

ogast

Arbogast-Magazin

März bis August 2024

Nr. 11

Durchatmen: Einatmen, ausatmen –
die natürlichste Sache der Welt.

S. 6

Arbeiten, wo andere Urlaub machen.

S. 12



Durchatmen

Ein guter *Grund.*

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der ungewöhnlichen Zeit mit Pandemie, Generalsanierung und winterbedingten Straßensperren, die uns in St. Arbogast Ende des Vorjahrs beschäftigt haben, könnte 2024 das erste Jahr ohne Einschränkungen seit langem werden. Wir sehnen uns danach!

Aus politischer Sicht hat hingegen ein spannendes Jahr begonnen. 2024 finden viele Wahlen statt – in Europa, in Österreich, in Vorarlberg oder in den USA. Glaubt man den Prognosen, lassen die Unsicherheiten und Ängste wieder einmal die extremen Kräfte erstarken.

Paul Lendvai schreibt in seinem Buch „Vielgeprüftes Österreich“: „Das westliche Modell von Liberalismus, parlamentarischer Demokratie, Rechtsstaat, Marktwirtschaft und Sozialversicherung, Pluralismus und Individualismus wird von der autoritären Herausforderung durch China und Russland bedroht, aber auch von populistischen Bewegungen rechts und links außen in den europäischen Gesellschaften.“

Nicht, dass ich mit allem zufrieden wäre, was bei uns zuletzt politisch gelaufen ist. So wünsche ich mir zugkräftige Zukunftsbilder, die das Gefühl der Resignation auflösen. Einen ehrlichen Umgang mit den Problemen unserer Zeit, und zwar abseits des parteipolitischen Taktierens. Aber trotz aller Notwendigkeiten zur Verbesserung: Auf unser westliches Modell, wie es Paul Lendvai beschreibt, möchte ich nicht verzichten.

Ich sehe vieles, das Hoffnung macht. Und bin froh, dass auch in St. Arbogast größer, europäischer gedacht wird. Das Programm soll dazu beitragen, sich gegenseitig zu stärken und das Vertrauen ins Leben zu behalten. Außerdem hilft Bildung beim Differenzieren, was in Zeiten der überbordenden Kommunikation und Polarisierung von großer Bedeutung ist.

Wir wollen einen leistbaren Zugang zu Bildung ermöglichen. Falls Ihnen ein Format zu viel kostet, dann teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.



Daniel Mutschlechner

Und ich bin froh, dass
auch in St. Arbogast
größer, europäischer
gedacht wird.

Wir finden eine unkomplizierte Lösung. Dank der „freund*innen von Arbogast“ können wir einen reduzierten Preis gewähren. Und junge Gäste zahlen bei vielen Programmpunkten den „freigeist“-Preis und damit nur die Hälfte.

Die Teuerung fordert auch unseren Betrieb. Beim Durchblättern werden Sie bemerken, dass das Magazin aus Kostengründen etwas schlanker geworden ist. Der Fülle an Programm tut das keinen Abbruch. Details zu unseren Formaten finden Sie nun eben online auf www.arbogast.at. Und falls Sie dieses Magazin künftig am Bildschirm lesen möchten und auf die gedruckte Ausgabe verzichten können, dann schreiben Sie uns bitte an willkommen@arbogast.at.

**Ich freue mich, wenn wir uns
demnächst in St. Arbogast begegnen!
Ihr Daniel Mutschlechner**

Titelstory

Durchatmen

Einatmen, ausatmen – die natürlichste Sache der Welt.

S. 6



Büros auf Zeit in Arbogast

Arbeiten, wo andere Urlaub machen.

S. 12



Inhalt

Programm

Osterferien

Sinnvolles Ferienprogramm für die ganze Familie / S. 18

offen *sein* – Spiritualität

Bibel, Gebet, Meditation, Mystik, Theologie / S. 21

engagiert *sein* – Gesellschaft

Politik, Ethik, Unternehmergeist / S. 26

bewusst *sein* – Lebensgestaltung

Persönlichkeit, Selbsterfahrung, Körperarbeit / S. 31

zusammen *sein* – Beziehung

Paare, Familie, Kommunikation / S. 41

inspiriert *sein* – Kreativität & Natur

Handwerk, Himmel & Erde, Musik / S. 46

angeregt *sein* – Kunst & Kultur

Konzerte, Lesungen, Ausstellungen / S. 54



Tipps zur Kursanmeldung

S. 17

Ausblick Herbst / Winter 2024

S. 57

Gastprogramm

S. 60

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

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.



Ankommen & Dasein

Arbogast liegt mitten im Grünen, abseits der Hektik. Unsere Gäste schätzen die ruhige und naturnahe Umgebung sehr. Damit wir diese Qualität auch weiterhin erhalten können, empfehlen wir allen unseren Gästen, nach Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Fahrrad oder zu Fuß zu kommen. Mit den Buslinien 431, 441 und 445 gelangen Sie in wenigen Minuten vom Bahnhof Götzis nach Arbogast.

Gut essen in Arbogast

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

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



➤ Anreise





Durchatmen

Einatmen, ausatmen – die natürlichste Sache der Welt. Atmung läuft völlig automatisch ab und begleitet uns vom ersten bis zum letzten Moment unseres Lebens, ohne dass wir dafür etwas tun müssen. Und doch spielen im Hintergrund viele komplexe Abläufe ineinander. Atmen ist mehr als etwas Körperliches und wirkt genauso auf psychischer, spiritueller und geistiger Ebene. Wir haben mit Persönlichkeiten aus Medizin, Religion, Therapie und Musik gesprochen, die sich in ihren Berufen mit Atmung beschäftigen.

„Wir haben einen zweifachen Atem“, erklärt Karl-Heinz Steinmetz, Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (TEM) in Wien. Er erforscht und unterrichtet TEM und war viele Jahre in der Pflege tätig. „Die äußere Atmung meint Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid in der Lunge. Sie ist entscheidend für die Gesundheit des Menschen, denn an ihr hängt die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers.“ Die innere Atmung findet hingegen in den Zellen statt. Die Mitochondrien, Kraftwerke der Zellen, nutzen den Sauerstoff zur Energiegewinnung. Daraus ergibt sich die Bedeutung des Atmens sowohl für die körperliche als auch psychische Ebene.

Atmung ist die einzige vegetative Körperfunktion, die wir bewusst beeinflussen können. Es ist spürbar, dass wir über eine lange Ausatmung ruhiger werden. Dabei schaltet das vegetative Nervensystem vom sympathischen in den parasympathischen Zustand, der für Entspannung sorgt. Oftmals nehmen wir instinktiv einen tiefen Atemzug, wenn uns etwas belastet oder eine große Anstrengung vorüber ist. Das Wissen um die entspannende Wirkung der Atmung können wir uns auch im Alltag zu Hilfe nehmen. In stressigen Momenten tief durchatmen bringt Beruhigung und Distanz zum Geschehen. In Achtsamkeits- und Yoga-kursen wird genau das gelernt: Stress bewältigen durch bewusstes Atmen. Über die Atmung können wir uns im Hier & Jetzt verankern. Sie passiert genau jetzt, nicht gestern und nicht morgen. Die asiatische Tradition kennt zudem eine ganze Reihe an speziellen Atemtechniken, allen voran das Pranayama mit bewusst lange geführtem Atem.

Wiederentdeckung des Atems in der europäischen Medizin

Doch nicht nur in fernöstlichen Traditionen spielt die Atmung eine große Rolle. Auch die Traditionelle Europäische Medizin hat sich seit jeher damit befasst. Karl-Heinz Steinmetz, der sich neben TEM auch auf Klostermedizin und Spiritualitätsforschung spezialisiert hat, erklärt: „Traditionelle Medizinsysteme, so etwa die TEM, wissen, dass im äußeren und inneren Atem ein noch dritter, tieferer Atem verborgen liegt: der Atem innerhalb des Atems. Er ist ein wichtiges Tor, durch das wir das Reich der Spiritualität betreten können. Und diesen spirituellen Zugang gibt es nicht nur in Asien (Yoga, Pranayama): Die Wiederentdeckung christlicher Atemspiritualität als Teil der Klostermedizin ist derzeit in vollem Gange.“ Wir sind gespannt, in den nächsten Jahren mehr darüber zu erfahren.



Der Atem ist ein wichtiges Tor, durch das wir das Reich der Spiritualität betreten können.

Karl-Heinz Steinmetz, Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien, Referent in Arbogast

Religiöse Bedeutung des Atmens

Atmung hat eine tiefe historische und kulturelle Bedeutung in allen Traditionen und Kulturen der Welt. Im Verständnis vieler Religionen wird der Atem als heilig angesehen. 4.000 Jahre alte ägyptische Grabinschriften weisen auf die Heilkunst des Atmens hin. In der jüdisch-christlichen Tradition ist das Wort „Ruah“ sehr zentral. Damit ist Atem, Hauch, Wind, bewegte Luft gemeint. Ruah steht für den Namen bzw. ein Programm Gottes sowie das Handeln Gottes in der Heiligen Schrift der jüdischen und auch der christlichen Tradition. Andrea Geiger, Leiterin des Bildungsteams in Arbogast, erklärt: „Am Anfang des jüdisch-christlichen Welt- und Menschenbildes steht der Lebensatem und ganz viel Sehnsucht nach Freiheit. In Freiheit auf- und durchatmen – Gott anbeten in jedem Atemzug, um alle Menschen, die nahen und die fern, zu lieben. Das ist das ganze Glaubensbekenntnis eines Christenmenschen. Gerade in einer Welt und in so vielen Alltagssituationen, die einem (scheinbar) die Luft zum Atmen rauben oder wo der Atem stockt, sind Menschen wichtig, die diesen Namen Gottes inhalieren. Man kann Taufe und Berufung dazu sagen: In deiner Nähe kann ich aufatmen. Oder wie der Evangelist Johannes von Jesus erzählt: ‚Dann hauchte er sie [die Jünger*innen] an und sagte zu ihnen: Empfängt den Heiligen Geist!‘ (Joh 20,22) Es ist nicht einfach nur eine Theorie, ein Vortrag, eine Predigt. Es ist spürbar, es ist Leben, es ist Liebe. Immer schon, hier und heute und bleibt in Ewigkeit. ‚Gott, hauch uns an!‘“



Es ist spürbar, es ist Leben, es ist Liebe. Immer schon, hier und heute und bleibt in Ewigkeit.

Andrea Geiger, Leiterin des Bildungsteams in Arbogast



Atmen führt uns an den Ort, an dem therapeutische Prozesse stattfinden: nach innen.

Martin Höhn, Ausbilder für Focusing (DFI), Taketina-Rhythmuspädagog, Referent in Arbogast, www.martinhohn.de

Wo uns der Atem unterstützt

Was passiert, wenn der Atem Gottes in uns eingehaucht wird, ist in den verschiedensten Beispielen im Alltag erkennbar, z.B. in der Musik, der Bewegung oder in der Therapie. So erzählt Martin Höhn, seines Zeichens Therapeut und Rhythmus-Pädagoge: „Der Atem hält uns am Leben, verbindet uns mit der Umwelt, ermöglicht stimmlichen Ausdruck und führt uns gleichzeitig an den Ort, an dem therapeutische Prozesse stattfinden – nach innen. Wenn Fritz Perls sagt: ‚Angst ist Aufregung ohne Atem‘, dann bedeutet das für mich, dass wir die Fähigkeit besitzen, unser Befinden aktiv über die Atmung zu regulieren. Wir können uns über seine rhythmische Bewegung mit dem natürlichen Lebensrhythmus verbinden.“ Über die besondere Verbindung von Musik und Atmung spricht auch Klaus Christa, Professor für Viola und Kammermusik am Landeskonservatorium Vorarlberg: „Musik ist Atem. Musik empfinden wir nur dann als schön, wenn sie natürlich ein- und ausatmet, dann erreicht sie unsere Seele. ‚Atem der Stille‘ hat Rilke die Musik in einem späten Gedicht genannt. Schöner kann man es gar nicht ausdrücken.“

Atmen im Eisbad

Eine unkonventionelle Methode, um des eigenen Atmens bewusst zu werden und dieses gezielt zu nutzen, ist das Eisbaden. Auch in Arbogast gibt es seit einigen Monaten Seminare mit der Kälte- und Mind Management-Trainerin Sonja Flandorfer. „Das Eisbad ist ein Synonym für Stress. Wenn du lernst, im Eisbad deine Atmung zu beruhigen und ins Vertrauen zu gehen, dann kannst du exakt die gleiche Methode im Alltag anwenden. Richtiges Atmen im Eisbad ist somit die Vorbereitung für stressige Situationen in deinem Leben.“ Die „coolste“ Frau Österreichs trainiert den Sprung ins kalte Wasser regelmäßig mit ihren Kursteilnehmer*innen und bietet auch Firmenseminare an. Sie ist überzeugt, dass Entschlossenheit erlernbar ist und wir durch das richtige Atmen Angstblockaden lösen können.



Musik empfinden wir nur dann als schön, wenn sie natürlich ein- und ausatmet, dann erreicht sie unsere Seele.

Klaus Christa, Professor für Viola und Kammermusik, Referent in Arbogast



Richtiges Atmen im Eisbad ist eine „coole“ Übung und Vorbereitung für stressige Situationen in deinem Leben.

Sonja Flandorfer, Kälte- und Mind Management-Trainerin, Referentin in Arbogast, www.keep-on-cooling.com

Vom ersten bis zum letzten Atemzug

Eine ganz zentrale Rolle spielt Atmung während der Geburt. „Die verlängerte Ausatmung in den Wehen hilft der Frau, sich (mental) zu entspannen, loszulassen und sich dem Geburtsprozess völlig hinzugeben“, so Hebamme und Krankenschwester Alexandra Ellensohn. Nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Baby ist dieses tiefe Atmen wichtig: „Das Baby wird mit viel Sauerstoff versorgt und fühlt die Verbundenheit zur Mutter. Der Geburtskanal ist die stärkste Umarmung im Leben eines Menschen und die Lungen werden so vom Fruchtwasser entleert, um sich neu mit Sauerstoff zu füllen. Durch das erste Einatmen ist neues Leben geboren. Atmen ist Leben.“

Die Atmung begleitet uns vom ersten bis zu unserem letzten Atemzug. Auch im Sterbeprozess hat die Atmung große Bedeutung, wie Simone Altmann, Pflegeleiterin im Hospiz am See, weiß: „Die Art und Weise, wie jemand atmet, kann Hinweise auf den körperlichen Zustand des Menschen und den Fortschritt des Sterbeprozesses und nahenden Todes geben. Die Atmung kann unregelmäßig werden, mit langsamen und flachen Atemzügen. Ich habe aber auch Menschen begleitet, die am Lebensende eine anstrengende und brodelnde Atmung hatten. Es ist eine sehr besondere Arbeit, Menschen in ihren letzten Atemzügen begleiten zu dürfen, und ich bin sehr dankbar dafür. Mit dem letzten Atemzug geht ein Leben voller Emotionen, Geschichten und Erlebnisse zu Ende.“

Herzlichen Dank an alle Interviewpartner*innen für ihren Blick auf das Thema Atmung.



Durch das erste Einatmen ist neues Leben geboren. Atmen ist Leben.

Alexandra Ellensohn, Hebamme und Krankenschwester, www.alexandraellensohn.at



Mit dem letzten Atemzug geht ein Leben voller Emotionen, Geschichten und Erlebnisse zu Ende.

Simone Altmann, Pflegeleiterin im Hospiz am See

Arbeiten, wo andere Urlaub machen

Büros auf Zeit in Arbogast



Arbeiten von zu Hause aus ist für viele von uns zur Gewohnheit geworden. Seit der Pandemie haben wir die Vorzüge, aber auch die Schwierigkeiten des Homeoffice kennengelernt. Zahlreiche Ablenkungen wimmeln in den eigenen vier Wänden. Und auch die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben verschwimmt je mehr, umso enger die Bereiche räumlich beisammen liegen.

Neben Homeoffice gibt es noch weitere Möglichkeiten, außerhalb der Firma zu arbeiten. Remote Work bezeichnet das Arbeiten an einem beliebigen Ort außerhalb der Firma. Workation ist eine Kombination aus „Work“ und „Vacation“. Oder einfach gesagt: Dort arbeiten, wo andere Urlaub machen!

Arbogast bietet mit den „Büros auf Zeit“ genau diese Möglichkeiten an: Ortsungebunden arbeiten mitten im Grünen, einen aufgeräumten Schreibtisch und wer mag, kann auch in Arbogast essen und schlafen. Die wunderbare Umgebung des Bildungshauses lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein und im Café Arbogast warten interessante Begegnungen, feiner Cappuccino und eine gut sortierte Zeitungs Auswahl auf die Gäste.

- Zwei Büros auf Zeit mit einer Größe von je 24 m²
- Beide Büros sind ausgestattet von Reiter Möbel Rankweil mit höhenverstellbaren Schreibtischen, Bürostühlen, guter Beleuchtung, WLAN, einer Besprechungsecke – entweder zwei bequeme Couch-Elemente oder ein länglicher Hochtisch für 4 Personen
- *Tarife:* Tagesmiete für ein Büro exklusiv € 50, Co-Working im Büro auf Zeit für € 25 pro Tag



Auch für Besprechungen oder Coachings bestens geeignet – unsere Büros auf Zeit in Arbogast.

Welche Bedeutung haben Co-Working und Remote Work für die Arbeitswelt?

Trendforscherin *Dr. Birgit Gebhardt* gibt Antworten.

Entsprungen sind die Flexibilitätsangebote Remote Work, Co-Working und Workation dem mobilen Arbeiten. Praktiziert wurden sie von Freelancern, IT-lern und anderen digitalen Nomaden schon vor der Pandemie – zurückgezogen im Homeoffice, in Gesellschaft an temporär gebuchten Arbeitsplätzen in Co-Working-Spaces oder im verlängerten Urlaub in der Strandhütte bzw. im Camper. Die Vernetzung ermöglicht selbstbestimmte Arbeitsformen und der Fachkräftemangel zwingt die Unternehmen zunehmend, solche ihren Angestellten (wo arbeitstechnisch möglich) zu gewähren. New Work lädt ein, alte Arbeitsmuster zu überdenken und mit der eigenen Agenda zu verknüpfen: Wie kann ich Berufliches und Privates verbinden? Wie ein gutes Leben führen? Was habe ich noch vor? Um sich auszuprobieren, gilt es gefühlte Abhängigkeiten gegen bewusste Commitments zu tauschen. Arbeitszeit und -ort nicht an der Stechuhr im Unternehmen festzumachen, sondern am Kunden, am Teamfortschritt und an der eigenen Produktivität. Und die braucht Abwechslung, Erholung und Momente zum Kraft-Tanken. Nicht verwunderlich, dass Co-Working sich inzwischen auch in ländlicher Idylle findet. Die Arbeitsorte der Zukunft sind da, wo wir sein wollen.



Ein aufgeräumter Schreibtisch mit Blick ins Grüne – so lässt es sich inspiriert arbeiten.



Birgit Gebhardt ist Trendforscherin und beschäftigt sich mit der Zukunft unserer Arbeitskultur. Sie berät Unternehmen bei digitalen Transformationsprozessen und der Frage, wie das Büro der Zukunft aussieht. Zu ihren Kunden zählen Unternehmen wie Lufthansa oder Swisscom. Im Herbst 2023 hat sie in Arbogast einen Vortrag zum Thema „New Work Order – Aufbruch in eine neue Arbeitskultur“ gehalten.



Unsere Säle bieten Raum für große Veranstaltungen mit bis zu 150 Personen.



Blick in den Arbogaster Hof mitten im Grünen und abseits der Hektik des Alltags.

Arbogast – ein guter Grund für Ihr Seminar

Wussten Sie? Alle unsere Seminarräume sind frei buchbar für Firmenseminare, Coachings, Gruppentreffen und vieles mehr.

Details und die Übersicht über unsere Räume finden Sie auf: www.arbogast.at/raum



Alle Seminarräume sind mit modernster Seminartechnik ausgestattet.



Basteln, werken, kreativ sein – beste Voraussetzungen dafür bietet unser neuer, heller Kreativraum.

PRO GRA MM

März – August 2024

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

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

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

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

Informieren Sie sich hier über unsere Ermäßigungen →



Bei Formaten, die mit dem **freigeist-Logo** gekennzeichnet sind, bezahlen junge Menschen bis 26 Jahre einen ermäßigten Kursbeitrag.

Tipps zur *Kursanmeldung*

- **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist aber auch die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- **Stornoregelung Hausprogramm und Lehrgänge:** Soweit im hauseigenen Kursprogramm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos storniert werden. Bei einem Rücktritt bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine*n Ersatzteilnehmer*in. Bei Lehrgängen gelten gesonderte Fristen.
- **Stornierungskosten Zimmer:**
 - a. bis 15 Tage vor Anreise – kostenlos
 - b. ab 14 Tage vor Anreise – 50 %
 - c. ab 3 Tage vor Anreise – 100 %
 - d. Ab mehr als drei Nächten werden nur die ersten drei Nächte verrechnet.
 - e. Wenn Sie sich während des Aufenthalts dazu entscheiden, verfrüht abzureisen, gelten die Stornobedingungen genauso.
- Bei größeren Veranstaltungen bzw. Sonderveranstaltungen wird, dem Anlass angemessen, ein Vertrag erstellt.

Oster ferien

Sinnvolles Ferienprogramm für die ganze Familie

Mo 25. März / 9.30–12.30 Uhr

Märchen auf dem Weg

➤ *Kreativer Spaziergang*

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Wir wandern von einem Platz zum andern – und jedes Mal, wenn wir eine Rast machen, dann wird ein Märchen frei erzählt. Somit werden wir eine große Reise machen, in ferne Länder, in andere Zeiten. Dorthin, wo alles möglich ist. Damit wir vom Zuhören dann auch noch in das Tun kommen, decken wir Märchentische, gestalten Märchenbilder mit Naturmaterialien nach, backen wie der Aschmichl Brot in der heißen Asche und säen Blumensamen wie Soniri, der junge König.

Referentin: Sandra Noyalet, Waldpädagogin, Märchenerzählerin

Kosten: Kursbeitrag €15,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €10,50/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass

Mo 25. März / 16.30–17.30 Uhr

Von Wundernasen und Osterhasen

➤ *Vergnügtes Mitmachkonzert mit Konrad Bönig*

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Wie andere Leute Ostereier bunt bemalen oder Luftballons aufblasen, so denkt der Konrad sich lustige Lieder aus, die er auf seinen abenteuerlichen Mitmachkonzerten für Groß und Klein singt. Wer mitsingen und gurgeln, lachen und sich verzaubern lassen will, ist herzlich eingeladen!

Referent: Konrad Bönig, Songschreiber für Kinderlieder, Thüringen

Kosten: Eintritt €10,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €7,-/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass

Di 26. März / 9–16 Uhr

Bodendetektive

➤ *Was kreucht und fleucht unter unseren Füßen?*

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Der Lebensraum Boden ist eine bedeutende Lebensgrundlage für uns Menschen und auch für zahlreiche Bodenlebewesen. Den Regenwurm als typischen Bodenbewohner kennst du bestimmt. Aber kennst du auch Rollassel, Steinkriecher, Erdläufer und Saftkugler? Auch wahrhafte Luftakrobaten wie die Springschwänze finden sich unter den Bodenbewohnern. Was genau Boden eigentlich ist, wie er entsteht, welche Lebewesen er beherbergt und wieso Boden so unglaublich wichtig ist, erfahren wir an diesem spannenden Naturerlebnistag in St. Arbogast. Zum Schluss bauen wir gemeinsam eine Wurm-Behausung zur Beobachtung dieser nützlichen Bodenbewohner.

Referentin: Iris Lerch, Nenzing, Natur- und Wanderführerin, Kräuterpädagogin

Kosten: Kursbeitrag €30,-/Erw. €30,-/Kind bzw. €21,-/Erw. und €21,-/Kind mit Vlb. Familienpass/Die Materialkosten für eine Wurm-Behausung pro Kind sind im Kursbeitrag enthalten.

Veranstalter: In Kooperation mit der inatura – Erlebnis Naturschau GmbH in Dornbirn, www.inatura.at



Di 26. März / 9–17 Uhr

Unsere Wünsche und Ziele als Familie

➤ *Eine Familienkonferenz der besonderen Art*

Workshop für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Der Alltag lädt dazu ein, sich in Aufgaben zu verlieren. Deshalb ist es wichtig, sich füreinander Zeit zu nehmen, um sich als Familie zu orientieren. Haben Sie schon einmal liebevoll gemeinsam auf die Stärken und Schwächen der Familienmitglieder geschaut und Wünsche und Ziele definiert, an denen alle zusammen an einem Strang ziehen? Dieser Tag lädt ein, sich füreinander Zeit zu nehmen. Familien sind bunt: Willkommen sind Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern, oder Tanten, Opas, Paten usw.

Referentin: Christine Waltner, Berufsschullehrerin und selbstständig als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Göfis, www.christinewaltner.com

Veranstalter: Kursbeitrag €30,-/Erw. und €20,-/Kind bzw. €21,-/Erw. und €14,-/Kind mit Vlb. Familienpass/Materialkosten €10,-/Familie



Mi 27. März / 9–12 Uhr

Mit allen Sinnen

➤ *Achtsamkeit in der Familie*

Workshop für Kinder von 6–11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

In diesem Workshop erleben wir Achtsamkeit mit allen Sinnen, probieren spannende Übungen aus und gestalten kreative Bastelprojekte. Am Ende des Vormittags geht jede Familie mit zahlreichen Ideen, bleibenden Erinnerungen, selbstgebastelten Werken und einem informativen Handout nach Hause. Ein Abenteuer für Eltern und Kinder, welches eure Verbindung vertieft.

Referentin: Michele Wolfgang, Kindergartenpädagogin, Achtsamkeitslehrerin für Kinder, Volksschullehrerin und Montessori-Pädagogin, www.glueckskind.or.at

Kosten: Kursbeitrag €20,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €14,-/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass/Materialkosten: €14,-

Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg.
Bei der Anmeldung geben Sie bitte das Alter Ihres Kindes an.

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



Mi 27. März / 14–17 Uhr

„Ich bin genau richtig, wie ich bin“

➤ *Achtsamkeit in der Familie*Workshop für Kinder von 6–11 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Entdeckt gemeinsam die Welt der Emotionen, lernt, wie Dankbarkeit das Leben bereichert, und gestaltet eine einzigartige Schatzkiste mit den besonderen Eigenschaften eurer Kinder. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und schafft unvergessliche Erinnerungen. Seid dabei!

Referentin: Michele Wolfgang, Kindergartenpädagogin, Achtsamkeitslehrerin für Kinder, Volksschullehrerin und Montessori-Pädagogin, www.glueckskind.or.at

Kosten: Kursbeitrag €20,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €14,-/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass/Materialkosten: €9,-/Kind



Do 28. März / 9–16 Uhr

Wunderwelt der Insekten

➤ *Naturerlebnis*Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung
eines Erwachsenen.

Entdeckt die Wunderwelt der Insekten und Wildbienen! Wir laden euch herzlich ein, gemeinsam mit uns die Natur zu erkunden, die faszinierende Welt der Insekten zu erforschen und zum Abschluss gemeinsam ein Insektenhotel zu bauen. Ein Workshop voller Spaß, Lernen und Naturerlebnis für die ganze Familie! Euer selbstgebautes Insektenhotel wartet darauf, mit nach Hause genommen zu werden. Seid dabei und leistet gemeinsam einen Beitrag zum Schutz unserer bedrohten Wildbienen!

Referent: Daniel Nußbaumer, Natur- und Wanderführer, Biologe, Hohenems
Kosten: Kursbeitrag €30,-/Erw. €30,-/Kind bzw. €21,-/Erw. und €21,-/Kind mit Vlb. Familienpass/Die Materialkosten für ein Insektenhotel pro Kind sind im Kursbeitrag enthalten.

Veranstalter: In Kooperation mit der inatura – Erlebnis Naturschau GmbH in Dornbirn, www.inatura.at

Do 28. März / 10–14 Uhr

Oma und Opa, hondr Zit?

➤ *Fit wie ein Tannenzapfen*Gemeinsam im Wald für Kinder ab
4 Jahren in Begleitung der Großeltern.

Warum wird im Frühling alles wieder grün und wo war das im Winter versteckt? Was hat das Osterfest mit dem Kreislauf der Natur zu tun? Und hast du schon einmal eine Gründonnerstagssuppe gekocht? Warum nicht einmal gemeinsam Geschichten aus dem Wald hören, den Hintergründen von hellen und dunklen Jahresringen auf die Spur kommen und auf offenem Feuer eine Gründonnerstagssuppe mit Zutaten aus dem Wald kochen. Und wie haben Oma und Opa früher das Osterfest erlebt?

Treffpunkt (bei jeder Witterung) ist der Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek – öffentlich mit der Buslinie 104 zu erreichen.

Referentin: Karin Müller-Vögel, Waldpädagogin bei der Waldschule Bodensee, begeisterte Bäuerin und Mama eines Sohnes

Wir bitten um Anmeldung, Eintritt frei.

Kosten: Materialkosten €3,-

Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Vorarlberg

offen sein



Spiritualität

Bibel
Gebet
Meditation
Mystik
Theologie

Spiritualität feiern und weiten

- **Eucharistiefeier:**
Jeden 2. Donnerstag 19–20 Uhr
14.3./11.4./25.4./9.5./23.5./6.6./20.6.
mit P. Pepp Steinmetz
- **Sonntagsgottesdienst: 11.30–12.15 Uhr**
mit Thomas Netzer-Krautsieder, Bianca Jäger-Schnetzer, Klaus Gasperi
oder P. Pepp Steinmetz; aktueller
Gottesdienstplan auf www.arbogast.at
- **Ein persönliches Gespräch**
mit P. Pepp Steinmetz
Terminvereinbarung:
+43 5522 36006–826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahres.

Wir laden Sie herzlich ein!

Fr 1. März / 18 Uhr – Fr 8. März / 10 Uhr

Ignatianische Einzelexerzitionen

➤ *Schweigen, hören, antworten*

Exerzitionen heißt üben und ist eine Zeit des durchgängigen Schweigens. Der Rückzug aus dem Alltag hilft die Sinne zu schärfen, auf die inneren Regungen zu hören, sich selber genauer wahrzunehmen und sich auf das Wort der Bibel persönlich einzulassen. Zum Tagesablauf gehören gemeinsames Morgenlob, drei bis vier Stunden persönliche Betrachtungszeit, tägliches Begleitungsge-spräch, gemeinsame Essenszeiten, tägliche Eucharistiefeier.

Begleitung: P. Pepp Steinmetz,

Seelsorger in St. Arbogast

Kosten: Kursbeitrag €150,-/Solidarbeitrag von €70,- bis €220,-

Fr 8. März / 18 Uhr – Sa 9. März / 17 Uhr

Atempause

➤ *Glaube, Hoffnung, Liebe*

Auch im spirituellen Bereich besteht die Versuchung, stets etwas Exklusives anzubieten. Elmar Simma vermittelt bei der Atempause nichts Besonderes, sondern möchte einfach biblische Impulse bringen, um den Glauben zu vertiefen, die Hoffnung zu stärken und die Liebe ein bisschen anzuzünden, wie wir immer auch am Anfang vom Rosenkranz beten. Er ist überzeugt, dass die Teilnehmer*innen selbst viel aus ihrer Erfahrung dazu beitragen können.

Referent: Elmar Simma, Hospizseelsorger, Rankweil

Kosten: Kursbeitrag €32,-



Sa 23. März & Sa 25. Mai /
jeweils von 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

➤ *Bibelnachmittag
mit P. Pepp Steinmetz*

„Das Evangelium ... ist da, um das Buch unseres Lebens zu werden. Es ist nicht da, um gelesen, sondern in uns aufgenommen zu werden ...“
Madeleine Debrel

Eingeladen sind Frauen und Männer, die überzeugt sind, dass ihre Menschwerdung noch nicht abgeschlossen ist, die ahnen, dass die Bibel konkret etwas mit unseren Leben zu tun hat, zu tun haben möchte. An diesem Bibelnachmittag werden wir in der Bibel lesen und miteinander die Verbindung zu unserem Leben aufspüren. Abschließend feiern wir Eucharistie. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zum Hören.

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

Kosten: kein Kursbeitrag
Keine Anmeldung notwendig

So 24. März / 18 Uhr – Do 28. März / 14 Uhr

Nimm dein Bett und geh! – Ausgewählte Heilungserzählungen Jesu

➤ *Malende Einkehrtage
mit Alois Neuhold*

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

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

☒ Nur mehr Warteliste

Mi 24. April & 26. Juni / jeweils von 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

➤ *„Bibelleben“ mit P. Pepp Steinmetz*

Die Bibel hat mit unserem Leben zu tun. Diese Erfahrung machen Interessierte, Neugierige und Kritische, die sich mit Pepp Steinmetz auf die Reise durch das Buch der Bücher machen. Welche Bibelstelle „dran“ ist, darüber entscheidet das Leben der Teilnehmer*innen selbst. Sie bringen ihre Gedanken, ihre Sorgen und Freuden mit – die Bibel mit ihren Schätzen folgt ihnen. Eingeladen sind Menschen, die wissen oder auch nur vermuten, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft, zu hören.

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

Kosten: kein Kursbeitrag
Keine Anmeldung notwendig



Fr 17. Mai / 19.15–22 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. Die Sehnsucht, gemeinsam zu singen und in diesen Klang eintauchen zu wollen, genügt, denn: „Singen ist ein uralter Weg zu Erfahrungen von Gemeinschaft, Heilung und Spiritualität.“ (W. Bossinger)

Referent*innen: Ingeborg Spiegel, Singleleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin, Dornbirn, www.heilsamsingen.at; Wolfgang Kremmel, Singleleiter, Götzis; Petra Winder, Percussion, Lingenau
Kosten: Kursbeitrag €15,-/Solidarbeitrag €10,- bis €20,-/Reinerlös zugunsten einer karitativen Organisation.

Wir bitten um Anmeldung, die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.



Do 30. Mai / 18 Uhr – So 2. Juni / 13.30 Uhr

Was will ich? Was ist wichtig?

➤ *Ganzheitliche Standortbestimmung*

Mit zunehmender Reife wollen wir stärker unseren inneren Impulsen folgen, am Steuer des Lebens sitzen und unsere Zeit selbstbestimmt und sinnvoll gestalten. Das setzt voraus, dass wir hin und wieder unsere vier Wände verlassen, Erlebtes ordnen und den inneren Kompass neu ausrichten. Am langen Fronleichnams-Wochenende schauen wir erstens zurück und ordnen Vergangenes würdigend ein. Zweitens reflektieren wir aktuelle Übergänge und geben dem inneren Brachland Raum. Und drittens setzen wir uns mit Blick auf das Kommende mit unseren Zielen und Werten auseinander. Mit den vermittelten Werkzeugen kann man die eigene Standortbestimmung künftig selbst vornehmen.

Referent: Lukas Niederberger war Jesuit, leitete von 1995 bis 2008 das Bildungszentrum Lassalle-Haus bei Zug (CH) und von 2013 bis 2022 die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft; Autor

Kosten: Kursbeitrag €280,-



Fr 7. Juni / 19 Uhr

Spiritualität – eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse

➤ *feierabend-Vortrag mit Anton Bucher*

Zusehends mehr Menschen haben Mühe mit institutioneller Religion, verstehen sich aber weiterhin als gläubig, und viele als „spirituell“. Nachdem „Spiritualität“ noch vor einiger Zeit an rosenkranzbetende Nonnen denken ließ, hat sich ihre Bedeutung enorm verbreitert. Anton Bucher konkretisiert in seinem Vortrag mit aus dem Leben gegriffenen Beispielen Spiritualität: Als Verbundenheit mit der uns tragenden und nährenden Natur, mit der uns haltenden sozialen Mitwelt und mit einem uns geleitenden Göttlichen.

Referent: Anton Bucher, Theologe und Buchautor, Professor an der Universität in Salzburg und forscht über die Psychologie des Glücks und der Spiritualität
Kosten: Vortrag €10,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

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

Sa 8. Juni / 9 Uhr – So 9. Juni / 13 Uhr

Die Geheimnisse des wahren Glücks

➤ *Was macht uns Menschen wirklich glücklich?*

Wir alle wollen glücklich sein. Glück ist eine Sehnsucht, die nicht altert. Hunderte Ratgeber versprechen die angeblich richtigen Wege zum Glück, einige davon bewährte, andere problematische. In den letzten Jahren entfaltete sich eine differenzierte Glückswissenschaft. Auf deren Basis wird im Seminar, mit vielen Beispielen aus dem Leben, den Fragen des Lebens nachgegangen: Was macht uns Menschen wirklich glücklich? Was können wir selber tun, um den Glückslevel nachhaltig zu erhöhen?

Referent: Anton Bucher
Kosten: Kursbeitrag €150,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Sa 8. Juni / 9 – 16 Uhr

Gottes Wort verkünden

➤ *Grundschulung für (zukünftige) Lektor*innen*

Das Vortragen von Lesungen, Psalmen und Fürbitten im Gottesdienst ist eine erfüllende und verantwortungsvolle Aufgabe. Von der Qualität des Vorlesens hängt es ab, ob ein Text wahrgenommen wird und die Hörenden erreicht.

Dieses Seminar lädt ein, die eigene Spiritualität zu vertiefen, den Schatz des Wort Gottes kennenzulernen und mit viel Üben in die Präsenz des Lektorendienstes einzutauchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Eingeladen sind alle, die Sehnsucht haben nach Mitgestalten der Gottesfeier.

Referent*innen: Steffi Krüger, Fachreferentin Ehrenamt & Glaube Pastoralamt; Andrea Geiger, Leiterin Bildungsteam St. Arbogast

Wir bitten um Anmeldung, kein Kursbeitrag.



So 30. Juni / 10 – 17 Uhr

Einführung in den Weg der Stille

➤ *Zazen und christliche Mystik*

Der Weg der Stille bzw. Kontemplation ist eine traditionsreiche christliche Meditationspraxis.

Im Zentrum steht das Gebet des Schweigens vor und in Gott. An diesem Tag wird sorgfältig in die Grundübungen des Wegs der Stille auf der Basis des Zazen – eine Meditationsform ohne Gedanken, Worte und Bilder – eingeführt.

Referentin: Dr. Anna Gamma, Psychologin und Philosophin, Zen-Meisterin, Mitglied des Katharina Werks Basel und Leiterin des Zen-Zentrums Offener Kreis und des Anna-Gamma-Instituts Zen & Leadership, Luzern
Kosten: Kursbeitrag €85,- / Solidarbeitrag €75,- bis €95,-

So 30. Juni / 18.30 Uhr – Mi 3. Juli / 17 Uhr

Der Weg der Stille

➤ *Zazen und christliche Mystik*

Kontemplation ist eine traditionsreiche christliche Meditationspraxis. Im Zentrum steht das Gebet des Schweigens vor und in Gott. Es ist ein Weg in die Erfahrung der Allgegenwart der Gottheit. Sie ermächtigt uns, in Liebe unseren Alltag zu gestalten. Elemente: Zen-Meditation, Impulsreferat, Einzelgespräche, christliche Liturgie, Körperübungen. Voraussetzung für die Teilnahme des Kurses ist der Besuch eines Einführungskurses in Kontemplation oder Zazen.

Referentin: Dr. Anna Gamma
Kosten: Kursbeitrag €245,- / Solidarbeitrag €180,- bis €280,-

Fr 9. Aug. / 18 Uhr – Di 13. Aug. / 18 Uhr

„Ich lebe im Mutterland Wort“

➤ *Sommermalwoche – eine kreative, lyrische Reise mit Alois Neuhold*

Wir gehen in diesem Kurs ausgewählten Gedichten von Rose Ausländer nach. Sie lassen Wesentliches in einfacher, knapper Sprache zu Wort kommen. Wir tauchen in ihre Gedanken- und Wort-Welt ein und setzen das Gehörte eigengestalterisch um, malend, schreibend oder wie auch immer. Der kreativen Umsetzung sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wir werden uns auch grundsätzlich mit der Wirkmächtigkeit von Worten auseinandersetzen.

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

So 18. Aug. / 14 Uhr – Mi 21. Aug. / 13 Uhr

BibelWanderTage

➤ *Die Bibel lesen, wandern und freie Zeit zur Erholung*

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

Leitung: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag €85,- / Solidarbeitrag €60,- bis €110,-



Do 14. März / 19 Uhr

Echt sein – der Wert der Einzigartigkeit in einer Welt der Kopien

➤ *Ein Abend mit Wolf Lotter und Gästen*

Wir lieben das Echte, das Original, das Einzigartige – und doch leben wir inzwischen in einer Welt der Kopien und Fälschungen. Welchen Anteil haben Kultur, Politik und Religion an dem, was wir für Echtes und Falsches halten? Wie originell ist eigentlich noch das, was wir tun und produzieren? Und wie viel Echtes bleibt übrig, wenn die Digitalisierung und die medizinisch-biologische Entwicklung voranschreiten? Die Frage nach dem Echten ist eine Aufforderung, über das nachzudenken, was den Menschen ausmacht – denn das Einzigartige, das sind wir selbst. Und das Original ist unsere Chance.

Vortrag von Wolf Lotter (Wirtschaftsjournalist und Essayist) und Gespräch mit Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel (Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und Hochschulprofessorin für Human- und Bildungswissenschaften) und Dietmar Nussbaumer (Gastgeber in der Krone Hittisau). **Moderation:** Annemarie Felder
Kosten: Eintritt €20,- / Sonderpreis für PRVA-Mitglieder €10,-

Tipps unserer Kooperationspartner*innen:

Do 14. März, 12 Uhr: „Lotter-Lunch in der CampusVäre“: Die CampusVäre und Tisch Zwölf bitten gemeinsam mit Wolf Lotter an die lange Tafel in die alten Sägenhallen der CampusVäre in Dornbirn. Information und Anmeldung unter hello@c-i-v.at.
Fr 15. März, 9 bis 11 Uhr: Ein Vormittag in St. Arbogast mit Wolf Lotter im Tourismus-Netzwerk „Gastgeben auf Vorarlberger Art“. Information und Anmeldung unter gva@vorarlberg.travel.

Mi 20. März / 19.30 Uhr

Investigativ-Journalismus unter Druck?

➤ *Im Gespräch mit
Ulla Kramar-Schmid*

„Gerade in Zeiten versuchter „Message Control“ mit wachsendem Inszenierungspersonal in den politischen Kabinetten und rückläufigen Kapazitäten in heimischen Redaktionen hat die Arbeit investigativer Journalist*innen unverzichtbare Bedeutung erlangt. Ulla Kramar-Schmid nimmt hier eine Leuchtturmfunktion ein. Sie beweist mit ihren Kollegen in ihrer täglichen Arbeit den dafür erforderlichen Mut, gepaart mit der nötigen journalistischen Professionalität.“ So begründete die Jury die Auszeichnung von Ulla Kramar-Schmid mit dem Robert-Hochner-Preis. Im Gespräch berichtet sie über ihre spannende Arbeit und die Erfahrungen im Investigativ-Journalismus.

Ulla Kramar-Schmid arbeitete für die NÖN, die AZ und den „Kurier“, ehe sie 18 Jahre als Redakteurin beim Nachrichtenmagazin „profil“ tätig war. Seit 2015 ist sie Redakteurin im ORF, wo sie für die investigative Recherche verantwortlich ist. Einmal wurde sie als „Journalistin des Jahres“ ausgezeichnet, fünfmal zur besten Investigativjournalistin Österreichs gekürt. 2020 wurde ihr überdies der Robert-Hochner-Preis verliehen. Das Gespräch führt **VN-Politikchef Michael Prock**.

Kosten: €18,-



Fr 22. März / 9 Uhr – Sa 23. März / 18 Uhr

Erfolgreiches Feedback

➤ *Chance zur Entwicklung*

Gelungenes Feedback ist ein Schlüssel zur persönlichen und beruflichen Entwicklung. Ob im Arbeitsumfeld, in der Ausbildung oder im alltäglichen Leben, effektives Feedback kann Beziehungen stärken, Konflikte lösen und den individuellen Fortschritt fördern. Im Austausch miteinander ist Feedback ein wirkungsvolles Werkzeug, um den Erfolg des eigenen oder gemeinsamen Vorhabens voranzutreiben.

In unserem Seminar wird erlernt, wie Feedback wertschätzend formuliert werden kann, um die Kommunikation zu verbessern, wie erfolgreiche Beziehungen aufgebaut und in Teams und Organisationen konstruktiv zusammengearbeitet werden kann.

Referent*innen: Maria Magdalena Kühne, MA, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, diplomierte systemische Coachin, Konflikt-Coachin; Katrin Herburger, Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogik-Beraterin, diplomierte systemische Coachin, Bankangestellte mit Schwerpunkt Marketingmanagement

Kosten: Kursbeitrag €450,-



Di 16. April / 19 Uhr

Zeit, um über Konflikte zu sprechen

➤ *feierabend-Vortrag mit Lisa
Hämmerle und Nicholas Perpmer*

In unserer Gesellschaft wird der Terminus „Konflikt“ oft missverstanden, negativ stigmatisiert oder gar tabuisiert. So steht es auch um unser Innenleben, unsere Emotionen – das Herzstück von Konflikten. Dabei brauchen wir beides in unserem Leben, um herauszufinden, wer wir sind und wer wir sein wollen – als Individuen, aber auch als Gesellschaft. Es ist höchste Zeit, dass wir über Konflikte und Emotionen sprechen, um unsere Zukunft aktiv und friedvoll gestalten zu können.

Referent*in: Lisa Hämmerle, Friedens- und Konfliktforscherin; Nicholas Perpmer, Spezialist für Internationale Beziehungen und Ayurveda Medizin, www.haemmerle-perpmer.com

Kosten: Vortrag €10,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

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

April 2024 – Jan. 2025

Lehrgang GestaltSystemisch beraten & begleiten

➤ *Selbstkompetenz – Soziale Kompetenz – Methodenkompetenz*

In diesem Lehrgang werden den Teilnehmer*innen die Elemente aus der Gestaltpädagogik, der Systemischen Theorie und deren Anwendung in der Beratung und pädagogischen Arbeit vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf der Einzigartigkeit jedes Menschen sowie auf der Erweiterung des systemischen Blickwinkels. Es wird gelehrt, wie Situationen und Prozesse im „Hier und Jetzt“ erfasst und bearbeitet werden.

Die Teilnehmer*innen erlernen moderne pädagogische Methoden für den Berufsalltag. Sie vertiefen ihr Wissen und erhalten ein wertvolles Handwerkszeug für die Begleitung und Beratung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen unter gestaltpädagogischen und systemischen Aspekten.

Inhalte und Elemente, die durch den Lehrgang begleiten:

- Vertiefung der Beziehungskompetenz zu sich und anderen
- Grundlegendes Handwerkszeug für Begleitung und Beratung
- Prozessorientiertes Arbeiten und Erproben „Kreativer Medien“
- Ressourcenarbeit
- Erkennen der Ganzheitlichkeit der Systeme
- Methoden zur Ziel- und Lösungsorientierung

Voraussetzung: Die Teilnahme an einem Einführungsseminar (siehe www.gestaltssystemisch.at/seminare) ist verpflichtend.

Referent*innen: **Mag.ª Margit Kühne Eisendle**, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, systemische Supervisorin und Coachin, Gestaltpädagogin, Organisationsentwicklerin, Gesundheits- und Stresscoach; **Maria Magdalena Kühne, MA** (Lehrgangs-Assistentin), Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, systemische Coachin, Supervisorin in Ausbildung; **Anne Gruber**, Diplom-Berufspädagogin für Gesundheit und Pflege, Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Palliative Care, Gestaltpädagogin, Trainerin, Coach; **Roland Gruber**, Diplom-Theologe, Pastoralreferent, Gestaltpädagoge, Supervisor und Coach (DGSv), EPL-Trainer; **Katrin Herburger**, Psychologische Beraterin, Supervisorin, Systemische Coachin und Beraterin, Gestaltpädagogin, Marketingmanagerin in einer Bank.

Termine: **2024:** 12. – 13. April, 24. – 26. Mai, 21. – 22. Juni, 27. – 28. Sept., 18. – 19. Okt., 8. – 9. Nov.; **2025:** 10. – 12. Jan.

Kosten: Kursbeitrag: € 3.500,-



Mi 24. April / 19 Uhr

Wie wir uns die Zukunft zurückholen

➤ *Vortrag und Buchpräsentation
mit Rudolf Anschober*

2040: Unser Leben ist besser geworden. Eine scheinbar kuriose Behauptung angesichts der vielen Krisen, die wir in der Gegenwart erleben. Doch Rudi Anschober zeigt in seiner ebenso Hoffnung machenden wie realistischen Zukunftserzählung: Wir können es gut haben. Anschober skizziert die Weichenstellungen, die es dafür in den nächsten entscheidenden Jahren braucht.

Referent: Rudolf Anschober war Lehrer und Journalist, später langjähriger Landesrat für Klimaschutz und Integration in Oberösterreich. Von Januar 2020 bis Mitte April 2021 war er Sozial- und Gesundheitsminister.

Kosten: Eintritt: €18,-

Veranstalter: In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie



Di 7. Mai / 19 Uhr

Russland, Ukraine und die Zukunft

➤ *Vortrag und Gespräch
mit Gerhard Mangott*

Es ist der schwerste militärische Konflikt in Europa seit Jahrzehnten, und seine Folgen sind kaum absehbar. Der Krieg Russlands in der Ukraine ist auch ein Konflikt, der die Welt spaltet: geopolitisch, etwa zwischen China und den USA, und ideologisch, was gerade die hitzigen Debatten über die Militärhilfe für die Ukraine in Europa zeigen. Doch Ideologie ist fehl am Platz, wenn man verstehen will, wie es zu diesem Krieg kam und wohin er führen wird.

Referent: Gerhard Mangott ist Professor für Politikwissenschaft mit den Schwerpunkten Internationale Beziehungen und Sicherheit im postsowjetischen Raum an der Universität Innsbruck.

Kosten: Vortrag €18,-



Do 16. Mai / 19 Uhr

Worauf wartest Du noch?

➤ *Eine Ermutigung zum Aufbruch
in der Lebensmitte – Vortrag und
Gespräch mit Antje Gardyan*

Lebensgefühl Lebensmitte: Eigentlich wollten wir mit 30 oder 40 „angekommen“ sein, spätestens jedoch mit 50. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Wir sind noch immer unterwegs – und zwar auf der Buckelpiste des Lebens. Dabei steckt die Lebensmitte voller Chancen, neue Wege zu finden. Doch jede*r kämpft sich im Stillen durch. Wer für seinen Weg durch die Lebensmitte einen lebendigen Austausch sucht, ist an diesem Abend richtig.

Referentin: Antje Gardyan ist systemische Beraterin und Topmanagement-Coach. Zuvor war die Diplom-Kauffrau 13 Jahre lang in verschiedenen Führungspositionen als Marken- und Medienmanagerin, u.a. bei Gruner + Jahr, Burda und großen Werbeagenturen tätig.

Kosten: Vortrag €18,-

17. Mai / 9 bis 17 Uhr in St. Arbogast

➔ Ganztags-Workshop mit Antje Gardyan

Informationen unter
www.hantschk-klocker.com



Di 28. Mai / 18.30 Uhr

FrauenSalon Vorarlberg

➤ *Zukunft Leben – Klimakatastrophe
oder Wohlbefinden für alle?*

Wir stehen an einem Scheideweg: Bauen wir die zusammengebrochene Wirtschaft nach dem alten Plan wieder auf, oder nützen wir die Chance, es besser zu machen? Setzen wir die Ausbeutung des Planeten fort und nehmen Viren, Biodiversitätsverlust und Klimawandel in Kauf – oder verstehen wir endlich, dass wir Teil der Natur sind, und dass auf einem kranken Planeten keine gesunden Menschen leben können? Was ist unsere Aufgabe? Denn kein Land und keine Person ist zu klein oder zu unwichtig, etwas beizutragen.

Zu Gast: Helga Kromp-Kolb, emeritierte Universitätsprofessorin für Meteorologie und Klimatologie, beschäftigt sich mit Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Als Gastgeberinnen laden ein: Aglaia Poscher-Mika, Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg; Karoline Klement, Bildungshaus Batschuns; Andrea Geiger und Stefanie Sturn, Bildungshaus St. Arbogast
Mit: Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg
Ort: inatura Dornbirn

Kosten: Eintritt: €15,-/€5,- für Schülerinnen und Studentinnen/€20,- freiwilliger Solidaritätsbeitrag

Anmeldung: Online unter der Veranstaltung auf www.inatura.at oder +43 676 83306 4770



Sa 1. Juni / 9 – 17 Uhr

Konflikt schafft Leben und Leben schafft Konflikt

➤ *Konflikte verstehen und transformieren lernen*

Wie entstehen Konflikte und warum scheinen sich Konflikt- bzw. Gewaltspiralen zu wiederholen? Antworten auf diese Fragen liefert die Konflikttransformation. Die Bereitschaft, sich selbst, andere Menschen und die Geschichte dahinter zu verstehen, ist essenziell, um Konflikte gewaltfrei zu transformieren. Wie wir die Angst vor Konflikten verlieren und Konflikte für positive Veränderung nutzen können, wird in diesem interaktiven Tagesseminar erlebbar gemacht.

Referentin: Lisa Hämmerle, Friedens- und Konfliktforscherin, schafft ein ganzheitliches Verständnis von Frieden und Konflikt, www.haemmerle-perpmer.com

Kosten: Kursbeitrag €110,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Fr 14. Juni / 14 Uhr – Sa 15. Juni / 17 Uhr

Das Leben ist ein Dilemma

➤ *Seminar zum Thema Entscheiden*

Wir treffen im Leben unendlich viele Entscheidungen, viele davon schnell und unbewusst, während uns manche Entscheidungen vor eine Herausforderung stellen. Der Anspruch, eine «gute» Entscheidung treffen zu wollen, wird insbesondere dann zur Herausforderung, wenn wir die Einflussfaktoren, die von außen und aus der Zukunft kommen, nicht überblicken können. Im Seminar beleuchten wir daher, wie wir einen guten Entscheidungsprozess gestalten können, in den alle Ebenen unseres Seins einbezogen sind. Außerdem schauen wir auf den Ausweg aus einem Dilemma und auf den feinen Unterschied zwischen einer Entscheidung und einer Polarität.

Referentin: Andrea Spieth, Gesellschafterin der Trigon Entwicklungsberatung Salzburg, Organisationsberaterin und Coach, begleitet Führungskräfte

Kosten: Kursbeitrag €450,-

bewusst sein



Lebensgestaltung

Persönlichkeit
Selbsterfahrung
Körperarbeit



Do 7. März / 9 – 17.30 Uhr

Oasentag für Frauen

➤ *Mit Jin Shin Jyutsu® zur Ruhe kommen und auftanken*

Frauen sind Gebende – das ergibt sich aus dem weiblichen Umgang mit dem Leben. Geben kann ich nur, was ich vorher bekommen habe. Tagtäglich ist es eine Herausforderung für Frauen, Geben und Nehmen in Balance zu halten, denn der achtsame Umgang in der Gesellschaft setzt Achtsamkeit mit sich selbst voraus. Wenn wir beim Jin Shin Jyutsu bestimmte Kombinationen der „Energieschlösser“ – auch Strömen genannt – mit unseren Händen halten, kann es uns körperlich, seelisch und geistig ausbalancieren. Dieser Tag bietet uns Zeit zum Auftanken und um uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren, was uns stärkt. Wir strömen uns selbst und andere. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Kosten: Kursbeitrag €90,- / Solidarbeitrag €80,- bis €100,-

Sa 9. März / 16 Uhr – Fr 15. März / 14 Uhr

Der Genuss des Einfachen

➤ Fasten- und Achtsamkeitswoche

Die Fastenwoche nach Buchinger bietet genaue Anleitungen und Informationen zum Fastenprozess. Wir tauschen uns täglich in der Gruppe aus, begleitend dazu werden Meditationen, einfache Hatha-Yoga-Übungen und gemeinsame Wanderungen angeboten. Für Ruhe und Entspannung bleibt ausreichend Zeit. Sechs Tage lang auf feste Nahrung zu verzichten gibt dem Körper die Möglichkeit, zu regenerieren und zu entlasten. Durch das ganzheitliche Angebot werden die körperlichen und seelisch-geistigen Reinigungsprozesse unterstützt, und eine gewisse Zufriedenheit, Klarheit und Glücksgefühle können entstehen.

Referent*in: Birgit Kubelka, Diätologin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin, Dornbirn; Josef Leu, Yoga- und Achtsamkeitslehrer, MBSR-Lehrer, Widnau
Kosten: Kursbeitrag €380,-/Einzelzimmer mit Fastenverpflegung €435,-



Fr 15. März / 9 – 17 Uhr

Qi Gong

➤ Für Körper, Geist und Seele

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

Referentin: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong-Lehrerin des Laoshan Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag €90,-/Solidarbeitrag €80,- bis €100,-



So 17. März / 9 – 17 Uhr

Authentic Movement

➤ Was möchte sich jetzt gerade zeigen?

Authentic Movement ist eine Bewegungspraxis, die es uns erlaubt, auf die eigenen inneren Impulse zu lauschen und diese in Ausdruck zu bringen. Mit geschlossenen Augen horchst du auf deine Empfindungen und dein inneres Erleben: Was ist in dir lebendig, was will sich zeigen und in Bewegung kommen? Im Bewegen werden wir achtsam von „Zeug*innen“ begleitet, mit denen wir uns über das Erfahrene austauschen – mit Worten oder auch im Schreiben oder Malen. Mal still, mal wild, mal verspielt – jedenfalls du.

Referentin: Sabine Müller, begeisterte Bewegungsforscherin, ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, Trager®-Praktikerin, Nuad-Praktikerin, www.frei-im-koerper.at
 Kosten: Kursbeitrag €120,-/Solidarbeitrag €100,- bis €140,-

Do 21. März / 19 Uhr

Die Arbeit am Inneren Kind als Brücke zu einem erfüllten Leben

➤ feierabend-Vortrag mit Sabine Fleisch

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso Sie sich selbst immer wieder in Ihrem Leben einbremsen? Die Arbeit mit dem Inneren Kind könnte der Schlüssel sein, um das volle persönliche Potenzial zu entfalten. Sabine Fleisch gibt Ihnen einen Einblick in die Arbeit mit dem Inneren Kind und ein Gefühl dafür, welchen Einfluss es auf Ihre persönliche Lebensgeschichte hat. Denn, wie Ben Furman bereits festgestellt hat: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben!“

Referentin: Mag. Sabine Fleisch, MSc, freiberufliche Psychotherapeutin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, www.sabinefleisch.com
Kosten: Vortrag €10,-

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



So 24. März / 9.30 – 17 Uhr

Vom Kopf in den Körper

➤ Seminar mit Atmung, Yoga, Meditation und Bewegung

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

Referentin: Mag.^a Carolina Paragioudakis-Fink, Tänzerin und Musik- Tanzpädagogin, Yogalehrerin, Wolfurt
Kosten: Kursbeitrag €110,-



Fr 5. April / 9 Uhr – So 7. April / 13 Uhr

Empathie – von der Kraft der guten menschlichen Beziehung

➤ Vor allem Empathie schafft gute Beziehungen zu anderen

Es fühlt sich gut an, mit anderen mitzufühlen. Stephen Hawking und der Dalai Lama sagten, dass es unsere große Aufgabe sein wird, die Empathie zu pflegen, um der Welt wieder mehr Sinnhaftigkeit zu verleihen, ohne sich im Sumpf des „Mitleidens“ zu verlieren. Mit behutsam angeleiteten Wertimaginationen lernen Sie den Schatz der Empathie wieder zu leben. Hawking: „Die menschliche Eigenschaft, die ich am liebsten verstärken würde, ist die Empathie. Sie vereint uns in einem friedlichen, liebenden Zustand.“

Referent: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Existenzanalytiker und Logotherapeut, www.andreasboeschmeyer.de
Kosten: Kursbeitrag €330,-

Lebe nach deinen Werten,
dann bist du frei.

René Esteban Jiménez

Sa 6. April / 9 – 17 Uhr

Wiederbelebung
der Rippen

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Referentin: Edith Sidler, Feldenkrais-
Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag €120,-
☒ **Nur mehr Warteliste**

Sa 6. April / 9 – 17 Uhr

Breema

➤ *Leben berührt Leben*

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

Referentin: Ruth Sturm, Breema-Lehrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Kosten: Kursbeitrag €80,-/Solidarbeitrag €70,- bis €90,-



9. April, 30. April, 28. Mai, 25. Juni, 17. Sept., 8. Okt., 5. Nov. und 26. Nov.,
jeweils Dienstag von 19 – 20.30 Uhr

Bei mir selbst zu Hause sein

➤ *Jahresgruppe Meditation*

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

Referentin: Mag.^a Magdalena König, Dornbirn, Erziehungswissenschaftlerin, MBSR- und MSC-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, www.mindnow.at

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

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

Kosten: Kursbeitrag €190,-

Do 18. April / 14 Uhr – Fr 19. April / 17.30 Uhr

Weite den Raum

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

Was gibt es Schöneres, als dem freien Fließen der Lebensenergie Raum zu geben ... Achtsam horchen wir in uns hinein, erleben uns mit unseren grundgelegten Mustern und finden zur eigenen Intuition. Mit unseren Fingern berühren wir Punkte entlang einzelner Energiebahnen. Damit entspannen und harmonisieren wir unseren Körper, unsere Emotionen und unsere Gedanken. Mit dieser feinen Verbindung von Spiritualität und praktischer Geist-Seele-Körperarbeit stärken wir die eigene tiefe Selbstheilkraft.

Referentin: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin, Rankweil
Kosten: Kursbeitrag €150,-/Solidarbeitrag €130,- bis €170,-

Fr 19. April / 9.30 Uhr – So 21. April / 12.30 Uhr

Stille und Ordnung

➤ *Seminar mit Hubertus Hartmann*

Referent: Hubertus Hartmann, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut, Feldkirch
Kosten: Kursbeitrag €210,-
☒ **Nur mehr Warteliste**



So 14. April / 18 Uhr – Do 18. April / 12 Uhr

Arbogaster Auszeit

➤ *Tage der Bewusstheit und Muße*

Mit einem fein abgestimmten Programm aus Zeiten der Stille und Meditation, Impulsvorträgen sowie Bewegungseinheiten aus dem Yoga und achtsamen Wandern, rückt der Alltag für ein paar Tage ganz entspannt in den Hintergrund. Im Austausch wird das Thema Sein, Muße und Bewusstheit vertieft. Gerne können auch Einzelgespräche mit Nicole Stern genutzt werden. Zwei Nachmittage stehen zur freien Verfügung. So bleibt genug Zeit, um für sich zu sein. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie auch für Einsteiger*innen sehr gut geeignet sind.

Referent*innen: Nicole Stern ist Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Autorin und Teilzeit-Führungskraft in einer Unternehmensberatung für Krisenmanagement, www.nicolestern.de; Claudia Obmann, Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation, www.lifestyle-coaching.at; Silvia Fleisch, Achtsamkeitscoach, dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Energetikerin nach TCM und zertifizierte Wanderführerin, www.rauszeit-montafon.at
Kosten: Kursbeitrag €500,-



Fr 19. April / 15 Uhr – Sa 20. April / 17 Uhr

Königin oder wilde Frau?
Lebe, was du bist!

➤ *Ein Seminar für Frauen*

Frauen werden im Alltag vielen eigenen und gesellschaftlich geprägten Rollenerwartungen gerecht. In diesem Seminar wollen wir mithilfe der Symbolarbeit und des body-namischen Tanzes die ureigensten Wesensanteile jeder Frau entdecken, entfalten und zum Leuchten bringen. Spielerisch bedienen wir uns der 14 Archetypinnen aus der Mythologie – wie zum Beispiel die Königin Ester, die wilde Frau Lilith oder die weise Frau Hanna. Ein Raum für Lust an und Freude über die eigenen Potenziale, Dankbarkeit über die Einzigartigkeit jeder Frau und die Transformation des Erlebten in den Alltag.

Zielgruppe: Alle Frauen, die ihre Potenziale entdecken und mehr entfalten wollen

„Geh nicht, wenn du tanzen kannst!“

Referent*innen: Dr. Julia Hagen, Dancing Dialogue HKiT® i.A., Tanzpädagogin & Tanztherapeutin HKiT®; Mag.^a Dipl. Päd.ⁱⁿ Monika Schwärzler, Psychotherapeutin (PD), Säuglings-, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Sonder-Heilpädagogin
Kosten: Kursbeitrag €260,-



Fr 26. April / 14 Uhr – Sa 27. April / 17.30 Uhr

Die beste Version von mir
➤ Emotionale Freiheit durch die Arbeit am Inneren Kind!

Familiäre Dynamiken, kindliche Prägungsmuster und biografische Lebensereignisse hinterlassen Spuren im Zellgedächtnis, wie auch auf Verhaltensebene – manchmal über mehrere Generationen hinweg. Gelingt es nicht, das Erlebte in seine Geschichte zu integrieren, können daraus körperliche und psychische Leidenszustände entstehen. Diese sind Ausdruck und Hilferuf, um Verbindung zum Inneren Kind aufzunehmen und den alten Schmerz durch eine mitfühlende Haltung zu verwandeln. So heilen Wunden und man macht sich frei für sein wahres Potenzial.

Referentin: Mag. Sabine Fleisch, MSc, freiberufliche Psychotherapeutin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, www.sabinefleisch.com
Kosten: Kursbeitrag €220,-



Sa 27. April / 9 Uhr – So 28. April / 13 Uhr

Staunen, sein, lachen
➤ Humor und Achtsamkeit im Alltag

Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben mit und entdeckt mit offenem Herzen und staunendem Blick neugierig und unvoreingenommen die Welt. Wir lassen uns von der Haltung des Clowns inspirieren und kommen achtsam im Hier und Jetzt an, eröffnen spielerisch neue Blickwinkel, schauen humorvoll auf den Alltag und erleben Freude und Leichtigkeit. Mit Methoden aus der Clownerie, Achtsamkeitsübungen, theoretischem Input, Reflexion und Austausch laden wir Humor und Achtsamkeit in den Alltag ein.

Referentin: Mag.ª Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach, www.clownenundstaunen.at
Kosten: Kursbeitrag €190,-



Fr 3. Mai / 16 Uhr – So 5. Mai / 13 Uhr

Ein starker Auftritt
➤ Dem Lampenfieber freundlich begegnen und authentisch sein

Wer souverän präsentieren möchte, achtet meist auf eine optimale Vorbereitung. Doch ist wirklich alles planbar? Plötzlich bleibt der Atem stehen – Schweißausbrüche oder der berühmte Frosch im Hals – ungebetene Gäste, meist im letzten Moment. Was tun? Absichtslos und unverblümt wird in diesem Seminar geübt, professionell und dadurch souverän zu sein. Anhand der Feldenkrais-Methode und des Theaters werden körperliche, spielerische sowie interaktiv kommunikative Elemente eingesetzt.

Referentin: Yarina Gurtner, Schauspielerin, Feldenkrais-Pädagogin mit Schwerpunkt Laufen, Bühnenpräsenz und RückenFit, Trainerin der Erwachsenenbildung
Kosten: Kursbeitrag €240,-



So 5. Mai / 9 – 17 Uhr

Der Kopf zuerst
➤ Feldenkrais mit Edith Sidler

Eine gesunde und aufrechte Haltung ist nur bei guter Koordination des ganzen Körpers möglich. Vom Kopf bis Fuß in Balance sein ist das Thema bei diesem Seminar mit der Feldenkrais-Methode. Mit einfachen Übungen wollen wir die Aufmerksamkeit primär auf die Beweglichkeit von Kopf, Nacken und Schultern lenken. Wir erforschen dabei neue Möglichkeiten, um Spannungsschmerzen zu verhindern, und suchen nach Möglichkeiten, um mit einer gesunden Leichtigkeit von Kopf bis Fuß durch das Leben zu gehen.

Referentin: Edith Sidler, Feldenkrais-Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag €120,-



Fr 24. Mai / 16 Uhr – So 26. Mai / 12.30 Uhr

Genussvoll atmen
➤ Die schönsten Übungen aus der Integrativen Atemgymnastik

Die Übungen der Integrativen Atemgymnastik öffnen den Weg zum freieren und tieferen Atmen. Sie erfrischen Körper, Herz und Geist, lassen Spannungen abfließen, sind einfach zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Die Integrative Atemgymnastik setzt gezielt Körper, Atem und Stimme zum Abbau hemmender Atemgewohnheiten ein. In den Übungen erleben wir, wie frei es sich anfühlen kann, auch einmal laut sein zu dürfen, zu seufzen oder sich nach Herzenswunsch zu räkeln. Es ist nie zu spät, sich lebendig zu fühlen! Ein Lebenselixier-Seminar für Frauen.

Referentin: Mag. Waltraud Degen, Atemtrainerin für Integratives Atmen (Verein Atman) und Integrative Atemgymnastik, Wien, www.atem-natur.at
Kosten: Kursbeitrag €240,-/Solidarbeitrag €220,- bis €260,-



Mo 27. Mai / 9 Uhr – Di 28. Mai / 17 Uhr

Unter uns Männern – meiner Zukunft Form geben
➤ Seminar mit Matthias Strolz

Mann, oh Mann!? Was bedeutet für mich Mann-Sein? Welche Pflichten und Verantwortungen trage ich, welche Freiheiten nehme ich mir? Was lasse ich los, was integriere ich neu? Was ist für mich richtig und tut mir gut? Was macht mich privat und beruflich erfolgreich, glücklich und zufrieden? Was sind meine konkreten, nächsten Schritte? Diese Fragen holen wir beim Seminar in den Mittelpunkt – unter uns Männern.

Referent: Dr. Matthias Strolz, Unternehmer, Bürgerbeweger, Ex-Politiker, Coach, Berater und Führungskraft
Kosten: Kursbeitrag €590,-

Sa 1. Juni / 9 Uhr – So 2. Juni / 16.30 Uhr

Der freie Atem

➤ Ein Seminar mit Edith Sidler

Atem ist Leben, Atem ist Kraft, Atem ist Bewegung. Ein gepresster und zurückgehaltener Atem hat viele negative Auswirkungen. Ein frei fließender, spürbarer Atem hingegen ist der Schlüssel für Energie und Lebensfreude. Es tut gut, sich mit dieser Thematik zu befassen. Während dieser zwei Tage werden wir die eigenen Atemmuster erforschen. Das Wichtigste für eine kraftvolle Atmung ist die Körperhaltung, und die Harmonie von Lungen, Zwerchfell und dem Bauch. Auf der Basis der Feldenkrais-Methode werden wir mit unterschiedlichen Bewegungsabläufen am Atemsystem arbeiten, um mehr Bewusstheit und Lebensenergie zu finden.

Referentin: Edith Sidler, Feldenkrais-Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag € 240,-



Fr 7. Juni / 17 Uhr – So 9. Juni / 15 Uhr

Ein Buch über mein Leben schreiben

➤ Literarisch-biografische Schreibwerkstatt

Ein Buch über das eigene Leben schreiben, Sinn im eigenen Schicksal finden, Lebenserfahrung schreibend mit anderen teilen. Es ist nicht dasselbe, ob man kleine Erinnerungs-Geschichten schreibt – oder ein ganzes, dickes Buch über eine Lebensphase, ein großes Ereignis. Solche Lebensabschnitts-Bücher heißen „Memoir“. In diesem Seminar gehen wir der Magie dieser Buch-Gattung auf den Grund. Woraus besteht ein Memoir? Wie muss es sein, dass es fesselt und packt? Steckt in mir ein Memoir? Und wie kann ich so etwas schreiben?

Referentin: Barbara Pacht-Eberhart, Autorin, ausgebildet in Poesie- und Bibliothherapie
Kosten: Kursbeitrag € 340,-



Sa 15. Juni / 9 – 17 Uhr

Sommersonnwende Reloaded

➤ Bewusst in die zweite Jahreshälfte

Spezieller Erfahrungsraum für Frauen: Die Sommersonnwende, ein magischer Übergang für Frauen, symbolisiert die strahlende Kraft der Sonne. Wir erforschen diese Energie und erfahren ihre tiefere Bedeutung, entdecken, welche Botschaften diese Zeit für uns Frauen hat, und schaffen Visionen bis zur Wintersonnwende. Im Abschlussritual laden wir uns mit ihrer Kraft auf, um gestärkt in den Herbst zu gehen und diese Energie in unseren Zellen zu speichern.

Referentin: Lilo Amann-Schwarz, Ritualleiterin mit Fokus auf Frauen-Selbst-Bewusstsein, Leiterin des Diplomlehrgangs für Frauenzentrierte Pädagogik, www.masara.at
Kosten: Kursbeitrag € 110,-/Materialkosten € 7,-

Fr 5. Juli / 9 Uhr – So 7. Juli / 13 Uhr

Innere Stärke durch Verletzlichkeit

➤ Durch Verletzlichkeit mehr Liebe, Freude und Kreativität

Verletzlichkeit bedeutet, sich zu öffnen. Nur wer sich verletzlich macht, ermöglicht wahre Verbindung zum anderen. Die amerikanische Forscherin Brene Brown sagt, dass wir umso verletzlich werden, je stärker wir unsere Verletzlichkeit leugnen. Wenn wir unsere Verletzlichkeit wieder spüren, spüren wir auch mehr, wer wir sind. So entsteht Glück durch soziale Sicherheit. Mit behutsam angeleiteten Wertimaginationen finden Sie den Mut, mit Verletzlichkeit umzugehen und innere Stärke zu entwickeln.

Referent: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Existenzanalytiker und Logotherapeut, www.andreasboeschmeyer.de
Kosten: Kursbeitrag € 330,-

Mo 8. Juli / 9.30 Uhr – Fr 12. Juli / 12.30 Uhr

Stirb und werde

➤ Seminar mit Hubertus Hartmann

Referent: Hubertus Hartmann, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut, Feldkirch
Kosten: Kursbeitrag € 410,-
☒ Nur mehr Warteliste

Fr 16. Aug. / 9 Uhr – So 18. Aug. / 17.30 Uhr

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

➤ Zu mir stehen – aufrecht im Leben sein

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

Referentin: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu®-Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
Kosten: Kursbeitrag € 220,-/Solidarbeitrag € 200,- bis € 240,-

Es ist das Herz, das gibt.
Die Hände geben nur her.

Aus Zaire



Fr 16. Aug. / 14.30 Uhr – So 18. Aug. / 12.30 Uhr

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

➤ 3-Tages-Sommerkurs

Qi Gong ist eine alte chinesische Form energetischer Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität. Es werden Bewegung, Atmung und Konzentration geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfte Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an. Wir erlernen die 18 Bewegungen zur Lebenspflege und die 8 Brokate. Atem- und Körperwahrnehmungsübungen am Abend unterstützen den Abbau von Alltagsstress und verhelfen zu einem erholsamen Schlaf.

Referentin: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong-Lehrerin des Laoshan Zentrums, Geistliche Begleiterin

Kosten: Kursbeitrag €200,-/Solidarbeitrag €180,- bis €220,-



Sa 31. Aug. / 9.30 – 18 Uhr

Drinnen und Draußen – ein besonderer Tanztage

➤ Ein Tanzabenteuer zwischen vier Wänden und offenen Räumen

Wir beginnen mit einer Power-of-Life-Tanzreise im Raum, wecken unsere Lebensfreude, kommen in Bewegung und Begegnung miteinander und mit uns. Am Nachmittag erweitern wir unseren ErLEBENS-RAUM und tanzen in und mit der Natur. Wir spüren die Elemente, Himmel und Erde – Sonne und Wind/Luft. Wir tanzen miteinander – und auch mit Bäumen, Pflanzen und was die Natur noch so für uns bereithält.

Referent*innen: Tanz im Raum: Michaela Kyllönen, Power-of-Life Dance Coach, Elementare Musikpädagogin; Tanz in der Natur: Christel Schwarz, Biodanza-Leiterin u.S. und Natur- und Landschaftsführerin
Kosten: Kursbeitrag €110,-

zusammen sein



Beziehung

Paare
Familie
Kommunikation



Fr 15. März / 17 Uhr – So 17. März / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

➤ Selbsterfahrungsseminar für Paare

Dieses Seminar richtet sich an liebende und streitende Paare. Wandelt sich die am Anfang so beglückende Liebe in Streit und Distanz, fehlt oft das Wissen, wie damit gut umgegangen werden kann. Wir wollen erkennen, wie Altlasten aus unserer Herkunftsfamilie uns beeinflussen und wie wir diese in die Beziehung einbringen. Wir arbeiten an unseren Blockierungen und vermitteln ein Handwerkszeug, damit Lieben mit Leib und Seele (wieder) möglich wird. Im Spiegel anderer Frauen und Männer lernen die Partner*innen, ihre Paardynamik hilfreich zu verändern und zu erweitern.

Referent*innen: Edith Breuß, Psychotherapeutin, Systemische Familientherapie, Lehrtherapeutin der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP); Joachim Breuß, Sozialpädagoge, Betriebsökonom; Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP)

Kosten: Kursbeitrag €480,-/Paar

Sa 16. März / 9 – 17 Uhr

Wohltuende Berührung für Körper und Seele

➤ *Körperarbeit & Massage für Paare & Freund*innen*

Berührung ist eins unserer Grundbedürfnisse! Bewusste Berührung tut gut – und kann ganz einfach sein. In diesem Kurs lernt ihr gemeinsam Massagegriffe für Entspannung, Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebendigkeit. Wir werden uns den Grundlagen der Berührung widmen und Wohltuendes für Füße, Beine, Rücken, Nacken und Kopf kennenlernen. Inspiriert von Nuad-Thai-Massage, Trager® Körperarbeit und mehr. Die Massage findet auf Matten am Boden statt.

Referentin: Sabine Müller, begeisterte Bewegungsforscherin, ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, Trager®-Praktikerin, Nuad-Praktikerin, www.frei-im-koerper.at

Kosten: Kursbeitrag €200,-/Paar / Solidarbeitrag €160,- bis €240,-/Paar



Mi 20. März / 19 – 21 Uhr

Kindliche Mehrsprachigkeit und KIKUS

➤ *feierabend-Vortrag mit Edgardis Garlin*

Die vielen verschiedenen Sprachen, die Kinder heutzutage mit in den Kindergarten und ins Klassenzimmer bringen, werden oft als Belastung und nicht als Mehrwert empfunden. Das ist verständlich, denn die Anforderungen an Pädagog*innen und Lehrer*innen sind hoch. Trotzdem gibt es tolle Möglichkeiten, die Erstsprachen der Kinder zu integrieren, sodass tatsächlich alle davon profitieren – sogar die Erwachsenen. Der Vortrag lädt zu einem Perspektivwechsel ein.

Referentin: Dr. Edgardis Garlin, Zentrum für kindliche Mehrsprachigkeit e.V., München, Begründerin und Leiterin des KIKUS-Programms, studierte Deutsch als Fremdsprache, Spanisch und Völkerkunde

Kosten: Vortrag €10,-

Veranstalter: In Kooperation mit der Marktgemeinde Götzis

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



Mo 8. April / 9 Uhr – Di 9. April / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

➤ *Aufstellungsseminar*

Wir tragen in uns unbewusste Bilder unserer persönlichen Geschichte. Diese beeinflussen unser Erleben und unser Verhalten im privaten und beruflichen Bereich. Durch das Aufstellen der persönlichen Systeme (Herkunfts- oder Gegenwartssystem sowie Berufssystem) werden Beziehungsgefüge und deren Auswirkungen für alle Beteiligten erlebbar und sichtbar gemacht. Sie geben Hinweise auf mögliche Veränderungs- und Lösungsschritte und damit Chancen zum Heilwerden, zum Freiwerden von alten Verstrickungen und Verletzungen.

Referentin: Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS, Bregenz

Kosten: Kursbeitrag €275,-

Fr 10. Mai / 14.30 – 17.30 Uhr

Oma und Opa, hondr Zit? Kennt ihr die Müllmonster?

➤ *Ein Nachmittag für Kinder von 4–7 Jahren in Begleitung der Großeltern*

Der Grundstein für ein umweltfreundliches Verhalten fängt bereits in der Kindheit an. Gemeinsam mit dem kleinen Müllmonster „Unrat“ finden die Kinder Antworten auf die Fragen: Wieso ist Abfall ein Problem? Ist Abfalltrennung wichtig? Und können wir Müll vermeiden? Müll ist aber nicht gleich Müll! Aus scheinbar wertlosen Verpackungen lassen sich auch tolle neue Dinge machen, wie z.B. lustige „Monster-Becher“. Diese bastelt ihr zusammen mit den Kindern am Ende des Workshops. Die Becher eignen sich super, um Stifte, Zahnbürsten oder Sonstiges aufzubewahren.

Referentin: Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach, Autorin des Buches „Plastikfrei einkaufen leicht gemacht“ und zweifache Mutter

Kosten: Kursbeitrag €15,-/Erw. und €10,-/Kind/Materialkosten €3,-

Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Vorarlberg



Fr 12. April / 14.30 – 16 Uhr

Oma und Opa, hondr Zit? Entdeckungsreise ins vorarlberg museum

➤ *Ein Nachmittag für Kinder von 6–10 Jahren mit Großeltern*

Warum hat das große weiße Gebäude am Kornmarktplatz so viele „seltsame“ Buckel? Wie sieht es wohl im Inneren aus? Mit allen Sinnen entdecken wir das vorarlberg museum – wir besuchen die Römer, bestaunen alte Fotos, hören verschiedene Blasinstrumente und suchen einen Silberschatz! Ein Ausflug mit Oma und Opa ins vorarlberg museum ist wie eine spannende Reise in vergangene Zeiten. Wir landen wieder im Hier und Jetzt beim eigenen Tun im Kreativatelier.

Treffpunkt ist beim vorarlberg museum.

Referentin: Elvira Flora, Mama von zwei Töchtern, Pädagogin, Kulturvermittlerin im vorarlberg museum

Kosten: Eintrittspreis €10,-/Erw. bzw. €8,-/Erw. ermäßigt/Kinder gratis/Materialkosten €4,-/Person

Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Vorarlberg



Fr 19. April / 19 Uhr – So 21. April / 12 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

➤ *Selbsterfahrung für Paare*

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

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

Kosten: Kursbeitrag €440,-/Paar

Fr 17. Mai / 14 Uhr – So 19. Mai / 13 Uhr

Mütter und Töchter

➤ **Selbsterfahrungsseminar für Frauen**

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

Referent*innen: Ulrike Tschofen und Mag.^a Hemma Tschofen, ein Mutter-Tochter-Paar, Psychotherapeutinnen und Systemaufstellerinnen, Bregenz
Kosten: Kursbeitrag €200,- / Solidarbeitrag €160,- bis €240,-
Veranstalter: Mit Unterstützung des Referats für Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg



Fr 14. Juni / 14.30 – 17.30 Uhr

Oma und Opa, hondr Zit? Abenteuer Wald

➤ **Für Kinder von 5–10 Jahren in Begleitung der Großeltern im Wald**

Entdeckt mit euren Enkel*innen das Wunder Wald. Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche, lauschen den Geräuschen des Waldes. Klopf, klopf, klopf, wer kennt dieses Geräusch? Wer hat schon mal einen Baum umarmt? Die berühmte Kugelbahn und das sehr lustige und sportliche Spiel „Zapfenkacken“ darf natürlich nicht fehlen. Was hat der Wald für Gemeinsamkeiten mit uns Menschen? Welcher Baum ist gleich alt wie meine Oma oder mein Opa? Mit vielen Spielen, Spaß und kniffligen Fragen werden wir gemeinsam den Nachmittag im Wald verbringen.

Referent: Rafael Fetz, Vater von drei Jungs, Waldpädagoge in der Waldschule Bodensee und Waldaufseher
Kosten: Kursbeitrag €15,-/Erw. und €10,-/Kind
Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Vorarlberg



Sa 15. Juni / 9.30 – 17 Uhr

Du und Ich

➤ **Ein Tag für Mama und Tochter (7–10 Jahre)**

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

Referent*innen: Mag.^a Carolina Paragioudakis-Fink, Tänzerin, Musik- und Tanzpädagogin, Yogalehrerin; Mag.^a art. Natalie Begle-Hämmerle, Musik- und Tanzpädagogin
Kosten: Kursbeitrag €100,-/Paar bzw. €70,-/Paar mit Vlb. Familienpass/ Materialkosten €4,-/Paar.
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.

So 23. Juni / 9 – 17 Uhr

Spuren unserer Bindung

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

Wir rücken die Kostbarkeiten von Mama- und Tochter-Sein ins Bewusstsein. Als eigenständige Wesen mit individuellem Lebensplan schaffen wir einen Beziehungsraum, in dem Respekt für den Eigensinn und Toleranz für die Andersartigkeit Platz haben. Wir gehen auf Spurensuche nach dem, was uns verbindet, anerkennen das, was trennt und bauen Brücken, damit Begegnung aus der Tiefe des Herzens mit Freude stattfinden kann. In spielerischer Leichtigkeit von Bewegung und Tanz, mit Musik und Elementen aus der Natur, kreieren wir kraftvolle innere und sichtbare äußere Bilder als Ressource für den Alltag. Wir feiern die Einzigartigkeit unserer Mutter-Tochter-Beziehung und lassen die weibliche Urkraft in die nächste Generation weiterfließen.

Referent*innen: Mag.^a Daniela Mittermayr-Zech, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Psychotherapeutin; Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Integrativer Tanzcoach nach Power of Life Dance
Kosten: Kursbeitrag €75,-/Paar bzw. €52,50/Paar mit Vlb. Familienpass
 Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.

So 21. Juli / 17 Uhr – Fr 26. Juli / 13 Uhr

Familien-Urlaub z'Vorarlberg

➤ **Erholung, Spiel und Spaß für Familien in all ihrer Vielfalt!**

„Hür blieba ma im Ländle!“ Eingebettet in die zauberhafte Landschaft von St. Arbogast, laden wir zu unbeschwerten Ferientagen vom Feinsten ein. Ein erfahrenes Team bietet ein buntes Rahmenprogramm für kleine und große Urlauber*innen. Wir erkunden gemeinsam die faszinierende Örfaschlucht aus der Eiszeit oder erfrischen uns im Freibad in der Riebe. Die Kinder vergnügen sich bei Spiel und Spaß rund ums Haus, während die Erwachsenen nach einer Wald-Walking-Runde oder einer entspannten Einheit „Waldbaden“ eine Tasse Kaffee im neu gestalteten Hof genießen können. Zusätzlich bieten wir einen Impulsabend, bei dem Erwachsene die Möglichkeit haben, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe: Familien in all ihrer Vielfalt, wie Mütter/Väter, Ehepaare, Pat*innen mit Kindern und Großeltern mit Enkel*innen
Leitung: Angelika Mathies mit Team
Kosten: Das Programm ist kostenfrei. Kosten für die Vollpension (Übernachtung, Frühstück, Mittagessen mit Dessert und Abendessen) für 5 Nächte: Erwachsene €406,75/Jugendliche (14–18 Jahre) €262,25/Kinder (4–13 Jahre) €174,-/Kinder unter 4 Jahren kostenlos
Veranstalter: In Kooperation mit dem Ehe- und Familienzentrum

Wir sind offen für individuelle Lösungen, insbesondere, wenn Sie finanzielle Herausforderungen zu bewältigen haben. Kontaktieren Sie bitte das EFZ (Herrn Silveira-Bubniak oder Frau Höber), um über eine mögliche Ermäßigung zu sprechen.

Fr 16. Aug. / 18 Uhr – So 18. Aug. / 13 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

➤ **Bewegte und bewegende Selbsterfahrung für Paare**

Mit Hilfe der Basisbewegungen des Tango Argentino, mit Körperarbeit, Kontemplation und Reflexion, werden die Beglückungen und Verstörungen, die Dankbarkeit für- und die Wünsche aneinander verdeutlicht. Es geht um das Da-, Bei- und Miteinander-Stehen, um Impuls und Antwort, Zögern und Drängen, Ernst und Freude und um die Anerkennung der Partnerin und des Partners mit den Mitteln der Selbsterfahrungsmethode „Beziehung, die man tanzen kann“. Sie brauchen keine Tanzerfahrung.

Referent: Johannes Feuerbach, Diplom-Pädagoge, Gestalt-Lehrtherapeut, www.feuerbach.biz
Kosten: Kursbeitrag €480,-/Paar

Du kannst deinen Kindern Liebe geben,
nicht aber deine Gedanken.

Khalil Gibran



Sa 2. März / 9 – 17 Uhr

Entdecke deine Stärken

➤ *Neurographisches Zeichnen*

Schluss mit der Idee, dass du nicht genügst! Entdecke, was in dir schlummert. Mit Stift und Papier begibst du dich auf eine Reise zu deinen Stärken und Kraftquellen. Am Vormittag lernst du die kraftvolle neurographische Linie kennen und das schwungvolle Abrunden. Danach zeichnest du dein eigenes Kraftbild. Was gibt es Schöneres, als den eigenen Wert selbst zu spüren? Dieser besondere Tag ist nur für dich und deine Freude an dir reserviert. Du bist nur ein paar Linien davon entfernt.

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

Kosten: Kursbeitrag €150,-



Do 14. März / 14 Uhr – Fr 15. März / 17 Uhr

Playstore – Spiele gekonnt einsetzen

➤ *Das beste Spielseminar*

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 pure Langeweile, im Seminar fallen die Teilnehmer nach der Mittagspause fast vom Stuhl. Was hier hilft, sind Spiele. Spiele, gekonnt und gezielt als Methode eingesetzt, können in den unterschiedlichsten Kontexten, Gruppen- und Seminarphasen unheimliche Wirkung erzeugen. Generell eignen sich Spiele in allen erzieherischen, bildenden und pädagogischen Kontexten. Spielen, damit Humor, Kreativität, Konzentration und Teamdynamik gefordert und gefördert werden.

Referent*in: Hannes Waldner, Trainer, Wildnis-, Spiel-, Medienpädagogik, Game Designer, Meran/Südtirol; Anna Egger, MA, Trainerin, Resilienz-Beraterin, Coach, Lochau

Kosten: Kursbeitrag €360,- /  freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Mi 20. März, 24. April, 15. Mai, 12. Juni und 10. Juli / jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

Stimmsinn

➤ *Offenes Singen mit Andreas Paragioudakis*

Stimmsinn ist ein offener Boden für Begegnung im Klang. Circle-songs und spontane mehrstimmige Gesänge bilden den Kern dieser Begegnung. Alle Menschen – mit oder ohne Singerfahrung – sind eingeladen, in der Kapelle Teil eines klingenden Gewebes zu werden. Geleitet werden die Abende von Musikpädagoge Andreas Paragioudakis.

Kosten: Eintritt €15,-



Fr 22. März / 14 Uhr – So 24. März / 13 Uhr

Wilde – Weise – Liebende

➤ *Die Trias der Frauenheilkräuter*

Frauenmantel, Frauenwohl und Frauendank – das sind die Volksnamen, die die Wertschätzung der Frauenheilkräuter zum Ausdruck bringen. Zu Zeiten unserer Urur-Großmütter waren die Frauen mit ihren Anliegen auf das verborgene Wissen der weisen Frauen und die Unterstützung der Kräuter angewiesen. Wir möchten uns in diesen Tagen der alten Frauenheilkunde zuwenden. Ihre weisen Zugänge mit dem Wissen von heute betrachten. Dabei ergründen wir die Kraft der Frauenheilkräuter in den großen Zyklen der Jahreszeiten und möchten unser Frausein würdigen und feiern.

Referent*in: Susanne Türtscher, Buchboden, Kräuterpädagogin, Visionquest-Begleiterin, Autorin und geistliche Begleiterin, www.susanne-tuertscher.at

Kosten: Kursbeitrag €250,-



Mo 8. April / 16 Uhr – Do 11. April / 13 Uhr

Gartentage

➤ Auszeit in St. Arbogast

Die Freuden des Gartens gemeinsam zu erleben ist ein Geschenk der Natur an uns. Während der Gartentage werden wir zwei, drei Stunden täglich den frühlingshaften Garten in Arbogast hegen und pflegen. Dabei bekommen die Teilnehmer*innen auch wertvolle Garten-Tipps für den Frühling.

Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn denken wir auch an uns: Vielleicht erfahren wir auch die eine oder andere Wandlung in uns? Besinnliche Impulse und Körperübungen helfen uns bei diesen Wandlungen, zudem beschäftigen wir uns auch gemeinsam mit einem Naturthema.

Referentinnen: Elisabeth Tschabrun, leidenschaftliche Gärtnerin, betreut den Arbogast-Garten; Inge Maria Drexel, Pädagogin und Theaterwissenschaftlerin mit Liebe zum Garten, der Natur und Märchen
Kosten: Kein Kursbeitrag, Arbogast-Gutschein für Mithilfe im Garten €80,-



Fr 12. April / 10 Uhr – Sa 13. April / 17 Uhr

Usbekistan-inspiriertes Sticken

➤ Flächendeckend oder punktuell, ornamental und farbig

Das an Kulturerbe reiche Usbekistan war früher Teil der Seidenstraße. Suzanis sind eine wichtige alte Textiltradition, die uns Impulse geben und inspirieren. Die händische Technik der Wandbehänge eignet sich gut für Anfänger*innen. Die Formen sind Basis unseres Textilschaffens. Die Veranstaltung beginnt mit einem Schaubildervortrag. Danach werden ausgewählte kleinformatige Motive mit Stickerei „befüllt“. Das Tempo ist individuell. Im Kurs geht es um Technikaneignung, obwohl z. B. auch ein Tischset als Ziel definiert werden kann.

Referentin: Nanna Aspholm-Flik, Gründerin und Ideengeberin der Atelierwerkstatt nannatextiles, Künstlerin, Dipl. Textildesignerin, Stuttgart, www.nannatextiles.de
Kosten: Kursbeitrag €140,-/ freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26/Materialkosten €10,-



Sa 13. April / 9 Uhr – So 14. April / 13 Uhr

Handyfotografie

➤ Tolle Bilder machen mit dem Smartphone

Das Handy ist mittlerweile unser täglicher Begleiter und die darin verbauten Kameras werden immer besser. Grund genug, deren Möglichkeiten auszuloten und statt Schnappschüssen tolle Fotos zu machen. Dafür widmen wir uns sowohl den fotografischen Grundlagen wie Licht- und Bildkomposition als auch spezifischen Themen wie Aufnahmetechnik und Bildbearbeitung am Handy. Mit praktischen Übungen und Bildbesprechungen entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten als Fotograf*in weiter.

Referent: Harald Hofer, Berufsfotograf, Outdoorguide, Trainer und Coach, www.haraldhofer.com
Kosten: Kursbeitrag €150,-/ freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

Ich habe nicht alles gesagt,
aber ich habe alles gemalt.

Pablo Picasso



Spaziergänge

Do 18. April / 18.15 – 20 Uhr

Gehend geht vieles leichter

➤ Ein philosophischer Spaziergang

Macht Philosophie glücklich? Vielleicht nicht allein auf dem Sofa, aber bei einem Waldspaziergang? Umrahmt von kurzen, ausgewählten philosophischen Texten spazieren wir durch den Wald, bald schweigend, reflektierend, bald sich ange-regt austauschend.

Do 16. Mai / 18.15 – 20 Uhr

Faszination Wald

➤ Ein waldökologischer Spaziergang

Ist Wald gleich Wald? Wieso ist Waldluft eigentlich gesund und wer filtert das Wasser? Die Antworten darauf lassen sich am besten vor Ort, im Wald, bei einem Spaziergang finden. Für alle, die gerne durch Wälder gehen.

Do 6. Juni / 18.15 – 20 Uhr

Was ich gewinne, wenn ich verzichte

➤ Ein naturverbundener Spaziergang

Könnte weniger tatsächlich mehr sein? Etwa weniger Kleidungsstücke, Flugzeugreisen, Zeit im Auto(stau)? Theoretisch wissen das manche, praktisch vielleicht weniger. Ein Spaziergang mit vorgetragenen Impulsen und Raum zum Austausch über Erfolge und Hindernisse.

Referentin: Dr. Christina den Hond-Vaccaro, Wissenschaftlerin im Bereich Agroforst und Bloggerin, Wanderführerin, Dornbirn, www.klimaplanet.com
Kosten: Kursbeitrag €15,- pro Spaziergang

So 14. April / 9 – 16.30 Uhr

Familienyoga und Kräuterschätze

➤ Naturabenteuer für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Die aufregendsten Abenteuer erwarten uns draußen: In der unberührten Natur, unter grünen Baumkronen, im geheimnisvollen Wald, zwischen den wilden Kräutern und auf den Spuren der Waldtiere. Umgeben von den Schönheiten der Natur, atmen wir die frische Luft ein und spüren die Erde unter unseren Füßen. Gemeinsam erleben wir spielerische Yogaübungen, die uns mit der Natur in Einklang bringen und die Sinne erwecken. Achtsam gehen wir über Stock und Stein, durch Wald und Wiese und begeben uns auf ein aufregendes Abenteuer mit den Wildkräutern und Waldwesen. Ihr Großen nimmt liebevoll die Kinder an die Hand, während die Kleinen euch helfen, eure Augen zu öffnen, damit ihr nichts Wunderbares überseht. Wir entdecken, erkennen und sammeln die Schätze der Natur, um sie anschließend in der Kräuterwerkstatt zu verarbeiten.

Referentin: Ines Hinteregger, Kräuterpädagogin, Sozialarbeiterin, Yogalehrerin, Bregenzerwald, www.yoga-mit-ines.at
Kosten: Kursbeitrag €50,-/ Paar bzw. €35,-/Paar mit Vlb. Familienpass/Materialkosten: €10,-
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.



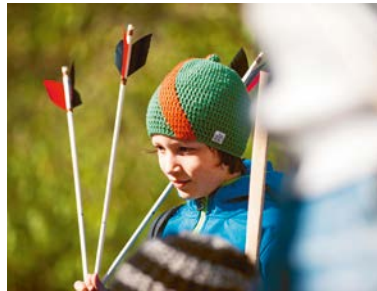
Fr 3. Mai / 14.30 – 17.30 Uhr

Drohtigs – Deko für den Garten

➤ *Biegen, wickeln, drehen für den Garten*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Drahtgestaltung. Gemeinsam entfalten wir die Vielseitigkeit dieses Materials und erschaffen einzigartige Kunstwerke. Der Draht, in verschiedenen Stärken, wird gewickelt, gebogen, gebunden, geflochten oder gedreht, bis das gewünschte Objekt entsteht. Das Schöne an diesen Objekten ist die Zeitlosigkeit. Sie können aber auch ganz toll mit anderen Naturmaterialien kombiniert werden.

Referentin: Carmen Stark biegt, wickelt und flechtet seit 17,5 Jahren mit geglühtem Eisendraht Kunstwerke für Haus und Garten. drohtigs.jimdosite.com
Kosten: Kursbeitrag € 45,-/Materialkosten € 10,-



Fr 24. Mai / 14 Uhr – Sa 25. Mai / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

➤ *Workshop für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

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

Referent: Ron Bachmann, Leiter der Natur- und Wildnis-Schule der Alpen, Mutters, Tirol, www.wildniszentrum.at
Kosten: Kursbeitrag € 112,-/Paar bzw. € 78,40/Paar mit Vlb. Familienpass/Materialkosten € 25,- (1 Bogen + 3 Pfeile)
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.



Sa 15. Juni / 9 Uhr – So 16. Juni / 13 Uhr

Druckwerkstatt

➤ *Begegnung mit der Welt des Druckens*

Drucktechniken eignen sich sehr gut dazu, mit einfachen Mitteln gestalterisch-künstlerisch wertvolle Experimente mit überraschenden Resultaten zu erzielen. Wir experimentieren mit Farben, Formen und den verschiedensten Materialien in unterschiedlichen künstlerischen Druckverfahren: vom Stempeldruck zum mehrfarbigen Hochdruck. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Referent: Helmut Sennhauser, Kunstschafter/Lehrbeauftragter an verschiedenen gestalterischen Institutionen, St. Gallen, www.werkstall.ch
Kosten: Kursbeitrag € 145,-/ freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26/Materialkosten ca. € 42,-



Fr 31. Mai / 16 Uhr – So 2. Juni / 12.30 Uhr

Kraftquelle Natur

➤ *Yoga & Natur Retreat*

Kennst du das? Das Gefühl zu haben, die Verbindung zu dir und zur Natur zu verlieren? Dich durch die Hektik des Alltags von dir zu entfremden und nicht mehr genau zu spüren, was du wirklich willst? Dieses Wochenend-Seminar lädt dich ein, die Verbindung zum „Natürlichen“ innerlich wie äußerlich wieder zu stärken und bei dir selbst anzukommen. Kräuter, Yoga, Meditation und Atemtechniken sowie bewusste Natur- und Waldauszeiten unterstützen dich dabei, einen Raum zu schaffen, wo das Wesentliche in dir und um dich wieder erlebbar wird. Komm und finde dich selbst in der Natur wieder.

Referent*innen: Ines Hinteregger, Kräuterpädagogin, Sozialarbeiterin, Yoga-Lehrerin, www.yoga-mit-ines.at; Anna Ronja Theresa Hartmann, Dornbirn, Yoga-Lehrerin (Waldyoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga & Meditation) Waldbademeisterin und Mentaltrainerin, Bregenzerwald, www.annaronjatheresa.at

Kosten: Kursbeitrag € 250,-/Materialkosten € 8,-



Fr 31. Mai / 17 Uhr – So 2. Juni / 14 Uhr

TANZ – Sprache unseres Körpers

➤ *Instant Composition – Tanztechnik und Praxis*

Du bist eingeladen, Tanz in seiner Unmittelbarkeit zu erleben. Es werden Bewegungsvarianten aus der Einfachheit des Geläufigen entwickelt. Grundübungen, die in unterschiedlicher Form angewendet werden, befähigen dich, künstlerischen Ausdruck im Tanz zu zeigen. Das kann innerhalb der ganzen Gruppe, im Duett oder solo sein. Unser Körper hat viele Erfahrungen gesammelt. Darauf vertrauend, dass er ein virtuoses Instrument ist, kommt er im Tanz zum Sprechen. Die Referentin leitet an, begleitet und zeigt, wie es gelingt, herauszufordern, ohne zu überanstrengen, ganz nach persönlichen Möglichkeiten.

Referentin: Ursula Sabatin, freiberufliche Tänzerin, Choreografin, Dipl. Tanzpädagogin, künstlerische Leiterin von Tanzufer – zeitgenössischer Tanz und Performance. www.tanzufer.at

Kosten: Kursbeitrag € 190,-



Fr 7. Juni / 17 – 19 Uhr

Putzmittel-Workshop

Für ein sauberes Zuhause die Umwelt verschmutzen? Das muss nicht sein! Hausmittel wie Essig, Natron und Soda und Pflanzen mit natürlicher Reinigungskraft reichen für die alltägliche Reinigung von Küche, Bad und Co. völlig aus. In diesem Workshop wird gezeigt, wie im Nu aus nur wenigen Zutaten sanfte Putzmittel hergestellt werden können – less waste, vegan, plastik- und palmölfrei, günstig und ohne synthetische Inhaltsstoffe. Das schont Ressourcen, Umwelt und die Geldbörse. Außerdem erfährst du, wie du mit ätherischen Ölen deine Waschmittel & Co mit natürlichen und wirkungsvollen Düften versetzen kannst. Damit steht deinem grüneren und Less-waste – Haushalt nichts mehr im Wege!

Kosten: Kursbeitrag €40,-;
Materialkosten €5,-

Sa 8. Juni / 9 – 17 Uhr

Naturkosmetik-Workshop

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

Kosten: Kursbeitrag €110,-;
Materialkosten €20,-

Do it yourself mit Valerie Jarolim

So 9. Juni / 9 – 17 Uhr

Kräuterkunde-Workshop

Let's talk about herbs. Bei diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Wild- und Heilpflanzen: Wie können wir Kräuter und ätherische Öle für unser Wohlbefinden im Alltag nutzen? Wie Kräuter richtig sammeln, trocknen und zu wirk-samen Rezepturen wie Tinkturen, Oxymel, Ölauszügen, Salben und Balsam verarbeiten?

Aus Wild- und Heilkräutern sowie den besten (Bio-)Zutaten werden wir gemeinsam natürliche Zubereitungen und sanfte Hausmittel zum Mit-nach-Hause-Nehmen herstellen. Du bekommst viel Hintergrundwissen zu den verwendeten Pflanzen und ein umfangreiches Skript mit Pflanzenporträts und Rezepten. Das bewährte Wissen rund um Wild- und Heilkräuter begleitet die Menschen seit jeher – Zeit, es gemeinsam neu zu entdecken!

Kosten: Kosten: Kursbeitrag €110,-;
Materialkosten €12,-

 freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

Referentin: Valerie Jarolim BSc, Kräuterpädagogin, Aromaberaterin, Gründerin von Blatt & Dorn, Autorin, Bloggerin und Sinnfluencerin, Oberösterreich/Weyer, www.blattunddorn.at, @blattunddorn

Teilnahme ab 18 Jahren möglich



So 30. Juni / 14 – 17 Uhr

Shinrin-Yoku

➤ *Waldbaden mit Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen*

„Shinrin-Yoku“ stammt aus dem Japanischen und wird im Deutschen mit „Waldbaden“ übersetzt. Beim Waldbaden geht es um das bewusste Wahrnehmen des Waldes und das Aufsaugen der Waldatmosphäre mit allen fünf Sinnen. Durch Waldbaden können wir abschalten, entschleunigen und wieder mit der Natur verbinden. Wir gehen dabei auch mal barfuß, um den Wald in seiner Gesamtheit zu erspüren. Durch spezielle Achtsamkeits- und Atemübungen stärken wir nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere körperliche Gesundheit.

Referentin: Andrea Fercher, Kursleiterin für Waldbaden, Kräuterpädagogin, Wildnispädagogin, Wanderführerin, Dornbirn, www.andreafercher.com
Kosten: Kursbeitrag €45,-/Solidarbeitrag €35,- bis €55,-



Fr 5. Juli / 19.30 Uhr – Mi 10. Juli / 19 Uhr

Let The Sun Shine

➤ *Jazz- und Gospeltage mit Jan Staněk und Petr Ozana*

Freude, Entspannung, Unterhaltung und Herausforderung. Genau darauf darfst du dich bei den legendären Jazz- und Gospeltagen freuen. In einem Chor wirst du die Fülle traditioneller Gospels und Jazzlieder kennenlernen, in ungezwungener Atmosphäre einstudieren und beim Abschlusskonzert der Öffentlichkeit präsentieren.

Referenten: Jan Staněk, Chorleiter und Stimmbildner; Petr Ozana, Pianist
Kosten: Kursbeitrag €250,-/Solidarbeitrag €210,- bis €290,-

Mi 10. Juli / 19 Uhr

Let The Sun Shine

➤ *Abschlusskonzert der Gesangswoche mit Jan Staněk und Petr Ozana*

Die Teilnehmer*innen der Gospel- und Jazz-Singwoche mit Jan Staněk präsentieren ihr Können. Begleitet werden die Chorsänger*innen von Petr Ozana am Klavier.

Wir bitten um Anmeldung, freiwillige Spende.



Fr 16. Aug. / 15 Uhr – So 18. Aug. / 17 Uhr

Schwertlilie und Mandarintente

➤ *Chinesische Malerei*

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

Referentin: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin, künstlerische Leitung Meisterschule
Kosten: Kursbeitrag €170,-/  freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26/Materialkosten je nach Aufwand ca. €40,-



Mi 6. März / 18.30 Uhr

Jerusalem

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Jerusalem fasziniert: Die Stadt mit ihrer rund 4.000-jährigen Geschichte ist Pilgerziel und Zentrum dreier Weltreligionen. Ihr kultureller Reichtum prägt auch die Kulinarik. In den letzten Jahren entwickelte sich die Levante-Küche zum internationalen Food-Trend. Spezialitäten aus dem Nahen Osten – etwa Hummus, Tabouleh oder Shakshuka – gelten als schmackhaft, gesund und hip.

Zwischen dem Essen sprechen Persönlichkeiten über die Küche, aber auch über die Sorgen und Hoffnungen einer umstrittenen Region. Wir erwarten Direktor Hanno Loewy (Jüdisches Museum Hohenems), die Köchinnen Randa und Yusuf Al Hage (Kursleiter*innen für Libanesishe Küche an der VHS) und Hamze Aloush (Kursleiter für Syrische Küche an der VHS).

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

Kosten: €55,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke



Di 30. April / 20 Uhr

Folgen Sie mir auffällig – Arbogast-Special

➤ *Ein Abend mit Florian Scheuba*

Kann man heute überhaupt noch von etwas mit Sicherheit sagen, dass es ist? Gibt es zu „alternativen Fakten“ eine Alternative? Spielt der Unterschied zwischen Meinung und Lüge noch eine Rolle? Kann man einander folgen, ohne etwas anklicken zu müssen? Und wer folgt wem, wenn man sich gegenseitig folgt? Florian Scheuba hält Witz den Wahnwitzigkeiten der Gegenwart entgegen und beweist dabei, dass Lachen die beste Form der Notwehr ist. Ein politischer Kabarett-Abend für Folger*innen, Verfolgte und Unfolgsame. Nach dem Kabarett sprechen wir mit Österreichs führendem „Investigativ-Satiriker“ über aktuelle innenpolitische Themen.

Referent: Florian Scheuba, mehrfach preisgekrönter Kabarettist, Schauspieler, Buchautor und Kolumnist.

Veranstalter: In Kooperation mit PRVA

Kosten: Eintritt €26,- / freigeist- Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 / Sonderpreis für PRVA-Mitglieder: €13,-



Do 2. Mai / 19 Uhr

Oma und Opa, hondr Zit?

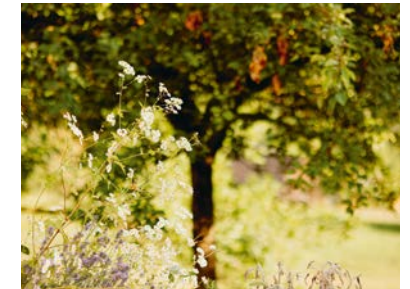
➤ *Genussabend für Großeltern*

„Enkel sind das Dessert des Lebens!“ Sie sind die „Zugabe“ und manchmal auch die Chance, etwas besser zu machen. Aus dem großen Erfahrungsschatz unseres Lebens speisen sich die Geschichten, die an diesem Abend erzählt werden. Alles hat Platz, das Lustige und das Traurige, die Sorge und die Freude, das Vergangene und das, was noch geboren werden will. Ein Abend voller inspirierend-heiterer Impulse, verstehender Gespräche und Geschichten rund ums Großeltern-Sein und ganz viel Genuss. Wilma Loitz und Sepp Gröfler sorgen zwischen den leckeren Gängen aus der Küche für anregende Unterhaltungen.

Referent*innen: Wilma Loitz, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Kommunikation und Erziehung, Sozialpädagogin, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern; Sepp Gröfler, Jhg. 1961, Sozialpädagoge, Familien- und Gruppenarbeiter, Leiter Telefonseelsorge, Opa von zwei Buben und einem Mädchen

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

Kosten: €55,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke.



So 5. Mai, 9. Juni und 7. Juli / Pforte in Arbogast / jeweils 15.30 Uhr

Musikalische Spaziergänge

„Mein Herz, was fragst Du noch“

➤ *N°1 / So 5. Mai*

Begleitung: Elmar Simma & Musiker*innen, **Konzert:** ensemble cantus firmus surselva, Elias Menzi

„Aus reiner Freude“

➤ *N°2 / So 9. Juni*

Begleitung: Janez Gregorič & Mischwälder, **Konzert:** Mischwälder und Trio Gregorič

„Die Schöpfung ist hier“

➤ *N°3 / So 7. Juli*

Begleitung: Gotthard Bilgeri & Musiker*innen, **Konzert:** Farnaz Modarresifar, Metanoia Quartett, Claudia Christa, Klaus Christa

Beginn: Jeweils 15.30 Uhr Spaziergang

(Start beim Götzner Schwimmbad), 17 Uhr Konzert in der Kirche St. Arbogast, 18.15 Uhr Zugaben und Ausklang
Karten: Tourismus- und Kartenbüro Feldkirch, +43 5522 9008, karten@feldkirch.at, karten.feldkirch-leben.at und an der Abendkasse

Do 8. Mai / 18.30 Uhr

Europa

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Der 9. Mai 1950 gilt als Geburtsstunde der Europäischen Union. Am Vorabend des „Europa-Tages“ laden wir zu einer genüsslichen Reise durch unseren Kontinent. Zwischen drei feinen Gängen erzählen unsere Gäste von ihren kulinarischen und politischen Erfahrungen in Europa. Und warum es gerade in Zeiten geopolitischer Umbrüche Sinn macht, größer und europäischer zu denken, anstatt in engstirnigen Nationalismus zu verfallen.

Der aus Brüssel stammende Peter Brattinga betreibt in Bregenz die Brasserie „Petrus“. Er weist viel Erfahrung in der Zusammenarbeit mit der Europäischen Kommission auf und beriet als Lebensmittel-Technologe jahrelang Landwirte und Industrie. Claudia Gamon war vier Jahre Abgeordnete zum Europäischen Parlament, ehe sie im Vorjahr nach Vorarlberg zurückgekehrt ist.

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

Kosten: €55,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke
Veranstalter: Mit freundlicher Unterstützung von EUROPE DIRECT Vorarlberg



Do 23. Mai / 20 Uhr

La vita è bella

➤ *Konzert mit den „Schurken“*

Das Leben ist schön – la vita è bella! Die Schurken nehmen uns mit auf eine musikalische Reise: Weg von der Schermut, der wir derzeit allorts ausgesetzt sind, hin zur Leichtigkeit. Freuen Sie sich auf einen Frühlingsabend voller Schönheit und Fröhlichkeit.

Die Schurken: Martin Schelling (Klarinette), Stefan Dünser (Trompete), Goran Kovacevic (Akkordeon) und Martin Deuring (Kontrabass).
Kosten: Eintritt €28,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Fr 28. Juni / 20 Uhr – So 30. Juni / 12 Uhr

Folk Festival Arbogast

„So ein schönes, inspirierendes, spannendes Festival“, titelte der ORF Vorarlberg, als das Folk Festival Arbogast vor vier Jahren seine Premiere feierte. Aufgrund der Pandemie und der Generalsanierung musste das Festival eine Pause einlegen. Doch nun steht endlich die zweite Ausgabe bevor.

Folk-Musiker*innen treten an mehreren Schauplätzen im „Folk-Dorf“ Arbogast sowie auf der Kulturbühne AMBACH im Zentrum von Götzis auf – unter anderem die Band „SarahBernhardt“ (Foto).

Das Programm wird im März 2024 veröffentlicht. Dann startet auch der Ticketverkauf.

Veranstalter: In freundlicher Zusammenarbeit mit Schatzmann und der Kulturbühne AMBACH



Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.

Friedrich Nietzsche



Ausblick Herbst / Winter 2024

Sa 14. Sept. / 10 Uhr – So 15. Sept. / 16.30 Uhr

Vom Kopf in den Körper Deluxe

➤ *Zweitätiges Seminar mit Yoga, Tanz, Atmung und Meditation mit Carolina Paragioudakis-Fink*

Sa 21. Sept. / 10 – 18 Uhr

Die heilsame Kraft des Singens

➤ *Workshop mit Katharina und Wolfgang Bossinger*

Mo 30. Sept. / 9 Uhr – Di 1. Okt. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

➤ *Aufstellungsseminar mit Ulrike Tschofen*

Fr 4. Okt. / 9.30 – 17 Uhr

TANZverZAUBERT dem Herbst entgegen

➤ *Herbsttanztag mit Herta Erhart*

Sa 12. Okt. / 9 – 16.30 Uhr

Kräuteryoga für Entspannung und innere Balance

➤ *Erlebe Achtsamkeit im Herbst mit Ines Hinteregger*

Fr 25. Okt. / 10 Uhr – Sa 26. Okt. / 17 Uhr

Japan-inspiriertes Sticken

➤ *Fernöstliche Inspirationen mit Nanna Aspholm-Flik*

Mo 28. Okt. – Sa 2. Nov.

Der Genuss des Einfachen

➤ *Fasten und Achtsamkeit mit Birgit Kubelka und Josef Leu*

Mo 18. Nov. / 18 Uhr – Fr 22. Nov. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

➤ *Einführung und Vertiefung mit Reiner Manstetten*

Sa 30. Nov. / 9 – 19 Uhr

Vertiefung in die Rauhachtszeit

➤ *Tagesseminar mit Susanne Türtscher*

Nov. 2024 – Juli 2025

Systemische und ganzheitliche Organisationsentwicklung nach Trigon

➤ *Lehrgang mit 4 Modulen*

Grundlagen der Organisationsentwicklung zu Haltung, Modellen und Methodenkompetenz, um Veränderungsprozesse in Unternehmen ganzheitlich, wesensgemäß und systematisch steuern und nachhaltig wirksam begleiten zu können.

Zielgruppe: Führungskräfte, Unternehmer*innen, Projektleiter*innen, Coaches, Trainer*innen, Berater*innen, und alle, die Interesse an ganzheitlicher und nachhaltiger Entwicklung von Organisationen haben.

Termine: 25.–27. Nov. 2024, 17.–19. Feb. 2025, 12.–14. Mai 2025; **Praxistage:** 1.–2. Juli 2025

Referent*innen: Andrea Spieth, Andrea Moldenhauer und Margit Liebhart, Trigon Entwicklungsberatung

Kosten und Frühbucherbonus: Lehrgangskosten €3.980,- / Bei Buchung bis zum 1. Juni 2024 betragen die Lehrgangskosten €3.680,-

Folgende Formate finden seit Anfang 2024 bei uns statt:

- Lehrgang Traditionelle Europäische Medizin
- Bei mir selbst zu Hause sein
- Unser Kind ist anders
- Kirchenräume erleben & vermitteln
- Wenn Gott mit uns träumt
- Ökosoziale Schullandwoche



Transgourmet Österreich

Transgourmet Österreich GmbH ist der starke Großhandelspartner für Gastronomie, Hotellerie und Gewerbetreibende. 11 Transgourmet-Standorte sowie vier Transgourmet Cash&Carry-Märkte und der Großhandelsspezialist Riedhart in Tirol bieten die bewährte Kombination aus Abholmarkt und Zustellservice an. Transgourmet-Kunden können aus einem rund 27.000 Artikel umfassenden Food- und Nonfood-Sortiment wählen. Mit rund 2.200 Mitarbeitern erwirtschaftete Transgourmet Österreich 2022 einen Jahresumsatz von 750,7 Mio. Euro. Zum Gastronomie-Großhändler gehören auch die Premium-Kaffeerösterei JAVAREI, der Getränkefachgroßhandel Transgourmet Trinkwerk, die Premiummarke Transgourmet Cook sowie der Ethno-Spezialist Gastro Profi.

Transgourmet Schwarzach
Gutenbergstr. 1a
6858 Schwarzach
www.transgourmet.at



„Leben jetzt“ wird vom Medienapostolat der Steyler Missionare herausgegeben

Das Magazin möchte Sie inspirieren, spirituelle Erfahrungen und christliche Werte mit Ihnen teilen. Es erscheint 11 x pro Jahr, und jede*r einzelne Abonnent*in leistet einen wichtigen Beitrag: Die Steyler Missionare unterstützen vor Ort in rund 80 Ländern mit ca. 9.000 Brüdern, Patres und Schwestern in christlichen und sozialen Projekten. Sie helfen mit beim Aufbau von Gemeinden, bauen Schulen für eine bessere Zukunft, bilden Menschen in Werkstätten aus und unterhalten Krankenhäuser und Kindergärten. Jeder Bezug von „Leben jetzt“ unterstützt diese zukunftsweisende Arbeit.

Steyler Missionare e. V.
Medienapostolat
Grenzgasse 111/9/1/18
2340 Maria Enzersdorf
www.lebenjetzt.eu
www.steyler-klosterladen.eu



Massivholz ist unsere Leidenschaft

Der Baustoff Holz ist nachhaltig und liegt voll im Trend. Doch wie kann man Nachhaltigkeit, Funktionalität und Design miteinander vereinen? Die Antwort auf diese Frage liefern Christof Frick, Thomas Burtcher und ihr Team anschaulich mit ihren Ausführungen beim Projekt „Generalsanierung Bildungshaus St. Arbogast“. Bei allen Gewerken wurde Massivholz mit viel Kompetenz und großer Leidenschaft verarbeitet. Besonders der 7 Meter lange Tisch aus Nussholz ist ein Meisterwerk und zeugt vom hohen Können und der Qualität im Bereich der Fertigung von Massivholz.

Wir gratulieren dem Bildungshaus St. Arbogast zu dieser gelungenen Generalsanierung und bedanken uns für das in uns gesetzte Vertrauen.

Holz mit Technik
Frick Burtcher GmbH
Güttelestraße 7a
6850 Dornbirn
www.holz-mit-technik.at



freund*innen von Arbogast



Die freund*innen von Arbogast laden herzlich ein zum:

Benefizabend für das Haus der Philosophie in Tansania

Mo 18. März / 19 Uhr,
Pfarrheim Hatlerdorf Dornbirn

Peter Natter liest aus seinem Buch „33 philosophische Orte“. Gemeinsam mit P. Pepp Steinmetz, Seelsorger von St. Arbogast, erzählt und philosophiert er an diesem Abend über irdische und höhere Dimensionen.

Mit der Projektunterstützung würdigen wir die gute Verbindung von Arbogast und Pepp Steinmetz zu seinem Ordensbruder Albert Fuchs. Der Missionar, der früher selbst Kurse in Arbogast gab und Kaplan in der Pfarre Hatlerdorf war, lebt und wirkt seit rund 20 Jahren in der Steyler Provinz Tansania.

Der Eintritt ist frei. Der Erlös des Buches und alle Spenden kommen dem Projekt zugute.



GAST

März – August 2024

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

Sa 20. & 21. März

Ein Tag für mich

➤ *Freizeittag für Frauen*

Loslassen, was bedeutet das? Oft tragen wir alte Gefühle und Gedanken mit uns, die unserem Leben hinderlich sind. Es ist möglich, diese ganz bewusst loszulassen. Nach Einstimmung und Vortrag am Vormittag finden wir am Nachmittag durch verschiedene Übungen und Beispiele heraus, was wir gerne loslassen möchten.

Anmeldung und Infos:
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



Sa 20. April / 9–17 Uhr & So 21. April / 7–12 Uhr

Der Körper als Weg in die Meditation

In klaren Übungseinheiten lernen Sie die körperbasierte Achtsamkeit kennen, eine Verbindung von Achtsamkeits-Meditation, Hatha-Yoga und Qi Gong. So bringen Sie Ausgleich und Wohlbefinden in Ihr Leben. Im Vordergrund stehen die eigene Erfahrung und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Anmeldung und Infos: Leichtkraft,
Mag. phil. Thomas Metzler Msc,
tom.metzler@gmx.at, +43 664 3902080
www.leichtkraft.at



Fr 12. – Mo 15. Juli, Mo 15. – Do 18. Juli &
Do 18. – So 21. Juli

Miniwochen 2024

Ein Sommerlager für Kinder und Jugendliche. Wir bieten eine bunte Mischung von Aktivitäten an – von kreativen Workshops und Abenteuern im Wald bis hin zu spannenden Rätseln, entspannten Gute-Nacht-Geschichten und inspirierenden Ideen zu Religion.

Wir entdecken Neues aus ganz Vorarlberg. Die Kinder werden von unserem engagierten Betreuer*innen-Team liebevoll rund um die Uhr betreut. Die erstklassige Arbogast-Küche sorgt für die notwendige Stärkung.

Anmeldung und Infos: www.miniwochen.at



Di 24. Sept., Mi 16. Okt. & Di 05. Nov. /
19 – 22 Uhr

Familienplanung im Einklang mit dem Zyklus

➤ *individuell – gesund – partnerschaftlich*

Entdecken Sie Ihren Körper auf neue Weise und achten Sie auf die Zeichen der Fruchtbarkeit. Im Zyklus der Frau gibt es fruchtbare und unfruchtbare Tage. Die symptomthermale Methode nach Rötzer ist eine partnerschaftliche, gesunde und selbstbestimmte Möglichkeit.

Kosten: €70,- pro Person; €100,- pro Paar
Anmeldung und Infos:
Ehe- und Familienzentrum
+43 5522 74139, info@efz.at, www.efz.at

Reservieren Sie sich
über folgenden Link
ein *Zimmer in Arbogast*.





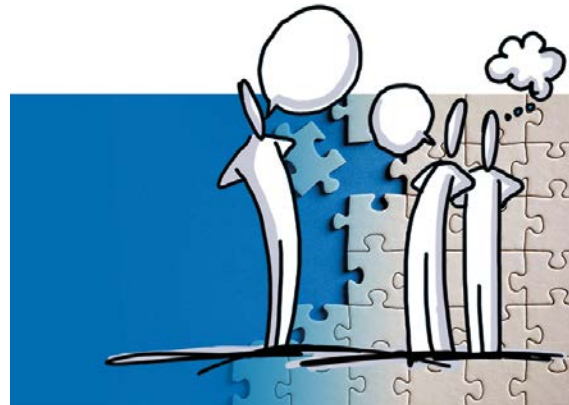
Jeweils Sa 6. April, 11. Mai & 8. Juni / 9–17 Uhr

Business Model You® – Erfolgreich beruflich neu orientieren!

In 3 Workshoptagen – zwischen den einzelnen Tagen besteht jeweils ein Monat Zeit für den Transfer in die Praxis – entwickeln Sie in einer inspirierenden Gruppe von 14–20 Teilnehmenden Ihr „Persönliches Geschäftsmodell“, setzen sich differenziert mit Ihrer Laufbahn auseinander, erarbeiten Ihre Stärken, formulieren Ihr Wertangebot für potenzielle Arbeitgeber*innen und entwickeln Szenarien und konkrete Umsetzungsschritte für Ihre berufliche Zukunft. Grundlage ist das Buch „Business Model You®: Dein Leben – deine Karriere – dein Spiel“ von Tim Clark und Bruce Hazen, das in einer überarbeiteten Neuauflage am 22. November 2023 erschienen ist. Im Preis von € 950,- sind inbegriffen: 2 Business Model You®-Canvas im Großformat, Business Model You®-Buch, Post-it®-Haftnotizen, Marker, Seminarskript.

Anmeldung und Infos:

+41 (0)78 662 89 43
thomas.stadelmann@laufbahnentwicklung.com
www.laufbahnentwicklung.com



Mai bis Oktober

Systemisch leiten und entwickeln

➤ 4 Module für (angehende) Führungskräfte in Unternehmen, Organisationen und Teams

Im Lehrgang lernen die Teilnehmer*innen den systemischen Ansatz von Leadership und Führung kennen. Zusammenarbeit wird genauso intensiv vermittelt wie die konkrete Anwendung und Umsetzung von modernen Modellen und Theorien zur Leitungstätigkeit von Organisationen. Die Verschmelzung beider zentraler Fertigkeiten – Soziale Systeme leiten und moderne Methoden für die Leitung anwenden – macht den Lehrgang „Systemisch leiten & entwickeln“ zur maßgeschneiderten Aus- und Weiterbildung für Führungskräfte aller Organisationsformen, in denen der „Mensch im Zentrum des Handelns und Wirkens“ steht. Herausforderungen annehmen, damit Leiten und Führen gelingt, gezielte Interventionen möglich sind, Schwächen erkannt und kompensiert werden und Potenziale entdeckt und gestärkt werden können.

Anmeldung und Infos:

MA Anna Egger, +43 (0)676 9384664, info@anna-egger.com
www.anna-egger.com

Verschwende
deine Zeit
mit guten
Gesprächen!

Fr 17. Mai / 9–17 Uhr

Midlife Performer in Organisationen – mehr Aufmerksamkeit für die Leistungsträger*innen im System

➤ Workshop mit Antje Gardyan, Hamburg

Junge Fachkräfte sind rar und gefragt, ältere auf dem Sprung in den Ruhestand. Was passiert zwischen hoffnungsvollem Karriereauftakt und dem manchmal schleppenden Ende? Antje Gardyan, Organisationsberaterin und Autorin von „Worauf wartest du noch – Eine Ermutigung zum Aufbruch in der Lebensmitte?“, fordert mehr Aufmerksamkeit für die mittelalten Mitarbeiter*innen, die häufig mehr wollen als einfach nur routiniert ihre Arbeit erledigen. Die Midlifer sind der Mittelbau in den Unternehmen. Durch Erfahrung, Vernetztheit und Routine schaffen sie eine Menge weg und machen wenig Fehler. Doch zu selten ist die Weiterentwicklung dieser Mitarbeiter im Fokus.

In drei Sessions wird das Thema bearbeitet:

- **Session 1:** Einführung zum Thema Lebensmitte:
Was ist an dieser Lebensphase besonders? Wie betrifft mich das?
- **Session 2:** Führen von Midlifern in der Organisation:
Was erfordert das von Führungskräften?
- **Session 3:** Midlife Performer in der Personalentwicklung:
Worauf muss ich achten?



Der Workshop wendet sich an Führungskräfte – an Midlife Performer – und Personalverantwortliche. Wer zur Reflexion der eigenen Praxis bereit ist und im eigenen Einflussbereich aktiv gestalten will, wird den höchsten Nutzen ziehen.

Information und Anmeldung:
Dr. Gerhard Klocker
Hintere Achmühlerstraße 38a
6850 Dornbirn, +43 5572 33908
g.klocker@hantschk-klocker.com
www.hantschk-klocker.com



Wir suchen
Mitarbeiter!

Holz ist nicht nur unser Werkstoff, sondern unsere Leidenschaft.

Wir sind Ihr kompetenter Partner für die Umsetzung von Projekten. Wir verarbeiten Massivholz bei Innenausbauten, Akustik-Heiz- und Kühldecken, Treppen, Handläufen und bei hochwertigen Inneneinrichtungen und Möbeln.

FRICK BURTSCHER
HOLZ MIT TECHNIK GMBH
6850 Dornbirn

T +43 5572 202993
office@holz-mit-technik.at
www.holz-mit-technik.at

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



willkommen@arbogast.at
+43 5522 36006
www.arbogast.at

Instagram: @starbogast
Facebook: arbogast.bildungshaus
LinkedIn: @Bildungshaus Arbogast

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast GmbH & Co KG
Montfortstraße 88, 6840 Götzis, Österreich
+43 5522 36006, www.arbogast.at

Redaktion: Dr. Judith Pichler (Leitung), Daniel Mutschlechner,
Andrea Geiger

Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe: Simone Altmann,
Klaus Christa, Alexandra Ellensohn, Antonia EB, Sonja Flandorfer,
Martin Höhn, Karl-Heinz Steinmetz

Bildrechte: Arbogast-Bild S.5 © Kirstin Hauk; Klaus Christa
S.10 © Victor Marin; Sonja Flandorfer S.10 © Andrea Peller;
Büros auf Zeit S.12, 13 © Kirstin Hauk; Birgit Gebhardt S.14 ©
Rebecca Hoppé; Raumfotos S.14 und 15 © Walser Image, Kirstin
Hauk; Arbogast-Kapelle S.22 (Das Buch unseres Lebens), ©
Kirstin Hauk; Symbolbild „Was will ich?“ S.23 von Pexels;
Lektorenseminar S.24 © Kirstin Hauk; Helga Kromp-Kolb S.29 ©
mitja kobaal-greenpeace; Lisa Hämmerle S.30 © Aurelian Böhler;
Andreas Böschmeyer S.33 © Martin Bauendahl; Sabine Fleisch
S.36 © Matthias Weissengruber; Symbolbild „Genussvoll atmen“
S.37 von Shutterstock; Matthias Strolz S.37 © Brandstätter
Verlag Pertramer; Michaela Kyllönen, S.40 © Harald Schertler;
Symbolbild „In der Liebe wachsen“ S.41 von Pexels; Symbolbild
„Omas und Opas – Museum“ S.43 von Pexels; Symbolbild „Omas
und Opas – Wald“ S.44 © Kirstin Hauk; Symbolbild „Du und ich“
S.44 © Caroline Begle; Symbolbild „Entdecke deine Stärken S.46
© Marina Lindner; Andreas Paragioudakis S.47 © Kirstin Hauk;
Susanne Türtscher S.47 © Büro Magma; Usbekistan-Stickbild
S.48 © nannatextiles; Naturbild Spaziergänge S.49 © Kirstin
Hauk; Valerie Yarolim S.52 © Markus Sandner; Chinesische
Malerei S.53 © Lis Gort; Andrea Fercher S.53 © Martin Vogel;
Florian Scheuba S.55 © Christian Heredia; SarahBernhardt S.56
© Karin Hackl; Thomas Stadelmann S.62 © Thomas Stadelmann;
Symbolbild „Midlife Performer“ S.64 von Pexels

Gestaltung & Illustrationen: Super Büro für Gestaltung, Egg
Bildbearbeitung: pro.file Armin Kofler, Hohenems
Lektorat: Martin Johler, Lektorat Verbosus
Druck: Das Arbogast-Magazin wurde gedruckt nach
der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens, im Druckhaus Gössler GmbH, UW 788.

Datenschutz in Arbogast:

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

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich

Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



ISO 14001
Certified Environmental
System



ISO 50001
Certified Energy
System

Verantwortungsvoll und nachhaltig

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

www.blum.com/environment

blum

arbog

www.arbogast.at

Bildung
Raum
Begegnung