produkte zu entwickeln und das Gemeinwohl zu fördern. Die Wirtschaft ist ein mächtiger Hebel für positive gesellschaftliche Veränderungen.

Die Arbogaster Wirtschaftsgespräche

„Ein anständiger Kapitalismus braucht Leute, die gerne mit anderen Leuten reden und zusammenkommen“, sagte der Wirtschaftsjournalist Wolf Lotter einmal bei einem Auftritt in Vorarlberg.

Anregende Gespräche haben in Arbogast Tradition. Bei den Wirtschaftsgesprächen zeigen wir Beispiele auf, wie Unternehmer/innen „mit Geist“ und ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein die Entwicklung der Gesellschaft positiv beeinflussen. Außerdem geben wir der konstruktiven Kritik an Fehlentwicklungen in unserer Wirtschaft Raum.

Im Herbst 2019 kommen an zwei Abenden Unternehmer/innen mit interessanten Menschen aus Wissenschaft, Medien und Religion ins Gespräch. Und natürlich mit Ihnen.

Dazwischen gibt es Musik und feine Kostproben aus der Arbogaster Slow-Food-Küche. Klar, dass auch Ideologien und politische Sichtweisen aufeinander treffen werden. Aber vielleicht gibt es doch überraschend viel Gemeinsames, wenn es um enkeltaugliches Wirtschaften geht? Wir werden sehen.

Donnerstag, 19. September, 19 Uhr

mit Wirtschaftsforscher Stephan Schulmeister, Bischof Benno Elbs sowie den Unternehmer/innen Michaela Adami-Schrott und Udo Filzmaier.

Donnerstag, 14. November, 19 Uhr

u.a. mit Unternehmer und Investor Alois M. Flatz und Jesuitenpater Christian Marte

Die Arbogaster Wirtschaftsgespräche werden in Kooperation mit „Agendum“ organisiert.
www.agendum.de



Michaela Adami-Schrott war u.a. Marketingleiterin von Premiere und Geschäftsführerin bei chello Zentraleuropa. Inzwischen ist sie CEO der Spedition TISA.



Stephan Schulmeister gilt als einer der wichtigsten Wirtschaftswissenschaftler Österreichs. Forschungsaufenthalte führten ihn nach Berlin, New York und zum Internationalen Währungsfonds.



Der Bregenzerwälder Alois M. Flatz agiert seit über 25 Jahren an der Schnittstelle von Investitionen und nachhaltiger Entwicklung und ist Mitbegründer des Dow Jones Sustainability Index.

Einige Empfehlungen aus dem Haus- und Gastprogramm – speziell für Unternehmer/innen und Führungskräfte:

Do. 24 und Fr 25. Oktober

Timeout statt Burnout

- › Ein praxisnahes Seminar zu Kräftenmanagement und Burnout-Prävention – für sich selbst und mit dem verantwortungsvollen Blick auf das Team. (S. 40)

Fr 15. November

Wirksam durch Vertrauen

- › Führungskräfte können aus der Tradition des Jesuitenordens viel lernen. Christian Marte SJ zeigt, wie man wirksam werden kann: Für sich persönlich, für die Führung eines Unternehmens und für das gesellschaftliche Zusammenleben. (S. 47)

Oktober 2019 bis April 2020

Systemisch leiten & entwickeln

- › Unternehmen und Mitarbeitende als soziale Systeme begreifen, deren Kompetenzen und Ressourcen wahrnehmen – das ist das Ziel dieses 4-moduligen Lehrgangs. (S. 61)

November 2019 bis März 2020

einszueins – führen, wachsen, wirken

- › Ein Lehrgang mit neuen Formen und Inhalten des Führens: Impulsvorträgen, Storytelling, Micro-Workshops und Begegnungen mit Expert/innen – etwa Boglarka Hadinger, Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien. (S. 62)

Jänner 2020 bis April 2020

Macht mit Verantwortung

- › Ein Lehrgang für Frauen in Führungsverantwortung, begleitet von Gabriele Lindner, Gerlinde Schein und Magdalena Holztrattner von der Kath. Sozialakademie Österreich. (S. 56)



Mi 11. Dezember

Veränderung im menschlichen Leben ist gestaltbar

- › Eine Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz (S. 53)

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? Wie werde ich glücklich und zufrieden? Veränderung ist gestaltbar. 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“?

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.

Neu



Neu ab September: Das Büro auf Zeit

Als Fach- oder Führungskraft braucht man manchmal seine Ruhe. Wenn der berufliche Trubel zu Kopf steigt. Wenn Konzepte geschrieben werden oder große Entscheidungen anstehen. Und wenn in Ordern und im Kopf aufgeräumt werden sollte.

In Arbogast gibt es ab September ein „Büro auf Zeit“. Einen temporären Arbeitsplatz mit wunderbarem Ausblick. Egal ob für einen Tag oder eine ganze Arbeitswoche. Mit oder ohne Übernachtung. Hier können Sie in Ruhe arbeiten. Alleine, aber unter Menschen. Denn nur wenige Schritte trennen Sie vom Café. Oder vom Mittagessen in Slow-Food-Qualität. Vom inspirierenden Spaziergang durch den Wald oder der Stille in der Kapelle. Und dort ist bereits manchen ein Licht aufgegangen.

Übrigens: Das Büro auf Zeit eignet sich auch zum Co-Working – vielleicht bringen Sie einfach jemanden mit!

Kosten „Büro auf Zeit“: Ab €30,- pro Tag (7.30–20 Uhr)
zzgl. Speisen und Getränke.

Information und Buchung:
Anika Knobel unter Tel. +43 (0)5523/62501–850 oder
anika.knobel@arbogast.at

Ja und Amen?

Erinnern sie sich noch an den 17. Mai 2019? Der Tag, an dem Spiegel und Süddeutsche, sowie der Falter Ausschnitte des sogenannten Ibiza-Videos veröffentlichten und eine Lawine ins Rollen brachten. Was wir im Video sahen entbehrt jeglicher politischer Moral. Politik im Interesse der Allgemeinheit ist dem persönlichen Kampf um Macht und Machterhalt gewichen. Zugegeben, ein gewisses Kräfteressen und Ringen um Wählerstimmen liegt in der Natur einer repräsentativen Demokratie. Doch Macht darf nicht zur Droge der eigenen Machtberauschung, und die Angst vor Machtverlust nicht zum Hindernis des politischen Tuns werden. Demokratie braucht moralisch integre Persönlichkeiten mit Gewissen, Charakterfestigkeit, Verantwortungsgefühl und Reflexionsfähigkeit. Persönlichkeiten, die nicht dem persönlichen Vorteil nachgehen und im Machtausch Zukunft und Ansehen eines ganzen Landes auf Spiel setzen.

Eine Maxime, die Jesus seinen Freunden mit auf den Weg gab, dürfen sich auch Politiker zu Herzen nehmen: „Seid klug wie die Schlange und ohne Falsch wie die Taube“ (Matthäus 10,16). Als Politiker im christlichen Sinne zu handeln bedeutet nicht, sich als dumme Schafe den Wölfen zum Fraß vorzuwerfen, sondern mit der Klugheit und Weisheit einer Schlange, und mit der Aufrichtigkeit und Vertrauenswürdigkeit einer Taube seine Aufgabe zu tun. Bleibt zu hoffen, dass sich die Politik darauf besinnt und die schwarzen Schafe zack, zack, zack von der politischen Bühne verschwinden.



Dr.ⁱⁿ Julia Troy,
Theologin in Arbogast



Wildes Arbogast

Ein Jäger mit „Satellitenschüssel“

Viele kennen seine Stimme. Wenn der Waldkauz seine Brut bewacht, macht er kreischend auf sich aufmerksam und setzt sich heftig gegen Feinde zur Wehr. Er ist die häufigste Eulenart und taucht in jedem größeren Wald auf. Am liebsten besiedelt er Mischwälder mit Bäumen verschiedenen Alters und viel Totholz. Wie die meisten Eulen baut er keine Nester, sondern sucht eine Bruthöhle. Das macht das Weibchen und auch das Brüten erledigt sie alleine. Überleben die Jungtiere das erste Lebensjahr, kann der Waldkauz bis zu 19 Jahre alt werden.

Waldkauze ernähren sich meist von kleinen Säugetieren – am liebsten Mäuse – und haben einen perfekten Flugapparat. Die gerundeten, breiten und stark gewölbten Flügel mit dem samtartigen Polster auf der Oberseite und den kammartigen Zähnen an den äußersten Flügelfedern sorgen für einen lautlosen Flug.

Die Augen sind auf das Sehen bei Nacht spezialisiert – 5-mal weniger Licht benötigt er, um gleich viel zu erkennen wie ein Mensch. Und auch das Gehör ist dank spezieller Federn um die Augen, die einen Gesichtsschleier bilden rekordverdächtig. Der funktioniert wie eine Satellitenschüssel und leitet sämtliche Geräusche schallverstärkt an die großen Ohren weiter. **Kurz gesagt: die Jagd kann beginnen!**

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.

Der Küchenchef empfiehlt:

Gefüllte Rondini

mit Feta und Cashewkernen

- 4 Rondini (runde Zucchini)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 dicke weiße Zwiebel
- 1 frische rote Chilischote
- 2 rote Spitzpaprikaschoten
- 40 g Cashewkerne
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Oregano
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- rosenscharfes Paprikapulver (nach Belieben)
- 1 Dose würflige Tomaten (400 g)
- 40 ml Gemüsebrühe
- ½ TL flüssiger Honig
- 200 Schafskäse (Feta)

Die Rondini waschen und trocken tupfen. 1-2 cm unterhalb des Stiels den Deckel abschneiden. Mit einem scharfkantigen Löffel die Rondini samt Deckel bis auf einen knapp 1 cm breiten Rand aushöhlen. Mit etwas Zitronensaft bepinseln, damit sie sich nicht verfärben, leicht salzen und pfeffern. Das herausgeschnittene Fruchtfleisch klein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chili putzen, längs halbieren und entkernen, waschen und fein hacken. Die Spitzpaprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und würfeln.



Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Cashewkerne grob hacken und kurz ohne Fett goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne auf einen Teller schütten und beiseite stellen. 1 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Zwiebelwürfel und Chili bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Das Fruchtfleisch und die Paprikastücke dazugeben und bei größerer Hitze 3-4 Min. unter Rühren braten, dann alles in eine Schüssel geben.

Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, bis auf einen kleinen Rest fein hacken und zur Gemüse Mischung geben. Die Rondini-Füllung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und nach Belieben auch mit Paprikapulver kräftig würzen und abschmecken.

Eine ofenfeste Form dünn mit Öl auspinseln. Die würfligen Tomaten mit 2 EL Füllung, Gemüsebrühe und Honig in die Form geben. Den zerkleinerten Feta zur übrigen Füllung geben und mit den Cashewkernen untermischen. Dann in die ausgehöhlten Rondini geben. Die Rondini in die Form setzen, mit übrigem Öl beträufeln. Die Deckel zunächst danebenlegen. Rondini im heißen Ofen (Mitte) in 30-35 Min. fertig garen, dabei nach ca. 20 Min. oder wenn die Füllung zu dunkel wird, die Deckel aufsetzen. Rondini herausnehmen und mit übrigem Oregano bestreut servieren.

Ehevorbereitung in St. Arbogast

Es darf Spaß machen!

Es sind hunderte Vorarlberger Ehepaare, die in den vergangenen Jahrzehnten in Arbogast waren, um hier das sogenannte „Ehevorbereitungs-“ bzw. „Brautleutseminar“ zu absolvieren. Heute können wir schmunzeln, wenn wir die Geschichten von vor Jahrzehnten hören, als es in Arbogast noch ziemlich streng herging. Wo der Hausleiter am Abend seine Runden drehte und kurz vor der Trauung stehende Paare in ihre Einzelzimmer verwies. Wo „Männle und Wible“ strikt nach Geschlecht getrennt waren, auch wenn sie privat bereits längst zusammenlebten. Gottlob, diese Zeiten sind vorbei und das Seminar darf als das gesehen werden, was es heute ist: ein wertvolles Angebot, sich ein Handwerkszeug für glückliche Ehejahre anzueignen. Denn Ehe ist nicht, Ehe wird. Und wird von beiden Partnern gestaltet. Da macht es durchaus Sinn darüber nachzudenken, was eine Beziehung lebendig hält und trägt, wie uns unsere Ursprungsfamilien prägen und wie Paare gut miteinander im Gespräch bleiben können, gerade bei Stress und Konflikten. Und ja, vielleicht ist es für moderne Menschen auch ein Segen, dass sie ihre Partnerschaft nicht vollständig selbst machen müssen, sondern ein Stück Verantwortung abgeben und auf den Segen Gottes vertrauen dürfen.

Ja, wir trauen uns! – die nächsten Termine:

**So 26. Jänner, So 23. Februar, Sa 29. Februar
mit Katharina und Tobias Lenz**

**Sa 11. Jänner, So 8. März, Sa 4. April
mit Elke und Christoph Lang**

**So 19. Jänner, Sa. 14. März, So 26. April mit
Friederike und Markus Schmid**

☞ jeweils 9 – 17.30 Uhr



In Arbogast, wo pro Jahr neun Termine für „Ja, wir trauen uns“-Tage angeboten werden, ist die Resonanz sehr positiv. Die Seminare machen Spaß und viele Paare kommen wieder, um sich bei Paar-Seminaren eine gemeinsame Auszeit zu schenken und sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Schließlich sind sogenannte „Lifeevents“ wie die Geburt eines Kindes oder wenn die Kinder das Nest wieder verlassen, aber auch das Älterwerden, Krankheit oder die Pensionierung Zäsuren in einer Partnerschaft, die Potential für Krisen, aber auch eine neue Reife haben. Dass diese Angebote allen Paaren offen stehen, versteht sich von selbst.



Vom Hochzeitsmahl bis zur Goldenen Hochzeit

Damals, am 1. Juli 1967, als sich Helmut und Elisabeth Fußenegger das Jawort gaben, gab es die Kapelle in Arbogast noch nicht. Deshalb fand hier auch „nur“ das festliche Mittagessen nach der Brautmesse statt – aufgrund der Verbundenheit zum „Jugendhaus St. Arbogast“, wie es in der Telegramm-Adresse der Einladung steht. Die Erinnerung daran ist bei den beiden bis heute wach geblieben. Besonders die Gastfreundschaft mit dem guten Essen von Köchin Anni Stotter und der wunderschöne Blumenschmuck von Elfriede Heinzle hat es ihnen damals angetan. Im Sommer 2017 feierte das Paar in der Kapelle St. Arbogast mit Pfarrer Christian Stranz die Goldene Hochzeit. Mit Kindern, Enkelkindern, Freunden und Verwandten. Wir gratulieren ganz herzlich und bedanken uns für die Fotos aus dem Familienalbum!



Goldene Hochzeit mit Pfarrer Christian Stranz SJ



Kabarett-Stars zu Gast

Für immer und ewig!

Günther und Irene Battlogg, bestens bekannt aus dem Bauseminar „Schaffa, schaffa, Hüsle baua“ und seit bald 25 Jahren verheiratet, wurden von Bischof Benno angefragt – und touren nun als Referentenpaar durch Vorarlberg, um über die Realität der Ehe zu berichten – wie immer ungeschminkt und ohne sich ein Blatt vor den Mund zu nehmen! Wir freuen uns sehr, Sie zu diesem einmaligen Kabarettabend nach Arbogast, den Hotspot für angehende Ehepaare einzuladen! Reservieren Sie Karten für die Aufführung am Donnerstag, 26. September, und lachen Sie sich aus vollem Herzen durch den Abend mit Kabarett-Geschwisterpaar Stefan Vögel und Maria Neuschmid.

Karten für den Kabarettabend am Donnerstag, 26. September (€ 49,-) gibt es auf www.laendleticket.at und im Musikladen. Im Ticket inkludiert ist ein Aperitif vor der Aufführung und ein Slow-Food-Buffer im Nachklang – das Jubelpaar Günther und Irene ist natürlich mit von der Partie! (S. 32)

Das ist mir heilig!

Architekt Stefan Marte ist fasziniert von Gotteshäusern. Nicht nur, um in sich selbst hinein zu hören. Denn sakrale Gebäude inspirieren seine Arbeit.

„So oft es mir möglich ist, besuche ich den Gottesdienst bei uns in Dafins. Es gibt für mich keinen Ort, wo ich schneller zur Ruhe komme und besser in mich hinein hören kann. Schöne Kirchen ziehen mich an. Auf meinem Weg zur Arbeit komme ich am Feldkircher Dom vorbei, hier bete ich für meine Familie und bedanke mich für die vielen glücklichen Momente in unserem Leben.“

Wenn ich einen sakralen Raum betrete, bin ich ergriffen. Es berührt mich immer wieder und erfüllt mich mit tiefer Ehrfurcht. Damit meine ich nicht die Angst, welche früher den ‚kleinen‘ Gläubigen mit lateinischen Messen eingeflößt wurde. Die Kirche hat diese unrühmliche Zeit hinter sich gelassen. Viele Würdenträger sind heute warmherzig und weltoffen. Wer selbst noch glauben kann, nicht nur von der Kanzel predigt, sondern auf die Menschen zugeht und sich für deren Wohl einsetzt, ist für mich ein würdiger Vertreter der Botschaft Christi. Ich frage mich, warum mich Sakralbauten so beeindrucken. Wie entsteht ein solcher Kraftort? Ist es die spirituell verdichtete Atmosphäre, die sich über Generationen in diesen Gemäuern entwickelt hat? Sind es die massiven, erdverbunden Außenmauern oder die hochstrebenden Pfeiler des Innenraumes? Ist es die konstant kühle Raumtemperatur mit diesem Geruch von Weihrauch und Kerzenwachs? Wie kann mich ein solcher Ort mit dem Gefühl von Geborgenheit und Wärme erfüllen? Vieles davon ist



Schöne Kirchen ziehen mich an.

Stefan Marte

sicher die beeindruckte Architektur, den wesentlichen Anteil hat jedoch der Glaube, den ich in mir trage und in das Gotteshaus mit hineinnehme.

Klassische Sakralbauten sind das Gegenteil der Moderne, welche von räumlicher Offenheit und Transparenz geprägt wird. In unseren architektonischen Konzepten stellen wir uns immer wieder die Frage: Wie kann man die Faszination dieser hermetischen Baudenkmäler in die Gegenwart transferieren? Das führt dazu, dass wir der bedingungslosen Offenheit immer weniger abgewinnen können. Unsere Entwürfe werden immer mehr von kontrastreichen Raumkompositionen geprägt – wo viel Licht ist, braucht es auch Schatten. Wie wunderbar wäre es doch, könnte man die dichte Atmosphäre eines introvertierten Kirchenraums mit der Offenheit eines luftig-leichten Stahl-Glasbaus von Ludwig Mies van der Rohe zu einer Einheit verschmelzen.“

Stefan Marte, geboren 1967, ist verheiratet und Vater von sieben Töchtern. Der Architekt betreibt seit 1993 gemeinsam mit seinem Bruder Bernhard das Büro Marte.Marte Architekten in Feldkirch. Er ist Obmann des Vorarlberger Architektur-Institutes und der Lichtstadt Feldkirch, sowie Mitglied des Vorarlberger Landesgestaltungsbeirates.



Friedhof Batschuns



Kurz gefragt ...

Was wollten Sie als Kind werden?

Tischler

**Ihr Wunschberuf, wenn Sie heute nicht
Architekt wären?**

Motocross-Profi

Wohin fahren Sie heuer in den Ferien?

An die ligurische Küste, wie fast jedes Jahr.

Welche Stadt fasziniert Sie am meisten?

Venedig

Jesus rief gestandene Frauen und Männer – keine Schwärmer

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. Im Fokus dieses Mal: Esoterik, evangelikale Massenhysterie und der Kern christlicher Spiritualität.



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



Daniel Mutschlechner kam 1978 in Dornbirn zur Welt, ist verheiratet und hat drei Kinder. Seit Anfang 2017 leitet er das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast.

Pepp, die Suche nach Sinn und Seelenheil treibt die Menschen an. Manche fühlen sich nicht mehr von den traditionellen Kirchen angesprochen, wohl aber von esoterischen Angeboten. Woran liegt das?

Anscheinend tun sich esoterische Angebote manchmal leichter, Heilserfahrungen zu vermitteln, als die Kirchen. Sie entsprechen wohl auch dem Wunsch vieler Menschen nach Wohlgefühl und Machbarkeit. Man meint, sich seinen Heilsweg selbst zusammen stückeln zu können.

Was ist für Dich Esoterik?

Ursprünglich eine Geheimlehre für Auserwählte für den Weg nach innen. Heute scheint sie mir nicht mehr so geheim zu sein. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden und Rituale, die einem versprechen, zur inneren Weisheit zu gelangen.

Du hast die Esoterik einmal als Verkehrung der Mystik bezeichnet. Erkläre mir das.

Bei der Mystik begeben sich hinein in das Geheimnis des Lebens. In das Größere, dem ich mich unterordne. In das Göttliche, dem ich folge und diene. Bei der Esoterik stellt man sich gewisse Rituale für seine eigenen Zwecke zur Verfügung. Da will man selbst Herr des Lebens sein. Das sehe ich als Verkehrung.

Hast Du ein Beispiel?

Wenn ich etwa nur „meditiere“, um leistungsfähiger, erfolgreicher oder ruhiger zu werden. Dann ist es schon eine Verzweckung! Meditation heißt, zur Mitte zu kommen. Und auf diesem Weg wird alles da sein: Helles, Dunkles, Leidvolles und tiefe Freude – einfach das Leben in all seinen Schattierungen.

Meditation heißt, zur Mitte zu kommen. Und auf diesem Weg wird alles da sein.

Wo verläuft für Dich die Grenze zwischen christlichem Glauben und Esoterik?

Es ist schwierig, eine äußere Grenze zu ziehen. Manche meinen, gewisse Praktiken sind per se esoterisch – etwa Qi Gong oder Yoga. Ich finde, es kommt auf die Haltung an. Aber eines muss klar sein: Es ist nicht nur Wohlfühlen angesagt! Man kann unterschiedliche Methoden aufgreifen, aber sie müssen immer das Ziel haben, dass ich auch für die Schwere des Lebens gerüstet bin. Denn zum Wesentlichen des Christseins gehört auch das Leid – das Kreuz.

Im Bildungshaus sind wir immer gefordert, unser Programm dahingehend kritisch zu hinterfragen.

Die Bildungshäuser haben auch den Auftrag, Neues aufzugreifen, das Menschen in ihrer Entwicklung hilft. Katholisch sein heißt auch: Offen zu sein für das, was es in der Welt gibt. Aber es ist wichtig, dass wir immer wieder genau hinschauen und hinterfragen, ob das Programm für unseren christlichen Alltag dienlich ist.

Wie ich höre, steigt die Zahl nicht-kirchlicher Ritualbegleiter/innen?

Das kann auch ein anregendes Zeichen sein, das uns sagen will: Liebe Religionen, nehmt die Rituale ernst! Die Menschen sind angewiesen auf Rituale. Sie dürfen aber nicht nur formal vollzogen werden. Jedes Ritual verliert nämlich an Kraft, wenn die Form für den Inhalt gehalten wird.

Ich stehe noch unter dem Eindruck der Fernsehbilder von „Awakening Europe“ in Wien. Was hältst Du von solchen Initiativen?

Ich finde sie sehr gefährlich. Aus zwei Gründen: Einerseits, weil Menschen in Massenhysterien kommen, in der sie das „Ich“ verlieren. Und andererseits, weil so emotionalisierte Menschen anfällig sind für autoritäre Botschaften. Demokratiepolitisch ist das heikel.

Mir kommt vor, er hat die Droge gewechselt. Jetzt verkauft er die Droge Jesus.

Die Begeisterung wirkte verstörend.

Wie ich gelesen habe, war der Prediger früher Drogendealer. Mir kommt vor, er hat die Droge gewechselt. Jetzt verkauft er die Droge Jesus. Aber Jesus will nicht, dass wir abhängig sind. Er will, dass wir unseren eigenen Namen, unser Wesen entwickeln. Er nennt uns Schwestern und Brüder. Und er hat nicht Schwärmer gerufen, sondern gestandene Frauen und Männer, die schon vom Leben geprägt waren. Etwa Maria Magdalena, Petrus oder Jakobus.

Was ist für Dich christliche Spiritualität?

Christliche Spiritualität ist immer eine Beziehungs-Spiritualität. Sie hat eine klare Ich-Du-Beziehung, in der ich meine Geschöpflichkeit und meine Gottes-Ebenbildlichkeit anerkenne. Es geht darum, dass wir menschlicher werden. Das kann ich nicht aus eigener Kraft tun, das muss in Verbundenheit geschehen. Ziel ist, befähigt zu werden, Jesu Bergpredigt zu leben – bis hin zur Feindesliebe.

Serviceleiter Rolf Koinig im Portrait

„Ich will Neues entwickeln und umsetzen“

Ziele und Vorstellungen sind das Eine, das Leben das Andere. Neo-Serviceleiter Rolf Koinig kann einiges darüber erzählen. Schließlich war es nicht vorhersehbar, dass er in einem Jugend- und Bildungshaus vor Anker gehen würde. Das letzte halbe Jahr bevor er in Arbogast einstieg, war er in Elternkarenz. Eine prägende Zeit, die, wie er betont, die Beziehung zu seinen Töchtern sehr vertieft hat. Davor war er viele Jahre lang „quasi rund um die Uhr“ als Betriebsleiter in der bekannten „Habsburg“ im schweizerischen Widnau beschäftigt. „Gastronomie reizt mich. Ich habe immer gerne Teams geführt, weil da bewegt sich was“, ist er einer, der gerne neue Ideen und Konzepte umsetzt.

Hier gibt es Werte, für die es sich lohnt, sich zu engagieren.

Neues entwickeln und umsetzen, das will Rolf auch mit seinem neuen, 12köpfigen Team. „Hier gibt es Werte, für die es sich lohnt, sich zu engagieren. Das gastronomische Angebot ist attraktiv. Aber die Bedürfnisse unserer Gäste wandeln sich, da sind wir gefragt, zu antworten.“ Für ihn jedenfalls sei es genau der richtige Zeitpunkt, jetzt hier zu sein. Vielleicht kehrt er damit auch ein bisschen zu seinen Wurzeln zurück. Denn nach der Matura engagierte er sich als Europäischer Freiwilliger in einem Jugendzentrum in Italien. Ehe er nach Wien aufbrach, um sein Studium der Kultur- und Sozialanthropologie zu absolvieren. Um das zu finanzieren, heuerte er in der Gastronomie an. Der Rest ist bekannt. Zum Studienabschluss fehlt ihm die Diplomarbeit. Bis auf weiteres wird das so bleiben, denn seine wiedergewonnene Freizeit will er mit seiner Familie verbringen. Was in ein paar Jahren sein wird – wir werden darüber berichten.



Rolf ist 38, mit Sandra verheiratet und Vater von zwei kleinen Mädchen mit drei und fünf Jahren.



Herzlichen Glückwunsch und alles Gute, lieber Pepp!

Arbogast-Seelsorger Pater Pepp Steinmetz SJ feierte Ende Mai seinen 70. Geburtstag – mit einem Dankgottesdienst und einer geselligen Agape im Arbogaster Café. Zur Ruhe setzen wird er sich dennoch nicht. Im Gegenteil: seit kurzem ist Pepp oberster Vertreter der Steyler Missionare für den Distrikt Westösterreich und Ostschweiz.

Freundeskreis Arbogast

Der Freundeskreis als lebendiges offenes Netzwerk für St. Arbogast



v. l. n. r.:
Bernd Hagen,
Franz Abbrederis,
Robert Bernhard,
Irmgard Konrad,
Irmgard Abbrederis,
Peter Mennel,
Susanna Zehnder-
Böckle, Brigitte
Plemel, Daniel
Mutschlechner,
Stefan Zudrell-Koch,
Karin Metzler, Heike
Mennel (nicht im
Bild Lisa Rümmele,
Pepp Steinmetz)

Der Freundeskreis Arbogast besteht seit 30 Jahren und möchte offen sein für alle Menschen, die das Bildungshaus unterstützen und sich einbringen wollen – materiell, ideell oder durch aktives Tun. Der Freundeskreis soll ein lebendiges offenes Netzwerk sein, das in dialogischer Haltung die Werte und den Geist von Arbogast verwirklichen hilft. Dazu ist jeder und jede herzlich eingeladen!

Um die Lebendigkeit und Offenheit des Netzwerkes zu fördern, wurde die Struktur des Freundeskreises geändert. Sie stellt die Kontinuität der Vereinsfunktionen sicher und ist gleichzeitig flexibel und offen gestaltet, um Menschen, die sich mit

ihren Ideen für eine bestimmte Zeit engagieren wollen, eine Mitwirkung zu ermöglichen. Dazu können Wirkungskreise gebildet werden, in denen sich Menschen zu einem bestimmten Thema oder einer Aufgabe zusammenfinden, um im Sinne des Bildungshauses zu wirken. Die Kontinuität des Freundeskreises wird sichergestellt durch die dauerhaften Wirkungskreise „Verein“, „Kommunikation“, „lebendiges Netzwerk“ und „Sponsoring“. Der sogenannte „Kernkreis“ ist das strategische Gremium. Er hält die Verbindung zum Jugend- und Bildungshaus und zu den Wirkungskreisen. Unverändert bleibt, dass der Freundeskreis sich dem Haus, seinen Werten und sei-

nem Auftrag verbunden fühlt und einen Beitrag leisten will, diesen Geist in die Welt zu bringen.

Den Übergang wesentlich angestoßen hat die frühere Obfrau Karin Metzler, der großer Dank für ihr Engagement gebührt. Die geteilte Obfrauenschaft wird neu von Brigitte Plemel und Peter Mennel wahrgenommen, Kassier ist Bernd Hagen und Schriftführer Stefan Zudrell-Koch. Der Freundeskreis ist im Aufbruch. Über die konkreten Themen und Mitwirkungsmöglichkeiten halten wir Sie auf dem Laufenden.

Für den Freundeskreis: Heike Mennel, Karin Metzler, Brigitte Plemel



BGR Steuerberatung einfallsreich | engagiert | umsichtig

BGR ist ein seit über 25 Jahren bestehendes Steuerberatungsunternehmen. Unsere langjährige Erfahrung und unser Expertenwissen in den Bereichen Steuern, Recht, Rechnungswesen und Betriebswirtschaft machen es möglich, unsere Kunden nach dem One-Stop-Shop-Prinzip zu servieren. Unsere Kunden sind Unternehmen, Non-profit-Organisationen, Stiftungen und Privatpersonen. Hinter jedem Kunden und Auftrag steht ein Mensch. Wir haben Respekt vor seinem Anliegen, seinen Vorgaben, seinen Leistungen und der von ihm geschaffenen Werte. BGR ist Ihr Partner, wenn es darum geht, Ihre Chancen zu erkennen. Ihre Risiken zu verringern und die für Sie beste Lösung für Ihre wirtschaftlichen und steuerlichen Fragen zu finden.

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



„Chancen leben“ – Land Vorarlberg

Inklusion ist ein vielschichtiges Querschnittsthema, das alle Menschen und alle Lebensbereiche betrifft. Unter dem Motto „Vorarlberg auf dem Weg zu einem inklusiven Gemeinwesen“ soll in einem groß angelegten, partizipativen Prozess ein „Inklusives Vorarlberg“ geplant werden. Die Ziele des Prozesses orientieren sich an der Vision, allen Menschen die gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen. Die Vorstellung von Beispielen sozialer Räume aus verschiedenen Lebens- und Themenbereichen stehen im heurigen Fokus. Wie werden solche Räume konzipiert? Wie werden Barrieren abgebaut? Welche Maßnahmen sind dafür notwendig? „JA“ zu Inklusion und Vielfalt.

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Abteilung Soziales und Integration
Fachbereich Chancengleichheit und Behinderung
Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz
T +43 5574 511 24105
chancenleben@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/chancenleben
www.inklusivesvorarlberg.at



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

Vor 117 Jahren wurde die Brauerei Frastanz gegründet. Und auch heute noch ist die Brauerei als Genossenschaft eigenständig und eng mit der Region und den 1.200 Mitgliedern verbunden. Seit bald zehn Jahren produziert frastanzer als erste Brauerei Vorarlbergs Bierspezialitäten in BIO-Qualität. Begonnen hat alles mit dem frastanzer BIO Kellerbier, das traditionell in der Bügelflasche und in Kisten aus heimischem Holz ausgeliefert wird.

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

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



Weiß der Geier! Was die Tiere uns bedeuten 2. Okt. 2019 – 6. Sept. 2020

Mythen, Märchen, Marketing – zu allen Zeiten fand die Kultur des Menschen im Verhältnis zum Tier einen sichtbaren Ausdruck. Tiere wurden gefürchtet und verehrt, gejagt, gezüchtet, geliebt und gegessen. Menschliche Eigenschaften wurden den Tieren angelastet und tierische Attribute wurden manchem Menschen zuerkannt. Die Ausstellung „Weiß der Geier! Was die Tiere uns bedeuten“ wirft einen exemplarischen Blick auf die Geschichte der kulturellen Beziehung von Mensch und Tier. Unterhaltsam, anschaulich und lehrreich – eine Sonderausstellung der inatura Erlebnis Naturschau Dornbirn.

**Die Ausstellung ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet,
für Schulklassen nach Voranmeldung ab 8.30 Uhr.**

inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn
Jahngasse 9
6850 Dornbirn
www.inatura.at



Programm Herbst – Winter 2019

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501–828

Mo bis Fr von 8–11.30 und 13.30–16 Uhr,

Sa 10–11.30 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Montfortstraße 88

6840 Götzis

Tipps zur Kursanmeldung:

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

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

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

Mehr Infos auf www.arbogast.at



Mo 2. Sept. / 9–18 Uhr und Di 3. Sept. / 9–13 Uhr

Scham

- › Vom würdevollen Umgang mit einem tabuisierten Gefühl – Herbstsymposion 2019

Ende der Sommerwochen lädt das Herbstsymposion alljährlich zur Auseinandersetzung mit einem pastoral und religionspädagogisch wichtigen theologischen Thema und zur Begegnung mit alten und neuen Kolleg/innen. Eingeladen sind Priester, Pastoralassistent/innen, Religionslehrer/innen, Diakone, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen sowie alle am Thema Interessierten. Geschämt hat sich jede/r schon einmal. Offen darüber geredet wird nur selten. Auch in der Seelsorge trifft man auf Scham und Beschämung. Das Scheitern von Beziehungen, Sexualität, Gebrechlichkeit und Alter sind Themen, die oft mit Scham behaftet sind. Beschämung begegnet man im Umfeld von (sexualisierten) Machtstrukturen, die Abhängigkeiten schaffen, aber auch im Kontext der Schule, wenn Schüler/innen ausgegrenzt werden oder scheitern. Ähnliches gilt für das Zusammentreffen von verschiedenen Kulturen und ihren unterschiedlichen Definitionen von Ehre, Scham und Schande. Das Herbstsymposion geht diesem tabuisierten Gefühl nach und fragt nach den Möglichkeiten eines guten, konstruktiven und würdevollen Umgangs mit Scham in Pastoral und Schule.

Referierende: Prof. Dr. Maria Elisabeth Aigner, Pastoralpsychologin, Universität Graz und Dr. Stefan Marks, Sozialwissenschaftler und Buchautor

Veranstalter: Katholischen Kirche Vorarlberg, KPH Edith Stein/Feldkirch, St. Arbogast

Kosten: Keine, Pauschalbetrag für Verpflegung € 27,-

Anmeldung: T +43 (0)5522/3485–0, anmeldung@kath-kirche-vorarlberg.at bis 9. August

Mehr Info: www.kath-kirche-vorarlberg.at/herbstsymposion

 Kinderbetreuung

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

September



Di 3. Sept. / 18 Uhr – Fr 6. Sept. / 16 Uhr

Gartentage

- › Auszeit in St. Arbogast

Mit: Elisabeth Tschabrun, Gärtnerin; Inge Maria Drexel, Pädagogin und Theaterwissenschaftlerin; Iris Lins, Kräuterexpertin

Kosten: Mithilfe im Garten; Vollpension (reduziert) € 145,-

RR max. 8 Teilnehmende, siehe auch S. 10

Fr 13. Sept. / 19 Uhr – So 15. Sept. / 12 Uhr

Die Kunst, gelassen zu erziehen

- › Praxis der Achtsamkeit

Referent: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, Achtsamkeitslehrer, www.mit-kindern-wachsen.de

Kosten: € 180,-/mit Vorarlberger Familienpass € 126,-; Vollpension € 125,70

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





Fr 13. Sept. / 18.30 Uhr – So 15. Sept. / 13 Uhr

Brasilianische Musik

- › Ein Gesangsworkshop

Brasilien ist das Land der fröhlichen, aber auch tiefsinnigen Musik. In diesem Workshop werden wir eine Reise durch die Welt der brasilianischen Musik machen. Die Stücke werden überwiegend in brasilianischem Portugiesisch gesungen, aber durch die von Rosani Reis entwickelte Methode erlernen die Teilnehmenden leicht und selbstverständlich eine authentische Aussprache und brauchen keine Vorkenntnisse.

Referentin: Rosani Reis, Psychologin, Studium Jazzgesang, Stimmpädagogin, Fortbildungen und Selbsterfahrung in Qi Gong, Alexandertechnik, Feldenkrais, Eutonie und Taketina, Langjährige Achtsamkeitspraxis und Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh, Lehrbeauftragte für Funktionale Stimm-Methode an der Folkwang Universität der Künste, Essen

Kosten: Kursbeitrag €140,-;
Vollpension €135,20



Fr 13. Sept. / 19.30 Uhr – So 15. Sept. / 13 Uhr

Das Wagnis der Stille

- › Meditationstage für Männer

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

Leitung: Patrick R. Afchain, Werdenberg (CH)
Zen-Lehrer und Coach

Kosten: Kursbeitrag €90,-;
Vollpension €125,70
☞ max. 18 Teilnehmer

Do 19. Sept. und 14. Nov. / jeweils 19 Uhr

Unternehmergeist

- › Arbogaster Wirtschaftsgespräche

Mit: Stephan Schulmeister, Michaela Adami-Schrott, Benno Elbs, Alois M. Flatz, Christian Marte SJ, u.a.

Kosten: €18,- zuzüglich Speisen und Getränke aus der Arbogaster Slow-Food-Küche



Fr 20. Sept. / 16 Uhr – So 22. Sept. / 13 Uhr

Wir greifen zur Feder

- › Kalligraphie aus der Zeit der Monarchie

Referentin: Eva Pöll, selbständige Kalligraphin,
www.kallos.at

Kosten: Kursbeitrag €144,-;
Materialkosten ca. €10,-; Vollpension €135,20
☞ max. 10 Teilnehmende

**Einem Menschen begegnen heißt,
von einem Rätsel wachgehalten zu werden.**

Emmanuel Lévinas



Termine zwischen 16. Sept. und 15. Nov. / auf Anfrage



zukunftsraum stadt land+

- › Wie wird unser Alltag 2050 im Rheintal aussehen?

In diesem Workshop ist deine Zukunftsvision gefragt: Was brauche ich außerhalb meiner vier Wände um glücklich zu sein? Mieten, sharen, kaufen: Wie können wir unser Lebensumfeld in Zukunft besser gestalten? Wie soll unsere Umwelt aussehen? Welche Alternativen gibt es zum Einfamilienhaus? Wir verbringen fast unser ganzes Leben in einer gestalteten Umwelt. Zeit, selbst aktiv zu werden! Skizziere, baue, beschreibe deine Visionen – dann können sie Wirklichkeit werden!

Leitung: Geli Salzmann, Salzmann Raumplanung Architektur, kümmert sich um die Entwicklung des Lebensraums und entwirft Häuser und Quartiere

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 16

Kosten: keine



Mo 16., Di 17., Mo 23. oder Di 24. Sept. / jeweils 8.45–16 Uhr



Keine Lust auf Wandertag? Mach LandArt!

- › Die Landschaft gestalterisch erfahren – für Schulklassen

Der Naturraum rund um Arbogast steht als landschaftskünstlerisches Freiluft-Atelier zur Verfügung. Die Schüler/innen setzen sich aktiv mit der inspirierenden Wald-, Wiesen- und Felslandschaft auseinander. Nach einer Land-Art-Einführung findet das Seminar bei jedem Wetter in der Natur statt. Wir erforschen großräumig das Gelände, bis wir unseren speziellen Ort finden, um ihn mit den Materialien, die der Ort bietet, kreativ zu bespielen. Statt Perfektion steht das Experimentieren mit den Elementen der Landschaft im Zusammenwirken der Natur-Einflüsse im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Matthias Würfel, Dipl.-Ing. Architektur, geboren 1975, lebt und arbeitet als Architekt und Landschaftskünstler in Salzburg und Vorarlberg. www.matthiaswuerfel.at

Kosten: Kursbeitrag Tageskurs €10,-/Schüler/in inkl. Lunchpaket

Zielgruppe: Schulklassen ab der 9. Schulstufe



Mi 25. Sept. / 23. Okt. und
18. Dez. / jeweils 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

› „Bibelleben“ 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. Sie bringen ihre Gedanken, ihre Sorgen und Freuden mit – die Bibel folgt ihnen. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zu hören.

Leitung: P. Pepp Steinmetz,
Seelsorger in St. Arbogast

Kosten: Kein Kursbeitrag, keine Anmeldung



Do 26. Sept. / 18 Uhr

Für immer und ewig!

› Die „etwas andere Ehevorbereitung“
mit Stefan Vögel & Maria Neuschmid

Günther und Irene Battlogg, bestens bekannt aus dem Bauseminar „Schaffa, schaffa, Hüsle baua“ und seit bald 25 Jahren verheiratet, wurden von Bischof Benno angefragt – und touren nun als Referentenpaar durch Vorarlberg, um über die Realität der Ehe zu berichten – wie immer ungeschminkt und ohne sich ein Blatt vor den Mund zu nehmen!

Wir freuen uns, Sie zum Kabarettabend nach Arbogast, den Hotspot für angehende Ehepaare einzuladen!

Reservieren Sie Karten und lachen Sie sich durch den Abend mit Stefan Vögel und Maria Neuschmid.

Karten für den Kabarettabend gibt es auf
www.laendleticket.at und im Musikladen.

Im Ticket (€ 49,-) inkludiert ist ein Aperitif vor der Aufführung und ein Slow-Food-Buffet im Nachklang – mit dem „Jubelpaar“ an Ihrer Seite!



Fr 27. Sept. / 9.30–17.30 Uhr

Mantra meets Movement

› Tanz – Klang – Gesang

Gemeinsam kommen wir in Bewegung und begeben uns auf eine Tanzreise. Die bunte Musik bringt unser Innerstes zum Schwingen und unser Körper drückt es in freien Bewegungen aus. Durch das Singen von Mantren 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.

Referentinnen: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin, Power-of-Life-Tanzcoach, Weiterbildung in integrativer Tanztherapie bei Ursel Burek und Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 60,-; Mittagessen € 15,90

Fr 27. Sept. / 14 Uhr – So 29. Sept. 13 Uhr

Mütter und Töchter

› Selbsterfahrungsseminar für Frauen

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

Kosten: Kursbeitrag € 175,-/Solidarbeitrag € 140,- bis € 240,-; Vollpension € 135,20

max. 16 Teilnehmende

Veranstalter: Mit Unterstützung des Referats für Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg



Arbogaster Fragen

- › Ein neuer Treffpunkt für Freund/innen des Hauses

Wir heißen Persönlichkeiten willkommen, mit denen wir wesentlichen Fragen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Spiritualität und Philosophie auf den Grund gehen. Jenseits von Smalltalk und aufgeregter, digitaler Kommunikation nehmen wir uns Zeit, in überschaubarer Runde Wesentliches zu besprechen.

Zu den „Arbogaster Fragen“ treffen sich Menschen, die einiges verbindet: Die Wertschätzung für das Jugend- und Bildungshaus, aber auch Neugier und Zeit, sich zur Wochenmitte inspirieren zu lassen und gesellige Stunden zu verbringen.

Eintreffen im Café ab 9 Uhr, Gesprächsbeginn um 9.30 Uhr, gemeinsamer Ausklang mit dem Gesprächsgast beim Mittagsmenü.

Kosten: € 17,-
Sonderpreis für Jugendliche mit der aha-Karte oder Studentenausweis: € 7,-
Exkl. Menü aus der Arbogaster Slow-Food-Küche (€ 15,90)

Vorteil für unsere Stammgäste: Buchen Sie bis zum 2. Oktober alle vier Herbst-Termine zum Vorzugspreis von € 48,-!

Detaillierte Informationen auf www.arbogast.at

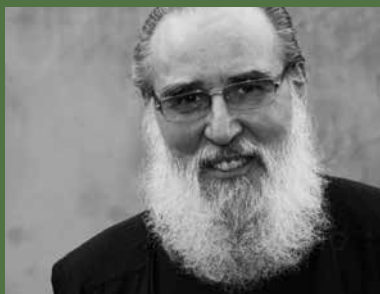


Mi 2. Okt.

Leonhard Paulmichl

- › Wie gelangte der Bergbauern-Sohn aus Südtirol in die Chefetage des ORF? Warum weckt die Brenner-Grenze stets Emotionen? Und welche Bedeutung haben die Medien zur Identitäts-Stiftung im Alpenraum?

Leonhard Paulmichl (*1938) leitete 16 Jahre lang den ORF Vorarlberg. Der begnadete Erzähler berichtet aus einem bewegten Leben und beantwortet Fragen zu politischen Entwicklungen seiner Zeit.



Mi 23. Okt.

Iwan Sokolowsky

- › Was kennzeichnet die verschiedenen Strömungen im Islam? Welche Bedeutung hat Religion für die zugezogenen Muslime? Und bleibt ein gutes Miteinander von Christen und Muslimen in Österreich möglich?

In Zeiten der aufgeregten und angstgeprägten politischen Auseinandersetzung lassen wir uns von Jesuitenpater **Iwan Sokolowsky** (*1940), einem ausgewiesenen Experten, unsere Fragen zum Islam beantworten.



Mi 13. Nov.

Hildegard Breiner

- › Wie erlebte sie den Atom-Widerstand in Zwentendorf? Warum glaubt sie trotz der Nachrichten zum Klimawandel an eine gute Zukunft? Und warum braucht es Persönlichkeiten wie Greta Thunberg, um mediale Aufmerksamkeit zu erlangen?

Hildegard Breiner (*1936) engagiert sich seit Jahrzehnten für Umweltthemen. Wir fragen nach, warum ihr das „Trendsetten“ in der Umweltpolitik stets lieber ist als das „Nein-Sagen“, und wie man politische Hartnäckigkeit behält ohne zu verbittern.



Mi 11. Dez.

Reimer Gronemeyer

- › Was gibt Hoffnung inmitten der Krisen? Wie kann unsere Welt menschlicher werden? Und was gibt in unserer egozentrischen Gesellschaft Halt?

Der Soziologe/Theologe **Reimer Gronemeyer** (*1939) beschäftigt sich mit den Fragen des Alterns in der Gesellschaft. In seinem Buch „Tugend“ beschreibt er, wie wir uns gegen Hass, Gier und Ignoranz und für einen freundschaftlichen Umgang mit der Welt entscheiden können.

Oktober



Do 3. Okt. / 19 Uhr Aperitif,
Veranstaltungsbeginn 19.30 Uhr

Frauensalon

- › Wie wir leben wollen

Jung, dynamisch, interessiert? Was sind die Pläne junger Frauen heute und welche Werte sind ihnen wichtig? Jutta Allmendinger geht der Frage nach, wie die Menschen über ihr Leben und die damit verbundenen großen Themen wie Partnerschaft, Familie, Beruf und Chancengleichheit denken. Sie weiß auch, wie sich die Haltungen der Frauen verändert haben und was deren Lebensverläufe beeinflusst. Über die Auswirkungen dieses Wandels auf unsere Gesellschaft und die Zukunft unserer Kinder und Enkelkinder werden wir ebenso sprechen wie über die Potentiale der Frauen als Antrieb für Veränderungen.

Zu Gast: Prof. Dr. h.c. Jutta Allmendinger, Ph.D., Präsidentin des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professorin für Soziologie, Bildungssoziologie und Arbeitsmarktforschung

Musik: Lisa Suitner

Gastgeberinnen: St. Arbogast; Ehe- und Familienzentrum; Bildungshaus Batschuns, KPH Edith Stein

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

Fr 4. Okt. / 9.30 Uhr–So 6. Okt. / 12.30 Uhr

Der Tod

- › Das Tor in die Unendlichkeit

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Kosten: Kursbeitrag €175,-/Solidarbeitrag €95,- bis €255,-; Vollpension €151,10

👉 Nur mehr Warteliste

Fr 4. Okt. / 14 Uhr–So 6. Okt. / 13 Uhr

Faszinierende Papierobjekte

- › „Falten falten“ – Kreativkurs

Referent: Fridolin Gähwiler, St. Gallen (CH), Buchbinder und -gestalter

Kosten: Kursbeitrag €110,- (Jugendliche mit aha-card ab 16 Jahren 50 % Ermäßigung); Materialkosten €25,-; Vollpension €135,20



Fr 4. Okt. / 16 Uhr–So 6. Okt. / 13 Uhr

Flechten, Schlingen, Kreuzen

- › Kleine textile Hüllen und Objekte

Unterschiedlichste textile Techniken sind Ausgangspunkt für die Gestaltung von kleinen dreidimensionalen Objekten. Vorbilder für unser Arbeiten sind Formen aus der Natur. Mit Wolle, Stoff, Bast, Schnüren, Draht entstehen kleine persönliche Objekte. Wir werden flechten, schlingen, verdrehen, verkreuzen, überkreuzen, durchziehen.

Kursleitung: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaffende

Kosten: Kursbeitrag €95,-; Vollpension €135,20; Materialkosten €15,-

👉 max. 12 Teilnehmende



Fr 4. Okt. / 14.30 Uhr–Sa 5. Okt. / 12.30 Uhr

Traum und Feldenkrais

- › Botschaften der Seele

Träume sind innere Bilder und weisen auf innere Wahrheiten, Prozesse, brachliegende Potentiale hin, die in jedem Menschen innewohnen und darauf warten, erkannt zu werden. C.G. Jung schreibt: Träume sind wie ungelesene Briefe an uns selbst. Wenn wir lernen die Botschaften der Träume zu verstehen, können sie uns Hilfe und Orientierung auf unserem inneren und äußeren Weg sein. Sie stärken uns im Selbstwert und Selbstvertrauen und können helfen sowohl unser eigenes Leben, als auch das unserer Mitmenschen lebenswerter zu gestalten/leben. Die sanften und leichten Bewegungen der Feldenkrais-Methode fördern die Wahrnehmung der eigenen Körperempfindung, verbessern die eigene Beweglichkeit und unterstützen die Arbeit mit unseren Träumen.

Referentin: Ute Isele Partl, Psychotherapeutin, langjährige Erfahrung mit Träumen, Feldenkraislehrerin

Kosten: Kursbeitrag €110,-/Solidarbeitrag €95,- bis €135,-; Vollpension €76,10

👉 max. 16 Teilnehmende



Fr 4. Okt. / 14–17.30 Uhr



YOUKEY Storytelling

- › Begeistere andere mit deinen Geschichten

Geschichten zu erzählen, die so sehr begeistern, dass sie sofort weitererzählt werden, ist eine kleine Kunst. Zum Glück eine Erlernbare!

Dieser Workshop führt praktisch in die grundlegenden Techniken des Storytellings ein. Wir lernen spielerisch die Elemente des szenischen Aufbaus, Charaktere, Erzählrhythmen, Storylines, Emotionen, Orte, Beziehungen und Genres kennen und kreieren eigenen Geschichten. Du lernst Möglichkeiten, wie du Präsentationen / Unterricht so gestalten kannst, dass deine Zuhörer/innen / Schüler/innen zuhören, verstehen und weitererzählen können.

Leitung: Mag. Peter Spindler, Theatermacher, Schauspielpädagoge, CliniClown, kreativer Konzeptionist, Universitätsdozent, www.peterspindler.com

Zielgruppe: Multiplikator/innen in der Kinder- und Jugendarbeit

Kosten: keine

Info & Anmeldung: team@junge-kirche-vorarlberg.at



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



Sag es laut!

- › Bringt eure Konflikte auf die Bühne und löst sie im Spiel – demokratisch

In diesem Workshop wird Demokratie aktiv gelebt und erprobt. Augusto Boal macht es vor! In seinem Theater der Unterdrückten lösen sich die Rollen: Auch die Zuschauer werden aufgefordert, ihre Meinung zu äußern und ihren konkreten Lösungsvorschlag auf der Bühne zu spielen. Wir beschäftigen uns mit der praktischen Anwendung dieser Methode und spielen selbst Theater.

Was nehmen die Teilnehmenden mit?

- › die Fähigkeit, Konflikte darzustellen und kreative Lösungsansätze zu entwickeln
- › die Fähigkeit, sich als aktive/r Gestalter/in in demokratischen Prozessen wahrzunehmen
- › Spiel- und Entdeckungsfreude
- › eine Erweiterung ihrer Organisationsfähigkeit und ihres Handlungsrepertoires.

Leitung: Mag. Peter Spindler, Theatermacher, Schauspielpädagoge, CliniClown, www.peterspindler.com

Kosten: Kursbeitrag € 140,-/Solidarbeitrag € 120,- bis € 160,-; Vollpension € 125,70



Sa 5. Okt. / 9 Uhr – So 6. Okt. / 13 Uhr

Ich und Papa – neue Zeiten, neue Seiten

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

Die Vor-Pubertät bringt Veränderungen und beeinflusst die Beziehung zwischen Papa und Sohn/Tochter. Wir stärken die Beziehung, indem wir bewusst Zeit miteinander verbringen und Spaß haben. Wir spielen im Wald, bauen eine Steinzeitbehausung, basteln Eierflugmaschinen und entwerfen ein Familienwappen.

Papa und Kind sind ein gleichberechtigtes Team und lernen bei Übungen und Spielen neue Seiten voneinander kennen. Während die Kinder Fackeln herstellen, bleibt Zeit für einen Austausch der Väter untereinander. Gemeinsam machen wir eine Fackelwanderung und hören am Lagerfeuer Geschichten. Am Seminar soll jeweils nur ein Kind mit seinem Vater teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben.

Referenten: Martin Waldner, Bizau, Outdoorguide, Erlebnispädagoge und Polo Noyalet, Übersaxen, Waldpädagoge und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar €145,– bzw. €101,50 mit Vorarlberger Familienpass; Vollpension/ Paar €126,–, max. 14 Paare

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



Sa 5. Okt. / 9–17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

- › Seminar für Lektorinnen und Lektoren und alle, die es werden möchten

Leitung: Renate Bauer, Regisseurin und Schauspieler, Professur für Auftritt und Sprechtechnik am Konservatorium Feldkirch

Kosten: Kursbeitrag €98,–, Kursbeitrag €20,– für kirchliche Mitarbeitende und Ehrenamtliche; Mittagessen €15,90

Veranstalter: In Kooperation mit dem Pastoralamt der Kath. Kirche Vorarlbergs

📍 Nur mehr Warteliste

Sa 5. Okt. / 14.30 Uhr – So 6. Okt. / 16 Uhr

Glückliche Beziehungen

- › Was Partnerschaft gelingen lässt

Leitung: Ingrid Ellensohn, Familien- und Erziehungsberaterin nach Jesper Juul und Thorsten Ellensohn, Psychotherapeut, Supervisor & Coach, Unternehmensberater, Weiler

Kosten: Kursbeitrag €240,–/Paar; mit Vorarlberger Familienpass €168,–/Paar; Vollpension €133,–/Paar

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



Fr 11. Okt. / 10 Uhr – Sa 12. Okt. / 17 Uhr

Wurzelkraft

- › Bäume sind stets an unserer Seite

Referentin: Adelheid Lingg, Traditionelle Kräuterkunde und Heilweise, Naturvermittlerin und Kräuterefachfrau, www.die-leda.de

Kosten: Kursbeitrag €130,–; Vollpension €92,–

Die Liebe trägt die Seele, wie die Füße den Körper tragen.

Katharina von Siena



So 13. Okt. / 9.30–17 Uhr

Fröhliche Masken und bunte Gipscollagen

- Skulpturales aus Gips für Kinder ab 7 Jahre in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten ...

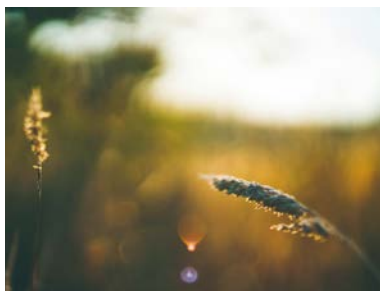
Wir erleben und entdecken die Vielseitigkeit von Gips.

- Mit Gipsbinden nehmen wir einen Abdruck unseres Gesichtes. Die getrocknete Gipsmaske bemalen und gestalten wir zu tollen Portraits. Wenn wir auch Fuß- und Handabdrücke abnehmen, dann haben wir bleibende Erinnerungen an diesen Lebensabschnitt.
- Mit Verpackungsmaterialien aus Kunststoff (wie z.B. Petflaschen oder Keksschachteln) bzw. selbst modellierten Tonformen gestalten wir bunte Gipscollagen, indem wir sie mit Gips ausgießen und diese in einem Bild gestalten.

Leitung: Franziska Stiegholzer, Wien, Studium an der Akademie der bildenden Künste in Wien, www.stiegholzer.at; May-Britt Nyberg Chromy, Studium am College für dänisches Design in Kolding, lebt und arbeitet in Feldkirch als freischaffende Künstlerin und Kunsterzieherin, www.maybritt-chromy.com

Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Paar bzw. € 42,- mit VlbG. Familienpass; Verpflegung € 21,40 Erwachsener, € 14,10/Kind; Materialkosten € 13,-/Paar

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



So 13. Okt. / 18 Uhr – Fr 18. Okt. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

- Leben berührt Leben

Kontemplation, das ungegenständliche Atemgebet, ist ein intuitiv erfahrenes Gezogenwerden in den schweigenden göttlichen Grund des eigenen Seins. Im stillen Sitzen und achtsamen Atmen vollziehen sich Versenkung und Hingabe an die Präsenz Gottes. Beharrliche Kontemplation entfaltet ein neues Bewusstsein und lässt den Sinn des Lebens erkennen. Sie stärkt für den Alltag, überwindet Angst und Stress, befreit aus Verhaftungen und führt in die Einheit mit allen Mitgeschöpfen. Dieser viertägige Schweigekurs umfasst täglich 14 Sitzungen von je 25 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen und eine Stunde meditativer Arbeit im Haus oder Hof ergänzen das Tagesprogramm. Voraussetzung: Körperliche und psychische Gesundheit, Vorerfahrung in Kontemplation oder Zen.

Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Zen- und Kontemplationslehrer, 15 Jahre Leitung von Kontemplationskursen gemeinsam mit Sr. Ludwigs Fabian

Kosten: Kursbeitrag € 135,-/Solidarbeitrag € 85,- bis € 195,-; Vollpension € 305,75



Sa 19. Okt. / 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.

Referentinnen: Martha Intemann und Ruth Sturm, Lustenau, Breema-Lehrerinnen, Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

Kosten: Kursbeitrag € 50,-; Mittagessen € 15,90
 max. 20 Teilnehmende



Fr 18. Okt. / 17 Uhr – So 20. Okt. / 12.30 Uhr

Family unplugged: Sinne, Herz und (ursprüngliches) Spiel

- Familienwochenende mit Steve Heitzer und Cordat Herzensbildung

Miteinander ausgelassen sein, still werden, von Herzen spielen und mit dem in Berührung kommen, was uns innerlich bewegt. Im Spiel, in Parcours und in gemeinsamen Übungen erleben wir, wie wertvoll wir füreinander sind und wie heilsam das Leben im gegenwärtigen Moment ist.

Rahmenprogramm:

- Angeleitete Meditation/Stilleübung am Morgen
- Vortrag zum Thema Original Play und Achtsamkeit im Familienalltag
- Fußballspielen und Singen am Lagerfeuer beim Tipi
- Erwachsene und Kinder ab ca. 4 Jahren können am Programm teilnehmen, Kleinkinder sind willkommen, können aber nicht beaufsichtigt werden.

Referierende: Steve Heitzer, Christian Heitzer, Nicole Balej, www.cordat.org

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

Kosten: Kursbeitrag/Familie €240,- bzw. €168,- mit Vorarlberger Familienpass; Kosten für Essen und Unterbringung für Erwachsene im Doppelbettzimmer €116,-, im Mehrbettzimmer €103,60; Für Kinder gibt es gestaffelte Preise: 14–18 Jahre: €68,80; 7–13 Jahre: €60,80; 4–6 Jahre: €34,20



Sa 19. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

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

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin, www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €40,-/Erwachsene, €20,-/Kind bzw. €28,- und €14,- mit Vlbg. Familienpass; Material €13,- pro Drache; Verpflegung €21,40/Erwachsene, €14,10/Kind
 RR max. 20 Teilnehmende

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



So 20. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Die windigen Brüder

- Ein Tag für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten ...

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin, www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €40,-/Erwachsene, €20,-/Kind bzw. €28,- und €14,- mit Vlbg. Familienpass; Materialkosten €15,-/Drachenset; Verpflegung €21,40/Erwachsene, €14,10/Kind
 RR max. 20 Teilnehmende

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





So 20. Okt., 19. Jän. und 8. März / 16 Uhr

Der Jahreskreislauf des Weines

- › Lesung und Konzert am Sonntagnachmittag

An drei Sonntag-Nachmittagen spüren Augustin Jagg, Robert Bernhard und Andreas Paragioudakis literarisch und musikalisch Themen nach, die im Zusammenhang mit dem Jahreskreislauf des Weinbergs stehen. Der Wein in verschiedenen Jahreszeiten bildet den Ausgangspunkt für freie Assoziationen in der Literaturgeschichte. „Spätlese“ stellt im Herbst die Poesie reifer Weine und alter Liebe in den Mittelpunkt. Texte über die Stille der „Winterruh“ stehen im Jänner auf dem Programm und im Frühling lassen die drei Künstlerfreunde zur „Weinblüte“ humorvolle und leichte Gedanken sprießen ... Texte verschiedener Autorinnen und Autoren aus verschiedenen Jahrhunderten werden präsentiert, Prosa und Lyrik im Wechsel von den Musikern stimmungsvoll interpretiert.

Literatur: Augustin Jagg

Musik: Robert Bernhard, Saxophon und Andreas Paragioudakis, Klavier, Akkordeon, Lyra; Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/Konzert einen kleinen Imbiss.

Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit!

Kosten: Eintritt €18,- für das Konzert (zuzüglich Speisen und Getränke)

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

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

- › Aufstellungsseminar

Referentin: Mag.^a Hemma Tschofen, Bregenz, Psychologin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS.

Kosten: Kursbeitrag €240,-; Vollpension €92,-

RR max. 11 Teilnehmende

Mo 21. Okt. / 10.15 Uhr–Mi 23. Okt. / ca. 16.30 Uhr

Lebendige Liturgien entwickeln

- › Offene GottesdienstWerkstatt für mündige Christen

Auf Grundlage der schriftlichen Überlieferungen und Zeugnisse der Nachfolge versuchen wir neue offene liturgische Experimente. Mit geistlichen Reflexionen und praktischen Übungen gehen wir der Frage nach, wie wir Gottes Gegenwart im Miteinander der Glaubenden aufrechterhalten und glaubwürdig weitergeben können. Wir arbeiten an konkreten Gottesdienstelementen und werden gemeinsam daran schleifen und feilen um, vom Austausch bestärkt, am Ende mit neuen Gestaltungsideen in die Gemeinden zurückzukehren.

Referenten: Bernward Konermann, Dramaturg und Regisseur, gottesdienstwerkstatt.eu, Göttingen; Pfarrer Thomas Hirsch-Hüffell, Gottesdienstinstitut Nordkirche, Arbeitsstelle für Gottesdienst der Evang. luth. Nordkirche in Hamburg; Robert Schätzle, Gemeindeleiter in der kath. Pfarrgemeinde Rapperswil-Jon; Matthias Nägele, Liturgiereferent der Kath. Kirche Vorarlberg

Kosten: Kursbeitrag €50,-; Vollpension €137,40 DZ, €156,60 EZ

Anmeldung und Information: Matthias Nägele, T +43 (0)5522/3485-216, matthias.naegle@kath-kirche-vorarlberg.at
Anmeldeschluss: 11. Oktober

Di 22. Okt. / 9–17 Uhr

Oasentag für Frauen

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

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

Kosten: Kursbeitrag €50,-/Solidarbeitrag €40,- bis €60,-; Mittagessen €15,90



Mi 23. Okt. / 17–19.30 Uhr



Kleidertauschparty

- › used but useful

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 tauscht du sie gegen neue alte Lieblingsstücke anderer Tauscher/innen ein. Jede/r kann mitmachen, Frau oder Mann, egal welchen Alters. Kleidung kann ab 21. Oktober im Büro von freigeist arbogast abgegeben werden.

Kosten und Anmeldung: keine

Veranstalter: freigeist arbogast mit Südwind Vorarlberg

Do 24. Okt. / 10–18 Uhr

Fr 25. Okt. / 9–17 Uhr

Timeout statt Burnout

- › Kräftemanagement & Burnout-Prävention als Führungsaufgabe

Für eine Führungskraft ist Kräfte-
management und Burnout-Präven-
tion im doppelten Sinne wichtig. Es
geht einerseits darum, kompetent
mit den eigenen Kräften umzuge-
hen, um das persönliche Wohlbe-
finden, die eigene Kreativität und
Leistungsfähigkeit zu erhalten.
In der Führungsrolle ist es ande-
rerseits wichtig, Burnout bei den
Mitarbeitenden vorzubeugen – bzw.
früh zu erkennen und kompetent
damit umzugehen.

Mit Shanti Wendel Diener und René
Ulrich konnten wir zwei erfahrene
Coaches gewinnen, die in der
Schweiz bereits mit zahlreichen
Unternehmen gearbeitet haben. An
den zwei Seminartagen erhalten Sie
Grundlagenwissen zu den Themen
Kräftemanagement und Burnout.
Sie bestimmen Ihren persönlichen
Standort und evaluieren die
Situation Ihres Teams. Außerdem
erhalten Sie wertvolle Handreichun-
gen und Lösungsansätze für den
Arbeitsalltag.

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

Leitung: Shanti Wendel Diener und René Ulrich
Kosten: Kursbeitrag €580,- inkl. Mittagsmenü
an beiden Tagen



Mo 28. Okt. / 19 Uhr – Mi 30. Okt. / 16 Uhr

„Sind Sie Single, sind Sie alleine?“

- › Selbsterfahrungsseminar mit Systemaufstellungen

Manchmal steckt mehr als ein Zufall hinter der ungewollten Lebenssituation als Single. Es könnte sein, dass es mit Erfahrungen aus der eigenen Familiengeschichte zu tun hat, oder mit früheren Partnerschaften, in denen man verletzt oder verlassen wurde, oder möglicherweise mit einem vorgeburtlichen Zwillingsverlust. Diese tiefen, teilweise unbewussten Hintergründe eines unerfüllten Partnerwunsches wollen wir mittels Systemaufstellungen beleuchten, Blockaden lösen und uns gemeinsam auf eine neue Partnerschaft ausrichten.

Leitung: Yvonne Rauch, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie, Systemaufstellungen, Transpersonale Psychotherapie, Rankweil

Kosten: Kursbeitrag €290,-/Solidarbeitrag €240,- bis €330,-; Vollpension €125,70

**Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse,
aber nicht für jedermanns Gier.**

Mahatma Gandhi



Mi 30. Okt. / 14 Uhr–Do 31. Okt. / 17 Uhr

Playstore – Spiele gekonnt einsetzen

- › Weiterbildung für alle, die mit Gruppen arbeiten

Wer kennt das nicht? Im Workshop braucht die Gruppe lang um „warm zu werden“, im Meeting sollten neue Ideen generiert werden und es herrscht Kreativitätsstau, im Klassenzimmer breitet sich Langeweile aus, im Seminar fallen die Teilnehmenden nach der Mittagspause fast vom Stuhl. Was hier hilft sind Spiele. Spiele gekonnt und gezielt als Methode eingesetzt, zeigen in den in allen bildenden und pädagogischen Kontexten, Gruppen- und Seminarphasen große Wirkung. Generell eignen sich Spiele in allen erzieherischen, bildenden und pädagogischen Kontexten. Spielen damit Humor, Kreativität, Konzentration und Teamdynamik gefordert und gefördert wird.

Detailinformationen: www.arbogast.at

Zielgruppe: Leiter/innen von Seminaren, Workshops, Gruppen, Pädagog/innen, ehrenamtlich Tätige, Interessierte

Leitung: Anna Egger, Ma., Rankweil, Trainerin, Resilienz-Beraterin, Coach und Hannes Waldner, Meran/Südtirol, Trainer, Spiel-, Wildnis- und Medienpädagoge

Kosten: Kursbeitrag € 210,-; Vollpension € 76,10
Fördermöglichkeiten:

www.bildungszuschuss.at

November

Fr 1. Nov. / 9.30 Uhr–So 3. Nov. / 12.30 Uhr

Scheiden tut weh

- › Seminar mit Hubertus Hartmann

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Kosten: Kursbeitrag € 190,-/Solidarbeitrag € 150,- bis € 230,-; Vollpension € 151,10
RR max. 16 Teilnehmende

Fr 1. Nov. / 18.30 Uhr–So 3. Nov. / 12.30 Uhr

Faszien.im Tanz®

- › Eine anatomische Forschungsreise im Tanz

Tanzend erschließen wir uns die faszinierende Welt der Faszien. Es ist das Fasziengewebe, das dem Körper sowohl Form und Halt verleiht, als auch für Flexibilität und Geschmeidigkeit in der Bewegung sorgt. Zugleich bildet das fasziale Gewebe ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper. Das System der Faszien gilt des weiteren als Organ der Wahrnehmung! In diesem Basis-Seminar geht es vor allem darum, Prinzipien der Faszien in ihren Wirkungsweisen auf unsere Bewegung körperlich zu erspüren und zu erfassen. Lassen Sie sich von der Weisheit Ihres Körpers leiten und überraschen. Erforschen und erleben Sie Präsenz, Achtsamkeit und Ganzheit im Bewegen, im Tanz.

Referentin: Elisabeth L. Weninger, Tanzpädagogin (IoTP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin, Salzburg
Kosten: Kursbeitrag € 150,-; Vollpension € 125,70



Sa 2. Nov. / 9 Uhr–So 3. Nov. / 16 Uhr

Von der Hand aufs Papier

- › Freies Zeichnen

Wir überlassen unserer Hand das Zeichnen, sie setzt um, was wir um uns erkennen. In verschiedenen Übungen lernen wir, uns von der Intuition leiten zu lassen, wir brechen aus angelernten Mustern und Hemmungen, wir finden durch die Zeichnung einen neuen Weg in unser Inneres. In diesem Kurs geht es nicht um die naturalistische Darstellung von Wirklichkeit, vielmehr geben wir der Zeichnung die Freiheit, das zu sein, wofür auch immer sich unsere Gefühle und Hände entscheiden.

Leitung: Lorenz Helfer, Bregenz, Bildender Künstler

Kosten: Kursbeitrag € 130,-; Vollpension € 92,-; Materialkosten je nach Bedarf



Sa 2. Nov. / 14.15 – 18.15 Uhr



Einfach locker bleiben!

- › Der Tag, an dem du lernst, den Stress zu besiegen

Schule ist kein Zuckerschlecken. Früh aufstehen, immer konzentriert sein und dann auch noch viel lernen und eine Prüfung nach der anderen absolvieren. Als ob das nicht schon genug wäre, stellen die Abenteuer der Pubertät und vielleicht auch Ängste vor dem Sprung in die Zukunft viele Schüler/innen vor große Herausforderungen. Kein Wunder, wenn einem das manchmal über den Kopf wächst und man vor lauter Stress den Überblick verliert.

In diesem Workshop lernst du Übungen und Methoden kennen, um mit stressigen Situationen besser zurecht zu kommen und turbulente Zeiten gut zu meistern. Das Beste dabei: Die Methoden sind leicht erlernbar und super im Alltag anwendbar!

Leitung: Dr. Gunhild Häusle-Paulmichl, integrative Psychotherapeutin, arbeitete lange im AHS-Bereich, derzeit unter anderem in freier Praxis sowie am LKH Hohenems tätig.

Zielgruppe: Schüler/innen ab der 9. Schulstufe

Kosten: € 5,-

Anmeldung: willkommen@arbogast.at

Drei Feierabende, drei spannende Themen

- › Willkommen zum Vortrags- und Genussabend mit Martin Spinka, Magdalena Holztrattner und Reimer Gronemeyer

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

Vortragsbeginn ist stets um 19 Uhr, das feierabend-Menü (€ 9,50) wird ab 18 Uhr serviert.

Anmeldung:

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

Kosten: Vortrag € 9,-

**Wer die Freiheit aufgibt,
um Sicherheit zu gewinnen,
wird am Ende beides verlieren.**

Benjamin Franklin



Mi 6. Nov. / 19–20.30 Uhr

Lebensfeuer – entfache Dein inneres Feuer

- › Mit medizinischer Diagnostik raus aus der Erschöpfung

Unser menschlicher Organismus, und dazu gehört auch unser Energiehaushalt, wird vom Vegetativen Nervensystem gesteuert. Ohne dass wir es bewusst wahrnehmen, lenkt es unseren Körper in Richtung Ruhe und Erholung („Bremsen“) oder treibt uns an und leitet eine Stressreaktion ein („Gas geben“). Ist unser „Lebensfeuer“ intakt, so harmonisieren diese beiden Pole und wir erleben uns gesund, kraftvoll und vital. Sind wir erschöpft, dann zeigt sich das auch in einem veränderten Funktionsbild des Vegetativen Nervensystems. Dr. Martin Spinka weiht uns in die Geheimnisse des lebensnotwendigen Nervensystems ein, erklärt uns wie Erschöpfungszustände entstehen und zeigt Möglichkeiten auf, zurück zur Vitalität zu finden.

Referent: Dr. med. Martin Spinka, Allgemeinmediziner in Linz mit einer Ordination für Naturheilkunde und Landesvorsitzender des oberösterreichischen Kneippverbandes.



Do 21. Nov. / 19–20.30 Uhr

Unerhört heilig!

- › Franz und Franziska Jägerstätter

Heilige und Selige haben über Jahrhunderte in unsere Gesellschaft einen wichtigen Platz eingenommen. Viele von ihnen werden heute noch verehrt und gefeiert (Hl. Martin, Hl. Nikolaus) oder erleben aufgrund ihres Natur- und Heilwissens einen Boom (Hildegard v. Bingen). Aber neben den uns bekannten Mythen und Legenden bieten Selige und Heilige durch ihre Glaubens- und Lebenserfahrung eine spannende Auseinandersetzung. Als gesellschaftliche Provokateure und kirchliche Mahner ihrer Zeit waren sie vielfach Gegenspieler zu herrschenden Regeln und Normen. Konfrontiert mit politischen, gesellschaftlichen und persönlichen Krisen waren sie Menschen, die den Herausforderungen entgegentraten. Ihr Auftreten, ihr Handeln und Wirken galt oft als Zumutung. Unerhört!

Vortragende: MMag.ª Dr.in Magdalena Holztrattner MA, Direktorin Katholische Sozialakademie Österreich, Theologin



Mi 11. Dez. / 19–20.30 Uhr

Mut zur Tugend – Entscheidung für ein Leben in Anstand

- › Vortrag und Begegnung mit Reimer Gronemeyer

Geraten die Tugenden in Vergessenheit? Das dürfen sie nicht, lautet die klare Antwort von Theologe und Soziologe Reimer Gronemeyer. Denn es sind die Tugenden, die unserem Leben Halt geben und es individuell und gesellschaftlich glücken lassen. Reimer Gronemeyer macht sich auf die Suche nach den neuen Tugenden, die imstande sein müssen, drohender Verwüstung mit Liebe zu begegnen. Tugenden, die mit kluger Selbstbegrenzung auf die entfesselte Konsumgesellschaft reagieren. Die der Egomane tapfer das Du entgegensetzen, um den Anderen nicht aus dem Auge zu verlieren. Die gegen alle Trends eine gerechte Lebenswelt einfordern.

Referent: Prof. Dr. Dr. Reimer Gronemeyer, Theologe, Soziologe, Altersforscher, Autor, www.reimergronemeyer.de

Veranstalter: In Kooperation mit connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, www.connexia.at



Do 7. Nov. / 9–12 Uhr

Fünf Finger & fünf Säulen für mehr Wohlbefinden

› Naturheilkunde-Praxisworkshop

In Zeiten der Erschöpfung gilt es unsere Basis zu stärken. Manch einem tut Bewegung gut. Einer anderen eine Tasse Tee. Wieder andere suchen das Gespräch mit Freunden. Auch mit einem warmen Bad kann man Kraft schöpfen oder aus einem gut zubereitetem Essen. Im Gespräch mit seinen Patient/innen erfährt Martin Spinka mehr über deren Grundkonstitution, woraus er einen persönlichen Gesundheitsplan entwickelt.

Im Workshop werden wir unsere fünf Finger mit „Säulen“ besetzen und diese mit individuellen Inhalt befüllen: Welcher Wickel oder welche Was-seranwendung kann neue Kraft schenken, welche Heilpflanze kommt in Frage, welche Bewegungs- und Ernährungsformen. Um individuelle und ganzheitliche Impulse für mehr Wohlbefinden herauszufinden, werden wir Puls, Iris und Zunge zu Hilfe nehmen.

Referent: Dr. med. Martin Spinka, Allgemeinmediziner in Linz mit einer Ordination für Naturheilkunde und Landesvorsitzender des oberösterreichischen Kneippverbandes.

Kosten: Kursbeitrag €35,–

Do 7. Nov. / 14 Uhr–Fr 8. Nov. / 17.30 Uhr

Weite den Raum

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

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

Kosten: Kursbeitrag €105,–/Solidarbeitrag €85,– bis €125,–; Vollpension €76,10

RR max. 15 Teilnehmende

Fr 8. Nov. / 9.30–17 Uhr

Tanztag

› Herbstlich-warme Tanzbegegnungen

Referentin: Herta Erhart, Hall in Tirol, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Weiterbildung in Tanz- und Bewegungstherapie bei Ursel Burek

Kosten: Kursbeitrag €45,–, Mittagessen €15,90

Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit.

Simone Weil



Fr 8. Nov. / 19.15–ca. 22 Uhr

Arbogaster Nacht der Spirituellen Lieder – für Erwachsene

- › Singe, bis deine Seele Flügel bekommt

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.

Leitung: Ingeborg Spiegel, Dornbirn, Singleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin, www.heilsamsingen.at
Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleiter
Petra Winder, Lingenau, Percussion
Michael Walch, Feldkirch, Piano
Kosten: Kursbeitrag €15,-/Solidarbeitrag €10,- bis €20,- Reinerlös zu Gunsten einer caritativen Organisation



Sa 9. Nov. / 9–17 Uhr

Erziehung 4.0

- › Neue Autorität und stärkenbasierte Erziehung

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

Leitung: Michael Wohlkönig, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe www.mwpsychologie.at
Kosten: Workshop €110,- /mit Vorarlberger Familienpass €77,-, Mittagessen €15,90
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg.

 Kinderbetreuung



Sa 9. Nov. / 9–17 Uhr

Mutter-Tochter-Sein

- › Ein Tag für Mütter und Töchter zwischen 8 und 12 Jahren

Referentin: Elisabeth Berchtold, Masseurin, Mutter zweier Töchter, Alberschwende
Kosten: Kursbeitrag €60,-/Paar, mit Vorarlberger Familienpass €42,-; Mittagessen €25,90/Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg
max. 9 Paare
Zusatztermin: Sa 14. Dezember, 9–17 Uhr



Sa 9. Nov. / 9.30–16.30 Uhr

Faszination Bumerang

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

Ein Stück Holz wegwerfen – und es kommt zurück! Mit den richtigen Tipps ist Bumerangbauen eine einfache Sache. Wir lernen den passenden Schliff für Links- und Rechtshänder an einem Dreiflügler („Turbo“, „Speedy“ Roder „Polygon“) und an einem „Beat's Mini“. Mit ihrem leichten Gewicht sind diese Bumerangs ungefährlich und machen viel Spaß. Beim Einfliegen lernen wir die Wurftechnik kennen und versuchen den Bumerang zu fangen.

Leitung: Markus Aepli ist Werklehrer aus Wattwil (CH), www.aepliateliers.ch
Kosten: Kursbeitrag €60,-/Paar €42,- bzw. mit VlbG. Familienpass; Materialkosten €3,-/Bumerang; Verpflegung €21,40/Erwachsene, €14,10/Kind
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



So 10. Nov. / 9–12.30 Uhr

Trainingsworkshop

› Stärkenbasierte Erziehung

In einer kleinen Gruppe von max. 10 Personen und anhand konkreter Beispiele (Geschwisterkonflikte, schulische Herausforderungen ec.) festigen Sie Ihren Standpunkt als Elternteil/Pädagog/in. Verschiedene Möglichkeiten wie das „Silent Message Sending“, die „Ankündigung“ oder die „tragische Haltung“ u.a. werden ausprobiert und vertieft. Sie üben, sich aktiv auf Stärken und Talente der Kinder zu fokussieren und zu fördern sowie wertschätzend aber auch beharrlich in Ihrer Erziehung zu sein.

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

Kosten: Workshop €60,- /mit Vorarlberger Familienpass €42,-; Mittagessen €15,90

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

 Kinderbetreuung



Mo 11. Nov., 9. Dez. oder 27. Jän. /
 jeweils 8.15–15.15 Uhr

Die Kunst des Streitens

› Konflikte identifizieren und Wege für ein besseres Miteinander

Oft sind wir uns nicht bewusst, was unsere Sprache und unser Verhalten bei anderen bewirkt. Aus Kleinigkeiten entstehen so richtige Konflikte. Ob Schule, Freundeskreis, Verein: überall sind wir damit konfrontiert. Was löse ich mit meinen Worten aus? Warum werde ich in einer Gruppe ausgegrenzt? Was kann ich beitragen und ändern, damit es allen etwas besser geht?

In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander. In Übungen und Rollenspielen machen wir uns auf die Suche nach den Ursachen. Was können wir bewusster wahrnehmen und was können wir bei uns und in der Gruppe ändern?

Die Teilnehmenden sind eingeladen auf einen Prozess, der mehr Einfühlungsvermögen und ein besseres Miteinander fördert.

Leitung: Ernst Nagiller, Dipl. Konfliktmanager

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 15

Kosten: €10,- pro Person inkl. Mittagessen



Mi 13. Nov. / 27. Nov. und 4. Dez. / jeweils
 18.30–21 Uhr

Klar, entschieden und respektvoll

› Iaido-Schwertarbeit – Seminarreihe

In der traditionellen japanische Schwert-Kunst „Iaido“ dient das Schwert als Medium zur Auseinandersetzung mit eigenen Lebenskräften und Haltungen. Wage ich es mein „Schwert zu ziehen“ und für die eigenen Werte einzustehen? Lasse ich „mein Schwert stehen“, um meine Grenzen klar darzulegen? Habe ich den Mut, auf andere Menschen zuzugehen und mich zuzumuten?

Die Teilnehmenden erfahren durch das Führen des Schwertes immer mehr eine innere Haltung, die zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit beiträgt. Diese gestärkte Haltung hilft auch „im Außen“ für ein klares, entschiedenes und präsenten Auftreten und Agieren.

Referent: Martin Konzett B.A., akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit, Schüler von Günther Maag-Röckemann

Kosten: Kursbeitrag €65,- (für alle 3 Abende)



Fr 15. Nov. / 9–16 Uhr

Wirksam durch Vertrauen

- › Praktische Hinweise eines Jesuiten für Führungskräfte

Nur überleben ist nicht genug. Es geht darum, als Organisation und als Führungskraft wirksam zu sein. Und zwar durch Reduktion und Vertrauen. Was können wir dazu aus der langen Tradition des Jesuitenordens lernen? Etwa langfristiges Denken, Unterbrechung und Reflexion, einen guten Umgang mit Erwartungen, Inspiration für Neues und die Deutung der Welt.

Der gebürtige Vorarlberger Jesuitenpater Christian Marte studierte Betriebswirtschaftslehre, Philosophie und Theologie. Er leitete das Kardinal-König-Haus in Wien, ist derzeit Rektor des Jesuitenkollegs in Innsbruck und arbeitet regelmäßig als Coach für Führungskräfte. In St. Arbogast zeigt Marte, wie man wirksam werden kann: Für sich persönlich, für die Führung eines Unternehmens und für das gesellschaftliche Zusammenleben.

Leitung: P. Christian Marte SJ

Kosten: Kursbeitrag €175,– inkl. Mittagsmenü

RR max. 20 Teilnehmende, Mittagspause 12.30–14 Uhr



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

Ver-rückte Kleidernähte

- › Einführung in das textile Gestalten von Bekleidung

Ein Wochenende lang Zeit, Ruhe und Muße haben, um eigene Kleiderideen unter fachkundiger Anleitung zu entwickeln, zu entwerfen und dann soweit wie möglich auch umzusetzen. Die Abformung am eigenen Körper verhilft uns zu einem Grundschnitt, der wirklich zu uns passt – sozusagen auf den Leib geschneidert ist. Dieser Grundschnitt ermöglicht es, all unsere Kleiderträume maßgeschneidert umzusetzen. Grundkenntnisse im Nähen sind Voraussetzung.

Kursleitung: Marianna Forrer Casty, Wetzikon (CH), Textildesignerin, www.marianna-forrer.ch

Kosten: Kursbeitrag €158,–; Materialkosten ca. €20,– je nach Bedarf; Vollpension €135,20

RR max. 10 Teilnehmende



Fr 15. Nov. / 18 Uhr – Sa 16. Nov. / 17 Uhr

Atempause

- › Geführt von einem inneren Stern

Erst wenn es dunkel ist, kann man die Sterne sehen. Durch sie leuchtet ein bisschen Himmel herein. In der Nacht des Herzens schauen wir auch „nach oben“, um einen Trost- oder Hoffungsstern zu sehen. Die kommende Advents- und Weihnachtszeit lenkt aber den Blick hinunter in einen Stall. Dort ist mit Jesus ein Stern aufgeleuchtet. Und wenn wir still werden und aufmerksam, in uns selbst hineinschauen, entdecken wir, dass da zuinnerst ebenfalls ein Stern zu sehen ist. Dieses innere Licht wollen wir gemeinsam suchen.

Leitung: Pfr. Elmar Simma, Rankweil, Hospizseelsorger

Kosten: Kursbeitrag € 25,-; Vollpension € 81,60



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

Mystik „to go“

- › Übersetzen der alten mystischen Prozesse in heutige Lebensverhältnisse, Denkformen und Sprache

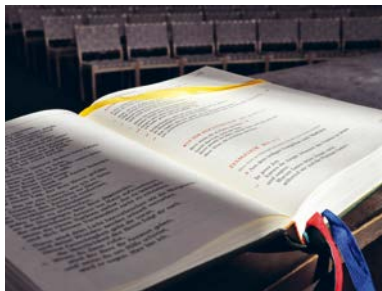
Das Konzept von Mystik „to go“ verbindet das mystische Erfahrungswissen aus den Religionen mit psychologischem Knowhow und neuesten Ergebnissen aus der Meditationsforschung. Mit dem Ergebnis, dass sie minimalistische Übungen mitten im Berufsalltag ohne Zusatzaufwand praktizieren können. Auch in diesem Sinne gilt „to go“: Sie können zugleich joggen, den Hund hinaus führen, staubsaugen und dabei ihr Bewusstsein weiter klären.

Referentin: Prof. Sabine Bobert, Kiel, Universität Kiel, Forschungsschwerpunkt christliche Mystik im Dialog mit gegenwärtigen Wissenschaften, Meditationslehrerin und Begründerin von „Mystik und Coaching“, Autorin, Youtube „Mystik und Coaching Prof. Bobert“, www.mystik-und-coaching.de

Kosten: Kursbeitrag € 180,-; Vollpension € 92,-

**Das meiste Unrecht liegt im Kleinen –
und da lässt es sich mit Mut
und Zivilcourage bekämpfen.**

Roman Herzog



Sa 16. Nov. / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

- › Bibelnachmittag
mit P. Pepp Steinmetz

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 Kapitel aus dem Markusevangelium, aus denen die Sonntagsevangelien dieses Jahres entnommen sind, lesen und im miteinander Reden 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 SVD,
Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Kein Kursbeitrag



So 17. Nov. / 9–17 Uhr

Iaido-Schwertarbeit

- › Tagesseminar mit Martin Konzett

Die traditionelle japanische Schwert-Kunst Iaido benutzt das Schwert als Medium für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und der Entwicklung der eigenen Haltung.

Leitung: Martin Konzett
Kosten: Kursbeitrag € 85,-; Mittagessen € 15,90
☞ max. 14 Teilnehmende



Di 19. Nov. / 18–20 Uhr,
Mi 20. Nov. oder Do 21. Nov. /
jeweils 8.45–11.30 oder 14–16 Uhr

DIY Naturkosmetik

- › Weihnachtsgeschenke selber machen

Nach unserem Waldspaziergang rund um Arbogast duftet es in der Werkstatt weihnachtlich nach Vanille, Zimt und Orangen. Wir lassen uns inspirieren und kreieren aus Lebensmitteln unsere eigene Naturkosmetik: Einen schützenden Kältebalsam, ein Waldbad im Glas und einen vorweihnachtlichen Raumspray. So pflegen wir uns natürlich und mit Genuss.

Leitung: Mag.^a Iris Lins, dipl. Kräuterexpertin
und Grüne Kosmetik Pädagogin,
www.weibsbild.at

Zielgruppe: Di 19. Nov. jede/r, Mi 20. und
Do 21. Nov. Schüler/innen, Lehrlinge,
Jugendgruppen ab 14

Kosten: € 10,- plus Materialverbrauch
(Di 19. Nov.), kein Kursbeitrag (Mi 20. &
Do 21. Nov., Materialverbrauch ca. € 9,-)



Mi 20. Nov. / 19 Uhr

Die Welt der Hülsenfrüchte

- › Ein Slow Food Abend für Genießer/innen

Linsen, Kichererbsen und Bohnen spielen in der Arbogaster Küche eine bedeutende Rolle. Sie sind kalorienarm, dafür reich an Nährstoffen, Eiweiß, Vitaminen und Folsäure. Das Team um Küchenchef Simon Gamper zeigt beim dreigängigen Slow-Food-Menü, wie kreativ und schmackhaft Hülsenfrüchte zubereitet werden können.

Kosten: €35,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke (Für Mitglieder von Slow Food Vorarlberg €30,-)

Veranstalter: In Kooperation mit Slow Food Vorarlberg

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

Do 21. November / 18.30 Uhr

Soziokratie – Demokratie, wie sie sein könnte?

- › Offener philosophischer Diskurs am UNESCO-Welttag der Philosophie

In einem offenen philosophischen Diskurs gehen wir den Fragen nach, was Soziokratie ist und was daran gut sein soll, wie wir als Menschen würdevoll zusammen leben können und welche Werte und Haltungen uns dafür wichtig sind.

Referierende: Mag. Anja Sagara Ritter – studierte Philosophie, moderiert und begleitet Gruppen und Organisationen, liebt Menschen, Gespräche und Naturgärten, www.konsent.eu

Lisa Praeg, B.A. – studierte Internationales Management, ist Organisationsberaterin für faire und wirksame Zusammenarbeit, lernt von der Natur und ihren Wirkungskreisläufen, www.kollaborationskultur.com

Anmeldung: Lisa Praeg, T +43 (0) 680 312 7376, lisa@kollaborationskultur.com

Kosten: Freiwillige Spenden

Sa 23. Nov. / 14.15–18.15 Uhr

„Reden lernt man durch reden“

- › Vorbereitungsworkshop für die Präsentation der VWA bzw. Diplomarbeit – für Maturant/innen

Leitung: Julia Krepl, BA, Studium der Anglistik und Amerikanistik. Freizeitpäd. Tätig bei den Dornbirner Jugendwerkstätten und bei Coulturn.

Zielgruppe: Angehende MaturantInnen

Kosten: €5,- pro Teilnehmer/in

Sa 30. Nov. / 9–16.30 Uhr

Berühren und berührt werden – Massage für Paare

- › Ein Tag für uns als Paar

Referentin: Roswitha Vierhauser, Nüziders, ausgebildet in Heilmassage und Lomi Lomi Nu (traditionelle Hawaiianische Massage), ermöglicht Paaren eine wohltuende Zeit.

Kosten: Kursbeitrag €100,-/Paar, mit Vorarlberger Familienpass €70,-/Paar; Verpflegung €31,80/Paar

 **Kinderbetreuung**

Starttermin Fr 22. Nov. / 14.30–18.30 Uhr

Mit Kindern durch das Kräuterjahr

- › Zertifikats-Lehrgang

Lehrgangsleitung: Iris Lins

Referentinnen: Sieglinde Ettl, Astrid Süßmuth, Brunhilde Häußle, Katharina Waibel

Weitere Termine 2020:

 6. und 7. März,  15. und 16. Mai,  16. und 17. Okt. / jeweils Fr 14.30 Uhr – Sa 16.30 Uhr;

 Mo 13. Juli / 9–16 Uhr

Kosten: Lehrgangskosten für 5 Termine inkl.

Kursunterlagen €690,- zzgl. Materialkosten

ca. €8 pro Termin;

Fördermöglichkeiten: www.bildungszuschuss.at

Abschluss: Zertifikat

Veranstaltungsorte:

St. Arbogast, Bürserberg u.a.

Veranstalter: In Kooperation mit

„Kräuternest“, Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land



Fr 22. Nov. / 14 Uhr–Sa 23. Nov. / 18 Uhr und
Fr 13. Dez. / 14 Uhr–Sa 14. Dez. / 18 Uhr (Fertigstellung)

Eine Krippe für das Christkind bauen

- › Kurs für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung von Mama, Papa, Gota

Gemeinsam mit erfahrenen Krippenbaumeistern bauen wir eine Krippe. Das Jesukind ist in einem Stall auf die Welt gekommen, und dieses wunderbare Ereignis kann jede und jeder so gestalten, wie es sich in seiner Phantasie zugetragen hat. Kreativität ist also gefragt und natürlich sind wir auch handwerklich tätig: sägen, schrauben, nageln, feilen, verputzen, malen _ alles lässt sich erlernen. Am Schluss wird jedes Kind voller Stolz sein Kunstwerk mit nach Hause nehmen können.

Mit: Krippenbaumeister Wolfgang Flucher, Kassian Krall, Dietmar Marte und Willi Pröll, Kurslehrer im Krippenverein Götzis

Kosten: Kursbeitrag €120,-/Paar bzw. €84,- mit VlbG. Familienpass, Vollpension €49,10/Kind, 82,40/Erw.

Materialkosten €45,- pro Krippe

RR max. 16 Teilnehmende



Fr 22. Nov. / 18 Uhr–Fr 29. Nov. / 13 Uhr

Das Leben schmecken

- › Basen-Heilkost-Woche

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

Leitung: Andreas Wuchner, Heilpraktiker, erfahrener Fasten- und Meditationsleiter, Pfullendorf (D)

Kosten: Kursbeitrag €190,-, Nächtigung und Verpflegung €403,20 im EZ, €337,40 im DZ

RR max. 20 Teilnehmende

Dezember

Di 3., Mi 11. oder Do 16. Dez. /
jeweils 9–17 Uhr



What's your lifestyle?

- › Workshop für Schüler/innen und Lehrlinge

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge zwischen 15 und 19 Jahren

Kosten: € 10,- (inkl. Mittagessen)

Veranstalter: freigeist arbogast und Energieinstitut Vorarlberg in Kooperation mit aha – Jugendinfo Vorarlberg und Verein Südwind

Info und Anmeldung:
willkommen@arbogast.at



Fr 6. Dez. / 9–17 Uhr

Qi Gong

- › Für Körper, Geist und Seele

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.

Referentin: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 50,-/Solidarbeitrag € 35,- bis € 65,-; Mittagessen € 15,90

Fr 6. Dez. / 9–17 Uhr

Feldenkrais Methode

- › Atem und Bewegung

Die Feldenkrais Methode erweitert die Bewegungsfähigkeit des Menschen und führt so zu einer erhöhten Lebensqualität. Im Mittelpunkt des Tages steht das Zusammenspiel zwischen Bewegung und Atmung. Ein selbstregulierender Atem schafft Gesundheit, ein unrythmischer Störungen mit vielfältigen Wirkungen.

Referentin: Edith Sidler, Feldenkrais Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag € 90,-, Mittagessen € 15,90

Fr 6. Dez. / 18 Uhr – So 8. Dez. / 13 Uhr

Koste das Leben

- › Schreiben und Achtsamkeit

Still werden, loslassen und schauen sind Haltungen der Achtsamkeit. Sie helfen, aus dem Tun auszusteigen und frei zu werden. Getragen von der Gruppe schreiben wir Gedichte und kurze Prosatexte, lesen vor und geben Feedback. Die Schreibwerkstatt bietet Raum, achtsam und konzentriert auf sich zu schauen und aus dem Schreiben Kraft für den Alltag zu schöpfen. Entlastet und mit innerer Klarheit kehren Sie zu Ihren täglichen Aufgaben zurück.

Referentin: Mag.ª Monika Tieber-Dorneger, Graz, Leiterin für Persönlichkeitsbildende Schreibwerkstätten, (Integrative Poesie- und Bibliothherapie) DGPB®

Kosten: Kursbeitrag € 145,-; Vollpension € 135,20

☞ max. 12 Teilnehmende

Mo 9. Dez. / 18–21 Uhr und
Di 10. Dez. / 8.30–17 Uhr

Wertedialog

Der alle zwei Jahre im Advent stattfindende Wertedialog der Caritas bringt Grundwerte unserer Gesellschaft ins Gespräch, und zwar solche, die zum Fundament unseres Miteinanders zählen, zugleich aber aktuellen Verschiebungen unterworfen sind. Der Dialog zielt darauf ab, diese Verschiebungen zu benennen und in ihren Folgen für den Einzelnen, das Miteinander und die Entwicklung der Gesellschaft zu reflektieren. Damit einher geht die adventliche Besinnung auf das Wesentliche, das unserem individuellen und gemeinschaftlichen Wachsen den Nährboden gibt. Der Wertedialog 2019 greift das scheinbare Gegensatzpaar der Werte „Freiheit“ und „Sicherheit“ auf. Er startet am 9. Dezember in der Kulturbühne Ambach (Götzis) mit einem Vortrag von Bart Somers, dem Bürgermeister der belgischen Stadt Mechelen, der 2016 als „Weltbürgermeister“ ausgezeichnet wurde. Der zweite Tag findet in Arbogast statt. In Form von Kurzinputs, Workshops und dialogischen Formaten wird der Wertedialog in unterschiedliche Themenfelder hinein vertieft, in persönlich-existenzielle ebenso wie in sozialpolitische.

Kosten: Mo € 20,- (inkl. Imbiss);
Di € 60,- (inkl. Mittagessen + Kaffeejause)

Anmeldung/Information:
werte.dialog@caritas.at, T +43 (0)5522/200 1033



Maria Empfängnis, So 8. Dez. / 11.30 Uhr Feiertagsmesse, Programm ab 13.30 Uhr

Advent in Arbogast

- › Raum und Zeit für Muße, Begegnung und Kreativität

Kleine und große Kinder werden den „Advent in Arbogast“ lieben. Schließlich gibt es nach dem gelungenen Auftakt im Vorjahr wieder viel Gelegenheit, sich unterhaltsam und gemütlich zu verweilen. Nach der Feiertagsmesse mit Seelsorger Pepp Steinmetz hält die Arbogast-Küche feine Speisen bereit, ehe ab dem frühen Nachmittag ein buntes Programm auf alle Advent-Fans wartet.

Da gibt es Bastelwerkstätten für Kinder und Erwachsene sowie Märchengeschichten und ein wunderbares Figurentheater für die Kleinen. Seelsorger Elmar Simma präsentiert sein aktuelles Buch und im Großen Saal singen wir gemeinsam Advent- und Weihnachtslieder. Den Advent aus der Sicht Mariens beleuchtet Theologin Juliana Troy und Krippenliebhaber/innen können eine Krippe aus der Werkstatt des Krippenbauvereins Götzis bestaunen.

Mitwirkende u.a.: Margrit Gysin, Elmar Simma, Pepp Steinmetz, Hansjörg Baldauf, Sandra Noyalet, Monique Entner, Juliana Troy

Kosten: Individuelle Verpflegung und Materialkosten für Weihnachtsschmuck



Di 10. Dez. / 6.30 Uhr, Kapelle St. Arbogast

Rorate

- › Den Advent erleben

„Gott kommt auf dich zu, sucht dich, sucht dich heim. Lass dich finden!“ Mit diesem ermutigenden Leitspruch lädt Arbogast-Seelsorger Pepp Steinmetz alle Interessierten ganz herzlich dazu ein, gemeinsam mit ihm Rorate zu feiern. Die Messe, die frühmorgens und nur im Schein der Kerzen gefeiert wird, hat eine lange Tradition in Arbogast und wird in diesem Jahr am Dienstag, 10. Dezember um 6.30 Uhr gefeiert. Herzlich willkommen!

Wer sich mit der Bibel vorbereiten will, liest die Lesungen: **Jes 40, 1–11** und **Mt 18, 12–14**

Im Anschluss feines Frühstücksbuffet in Arbogast (€ 12,50). **Wir bitten um Anmeldung.**

Mi 11. Dezember / 10–17.30 Uhr

Veränderung im menschlichen Leben ist gestaltbar

- › Eine Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz

Referent: Dr. Matthias Strolz, Unternehmer, Bürgerbeweger, Ex-Politiker, Freigeist & Publizist
Kosten: € 295,– inkl. Mittagessen
Details: siehe S. 14



Do 12. Dez. / 19–20.30 Uhr

Die Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin

› Temperamente und Pulsdiagnose

Obwohl es die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) seit mehr als 2500 Jahren gibt und sie in unserer Kultur fest verankert ist, haben moderne Menschen oft keinen Bezug dazu. Früher wurde darauf geachtet, welches Temperament ein Mensch hat – ob er beispielsweise Choleriker oder Phlegmatiker ist – denn nur so konnte man eine „persönliche“ Therapie anbieten. Für eine umfassende Diagnose sollte man zudem den Puls, die Zunge etc. mit einbeziehen.

Der Abend bietet einen lustvollen Überblick, auch mit Hilfe von Musik: Wie man das Temperament erkennen kann, und auf was es beim Pulsen ankommt!

Referent: PD Dr. habil. Lic. Karl-Heinz Steinmetz ist healthcare manager und Medizinhistoriker; er arbeitete viele Jahre in der Pflege, hat Geschichte, Theologie, Philosophie und Erwachsenenbildung studiert, in München & Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Klostermedizin & Traditionelle Europäische Medizin sowie Spiritualitätsforschung spezialisiert.
Kosten: Vortrag € 9,-



Fr 13. Dez. / 12 Uhr – So 15. Dez. / 14 Uhr

Umarme deinen Schmerz

› Achtsamkeitsseminar für trauernde Menschen

Dieses Seminar bietet Unterstützung nach dem Tod eines geliebten Menschen. Vielleicht liegt der Tod erst einige Wochen, vielleicht bereits viele Jahre zurück. Das Umfeld scheint dieses traurige Ereignis längst vergessen zu haben. Und so haben wir vielleicht gelernt zu verdrängen, was uns traurig macht. Die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls hilft uns, unserem Schmerz wohlwollend zu begegnen statt ihn loswerden zu wollen. Sie hilft, kostbare Erinnerung der gemeinsam erlebten Zeit zu ehren und einen guten Platz für sie in unserem Leben zu finden. Anerkennen statt verdrängen, da sein lassen statt bekämpfen, integrieren statt loslassen – so kann Schmerz sich heilsam wandeln. Sanfte Übungen aus Yoga und Qi Gong unterstützen uns, die körperlichen und emotionalen Leiden zu lindern und Selbstheilungskräfte zu stärken. Damit wir uns wieder zuversichtlich dem Leben öffnen können!

Referentin: Isabel Schupp, Trauerbegleiterin, zertifizierte MBSR Trainerin.
www.blauerfalter.de

Kosten: Kursbeitrag € 260,- Frühbucherpreis bis 1.9.2019, ab September € 290,-. Ermäßigung für Paare möglich. Vollpension € 183,10

Veranstalter: Arbor-Seminare in Kooperation mit St. Arbogast
Anmeldung: info@arbor-seminare.de, www.arbor-seminare.de
Zimmerreservierung in Arbogast: www.arbogast.at



Fr 13. Dez. / 9.30 Uhr – So 15. Dez. / 12.30 Uhr

Stille und Ordnung

- › Zentrierung auf die eigenen Lebensquelle

Eine stille Macht des Herzens führt uns vertrauensvoll durch die Welt. Aus dieser inneren Kraft fließt eine unerschöpfliche, ewige Quelle.

Jedoch wer kennt sie nicht, die Tücken des Alltags mit seinen Schwierigkeiten, seinen Krisen und ungelösten Konflikten. Mittels Zentrierung auf die eigene, innere Lebensquelle wollen wir der Frage nachgehen „Wer bin ich wirklich“, um mehr von der „stillen Ordnung“ zu erfahren. Herzlich willkommen!

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Kosten: Kursbeitrag € 175,-/Solidarbeitrag € 95,- bis € 255,-; Vollpension € 151,10

RR max. 16 Teilnehmende

Fr 13. Dez. / 19 Uhr – So 15. Dez. / 12.30 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

- › Meditation als Weg – Freundschaft schließen mit sich selbst

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

Kosten: Kursbeitrag € 170,-; Vollpension € 125,50

Veranstalter: In Kooperation mit „Arbor Seminare“



So 15. Dez. / 16 Uhr

Fremd ist der Fremde nur in der Fremde

- › Alpenländische Weihnacht extended

Spielend, singend, jodelnd, lesend und erzählend – auf diese Weise laden Klaus Christa & Freunde zu einem Streifzug durch die vorweihnachtliche Bergheimat ein. Und wenn sie auf einem Gipfel angelangt sind, werden sie den Blick über den Alpenrand hinaus schweifen lassen und gemeinsam mit ihrem Publikum Klängen aus der Heimat und fernen Ländern sowie bekannten und überraschenden Texten, Gedanken und Worten begegnen: grenzenlos, unbewacht und zollfrei. Eben ganz im Sinne von Karl Valentin: „Fremd ist der Fremde nur in der Fremde“

Claudia Christa (Flöte), Klaus Christa (Viola), Matthias Härtel (Kontrabass, Mandoline, Gitarre) und Elias Menzi (Hackbrett) spielen und singen Werke aus aller Welt, Gotthard Bilgeri liest dazu vergnügliche, grenzüberschreitende Texte.

Kosten: Eintritt inkl. Punsch und kleiner Köstlichkeit € 23,-

Veranstalter: Pforte Salon – Musik & Literatur in Kooperation mit Arbogast



So 15. Dez. / 18.30 Uhr – Mi 18. Dez. / 17 Uhr

Der Weg der Stille

- › Zazen und christliche Mystik

An diesen Tagen der Kontemplation werden wir mehrere Stunden im Stil des Zazen sitzen. Wir sammeln uns in der Stille ein, um da anzu-kommen, wo wir immer schon daheim sind. Christliche Mystik wird uns auf dem Weg nach Innen begleiten. Ziel ist das Erwachen aus der Illusion der Getrenntheit in die Allgegenwart der Gottheit, um in der Liebe zum Leben den eigenen Alltag zu gestalten. Voraussetzung: Besuch des Einführungskurses

Leitung: Dr. Anna Gamma, Luzern (CH), Zen-Meisterin, Psychologin, Mitglied des Katharina Werks Basel, Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des ANNA GAMMA Instituts Zen&Leadership in Luzern.

Kosten: Kursbeitrag € 160,-/Solidarbeitrag € 95,- bis € 220,-; Vollpension € 208,30

Weihnachten hält die Zeit zusammen.

Unbekannt



Do 23. und Fr 24. Jän. 2020
 Do 12. und Fr 13. März 2020
 Do 2. und Fr 3. April 2020
 Do jeweils 10–20 Uhr, Fr 9–17 Uhr

Macht mit Verantwortung

- › Ein Lehrgang für Frauen in Führungsfunktionen

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

Der Lehrgang mit drei Modulen richtet sich an Frauen, die Werthaltungen in ihrer Führungsarbeit bewusst leben wollen und denen Wirksamkeit und die Zukunft ihres Verantwortungsbereichs am Herzen liegen.

Veranstalter: In Kooperation mit Katholische Sozialakademie Österreich. Detailinformationen (Inhalt, Methoden, Seminarleitung) auf www.arbogast.at

Kosten: € 1.450,- inkl. Mittagsmenü an allen Tagen.

📅 Anmeldung bis 20. Dezember 2019.

Termine und Begleiterinnen:

- 📅 Do 23. und Fr 24. Jänner: Gabriele Lindner: „Verantwortlich führen“
- 📅 Do 12. und Fr 13. März: Gerlinde Schein: „Postheroisch führen“
- 📅 Do 2. und Fr 3. April: Magdalena Holztrattner: „Selbstbewusst führen“

Offene Spirituelle Angebote

› Eucharistiefeier

Donnerstag, 12. und 26. September,
 10. und 24. Oktober, 14. und 28. November
 und 19. Dezember, jeweils 19 Uhr,
 mit P. Pepp Steinmetz

› Sonntagsgottesdienst: 11.30–12.15 Uhr

mit Heidi Fröwis, Thomas Netzer-Krautsieder,
 P. Pepp Steinmetz; aktueller Gottesdienstplan
 auf www.arbogast.at

› Atempause

ein/zwei Tage Auszeit in Arbogast,
 mit/ohne Begleitung

› Ein persönliches Gespräch

nach Vereinbarung mit P. Pepp Steinmetz

Wir laden Sie herzlich ein!

Pater Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast

T +43 (0)5523/62501–826

pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs.

Ausblick

Winter – Frühling 2020

Folgende Veranstaltungen sind online auf www.arbogast.at und können ab sofort gebucht werden.

Fr 24. Jän. / 18 Uhr – So 26. Jän. / 13 Uhr

Frühlingsaufbruch

- › Romatänze aus Südosteuropa

Mit: Piry Krakow

Do 30. Jän. / 13.15 – 17.15 Uhr



Caesar und Cleopatra

- › Ein Planspiel zu Entscheidungen auf EU-Ebene für Schüler/innen und Lehrlinge

Do 30. Jän. / 19 Uhr

Mann im Wechsel

- › Männergesundheit in der 2. Lebenshälfte

Referent: PD Dr. habil. Lic. Karl-Heinz Steinmetz

Fr 31. Jän., 14.30 – 18 Uhr

Omas und Opas, hond'r Zit?

- › Start der Großelternreihe 2020

Fr 31. Jän. / 8.45 – 11.45 Uhr und 13.15 – 16.15 Uhr

Energie Macht Klima



- › Ein Planspiel zu Energie- und Klimapolitik der EU für Schüler/innen und Lehrlinge

Fr 7. Feb. / 19 Uhr – So 9. Februar / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

- › Selbsterfahrungsseminar für Paare

Mit: Edith Breuss

So 16. Feb. / 18 Uhr – Do 20. Feb. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

- › Einführung und Vertiefung

Mit: Reiner Manstetten

Fr 28. Feb. / 14 Uhr – Sa 29. Februar / 18 Uhr

Japanisches Sticken

- › Im Rhythmus sich selbst begegnen

Mit: Nanna Aspholm-Frik

Fr 28. Feb. / 18 Uhr – Fr 6. März / 13 Uhr

Fasten mit allen Sinnen

- › Heilfastenwoche

Mit: Andreas Wuchner

Fr 28. Feb. / 18.30 Uhr – So 1. März / 13 Uhr

TaKeTiNa

- › Im Rhythmus sich selbst begegnen

Mit: Martin Höhn, Siegfried Renz

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

Einführung in die Kunst des Buchbindens

Mit: Fridolin Gähwiler

Sa 14. März und 27. Juni, jeweils 14 bis 19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

- › Bibelnachmittag mit P. Pepp Steinmetz

Sa 21. März / 18 Uhr – Sa 28. März / 10 Uhr

Ignatianische Einzelexerziten

- › Schweigen, hören, antworten

Begleitung: P. Pepp Steinmetz SVD

So 5. April / 18 Uhr – Do 9. April / 14 Uhr

Malende Einkeritage

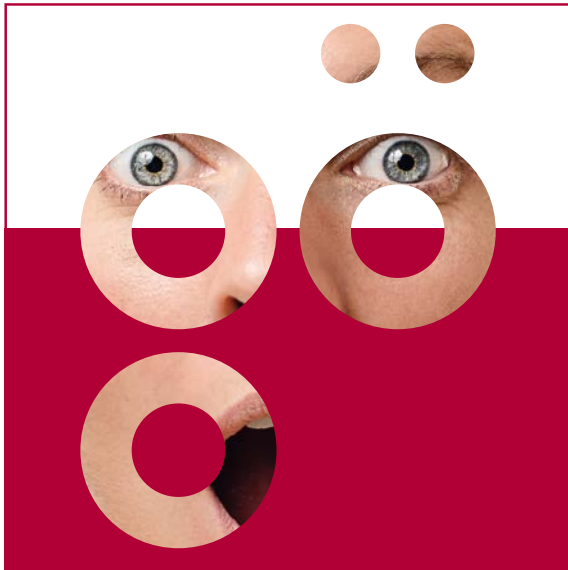
Mit: Alois Neuhold

So 5. April / 18.30 Uhr – Mi 8. April / 17 Uhr

Der Weg der Stille

- › Zazen und christliche Mystik

Mit: Anna Gamma



Wir verschaffen Ihren Ideen Ausdruck

Die beste Idee ist wertlos, wenn sie nicht konsequent umgesetzt werden kann. Als Ihr Partner für qualitative Drucklösungen vereinen wir Kreativität, Kompetenz und Netzwerk – um Ihren Ideen Ausdruck zu verschaffen. Seit über 20 Jahren konzentrieren wir uns auf Umweltfreundliches und Klimaneutrales drucken. Produktqualität und Nachhaltigkeit sind unsere obersten Prioritäten. Wir sind stolz darauf, unsere Produkte mit dem österreichischen Umweltzeichen kennzeichnen zu dürfen und kombinieren hohen Umweltstandard mit Qualität und Produktsicherheit. Mit unseren hochwertigen Printprodukten unterstützen wir Sie dabei, einmalig zu sein.

Druckhaus Gössler GmbH
Schwefel 102
6850 Dornbirn
www.druckhaus-goessler.com

gössler
INTERNATIONAL PRINTING SERVICES



MÄNNER*

**im Spannungsfeld zwischen alter
Männlichkeit und neuen Rollenbildern**

19. November 2019
19:00 Uhr
Altes Hallenbad
Feldkirch

**Für Menschen aller Kulturen,
die sich dem männlichen
Geschlecht zugehörig fühlen.**
Eintritt € 5,-

Papa, warum arbeitest du immer?

Die Gleichstellung zwischen Frauen und Männern, so entsteht der Eindruck, kommt kaum voran. Untersuchungen zeigen, dass Männer nach der Geburt von Kindern selten beruflich kürzer treten. Obwohl es zwei Drittel der Eltern ideal finden, wenn sich beide Partner um die Kinder kümmern ist die Realität weit davon entfernt (nur 3,5 % der Karenzgeldbezieher sind Männer). Neben finanziellen Motiven die eine große Rolle spielen, gewöhnen sich Männer sehr gerne an die Anerkennung die sie aus der beruflichen Tätigkeit beziehen. Aber der Preis ist hoch. Die Versorgerfalle macht Druck, Entwicklungen beim Kind werden verpasst, Konflikte mit der Frau scheinen unlösbar. Wie kommen Männer da raus? Männer unterschiedlichen Alters und kultureller Herkunft beschäftigen sich bei der „Poetry Night“ über einen künstlerischen Zugang mit diesen Themen. Für Menschen aller Kulturen, die sich dem männlichen Geschlecht zugehörig fühlen.

Altes Hallenbad Feldkirch
Eintritt: € 5,-
Veranstalter: Männerbildungsplattform Vorarlberg: Vordermann, Kojé, KMB, EFZ, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast



**Die Teilnehmenden
sollen ein Stück
Arbogaster
Gastfreundschaft
mitnehmen.**

Termin: 24. Oktober 2019 / 10–17 Uhr

Ort: Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Kosten: freier Eintritt

Bringen Sie auch gerne eine/n KollegIn, Bekannte/n oder Freund/in mit, für den/die das GVA-Netzwerk interessant sein könnte.

Anmeldung bis 18. Oktober 19 bei Verena Hetzenauer unter gva@vorarlberg.travel

Gastgeben auf Vorarlberger Art

Arbogast ist Gastgeber für GVA-Symposium im Oktober 2019

Gastfreundschaft wird in St. Arbogast seit bald 60 Jahren gelebt. Vielleicht verdanken wir das ein Stück weit auch dem Namen des Ortes, denn der Begriff Arbogast stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „der Gast, der zum Erben wird“. Der Gast bleibt nicht ein Fremder, sondern wird zum „Erben“. Er nimmt Anteil und nimmt wieder etwas mit.

Ein Stück gelebte Gastfreundschaft sollen auch auch den Teilnehmenden des Symposiums „Gastgeben auf Vorarlberger Art“ mitnehmen, die sich Ende Oktober in unserem Haus treffen werden. Das Netzwerk aus Gastgeber/innen aus dem ganzen Land fühlt sich durch die Werte „regional, gastfreundlich, nachhaltig und vernetzt“ verbunden, bekennt sich aktiv dazu und treibt die Weiterentwicklung voran. Ziel ist es, dass Gäste, die nach Vorarlberg kommen, das Land als Maßstab für Qualität, authentische Gastlichkeit, Regionalität und nachhaltigen Tourismus erleben.

Höhepunkt des GVA-Jahres ist das Symposium, in dessen Rahmen sich Mitglieder und Interessierte treffen. 2020 ist der „Gastfreundschaft“, einem der Werte der Vorarlberger Tourismusstrategie gewidmet. Gemeinsam werden wichtige Grundlagen für das Gelingen von Gastfreundschaft, die individuelle betriebliche Ebene, das Tourismussystem und der politische Rahmen beleuchtet. Ende Oktober wird auch bisher Geleistete sichtbar, erhält einen respektvollen Rahmen und wird gewürdigt. Und: Das Symposium und der Ort Arbogast bieten genügend Freiraum, damit sich alle am Thema Interessierte miteinander vernetzen können.

Gastprogramm Herbst – Winter 2019

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

Beobachte!
Es gibt wenige Dinge,
die so wichtig,
so spirituell sind wie
beobachten.

Frederick Büchner



Fr 6. Sept. / 9 Uhr – So 8. Sept. / ca. 15 Uhr

Singseminar 2019

Referenten: Männerchor – Jürgen Faßbender (DE);

Gemischter Chor – Tanja Wawra (DE)

Veranstalter: Chorverband Vorarlberg, 6801 Feldkirch,

T +43 (0)5522/84613, office@chorverbandvlbg.at

Anmeldung und Informationen: www.chorverbandvlbg.at



Sa 21. Sept. / 10 Uhr – So 22. Sept. / 16.30 Uhr

Das Ich & das Selbst

› Tore zur Wirklichkeit

Erkenne was du vor Augen hast, und was dir verborgen ist, wird dir enthüllt. Theorie und praktische Übungen, Tore erspüren mit Aufstellungen.

Referent: Peter-Johannes Hensel, Berlin, Astrologe, Coach, ZEN.

Kosten: pro Wochenende € 290,-

☞ max. 15 Teilnehmende

Infos und Anmeldung: Irmtraud Kühnel,

T +43 (0)664/652 11 26, info@energiebalance-praxis.at

www.energiebalance-praxis.at

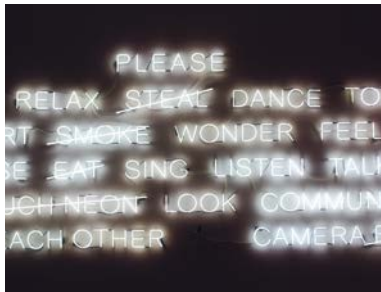
Mo 23. Sept. / 18. Nov. und 9. Dez. /
jeweils 18.30–21.30 Uhr

Bibliodrama

- › Grenzen wahrnehmen

Wir wollen Grenzen anhand biblischer Modelle auf ganzheitliche Weise ausloten.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Agnes Juen, Theologin, Psychotherapeutin und Bibliodramaleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 40,–
Anmeldung: Agnes Juen T +43 (0)5522/75905, juen.agnes@gmail.com



Di 24. oder Mi 25. Sept. / 9–17 Uhr

Der Tanz mit dem Besen

- › Werde die, die du sein willst.

ReferentInnen: Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin und Mela Feistenauer, Medizinische Masseurin, Kosmetikerin und Fußpflegerin
Informationen und Anmeldung: Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg, T +43 (0)5522/3485205, patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at, Anmeldeschluss 10 Tage vor der Veranstaltung

Fr 27. Sept. / 14.30 Uhr–So 29. Sept. / 14 Uhr

Strömen und Märchen

- › „Der Wunderbaum“

Leitung: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu Praktikerin & Elsa Hilty, www.favola.ch
Kosten: Kursbeitrag € 180,–, Vollpension DZ € 146,40, EZ € 165,60
Anmeldung und mehr Info: www.jsj-kunst.at

Okt. 2019 bis April 2020

„Systemisch leiten & entwickeln“

- › Lehrgang/Einzelseminare

Mit: Anna Egger, MA und Mag.^a Margit Kühne-Eisendle
Anmeldungen: mke@zoom-vision.com, T +43 664/264 56 01, www.zoom-vision.com



So 20. Okt. / 14 Uhr–Mo 21. Okt. / 18 Uhr

Selbstliebe und Lebenslust

- › Grundlagen der Spirituell-Systemischen Aufstellungsarbeit

Selbstliebe und Lebenslust sind die Zutaten für ein erfülltes Leben! Mit Musik und Bewegung, mit Übungen, Meditationen und Aufstellungen aktualisieren wir unsere Herzenswünsche und führen sie zu realer Präsenz. Die Ich-Selbst-Verkörperung bringt uns Selbstmächtigkeit und Lebensfreude. Autopoetische Aufstellungsarbeit hilft, innere und äußere Ökosysteme zu durchschauen und zu ändern. Das Geheimnis dabei ist: Wir bleiben in Kontakt zu unserer innersten Quelle, dem Selbst, die der direkteste Zugang zum Göttlichen ist.

Leitung: Siegfried Essen
Der Besuch des Seminars berechtigt zum Besuch der Ausbildungsreihe SSA.

Mehr Infos: www.siegfriedessen.com/Seminare/SSA



Do 31. Okt., Di 5. Nov., Mo 18. Nov. / jeweils um 19 Uhr

Was verletzt meine Seele?

- › Vorträge zum Thema Traumatisierung

Seelische Verletzungen und traumatische Erlebnisse können sich tief in das Gedächtnis eingraben, sie können sich unmittelbar oder auch sehr viel später in körperlichen und seelischen Erkrankungen manifestieren. Mit dieser Vortragsreihe wollen wir uns verschiedenen Ursachen solcher Psychotraumata zuwenden und für seelische Verletzungen im Alltag sensibilisieren.

Faime Alpogu, BA MA

Do 31. Okt. / 19 Uhr

Bedeutung der Arbeitsmigration für „GastarbeiterInnen“ und ihre Folgegeneration – Eine biographische und visuelle Perspektive

Dr. Harald Walser

Di 5. Nov. / 19 Uhr

Folgen von Weltkrieg und Nazi-Zeit für die Gesellschaft

Prof. Dr. Franz Schultheis

Mo 18. Nov. / 19 Uhr

Die große Angst vor der Arbeitswelt von morgen:
vom Wahnsinn grenzenloser Rationalisierung

Kontakt und Anmeldung:

Maria Klien, T +43 (0)5572/32 42 19 02, maria.klien@promente-v.at, www.promente-v.at/aktuell

Kosten: keine

November 2019 bis März 2020

einszueins – führen, wachsen, wirken

- › Dreiteiliger Lehrgang mit neuen Formen und Inhalten des Führens

Di 19. Nov. / 9 Uhr – Mi 20. Nov. / 17 Uhr

Modul 1: Standortbestimmung Führung

Mo 20. Jän. / 18 Uhr – Mi 22. Jän. / 12 Uhr

Modul 2: Werte und Persönlichkeitsentwicklung

Di 24. März / 9 Uhr – Mi 25. März / 17 Uhr

Modul 3:

Neue Formen der Arbeit und der Führung

Leitung: tag eins – büro für wandel, Birgit Sonnlicher und Monika Wohlmut-Schweizer
Info und Anmeldung: www.tag eins.net,
T +43 (0)676/3413707, T +43 (0)699/11037159

Sa 2. Nov. / 9 Uhr – So 3. Nov. / 12.30 Uhr

Der Beziehungsführerschein

- › Der Weg zu einer erfüllten Partnerschaft

Referent: Hermann Meyer, Bestsellerautor aus München (Buch: Jeder bekommt den Partner, den er verdient)

Kosten: Kursbeitrag € 200,-

Anmeldung: St. Arbogast,
T +43 (0)5523/62501-828,
willkommen@arbogast.at, www.arbogast.at

Fr 8. Nov. / 15 Uhr – Sa 9. Nov. / 18 Uhr

Ewigkeit inmitten der Zeit – Lebendige Kontemplationstage

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

5 Entdeckungsräume für
sinnentiefte Augenblicke.

ReferentInnen:

Mag.^a Luzia Raid-Unterholzner und Marita Nett

Anmeldung: Luzia Raid-Unterholzner,
Krumbach, Bregenzwald,
luzia.unterholzner@gmail.com,
T +43(0)664/73 22 46 62

www.luzia-raid-unterholzner.at
www.maritanett.de



Fr 8. Nov. / 19.30–21.30 Uhr

Lernreise Brasilien

› Informationsabend

Reinhart Fetz lädt ein, Brasilien abseits der üblichen Klischees kennen zu lernen. Er spricht fließend Portugiesisch, ist Amazonaskenner, hat sehr persönliche Kontakte mit engagierten Entwicklungsarbeitern und versucht durch Begegnung mit fremden Kulturen neue Formen der Solidarität zu gehen.

Referent: Reinhart Fetz, Höchst, Dipl. Päd. an der Landesberufsschule Dornbirn, begleitet seit über 20 Jahren Kleingruppen durch Brasilien

Voraussetzungen: Gute körperliche Verfassung, Mut zum Abenteuer, Respekt und Toleranz gegenüber anderen Kulturen, Bereitschaft in Hängematten zu schlafen, auf Jeeps und in Kanus zu fahren, durch den Urwald zu wandern, zu Fuß 50 Kilometer durch die Wüste zu laufen und auf Kässpätzle zu verzichten...

Kosten: Eintritt € 10,-

Reisedauer: 18 Tage ab Mitte Juli 2020 max. 12–14 Personen zwischen 22 und 60 J.

Kontakt und Info:

Reinhart Fetz, 0664/750 912 22,
reinhart.fetz@gmx.at

Anmeldung: zum Infoabend nicht erforderlich.



So 17. Nov. / 10–17 Uhr

Focusing & Taketina

Hinter den exotischen Namen „Focusing“ und „Taketina“ verbergen sich zwei archaische Tätigkeiten, die uns Menschen zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen: rhythmische Bewegung und achtsames „in den Körper spüren“. Focusing ist eine von E. Gendlin gegründete Form der inneren Achtsamkeit, bei der mit dem „Felt Sense“, dem Körpergefühl zu einer Situation, gearbeitet wird. In der rhythmischen Körperarbeit Taketina können wir mit Schritten, Klatschen und Wechselgesang den eigenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe zu finden. Dieses Seminar verbindet die wesentlichen Inhalte beider Methoden auf sinnvolle Art und Weise. Rhythmus und Klang unterstützen uns dabei, die Grundlagen des Focusing kennen zu lernen, die sowohl in der Therapie, als auch zur Selbsterfahrung und zur Entspannung genutzt werden können.

Referent: Martin Höhn, Focusing Ausbilder (DFI), Taketina Rhythmspädagoge

Kosten: Kursgebühr € 85,-

Anmeldung: info@pulsdeslebens.de, Anmeldeschluss 14. Oktober

Mehr Information: www.martinhohn.de

Mo 18. Nov. / 9–17 Uhr

Chorsingtag für Senioren

Referent: Edgar Wolf (AT)

Veranstalter: Chorverband Vorarlberg,
6801 Feldkirch, T +43 (0)5522/84613,
office@chorverbandvlbg.at

Anmeldung und Informationen:

www.chorverbandvlbg.at



Sa 23.–So 24. Nov. / Teil I

Sa 14.–So 15. Dez. / Teil II

Sa 1.–So 2. Feb. 2020 / Teil III

Gruppenleiterschulung

› ... für Jungschar und Minigruppenleiter/innen

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

Referierende: Schulungsteam der Kath.

Jugend und Jungschar Vorarlberg:
Silvia Berger, Ute Thiere, Raphael Latzer, Simon Nesensohn, Fabian Jochum, u.a.

Kosten: € 80,- (inkl. Verpflegung & Unterkunft)

Veranstalter:

Katholische Jugend und Jungschar Vorarlberg

www.junge-kirche-vorarlberg.at

Anmeldung:

team@junge-kirche-vorarlberg.at oder
silvia.berger@junge-kirche-vorarlberg.at

Veranstaltungsorte:

■ Sa 23.–So 24. Nov.

Gruppenleiterschulung Teil I
Jugendhaus Marienruh Laterns

■ Sa 14.–So 15. Dez.

Gruppenleiterschulung Teil II
Jugendhaus Marienruh Laterns

■ Sa 1.–So 2. Feb. 2020

Gruppenleiterschulung Teil III
Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Mi 27. Nov. oder Do 28. Nov. / 9.30-17 Uhr

Ein Tag für mich

- › Freizeittag für Frauen:
„Auf den Spuren der Kräfte in mir“

Referentin: Mag.^a Verena Rupert,
Kunstpädagogin, Gesundheit Clownin

Kosten: Kursbeitrag € 45,-

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



Fr 29. Nov. / 18 Uhr – Sa 30. Nov. / 17 Uhr

SubsTANZ

- › Erde-Feuer-Wasser-Luft,
eine Bewegungserfahrung

Diese 4 Elemente, ihre Erscheinung, Bewegungsmuster, Wirkung und Reaktivität werden ergründet und als Bewegungswegweiser angewendet. Teilnehmer/innen können neue Bewegungsimpulse „verköstigen“ und dadurch neue Einsichten zur eigenen elementaren Beschaffenheit erlangen. Tanzerfahrung nicht vorausgesetzt.

Mit: Rachel Robin-Bowman, MMus.-Tänzerin,
Choreographin, Tanzpädagogin

Kosten: € 150,-

Anmeldung: llegando.studio@gmail.com

Fr 29. Nov. / 17.30 Uhr – So 1. Dez. / 12 Uhr

Holotropes Atmen – transpersonale Selbsterfahrung

- › Entwicklung aus der Tiefe
meines Wesens

Gibt es in mir verborgene Potentiale? Was möchte ich in meinem Leben verwirklichen? Wie kann ich einengende Verhaltensmuster verändern? Welchen nächsten Schritt soll ich gehen? Das Wesen des Menschen geht über sein lebensgeschichtliches Werden, seine Rollen und die Grenzen von Raum und Zeit hinaus. Diese, unser Alltagsbewusstsein übersteigende Erfahrung möchte das Seminar vermitteln. Mit Hilfe des Holotropen Atmens tauchen wir ein in neue Bewusstseinsräume. Intensive Atmung, speziell ausgewählte Musik und Körperarbeit, anschließendes intuitives Malen, Austausch der Teilnehmenden in der Gruppe und psychotherapeutische Aufarbeitung der Atemerfahrungen wirken zusammen und öffnen für innere Antworten auf Lebensfragen. So kommen wir mit Selbstheilungskräften sowohl auf personaler wie auch auf transpersonaler Ebene in Kontakt und erhalten Impulse für nächste Entwicklungsschritte.

Leitung: Mag. Angela Fischlmayr und
Mag. Stefan Schäfer, Psychotherapeuten und
ausgebildet in transpersonaler Psychotherapie

Kosten: Seminarbeitrag € 300,-
(bei Anmeldung bis 27. Sept. € 250,-);
Vollpension € 165,60

Anmeldung: Stefan Schäfer, T +43 664/279 57 36,
mail@praxis-schaefer.at

Weitere Infos: www.praxis-schaefer.at



So 1. Dez. / 9 – 16.15 Uhr

Familienbasteltag im Advent

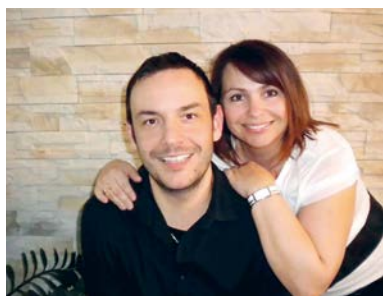
Anmeldung: kab@kab-vorarlberg.com,
www.kab-vorarlberg.com

Ändern kann nur
ich mich, mich
aber immer.

Viktor E. Frankl

Ehe- und Familienzentrum

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



Sa 28. Sept. / 9–17 Uhr

Bereit für die Liebe?

- › Wie Beziehung besser gelingen kann.

„Liebe ist die Kunst, liebevolle Emotionen in liebevolles Verhalten zu verwandeln, ohne sich dabei selbst aufgeben zu müssen!“ (Jesper Juul)
Dieser Workshop richtet sich an Singles, wie auch an Paare.

Seminarinhalt

- › Verhaltensstrukturen in Beziehungen erkennen
- › Muster und Glaubenssätze erkennen und loslassen
- › Alte Enttäuschungen und Verletzungen loslassen
- › Ressourcenfindung

Leitung: Diana Loretz, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Systemaufstellerin;
Ludwig Loretz, Dipl. Lebens- und Sozialberater
Kosten: € 32,– pro TeilnehmerIn, zuzgl. Verpflegungskosten

So 6. Okt. / 9–17 Uhr



Tag der Achtsamkeit

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

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Leitung: Martin Schwall, MBSR Lehrer (Ausbildung am MBSR-Institut Freiburg), Dipl. Sozialpädagoge
Kosten: € 32,– pro Teilnehmer/Teilnehmerin, € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten für TeilnehmerInnen und Kind(er)



Sa 30. Nov. / 9–17 Uhr

Beziehungspflege & Tipps – Paarbeziehungsworkshop

- › „Verliebt, verlobt, verheiratet. Wie die Liebe frisch und lebendig bleiben kann!“

Dieser Workshop richtet sich an Paare die ihre Beziehung pflegen und intensivieren möchten.

Seminarinhalt

- › Verhaltensstrukturen in Beziehungen erkennen
- › Muster und Glaubenssätze erkennen und loslassen
- › Kommunikation
- › Konstruktive Streitgespräche
- › 5 Phasen und Sprachen der Liebe
- › Selbstwert und Vertrauen stärken
- › Wertarbeit
- › Ressourcenfindung
- › Kreativitätsübungen
- › Unterschiede Frau / Mann
- › Viel Spaß

Leitung: Diana Loretz, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Systemaufstellerin;
Ludwig Loretz, Dipl. Lebens- und Sozialberater
Kosten: € 32,– pro TeilnehmerIn, zuzgl. Verpflegungskosten

Sa 19. Okt. / 9–17 Uhr



Rituale im Familienalltag

- › Wie kleine Momente und große Augenblicke durch Rituale eine besondere Kraft bekommen

Gerade der Alltag in der Familie mit Kindern bietet vielfältige Möglichkeiten für den Einsatz von Ritualen.

Inhalte

- › Vermittlung von grundlegendem Wissen über Rituale
- › Rituale im Familienalltag: Einsatz und Wirkung
- › Ausarbeitung von Ritualen für den (persönlichen) Familienalltag

Methoden

- › fachliche Inputs
- › Einzel- und Kleingruppenarbeit
- › Erleben von rituellen Elementen

Leitung: Johanna Neußl, Ritualgestalterin, Leiterin der Akademie für Ritualgestaltung
Kosten: € 32,– pro TeilnehmerIn, € 16,– für Alleinerziehende, zuzüglich Verpflegungskosten

Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte (Kinder) anmelden.

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

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

Mit dem Taxi

Taxi Mathis: T +43 (0)5576/73173 | € 8,- pro Fahrt
jeweils vom Bahnhof Götzis bis zum Bildungshaus

Mit dem Auto

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

YOYO-Rufbus

Mo bis Do und So von 20–3 Uhr; Fr, Sa und vor Feiertagen bis 5 Uhr; von Götzis bis Satteins; Einstieg bei jeder Bushaltestelle, Ausstieg direkt vor der Haustüre!
Telefonische Vorbestellung ab 19 Uhr unter:
0676/70 999 70

Mit dem Bus

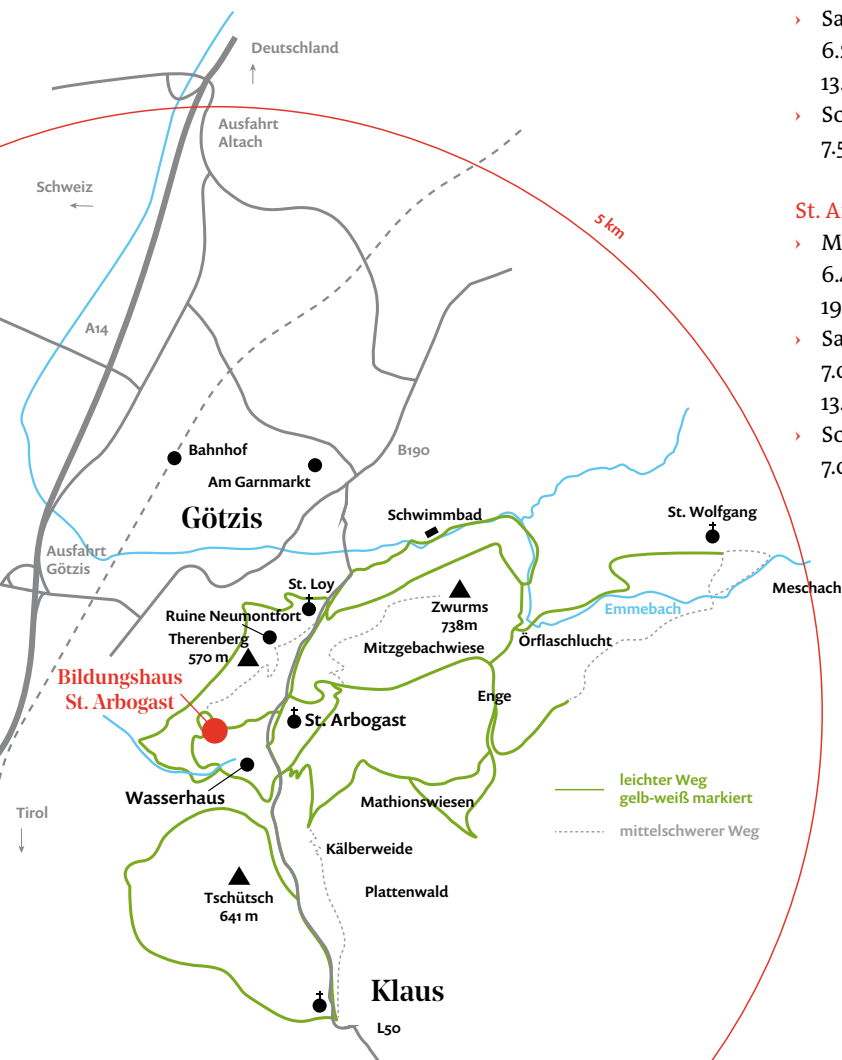
Der Linie 60 vom Bahnhof nach St. Arbogast
(von der Haltestelle zum Bildungshaus ca. 5 min)

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

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

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

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



Das liebe Geld ...

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

› Der Solidarbeitrag

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

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

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

› Solidaritätsfonds des Freundeskreises St. Arbogast

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

› Mit Talenten zahlen

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

› Kulturpass

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

Tipp



Das Arbeitsjahr gut abschließen: Mit einer Weihnachtsfeier in Arbogast

Egal, ob für 20 oder 140 Personen: Arbogast ist ein guter Ort für Ihre bewusste Firmen-Feier.

Wir haben gute Ideen für Ihre Belegschaft: Starten Sie doch mit einer Winter-Wanderung in Arbogast. Oder mit einem besinnlichen Einstieg in der Arbogaster Kapelle. Genießen Sie hausgemachten Punsch an der Feuerschale und lassen Sie das Fest mit einem Slow-Food-Menü zum Erlebnis werden. Wenn Sie und Ihr Team sinn- und genussvoll feiern wollen, dann sind Sie bei uns richtig.

**Gerne beraten wir Sie persönlich – ein paar Termine sind noch frei! Rufen Sie uns an:
T +43 (0)5523/62501-810**

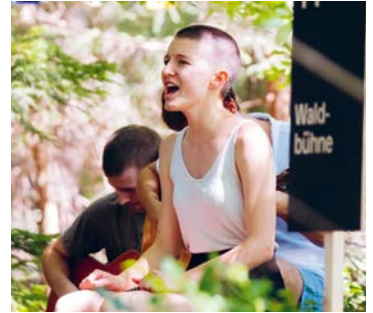
Das war das erste Folk Festival Arbogast!



Ur schön
war's –
danke!

Sigríð Horn,
Musikerin





**Es ist so einmalig,
dass es schwerfällt,
heute Abend
Abschied zu nehmen!**

Birgit Huber, Dornbirn



Es war einfach ein Fest, trotz glühender Hitze.

Franz Abbrederis, Rankweil

Da kann man nichts machen, ist der gottloseste aller Sätze.

Dorothee Sölle

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich

Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
(Diözese Feldkirch), 6840 Götzis,
T +43 (0)5523/62501-0

Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Barbara Bell, Daniel Mutschlechner, Juliana Troy,
Simon Gamper, Heike Mennel, Karin Metzler,
Brigitte Plemel

Titelfoto: Daniel Ongaretto-Furxer

Bildrechte: Caroline Winkler S. 3, S. 4; S. 6, S. 10,
S. 11, S. 15; St. Arbogast S. 4, S. 5, S. 12, S. 15, S. 24,
S. 25, S. 29, S. 30, S. 31, S. 33, S. 39, S. 43, S. 45,
S. 48, S. 49, S. 55, S. 60, S. 67; Marte.Marte
S. 4, S. 20; Iris Lins S. 10; ORF S. 13; Brandstätter
Verlag, Pertramer S. 14; Jez Timms S. 17; Thomas
AE S. 18; Helmut Fussenegger S. 19; Vorarlberger
Volkstheater S. 19, S. 32; Bruno Klomfar S. 21;
Petra Rainer S. 21; Rene Bohmer S. 29; Kira auf der
Heide S. 30; Dietmar Steinmair S. 31, S. 49; Aaron
Burden S. 32; Ann Taylor S. 32; Darko Todorovic
S. 33; Tobi Feder S. 34; Giulia Bertelli S. 34;
Rawpixel S. 35; Peter Spindler S. 35; Nandhu
Kumar S. 34; Freepik S. 36; Tim Mossholder S.
37; Clint Mc Koy S. 37; Breema Center S. 37;
Jenn Evelyn Ahn S. 38; Thomas Verbruggen S.
39; Priscilla Du Preez S. 40; Greyson Joralemon
S. 41; Taro Huhkiu S. 41; Kloster Pernegg S. 44;
Porapak Apichodilok S. 45; Arisa Chattasa S. 46;
Bryan Garces S. 46; Austin Chan S. 47; Patricia
Serna S. 47; The creative exchange S. 48; Daniel
Mutschlechner S. 50; Chris Sowden S. 51; Anne
Sophie Benoit S. 51; Bernd Hofmeister S. 53;
S. 54; Mike Labrum S. 53; Noah Sillmann S. 54;
Lai man Nung S. 55; Frank Walka, Carus Verlag
S. 55; KSOE S. 56; Vorarlberg Tourismus S. 59;
Christa Engstler S. 59; Irmtraud Kühnel S. 60;
Lauren Peng S. 61; Chloe Si S. 61; pro mente S. 62;
Reinhart Fetz S. 63; Gisela Fahrenholtz S. 63; Silvia
Berger S. 63; Brigitte Sporrer S. 64; KAB S. 64;
Ehe- und Familienzentrum S. 65; Frank Blau S. 69;
Daniel Ongaretto Furxer S. 69

Illustrationen: Elena Hirn S. 22

Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg
Druck: Das Arbogast Magazin wurde gedruckt
nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens, im Druckhaus
Gössler GmbH, UW 788, auf Recyclingpapier der
österreichischen Firma Lenzing.

Datenschutz in Arbogast:

Personenbezogene Daten werden unter
Beachtung der geltenden österreichischen und
europäischen Datenschutzgesetze verwendet.
Das Bildungshaus St. Arbogast behandelt diese
Daten vertraulich. Sie werden nicht verkauft
und Dritten nicht zugänglich gemacht. Weitere
Informationen dazu lesen Sie in unserer
Datenschutzerklärung auf www.arbogast.at

arbo

ogast