

Arbogast Magazin

März – September 2022

Jesu Bewegung für eine
menschlichere Welt

S. 6

~

Wenn frischer Wind
durchs Haus weht ...

S. 12



Mit Zuversicht
Neues wagen

You may say I'm a dreamer But I'm not the only one.

„Imagine“ (John Lennon)

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501-0

☺ starbogast

📘 arbogast.bildungshaus

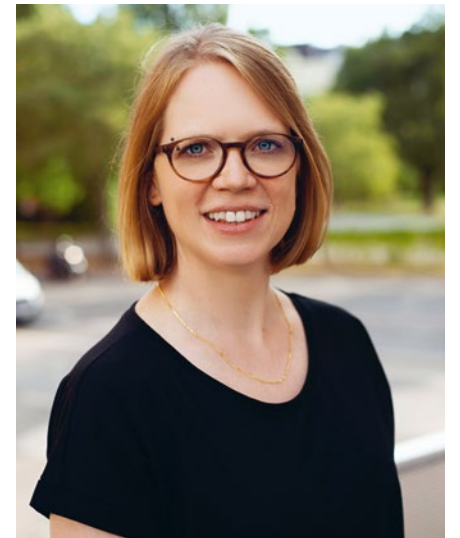
Jugend- und Bildungshaus
St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

Halten Sie einen Moment inne.

Wann haben Sie sich das letzte Mal an einem Sonnenaufgang, den ersten Frühlingsboten, einer hilfsbereiten Geste oder einer liebevollen Aufmerksamkeit erfreut? Manchmal kommt es mir so vor, dass wir vor lauter Alltagstrott darauf vergessen, die kleinen und schönen Dinge des Lebens wahrzunehmen. Dabei sind es doch genau diese, die unser Leben lebenswert machen.

Ich bin vor kurzem spazieren gegangen. Und nachdem das Rheintal eine große dicke Nebeldecke war, wollte ich etwas höher hinauf – in der Hoffnung, dort die Sonne anzutreffen. Allein die kurze Anreise war atemberaubend schön – der Nebel wurde immer dichter, es sah so aus, als ob man die Nebelschwaden greifen könnte. Das Ganze hatte etwas Mystisches. Und obwohl die Hoffnung auf Sonne immer kleiner wurde, war die Stimmung großartig. Doch plötzlich, hinter der nächsten Kurve konnte ich die ersten Sonnenstrahlen erahnen. Zwar war ich zunächst etwas skeptisch, denn der Nebel war immer noch sehr dicht, aber tatsächlich, ein paar Meter weiter eröffnete sich mir der Blick auf die scheinbar undurchdringliche Wolkendecke. Ich hielt inne und genoss den Blick, der für mich so viel Schönheit in sich trug, dass ich es mit Worten nicht beschreiben kann. Nach einer ausgiebigen Runde in der Sonne und einigen freundlichen Begegnungen mit anderen Menschen fühlte ich mich gestärkt für die kommenden Tage – und war zuversichtlich, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.

Zuversicht ist es auch, die wir im kommenden Programm mit Ihnen teilen möchten. Kommen Sie nach Arbogast, um sich eine Auszeit oder Atempause zu gönnen. Die Veranstaltungen gehen den Fragen Gottes und unseres Lebens nach und fokussieren auf Bewusstheit und Muße. Lassen Sie sich von Mechthild Schroeter-Rupieper inspirieren, die ihre Erfahrungen zum Thema Trauerarbeit mit Familien mit uns teilt und dabei Hoffnung spendet. Holen Sie sich Anregungen im Austausch mit Paul M. Zulehner und Eugen Giselbrecht, wenn sie über das Thema christliche



Martina Triebelnig

**Zuversicht ist es auch,
die wir im kommenden
Programm mit Ihnen
teilen möchten.**

Werte und Europa sprechen. Ergründen Sie gemeinsam mit Gerlinde Schein die psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz. Verbringen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie ungezwungene Familienzeit in Arbogast. Oder gönnen Sie sich einen Tag für sich – spüren Sie den Fasziennach, begegnen Sie den Lebenskräften in Qi Gong, finden Sie den Ausgleich in der Kreativität oder im gemeinsamen Gesang.

Halten Sie einen Moment inne. Spüren Sie hin, was Sie benötigen, um die kleinen Dinge im Leben wahrnehmen und genießen zu können. Und vielleicht finden Sie die eine oder andere Veranstaltung im Arbogaster Programm, die Sie dabei unterstützen kann. Herzlich willkommen!

Martina Triebelnig



Jesu Bewegung für eine menschlichere Welt

Ein Interview mit
Pastoraltheologe
Paul M. Zulehner
S. 6

Wenn frischer Wind durchs Haus weht ...

Das Bildungshaus wird im
kommenden Herbst und
Winter generalsaniert!
S. 12

Wir brauchen
dich im Service!
S. 22

Frauen-Power
für Arbogast
S. 22



Arbogast

Verdiente Arbogast-
Freund*innen ausgezeichnet
S. 17

Ja und Amen?
S. 17

Männergespräche:
Wir brauchen die Anbindung
nach „oben“
S. 20

Ein fein abgestimmtes
Programm aus Stille und
Meditation, Impulsvorträgen
und Bewegung erwartet die
Teilnehmer*innen der
„1. Arbogaster Auszeit“ im
kommenden April
S. 37



Wildes Arbogast: Eine schwarze Schönheit mit Vorliebe für Holz

S. 16

Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Die Liebe zu Gott und den
Menschen steht für Sr. Magdalena
Ebner seit vielen Jahren an erster
Stelle. Wie sie täglich versucht,
diese Liebe zu leben, lesen Sie auf
S. 18

Gut essen in Arbogast. Flexibel und einfach.

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen unser
Bildungsprogramm für die kommenden Wochen und Mo-
nate. Wir hoffen, Sie finden das Richtige und besuchen eine
der vielen interessanten Veranstaltungen. Was Ihren Be-
such bei uns noch angenehmer macht, ist ein gutes Essen.
Ob ein feines Mittagessen oder ein Wochenend-Aufenthalt
„all inclusive“, bei uns können Sie ganz individuell Ihre
Verpflegung buchen – je nach Gusto und Laune.

Die aktuellen Preise sehen Sie hier:

- › Mittagessen €15,-
- › Frühstück oder Abendessen €12,50
- › Dessert €3,-
- › Ermäßigte Preise für Kinder und Jugendliche

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

Weiteres

freigeist Programm
S. 60

Gastprogramm
S. 66

Ankommen & Dasein
S. 72

COVID-19:
Aktuelle
Informationen auf
www.arbogast.at

Programm ab S. 27

Das ist Arbogast

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

Arbogast Magazin abonnieren

Sie sind zufällig auf das Arbogast
Magazin gestoßen und möchten
es künftig regelmäßig lesen? Dann
bestellen Sie es kostenlos.

✉ willkommen@arbogast.at

Das Arbogast Magazin mittragen

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

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

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

Jesu Bewegung für eine mensch- lichere Welt

Mehr denn je brauchen wir unerschütterliches Vertrauen

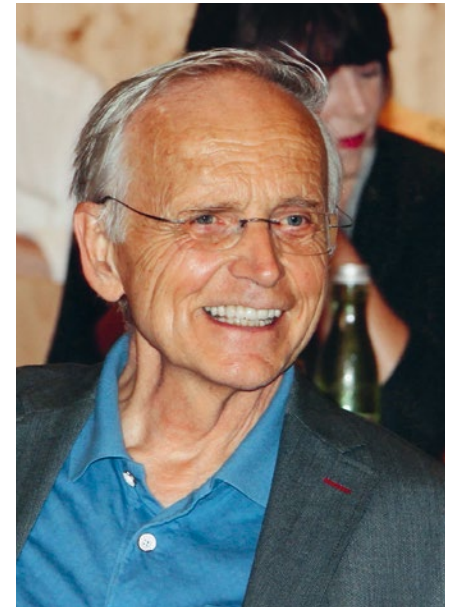
Ein Interview mit Pastoraltheologe Paul M. Zulehner zum synodalen Weg der Weltkirche und über eine Kirche, die an die Ränder der Gesellschaft und des Lebens geht.

Worum geht es beim Synodalen Weg der Weltkirche?

Papst Franziskus hat die Weltkirche zu einem gemeinsamen synodalen Weg aufgefordert. Im vergangenen Oktober wurde dieser gestartet. Möglichst viele sollen sich miteinander die Frage stellen, welches die Aufgaben der Kirche in der Welt von heute sind, bei uns, kontinental und global. Es gilt gleichsam, das große Dokument „Gaudium et spes“ des Zweiten Vatikanischen Konzils upzudaten. Das steht auch im Untertitel der Einladung durch den Papst: Mission.

Welche Mission ist damit gemeint?

Ziel der Jesus-Bewegung war es, dass weder der Natur noch anderen Völkern und ihren Menschen Wunden geschlagen, sondern geschlagene Wunden geheilt werden. Der Papst zeigt uns nun mit dem Synodalen Weg eine Methode, wie wir unsere Mission konkret erkennen können. Er rät uns, einander zu begegnen, aufeinander zu hören und dann auch das, was wir erzählen und heraushören, auf den Prüfstand des Geistes Gottes zu stellen, also die „Geister zu unterscheiden“ (1 Kor 12,10). Das ist allein deshalb nötig, weil Macht, Interesse und Angst unser Erkennen verschattet (so Jürgen Habermas und wie dieser auch Benedikt XVI.), oder plakativ formuliert, weil wir zu leicht unseren „eigenen Vogel“ mit dem Heiligen Geist verwechseln.



Kurzum, es geht um eine Kirche, die an die Ränder geht, der Gesellschaft und des Lebens.

Paul M. Zulehner wurde 1939 in Wien geboren. Der studierte Philosoph und Theologe wurde 1964 zum Priester geweiht. Der habilitierte Pastoraltheologe und -soziologe leitete von 1984 bis 2008 den weltältesten Lehrstuhl für Pastoraltheologie in Wien.

Und? Wurde die Mission in Österreich erkannt?

Die große Laienorganisation Österreichs, die Katholische Aktion, hat sich auf diesen vom Papst gewünschten synodalen Weg gemacht. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Auf die Tagesordnung reklamiert werden der Klimawandel, der auch heute gefährdete Weltfrieden, die vielen Menschen auf der Flucht, die Geschlechtergerechtigkeit, die Sorge um die Pflege Kranker und die Begleitung Sterbender. Kurzum, es geht um eine Kirche, die an die Ränder geht, der Gesellschaft und des Lebens. Diese großen Herausforderungen der Welt gehören auf die Kirchenagenda. Und gegen alle Kirchendefätisten bin ich überzeugt, dass die Kraft der Jesus-Bewegung für die Welt heute und morgen wichtiger ist denn je. Denn nicht wenige unserer Zeitgenoss*innen verzweifeln angesichts der schier Unlösbarkeit der großen Herausforderungen, des Klimawandels oder der Sorge um jene Menschen, die in ihrer Heimat nicht überleben können, weil sie politisch verfolgt, weil sie in hoffnungsloser Armut leben müssen oder in einem durch Klimakatastrophen zerstörten Lebensraum sind.

Es ist gut, wenn sich die vom auferstandenen Jesus Bewegten mit anderen Organisationen guten Willens (wie Fridays for Future, Amnesty International, Ärzte ohne Grenzen, aber auch die Vereinten Nationen oder die Europäischen Union) verbünden und dabei eine Ressource einbringen, welche die Welt dringlicher denn je braucht: unerschütterliches Vertrauen. Aus diesem heraus entwickeln wir – getragen durch Gottes Geist – Phantasie und Kraft, die anstehenden Herausforderungen mutig anzugehen. Wir könnten der Welt jenes tief verwurzelte Vertrauen weiterschicken, das uns Gott selbst unentwegt schenkt.

Warum ist Vertrauen gerade jetzt so wichtig?

Vertrauen (und nicht Sicherheit) ist die einzige Gegenkraft gegen lähmende Angst und bedrückende Furcht. Davon gibt es zu viel in der Welt von heute. Noch mehr, es gibt politische Gruppen, die aus kurzfristigem Interesse Angst schüren, um von immer mehr Verängstigten und Furchtsamen gewählt zu werden. Angst und Populismus sind Verbündete und belasten immer mehr Völker auch in Europa. Populisten machen eine „Politik mit der Angst“ (Ruth Wodak). Als Angehörige der Jesus-Bewegung stehen wir für Vertrauen und Zuversicht, während im Kraftfeld der Angst Gewalt, Gier und Lüge politischer Terror, Kapitalismus und Korruption dominieren. Wir werden die Jesus-Bewegung dann morgen, wenn wir die Kirche von ihrer Schuld an Frauen und Kindern gereinigt haben werden, auch wieder gerne „Kirche“ nennen.

Eine epochale Reformchance
Zum Synodalen Weg der
katholischen Weltkirche
Ostfildern 2021, Patmos, 228 Seiten

Buchtipps

Paul M. Zulehner
**EINE
EPOCHALE
REFORM-
CHANCE**
Zum Synodalen Weg
der katholischen Weltkirche

PATMOS

Eine solche Kirche kennt kein Oben und Unten, vielmehr sind alle auf gleicher Augenhöhe.

Wie kann diese „gereinigte Kirche“ aussehen?

Schon die Teilnehmer des Konzils haben nicht nur nach der Mission der Kirche in der Welt von heute gefragt. Sie haben sich zugleich um eine angemessene Kirchengestalt gesorgt. Das geschah in der Abfassung der Dogmatischen Konstitution „Lumen gentium“, übersetzt Licht der Völker. Nicht die Kirche selbst ist dieses Licht, sondern der auferstandene Christus. Die Kirche ist nur wie der Mond, der das Licht der Sonne weiterstrahlt.

Das Konzil wollte die Kirche nicht modernisieren, sondern vor allem „radikalisieren“, also vom „radix“, der biblischen Wurzel her, erneuern. Es nahm Abschied von einer Kirchengestalt, welche die Jesus-Bewegung im Lauf der Zeit angenommen hat und welche Papst Franziskus unverdrossen als „klerikal“ geißelt. Aus der klerikalen soll wieder eine synodale Kirche werden. Diese ist Gottes Volk, und nicht irgendeine Versammlung von religiös Begabten. Gott selbst leitet seine Kirche durch seinen Geist: er ist der „heilige Ursprung“ (griechisch hierós arché, wovon sich Hierarchie ableitet). Gottes Geist aber ist allen Mitgliedern gegeben (1 Kor 12,7). Gott leitet daher seine Kirche durch alle, und nicht allein durch die ordinierten Amtsträger: sie sind dafür haftbar, dass die Bewegung in der Spur Jesu bleibt. Eine klerikale Kirche versäumt es, auf das zu hören, was der Geist seinem Volk durch alle Mitglieder beibringen will. Klerikalismus ist geisttaub.

Welche Rolle spielen die Frauen in dieser Kirche?

Eine solche Kirche kennt kein Oben und Unten, vielmehr sind alle auf gleicher Augenhöhe. Unter allen Getauften, so das Konzil, herrscht auf Grund der Wiedergeburt in Jesus Christus (der Taufe, Firmung und Eucharistie) eine wahrhafte Gleichheit an Würde und Berufung (LG 32; CJC can 208). Das schließt, so Gal 3,28 alle Diskriminierungen aus: die rassistische zwischen Juden und Griechen, die kapitalistische zwischen Sklaven und Freien, die sexistische zwischen Frauen und Männern. Im auferstandenen Christus sind wir alle eins geworden. Eben dieser Auferstandene, der jenseits von Raum und Zeit ist, wird durch die Kirche, also durch alle Mitglieder und alle Amtsträger gemeinsam „repräsentiert“. Er wirkt somit durch alle: klarer Weise auch durch Frauen. Auch Ordinierte repräsentieren nicht den Zimmermann aus Nazaret, sondern eben den Auferstandenen, in dem Mann und Frau in einer tiefvollendeten Einheit aufgehoben sind. Wahrhafte Gleichheit, auch im Zugang zu allen kirchlichen Aufgaben und Ämtern, mit oder ohne Ordination, sind Grundmerkmale einer der heutigen Zeit ebenso wie ihrem Ursprung angemessene Kirchengestalt.

Es schwächt die Mission der Jesus-Bewegung in der Welt von heute, dass die Kirche so viele wache Frauen wegen einer verkürzten Theologie des Amtes verliert. Aber, wie der Untertitel des Aufrufs zum synodalen Weg betont: die Mission verlangt heute nach Communio (Gemeinschaft) und Partizipation (Teilhabe aller). Ich bin auch in dieser Hinsicht zuversichtlich, dass Gottes Geist seine Kirche endlich vom patriarchalen Klerikalismus wegbekehrt.



**Was ist der Mensch,
was kennzeichnet
seine Würde, wie
begründet sich seine
Freiheit? Wie können
die christlichen
Kirchen im heutigen
Europa Anwältinnen
von Freiheit,
Gerechtigkeit und
Wahrheit sein?**

**Mi 9. März /
9.30 – 12 Uhr**

**Arbogaster Fragen:
Paul M. Zulehner
und Pfarrer Eugen
Giselbrecht**

Das Bildungshaus wird im kommenden Herbst und Winter generalsaniert

Wenn frischer Wind durchs Haus weht ...

Vor über 30 Jahren haben die beiden Vorarlberger Architekten Christian Lenz und Hermann Kaufmann mit dem Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast ein wegweisendes Projekt umgesetzt. Jetzt schreiten die beiden Planer noch einmal zur Tat und unterziehen das, in die Jahre gekommene, Gebäude einer erfreulichen Verjüngungskur.



Wenn man mit Architekt Christian Lenz über Arbogast spricht, kommt er ins Schwärmen.

„Es ist ein ganz spezieller Ort. Man fühlt sich willkommen und wenn man hier ist, beruhigt sich alles.“

Nicht zuletzt verantwortlich für diesen „guten Geist“ macht Lenz die Lage in der Natur und die Architektur des Hauses, die sich schon vor 30 Jahren an dieser orientiert hat. Das viele Holz nimmt Bezug zum Wald, und der große Innenhof bindet Gäste und Mitarbeitende gleichermaßen in den Rhythmus der Jahreszeiten ein.

„Uns ist es wichtig, den Charakter des Hauses nicht zu verändern. Wir wollen das Haus auffrischen und in die Jetztzeit überführen. Alles andere wäre falsch“, spricht Lenz auch im Namen seines Partners Hermann Kaufmann und dessen Team, das sämtliche Planungen in die Tat umsetzen wird.“

Startschuss für die Umbauarbeiten ist Mitte September. Im April 2023 soll der Veranstaltungsbetrieb dann wieder aufgenommen werden.

„Wir haben bei unseren Planungen auf die Wünsche des Bauherrn reagiert: der Kleine Saal wird zu einem zweiten Großen Saal, indem das Dach angehoben wird

und der bestehende Balkon in den Raum integriert wird. Zudem wird der Saal lüftungstechnisch auf heutigen Stand gebracht. Der daneben befindliche Werkraum wird in das Untergeschoss verlegt – zinklusive der Möglichkeit, von dort in die Natur zu gelangen. Auf den Kopf gestellt wird die Kücheninfrastruktur. Sie muss an aktuelle Erfordernisse angepasst werden und wird Mitarbeitenden und Gästen mehr Qualität bieten“, so die Planer.

Einen zentralen Platz im Geschehen nimmt weiterhin der Speisesaal ein. Er verbleibt an Ort und Stelle, soll aber dank unterschiedlicher Zonen ein neues Raumgefühl vermitteln. Apropos: Die Möglichkeit zur flexiblen Raumgestaltung ist ganz generell ein Gebot der Stunde:

„Wir gestalten das gesamte Erdgeschoss mit Begegnungs- und Gastronomiebereich sowie dem kleinen Arbogast-Laden flexibel. Das bedeutet, dass je nach Bedarf Räume mittels mobiler Trennwände vergrößert bzw. verkleinert werden können“, erklärt Lenz beim Lokalaugenschein.

Worüber sich große und kleine Gäste besonders freuen werden: über einen gemütlichen Gastgarten mit vielen Sitzgelegenheiten zum gemeinsam Speisen, Kaffee trinken oder Arbeiten an der Sonne. Im Erdgeschoss zusammengeführt wird auch die Büroinfrastruktur des Hauses, die direkt an den Eingangs- und Rezeptionsbereich anschließen wird.

„Insgesamt gesehen gibt es nur wenige konstruktive Maßnahmen, die zudem einfach zu lösen sind“, freut sich Lenz auf eine kurze, aber intensive Bauzeit. Dass das Gebäude damit noch umweltfreundlicher wird, versteht sich fast von selbst. „Die bestehende Photovoltaik-Anlage wird erweitert, zudem wird die Hackschnitzel-Heizung erneuert und um eine Luft-Wärme-Pumpe erweitert“, so Lenz. Der Einbau zahlreicher neuer Fenster und das neue Beschattungssystem sei hier nur am Rande erwähnt.

Mit im Blick hat Lenz, der sich gerne „Arbogast-Betreuer“ nennt, auch die Sanierung der Arbogast-Kapelle. Sie soll u.a. künftig behindertengerecht erreichbar sein.



Christian Lenz und Daniel Mutschlechner

„Pop up Arbogast“

Während der sechsmonatigen Umbauphase bleibt Arbogast geschlossen, wird aber auf die eine oder andere Weise auf sich aufmerksam machen. Unter dem Motto „Pop up Arbogast“ sind unterschiedliche Formate geplant, damit treue Gäste weiterhin „ihr Arbogast“ besuchen können. Sämtliche Details dazu werden im Laufe des Frühjahres auf der Homepage und im Arbogast-Newsletter veröffentlicht. Überwiegend für die Öffentlichkeit zugänglich bleibt auch die Arbogast-Kapelle. Und auch Gottesdienste werden weiterhin stattfinden können. Außerdem wird der geistliche Assistent des Hauses, P. Pepp Steinmetz, während der Umbauzeit für Seelsorge-Gespräche zur Verfügung stehen.

„Wir bleiben ein analoger Ort“

Professionalisierung und Modernisierung, um die Zukunft von Arbogast zu sichern

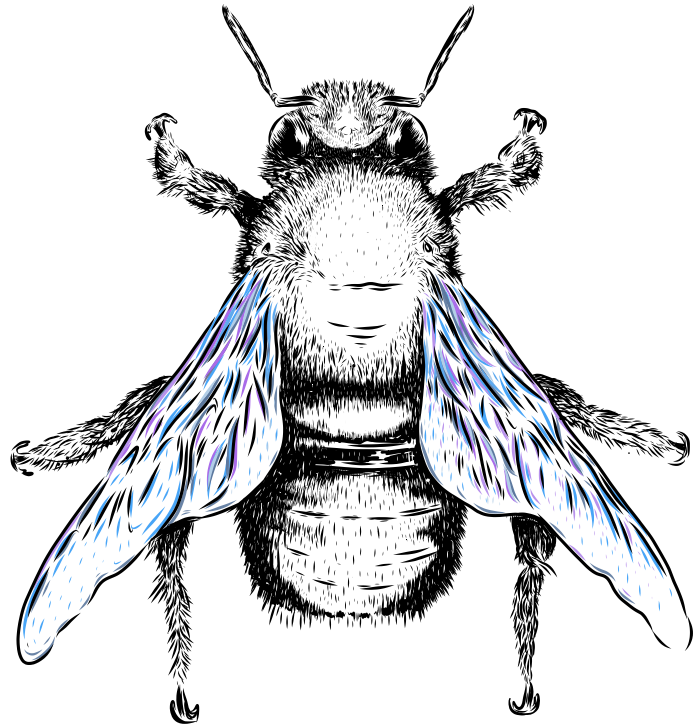
Arbogast-Geschäftsführer Daniel Mutschlechner hat in diesen Tagen viel zu tun. Nicht nur die Pandemie hat das Jugend- und Bildungshaus seit vielen Monaten fest im Griff. Auch die Rahmenbedingungen für den geplanten Umbau im Herbst wollen und sollen, in enger Abstimmung mit Verwaltungschef Bernd Hagen und Diözesanbaumeister Herbert Berchtold, vorbereitet werden.

„Arbogast ist ein traditionsreiches Haus. An dieser Tradition bauen wir weiter, inhaltlich wie infrastrukturell. Der Generationswechsel im Team sowie weitreichende Veränderungen in Gesellschaft und Kirche führen zu Neuerungen. Und Corona hat diesen Prozess noch beschleunigt“, so Mutschlechner. Aber: „Arbogast ist und bleibt ganz bewusst ein analoger – ein ‚dritter‘ Ort. Im Rheintal, ganz nah an den Ballungszentren, aber trotzdem mitten in der Natur.“

Das Bildungs- und Veranstaltungsprogramm setzt sich mit den großen Fragen des Lebens auseinander – und das mit allen Sinnen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene würden in ihrer Entwicklung und Lebensgestaltung gestärkt. „Wir haben einen ganzheitlichen Bildungsansatz, der zu einem freien, eigenverantwortlichen, guten Leben befähigen soll.“ Dieser Form von Bildung wird auch in Zukunft ein guter Rahmen geboten werden. „Wir setzen auf herzliche Gastfreundschaft, eine schlichte Ästhetik und eine einfach, aber gute Küche, die sich an den Slow-Food-Prinzipien orientiert.“

„Arbogast wird auch künftig ein von Schlichtheit und Ästhetik geprägter Kraftort bleiben. Er soll in seiner Anmutung aber moderner und einladender werden“, erklärt Mutschlechner. Während das Äußere des Hauses aber weitgehend unangetastet und das Ortsbild damit gewahrt bleibt, werden Seminar-Infrastruktur, Gastronomie, Jugend-Spielraum und Büros erneuert. Instandhaltungs-Arbeiten gibt es auch in weiteren Bereichen der Anlage – etwa in den rund 20 Jahre alten Zimmern der Gästehäuser 2 und 3. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Götzis wird zudem an der besseren Erreichbarkeit von Arbogast gearbeitet. Möglich geworden ist das Vorhaben dank einer zweckgebundenen, einmaligen Schenkung. Finanziell unterstützt wird die Sanierung zudem vom Träger, der Diözese Feldkirch und dem Land Vorarlberg. Zudem werden die Freund*innen von Arbogast gebeten, die Kapellen-Sanierung zu unterstützen.

Was bestehen bleibt, sind die sprichwörtliche Gastfreundschaft, der Geist und die Ausstrahlung dieses besonderen Ortes.



Wildes Arbogast

Eine schwarze Schönheit mit Vorliebe für Holz

Die Blaue Holzbiene (*Xylocopa violacea*) ist die größte heimische Wildbienenart und kann knapp drei Zentimeter groß werden. Ihrer Größe verdankt sie es auch, dass sie häufig für eine Hummel gehalten wird. Sie brummt laut, ist aber sehr friedfertig. Und obwohl sie zum Stechen ausgerüstet ist, wird sie Menschen gegenüber nicht aggressiv.

Ihren Namen hat die Blaue Holzbiene von ihrer Eigenart, kleine Höhlen in morsches Holz zu bohren, um dort ihre Brut aufzuziehen. Im Gegensatz zur Honigbiene, die ganze Staaten bildet, lebt die Holzbiene nämlich allein.

Im Frühjahr suchen die Weibchen gezielt nach Nistplätzen. Diese finden sie in abgestorbenen Baumstämmen, aber auch in Zaunpfählen oder Holzbalken. In das Holz nagen sie in stundenlanger Arbeit mit ihren kräftigen Kiefern fingerdicke, bis zu 30 Zentimeter lange Gänge. In diesen Holzgängen legen sie zahlreiche Nistzellen an, in denen eine zähe Pollenmasse als Proviant für ihren Nachwuchs hinterlegt wird. In den Nistzellen wachsen die Larven schnell heran, verpuppen sich, und bereits im Juli schlüpft die nächste Bienengeneration.

Holzbienen sind ausgezeichnete Flugkünstler und verfügen über ein erstaunliches Orientierungsvermögen. Ähnlich einem Kolibri fliegen sie von Blüte zu Blüte, saugen Nektar und sammeln Pollen zum eigenen Verzehr und für die Aufzucht des Nachwuchses. Da die Holzbiene zu den langzüngigen Bienen gehört, findet man sie vor allem an Schmetterlings-, Korb- und Lippenblütlern. Holzbienen fahren mit ihrem Rüssel in die Blüte oder beißen zu enge Blüten seitlich auf, um an Pollen und Nektar zu gelangen.

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.



LH Wallner zeichnete den Gründer des Freundeskreis St. Arbogast, Franz Abbrederis, mit dem „Großen Verdienstzeichen des Landes Vorarlberg“ aus.

Verdiente Arbogast-Freund*innen ausgezeichnet

Franz Abbrederis ist ehemaliger Vizebürgermeister von Rankweil und früherer IFS-Pressereferent. Und er hat in seinen mittlerweile 70 Lebensjahren auch ehrenamtlich viel bewegt. So hat er vor bald 30 Jahren auch den „Freundeskreis St. Arbogast“ begründet und als Obmann geführt. Als Dank für sein großes Engagement wurde er am vergangenen Nationalfeiertag von LH Markus Wallner mit dem „Großen Verdienstzeichen des Landes Vorarlberg“ ausgezeichnet. Wir gratulieren ihm an dieser Stelle noch einmal recht herzlich und bedanken uns im Namen von St. Arbogast für seinen Einsatz, der bis heute anhält. Aktuell engagiert er sich federführend dafür, finanzielle Mittel für die im kommenden Winter anstehende Sanierung der Arbogast-Kapelle zu lukrieren. „Vielen Dank Franz!“

Mit dem „Großen Verdienstzeichen des Landes Vorarlberg“ ausgezeichnet wurde auch der ehemalige Generalvikar der Diözese Feldkirch, Rudolf „Rudi“ Bischof, der Arbogast als Kuratoriumsmitglied viele Jahre eng verbunden war.

Das „Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich“ wiederum wurde an die bis heute aktive Umweltaktivistin und treue Arbogast-Freundin Hildegard Breiner verliehen. Wir gratulieren recht herzlich!

Ja und Amen?

Ein Garten bedarf viel Pflege und Fürsorge damit Pflanzen, Blumen und Bäume wachsen und Früchte tragen können. Insekten, Vögel und Tiere erfreuen sich im Sommer ebenso wie wir Menschen an der blühenden Pracht und der schattenspendenden Bäumen. Bis weit in den Herbst hinein ist das Spiel der Farben eine willkommene Einladung, sich an der Natur zu erfreuen. Bis letztendlich die Ruhe und Stille des Winters einkehren und sich Mensch und Natur zurückziehen. Zeit, Kraft und Energie zu tanken. Manches Beet wird auch im Frühjahr brach bleiben. Es wird Mineralien und Nährstoffen tanken, um den Pflanzen in weiterer Folge wieder wertvolle und wichtige Nahrung zu liefern.

Der Mensch braucht diese Brachzeiten ebenso wie die Natur. Das fünfte Buch Mose fordert auf, im siebten Jahr den Ackerboden brach liegen zu lassen (Dtn 15,1). Und spricht neben der landwirtschaftlichen gleichsam die soziale und wirtschaftliche Dimension an: Zahlungen sollen gestundet, Arme finanziell unterstützt und Kredithilfen gewährleistet werden (Dtn 15,2-8). Alles, um auf sozialer und gesellschaftlicher Ebene einen Ausgleich zu schaffen. Die Schere zwischen Armen und Reichen darf nicht auseinanderklaffen! Im 8 Jhdt. v. Chr. geschrieben, hat dieser Text an Aktualität nichts eingebüßt. Wie wichtig und wertvoll solche Brachzeiten nicht nur für den Garten sind, vergisst der Mensch allzu oft. Dabei sind sie unumgänglich, möchten die verschiedenen (Lebens-)Gärten blühen und wachsen.



Juliana Troy,
Seelsorgerin im
LKH Rankweil

Das ist mir heilig!

Schnell und kurz beantwortet, kann ich sagen: Gott und der Mensch.

Um das zu erläutern, muss ich weiter ausholen. Seit mir Jesus in meinem Leben wichtig geworden ist – genauer gesagt: seit ich mich in Jesus verliebt habe, ist es mir zutiefst ein Anliegen, diese Liebe zu Gott zu leben. Der Schritt, in ein Kloster einzutreten, fiel mir nicht schwer.



Er ermöglichte mir, diese Liebe zu Gott – Gott selbst – an die erste Stelle in meinem Leben zu setzen. Mit der Zeit hat sich meine Sichtweise dieser Liebe auf Gott allerdings verändert. Mir wurde mehr und mehr deutlich, dass Gott die Menschen so sehr liebt, dass er selber Mensch für uns wurde – und das bedeutet für mich, dass auch ich die Menschen lieben muss, wie er. Mehr und mehr zeigte sich mir, dass in der Nächstenliebe, in der Liebe zu den Mitmenschen Gott selbst geliebt wird. Mehr und mehr zeigte sich mir, dass diese Liebe allerdings auch kein Selbstläufer oder einfach nur Sympathie wäre.

Dies kann durchaus zur Herausforderung werden. Es ist leicht gesagt: ich liebe Gott. Es ist schon schwieriger, tatsächlich die Nächstenliebe, die Liebe zu den Mitmenschen zu leben. Denn hier wird im Alltag sehr schnell sichtbar, ob Wort (ich liebe meine Mitmenschen) und Leben (die täglichen Begegnungen, der

Sr. M. Magdalena Ebner ist Zisterzienserin der Abtei Mariastern-Gwiggen in Hohenweiler. Sie ist 41 Jahre alt und lebt seit ihrem 20. Lebensjahr im Kloster. Hier ist sie in verschiedenen Bereichen tätig, wie zB in der Klosterküche, in technischen Bereichen wie der Heizung und bei EDV-Problemen, und in der Gewaltfreien Kommunikation durch Seminare und Einzelbegleitung.



Familien/Gemeinschaftsalltag, in Stresssituationen, im Denken und Reden über andere, im Umgang mit Andersdenkenden ...) tatsächlich übereinstimmen. Mehr und mehr bereichert diese Liebe allerdings mein Leben. Manchmal sind es oft kurze Begegnungen, von Herz zu Herz. Oder dann auch mal ein Gespräch in Wertschätzung mit jemandem, der so ganz anders über etwas denkt. Oder dieses „Zeit haben“ und ein offenes Ohr für jemanden in Not haben (auch wenn dabei der eigene Terminkalender über den Haufen geschmissen wird).

Immer ist es die Akzeptanz des Du, der Einmaligkeit der Person, die mir mit Wert und Würde gegenübersteht. Ich weiß wohl, das ich darin noch immer Lernende bin. Und immer wieder misslingt es schon mal ... Doch es macht mein Leben reich und erfüllt. Und ich bin überzeugt, dass dieser Weg der Liebe zu Gott und Mensch, unserer Welt wohltut. Ja, dass dieser Weg der Liebe zu Gott und Mensch, der Weg ist, der uns in die Zukunft führt ...

Kurz gefragt ...

Woran haben Sie erkannt, dass das Leben im Kloster das Richtige für Sie ist?

Ich habe nach Beendigung meiner Lehre als Köchin und Gastronomiefachfrau gewusst, dass ich diesen Beruf aufgrund von Lebensmittelallergien definitiv verlassen werde. Auf der Suche nach einem anderen Beruf, der zu mir passt, fand ich heraus, dass ich in einem weltlichen Beruf nicht glücklich würde.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Ich lese gerne und viel. Zurzeit gleichzeitig drei verschiedene Bücher. Das letzte fertig gelesene Buch von Erri de Luca: Den Himmel finden.

Was ist wichtig im Leben?

Wirklich zu leben. Nicht nur den Tag zu verbringen, die Termine zu erledigen, und hier und da mal etwas genießen. Wirklich zu leben: Hier und jetzt, den Augenblick zu erleben. Das Schöne, das Schmerzvolle, das Langweilige ... im Hier und Jetzt sein.

Wir brauchen die Anbindung nach „oben“

Pater Pepp Steinmetz ist bekannt für seinen Scharfsinn. Wenige Tage, nachdem er zum Priester geweiht wurde, kam Daniel Mutschlechner zur Welt. Immer wieder treffen sich die beiden, um über Gott und die Welt zu sprechen. Diesmal über die Hoffnung in Krisenzeiten und das Aushalten von Spannungen.



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

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



Daniel: Pepp, mir fällt auf, dass Du das Wort „Gott“ nur selten aussprichst. Warum?

Pepp: Aus Ehrfurcht. Denn der Begriff wird oft inflationär verwendet. Wenn den Menschen nichts mehr einfällt, reden sie von Gott – das will ich nicht. Ich kann aber gut von Gott reden, wenn ich weiß, dass mein Gegenüber mit dem Wort etwas anfangen kann.

Die Menschen sehnen sich nach Bildern – aber sie sind auch problematisch, denn sie verstellen den Blick und gehen nicht mehr aus dem Kopf.

In der Bibel wird immer in Bildern von Gott gesprochen. Aber sie dürfen nicht konkretistisch verstanden werden. Bilder sind immer kleiner als die Wirklichkeit. Und sie drücken höchstens eine Eigenschaft aus. Eigentlich ist Gott eine Energie – eine Wirkkraft, Liebe.

Das Leben ist nicht zu verstehen, wenn wir nicht oben angebunden sind.

Du sprichst oft davon, „oben“ angebunden zu sein.

Ja. Das ist für mich entscheidend. Das Leben ist nicht zu verstehen, wenn wir nicht oben angebunden sind. Die Komplexität unserer Welt ist nur aus einer größeren Instanz zu begreifen. Dort liegen die Antworten auf unsere großen Fragen, zur Schöpfung und zu unserem Zusammenleben. Die können wir nur finden, wenn wir nicht „gott-los“ sind.

Stattdessen überschätzen wir Menschen uns oft.

Das ist eine Grundkrankheit. Da wir nicht mehr mit Gott verbunden sind, nehmen wir uns zu wichtig. Schon in der Erziehung ist es bedeutend, Kindern mitzugeben, dass sie nicht der Mittelpunkt des Universums sind. Das ist manchmal auch ein schmerzhaftes Lernen.

Wäre mehr Demut angebracht?

Ja. Eine Definition von Demut ist das Anerkennen der Wirklichkeit, meiner Größe und meiner Kleinheit. Dass ich einerseits nur Staub bin und andererseits nur wenig geringer als Gott. So ist es in der Bibel immer beschrieben.

Viele Menschen engagieren sich lautstark und mit viel Energie für eine spezielle Sache ...

... das ist zunächst einmal positiv, oder?

Durchaus. Aber es nervt mich manchmal, wenn der Anspruch des Absoluten mitschwingt. Fehlt da nicht oft der Blick aufs Ganze?

Das ist natürlich eine große Gefahr. Egal, ob es den Wohlstand geht, um die Zugehörigkeit zu einer Religion oder um die Gesundheit. Alles ist im Grunde richtig und wichtig. Bedenklich und falsch wird es bei der Verabsolutierung.

Wie meinst Du das?

Jede Bewegung hat die Gefahr, einen Heilsanspruch zu erheben. So ist es etwa schon richtig, auf die Gesundheit zu achten. Aber dem gesunden Leben alles unterzuordnen, richtet sich gegen das Leben. Die einzelnen Vorlieben dürfen nicht zum Maßstab für alles werden. In der Bibel heißt das Götzendienst. Momentan verliert sich unsere Welt in diesen unterschiedlichen Götzen. Und das führt zu einem großen Gegeneinander.

Das merkt man auch an der Anspannung in unserer Gesellschaft.

Ja, und das ist erst der Anfang! Wenn ich an die Folgen der Globalisierung und an den Klimawandel denke, dann weiß ich, dass da noch mehr kommt. Eine Gefahr dabei ist, dass sich Menschen mit ihren Anliegen nicht gehört fühlen. Das schürt die Feindseligkeit.

Einige Gruppierungen sind laut. Aber ich vertraue auf die vielen Menschen, die besonnen und verantwortungsbewusst sind.

Dennoch wird nicht zu verhindern sein, dass die Lauten etwas anrichten. Momentan sind in unseren Breiten nämlich die Polarisierer im Vormarsch. Bedrohlich ist, dass „fake news“ für die Wirklichkeit gehalten

werden. Damit prallen nämlich vermeintliche Wahrheiten aufeinander. Und die zerstören jegliche Kommunikation.

Was gibt Dir trotzdem Hoffnung?

Die Überzeugung, dass mein Menschsein einen Sinn hat, auch wenn es Probleme gibt. Es geht nicht darum, sich einfach ein schönes Leben zu machen. Sondern ein erfülltes. Wenn wir Spannungen aushalten und Krisen durchgehen, erleben wir die Lebensfülle danach stärker.

Und wenn man „oben“ angebunden ist, wie Du immer sagst, dann hält man diese Lebensphasen wohl auch besser aus.

Genau. Wenn ich mit einem größeren „Du“ verbunden bin, dann habe ich erst die Kraft, auch schwierige Zeiten durchzugehen. Jesus verspricht kein leidfreies, aber ein erfülltes Leben. Und dass das Leid und der Tod nicht das letzte Wort haben.

Was rätst Du uns im Alltag?

Wir müssen üben, diese Spannungen auszuhalten. In der Politik, an den Arbeitsplätzen, in den Familien. Den Respekt voreinander wahren und nicht gleich davonspringen, wenn es einmal mühsam ist, etwa in der Partnerschaft. Und Kindern sollte man ja nicht jedes Problem aus dem Weg räumen. Vielmehr sollten sie erfahren, dass nicht immer alles zu bekommen ist. Und schon gar nicht sofort! Von der Natur können wir lernen, dass es fürs Wachstum auch den Winter braucht.

Wir brauchen dich im Service!

Wir verstärken unser Team und hoffen, auf diesem Weg einen*eine neue*n Kolleg*in für unser Service-Team zu finden.

Was wir bieten:

- › Wir haben angenehme und freundliche Gäste aus aller Welt.
- › Wir machen Urlaub an Weihnachten, Silvester und über Ostern.
- › Wir bieten bei Bedarf eine Dienstwohnung an.
- › Wir schenken dir eine zusätzliche Urlaubswoche (40+).
- › Wir bieten langfristige Engagements und familiäre Atmosphäre.

Was wir uns erwarten:

eine freundliche, angenehme Persönlichkeit, die folgende Aufgaben mit Freude bewältigt:

- › Getränke- und Speisenservice mit Inkasso
- › Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Veranstaltungen
- › Ansprechpartner*in für unsere Gäste
- › Qualitätssicherung im Service-Bereich

Bewerbungen bitte an bernd.hagen@arbogast.at



Maria Heinzle, Claudia Rusch, Helga Richter und Melanie Madlener (v.l.n.r)

Frauen-Power für Arbogast

Seit Ende des vergangenen Jahres verstärken vier engagierte Frauen unser Team. Wir freuen uns, dass Maria Heinzle (Bildungsassistenz), Claudia Rusch (Bildungsmanagement), Helga Richter (Willkommens-team) und Melanie Madlener (Köchin) ab sofort ihre Energie und Persönlichkeit für die vielfältigen Aufgaben unseres Hauses zur Verfügung stellen.

Herzlich willkommen!

die freund*innen von arbogast

Ohne Freunde können wir kein vollkommenes Leben führen.

Dante Alighieri

Für uns ist es wichtig, dass es in Vorarlberg einen Bildungs- und Begegnungsort wie Arbogast gibt. Die Entwicklung des Jugend- und Bildungshauses ist den Freund*innen von Arbogast ein persönliches Anliegen. Wenn auch du dich diesem besonderen Ort verbunden fühlst, laden wir dich ein, Freundin oder Freund von Arbogast zu werden.

Nähere Informationen und Registrierung: www.arbogast.at



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

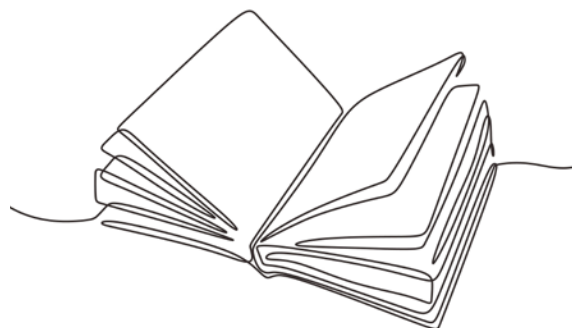
Vor 120 Jahren wurde die Brauerei Frastanz gegründet. Und auch heute noch ist die Brauerei als Genossenschaft eigenständig und eng mit der Region und den 2.800 Mitgliedern verbunden. Seit bald zehn Jahren produziert frastanzer als erste Brauerei Vorarlbergs Bierspezialitäten in BIO-Qualität. Begonnen hat alles mit dem frastanzer BIO Kellerbier, das traditionell in der Bügelflasche und in Kisten aus heimischem Holz ausgeliefert wird.

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

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



GÖTZNER LITERATURTAGE 2022



Götzner Tage der Literatur: Schwerpunkt 2022 – Götzner Autorinnen und Autoren

Die Tage der Literatur 2022 lenken die Aufmerksamkeit auf jene GötznerInnen, die seit 1945 mit eigenen Texten an die Öffentlichkeit getreten sind. Das Augenmerk gilt sowohl literarischen Werken als auch Sachbüchern. Diese Seite des kulturellen Götzis können Sie an folgenden Terminen kennenlernen:

- › 3. Feb. / 19 Uhr: Eröffnung am Portier-Hüsle
- › 3. Feb. / 20 Uhr: Hotel am Garnmarkt, Lesung und Einweihung der Götzis-Bibliothek
- › Vier Lesungen in Götzis:
17. Feb., 3. März, 24. März und am 7. April / 19 Uhr
- › 21. April / 20 Uhr: Vereinshaus AMBACH:
Präsentation des 3. Ergänzungsbandes zum Götzner Heimatbuch von Wolfgang Berchtold.

Marktgemeinde Götzis
Bahnhofstraße 15
6840 Götzis
kultur@goetzis.at



Götzis Marktgemeinde



© European Union/Lukasz Kobus

Entgeltliche Einschaltung des Landes Vorarlberg.

Die Zukunft Europas – bringen Sie Ihre Ideen ein!

Die Debatte zur Zukunft Europas lädt alle Europäerinnen und Europäer dazu ein, sich Gehör zu verschaffen und mitzuteilen, was sie von der Europäischen Union erwarten. Auf der Internet-Plattform „Die Zukunft liegt in deinen Händen“ www.futureu.europa.eu können Bürgerinnen und Bürger ihre Ideen zur Zukunft Europas teilen, Veranstaltungen organisieren, an Events teilnehmen und sich mit anderen Personen und Organisationen vernetzen – und das in 24 Sprachen. Nützen Sie diese Möglichkeit und gestalten Sie die Zukunft Europas mit!

Mehr Informationen zur Europäischen Union, zu EU-Förderungen und zu EU-Veranstaltungen in Vorarlberg erhalten Sie bei EUROPE DIRECT Vorarlberg.

Amt der Vorarlberger Landesregierung
EUROPE DIRECT Vorarlberg
Abteilung Europaangelegenheiten und Außenbeziehungen
Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz
T +43 5574 511 20305
europa@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/europa



Die Tüftelgenies 12. Feb. 2022 bis Ende Okt. 2022

Geniale Erfindungen, spannende Tüfteleien und verrückte Geistesblitze! Fahrrad, Trampolin, Auto, Jeans, Skateboard, Zuckerwatte – das alles musste erst erfunden werden! Von wem eigentlich? Und warum? Und welche war die erste Erfindung der Welt? An vielen Erfindungen haben die Menschen lange getüftelt, einige Erfindungen waren ein Missgeschick, andere Zufall. Manche Tüftelgenies brauchten dringend etwas, das es noch nicht gab und hatten plötzlich einen Geistesblitz! Welche Ideen hast du? Was möchtest du erfinden? Wie stellst du es dir vor und wie könnte es funktionieren? Mach dich auf die Jagd nach Geistesblitzen – und werde auch du ein Tüftelgenie!

Eine Ausstellung des Grazer Kindermuseums FRIDA & freD.
Hauptförderer: Klaus Tschira Stiftung gemeinnützige GmbH

inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn
Geöffnet täglich 10 bis 18 Uhr
Jahngasse 9
6850 Dornbirn
www.inatura.at





www.gea.at

Waldviertler Schuhe * Taschen * GEA Naturmatratzen * enkeltaugliche Möbel * gea-waldviertler.at/akademie

MENSCHENPFLICHTEN

Gandhi nennt die sieben sozialen Sünden:

1. Politik ohne Prinzipien
2. Handel/Geschäft ohne Moral
3. Wohlstand ohne Arbeit
4. Bildung ohne Charakter
5. Wissenschaft ohne Menschlichkeit
6. Genuss ohne Gewissen
7. Religion nur in der Komfortzone

Programm März – September 2022

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501–828

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

Sa 10–11.30 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Montfortstraße 88

6840 Götzis

COVID-19:
Aktuelle
Informationen auf
www.arbogast.at



Bei Veranstaltungen mit diesem Logo bieten wir Kinderbetreuung an – ab drei angemeldeten Kindern findet die Kinderbetreuung bei der jeweiligen Veranstaltung statt.

Tipps zur Kursanmeldung:

- › **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- › **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, auf die jeweilige Veranstaltung abgestimmte Stornobedingungen. Grundsätzlich gelten immer die in den AGB festgehaltenen Vorgaben.

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

Mehr Informationen auf www.arbogast.at

März

Mi 2. März / 9.30 Uhr – Fr 4. März / 13 Uhr

Aus dem Licht geboren

- › Ein Seminar mit Hubertus Hartmann

📌 nur mehr Warteliste

Fr 4. März / 18 Uhr – Fr 11. März / 10 Uhr

Ignatianische Einzelexerzitien

- › Schweigen, hören, antworten

Exerzitien 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, 3 bis 4 Stunden persönliche Betrachtungszeit, tägliches Begleitungsgespräch, gemeinsame Essenszeiten, tägliche Eucharistiefeier.

Leitung: P. Pepp Steinmetz SVD, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag € 130,- / Solidarbeitrag von € 50,- bis € 180,-; EZ mit Frühstück € 346,50



Fr 4. März / 18 Uhr – Fr 11. März / 13 Uhr

Fasten mit allen Sinnen

- › Heilfastenwoche

Weniger ist mehr. Die Einübung in das leibliche und geistige Fasten ist eine Chance, wieder klarer zu sehen, umfassende Gesundung zu erlangen, die ursprüngliche Einheit mit Gott, mit sich selber und allem was ist, zu suchen.

Leitung: Andreas Wuchner, Pfullendorf (D), Heilpraktiker, erfahrener Fastenkursleiter
Kosten: Kursbeitrag € 240,-; Nächtigung und Verpflegung € 441,- im EZ; € 373,10,- im DZ

Sa 5. März / 9–17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

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

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



So 6. März / 9–17 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

- › Themen-Workshop: Soft fluid Faszien

Unsere Faszien haben unterschiedlichste Eigenschaften und besitzen die erstaunliche Fähigkeit, ihre Konsistenz zu verändern. Dieser Tag gibt einen Einblick in die Möglichkeiten des gelförmigen Zustands der Faszien – in ihre Aufgabe als Gleitschicht zwischen Muskeln. Auf der Basis einiger Hintergrundinformationen über die Faszien begeben wir uns in einen wahrnehmenden Forschungsprozess in Bewegung und Tanz. Erlebe die Bewegungsqualität des „Soft Fluidum“ im Tanz!

Leitung: Elisabeth L. Weninger, Tanzpädagogin (I-TP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin
Kosten: Kursbeitrag € 75,-

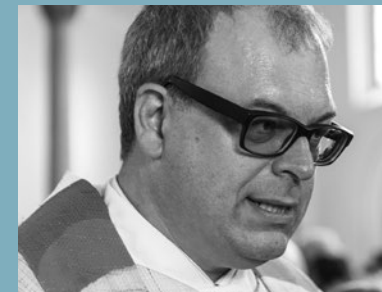
Nur die Liebe kann die Wunden der Vergangenheit heilen.

bell hooks

Unerhört heilig!?

Heilige von gestern – heute noch aktuell?

- › Lernen Sie die Lebensgeschichten spannender Persönlichkeiten kennen



Do 3. März / 19 Uhr

Hl. Katharine Drexel – Eine Heilige mit Vorarlberger Wurzeln

Die Wurzeln der Heiligen Katharine Drexel (1858-1955) liegen im Hattlerdorf in Dornbirn. Ihr Großvater Franz Martin Drexel wurde dort geboren und wanderte mit seiner Familie in die USA aus. 1891 gründete sie eine neue Kongregation, die Sisters of the Blessed Sacrament for Indians and Colored People (Schwestern vom Allerheiligsten Sakrament für Indianer und Farbige), die sich der Evangelisierung von Indianern und Afroamerikanern widmete. Bis zu ihrem Tod gründete Katharine mehr als 60 Schulen sowie die Xavier University of Louisiana in New Orleans – eine Universität, die als Bildungsstätte vorwiegend von der afroamerikanischen Bevölkerung genutzt wurde.

Zu Gast: Dr. Hubert Lenz, Generalvikar der Diözese Feldkirch

Kosten: Vortrag € 9,-

Tipp: Starten Sie ab 17.30 Uhr mit einem Abendessen (€ 12,50) entspannt in den Vortragsabend. Bitte melden Sie sich unter willkommen@arbogast.at bzw. T +43 (0)5523/62501–828 an.

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



Do 5. Mai / 19 Uhr

Aelred von Rievaulx

Eine Biografie mit Brüchen? Traumatische Ereignisse, die erst später mühsam aufgearbeitet werden müssen? Das klingt typisch für unsere Zeit. Der Zisterzienserheilige Aelred von Rievaulx (1110-1167) zeigt, dass auch in früheren Jahrhunderten solche Lebenswege vorkamen und trotzdem zu innerer Erfüllung und Fruchtbarkeit führten. Er gibt uns Anregungen, das eigene Leben zu reflektieren und nach Wegen zu suchen, die innere Gesundheit und geistliche Reife unter der Führung des Evangeliums und der Kirchenväter anzustreben.

Zu Gast: Maria Hildegard Brem OCist, Äbtissin der Zisterzienserinnenabtei Mariastern-Gwiggen, Doktorin der Mathematik und Magistra der Philosophie, Vorsitzende der Regionalkonferenz der Frauenorden in der Diözese Feldkirch und Dozentin für Spiritualität an der Theologischen Hochschule Heiligenkreuz.

Zu Gast: DDR. Mathias Moosbrugger ist Kirchenhistoriker an der Universität Innsbruck und Autor des neuen Buches „Petrus Canisius. Wanderer zwischen den Welten“.



Fr 3. Juni / 19 Uhr

Petrus Canisius

Petrus Canisius ist eine unbekannte Berühmtheit des dramatischen Reformationsjahrhunderts. Obwohl sich in ihm die faszinierenden Versuche einer Wiederbelebung der scheinbaren katholischen Kirche im deutschsprachigen Raum verkörpert und er noch dazu mit seinem Katechismus das vielleicht meistgelesene katholische Buch der letzten 500 Jahre geschrieben hat, ist er heute kaum noch jemandem ein Begriff. Dieser Vortrag möchte auf der Grundlage eines neuen Buches des Vortragenden diesen großen Unbekannten des 16. Jahrhunderts vor den Vorhang holen – als bedeutende historische Gestalt, aber auch als inspirierenden (und herausfordernden) Heiligen, der ein Leben zwischen tiefer spiritueller Innerlichkeit und unermüdlichem Einsatz für die Gestaltung von Kirche und Welt geführt hat.

Vier Feierabende, vier spannende Themen

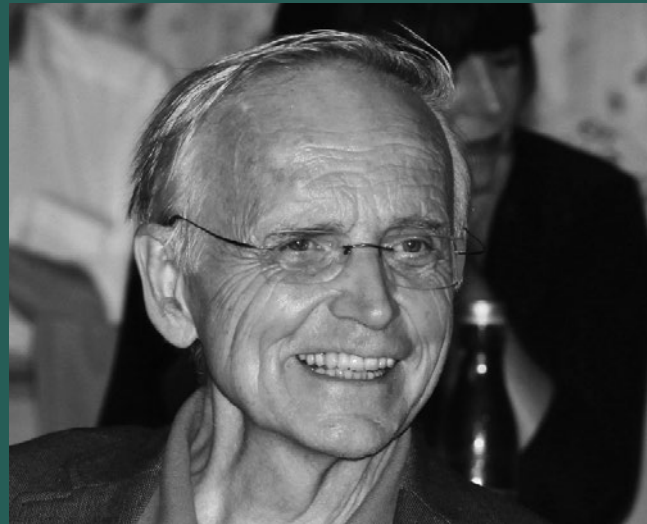
- › Willkommen zum Vortrags- und Genussabend mit Paul M. Zulehner, Mechthild Schroeter-Rupieper, Gerlinde Schein und Markus Linder.

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

Vortragsbeginn ist um 19 Uhr, das „feierabend“-Menü (€ 12,50) wird ab 17.30 Uhr serviert.

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

Kosten: Vortrag € 9,–



Di 8. März / 19 Uhr

Der Synodale Prozess der Weltkirche – eine epochale Reformchance für die Kirche

- › feierabend-Vortrag

Papst Franziskus hat einen Synodalen Weg für die katholische Weltkirche ausgerufen. Er wünscht, dass alle Einrichtungen, auch Pfarrgemeinden, an ihm teilnehmen. Der Start in Österreich war im Oktober 2021. Die Ergebnisse werden kontinental gesammelt und beraten und münden in die Weltbischofssynode, die für 2023 geplant ist. Mit diesem Vorgang ist Bewegung in die Weltkirche gekommen. „Diese erhoffte Synodalisierung ist wichtiger als Einzelentscheidungen wie über die viri probati oder auch die Frauenordination – obgleich auch diese Themen auf den Tisch reklamiert werden können. Vorrangig geht es im Sinn des Konzils darum, gemeinsam hinzuhören, welche Mission der Geist Gottes seiner Kirche in der Welt von heute zumutet. Früchte des Geistes sind Zuversicht und Freude: davon kann derzeit unsere bedrängte Kirche wahrlich viel brauchen“, ist Paul M. Zulehner überzeugt.

Zu Gast: Paul M. Zulehner, Theologe, Religionssoziologe und langjähriger Universitätsprofessor



Do 24. März / 19 Uhr

„Hilf mir, wenn ich traurig bin.“

- › feierabend-Vortrag

Kinder, Jugendliche und Familien benötigen Unterstützung, wenn sie Trauer im nahen Umfeld erleben. Oft reagieren sie auf diesen Verlust verzögert. Neben den Eltern können Pädagog*innen, Lehrer*innen, Hospizbegleiter*innen, Pflegekräfte und weitere Menschen aus dem sozialen Umfeld Kindern gute Begleiter*innen in dieser schweren Zeit sein. Mechthild Schroeter-Rupieper wird anhand von Praxisbeispielen gut umsetzbare Informationen für den alltagstauglichen Umgang mit Trauer geben und auf Ihre Fragen eingehen.

Zu Gast: Mechthild Schroeter-Rupieper, Fachreferentin und Mitbegründerin der Familientrauerarbeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz, Autorin versch. Bücher und Fachzeitschriften, Leitung Lavia Institut für Familientrauerbegleitung.



Mi 4. Mai / 19 Uhr

Psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz

- › feierabend-Vortrag

Teams und Organisationen, die auf Partizipation, Innovation und kontinuierliches Lernen setzen, brauchen psychologische Sicherheit. Damit ist eine Arbeitsatmosphäre gemeint, in der Menschen offen um Hilfe bitten, einen Fehler zugeben, Kritik üben oder Probleme ansprechen können – ohne abgewertet, sanktioniert oder beschämt zu werden. Dies geschieht häufiger, als vielen bewusst ist. Zum Beispiel durch ein abwiegelndes „Ja, aber“, eine abfällige Bemerkung, wenn nicht über Misserfolge oder Fehler geredet werden darf und Kritik unerwünscht ist. Psychologisch sicher arbeiten bedeutet: den Mund wirklich aufmachen dürfen!

An diesem feierabend Vortrag beschäftigt sich Gerlinde Schein damit, wie Führungskräfte und Teammitglieder ein psychologisch sicheres Arbeitsumfeld schaffen können, in der Menschen sich angstfrei einbringen und entfalten können.

Zu Gast: Mag.ª Gerlinde Schein, Organisationsberaterin, Führungs- und Teamcoach, www.gerlindeschein.at



Di 21. Juni / 19 Uhr

Lieder und Gedanken zum Leben

- › feierabend Vortrag mit Musik

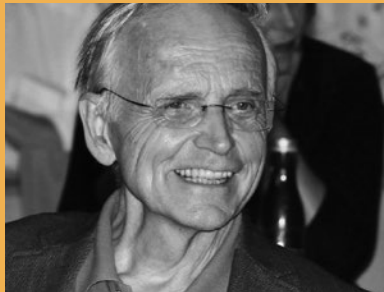
Ein gelingendes Leben – gibt es das? Oder ist alles nur relativ, eine Frage der Annäherung an seine Träume? Ein Abhakeln der Bucketlist seiner Sehnsüchte? Gerade Künstler treiben die Fragen nach dem Sinn des Lebens besonders stark um, in der Spannung und Gemeinsamkeit mit dem künstlerisch interessierten Publikum.

Markus Linder wird an diesem Abend Einblicke in sein Leben, Schaffen und Denken geben und dazu passende Lebenslieder aus der Geschichte der Pop-Musik präsentieren. Die Musik bildet dabei die Lebensprinzipien symbolisch ab: Fixiertes und Improvisiertes, Teamwork und Solistentum, Beflügelndes und Tröstendes.

Zu Gast: Markus Linder, der Comedian, Moderator, Schauspieler und Blues-Man Markus Linder wurde als Spross einer Kabarettisten-Familie in Rankweil geboren, studierte in Innsbruck Latein, Deutsch und Geschichte und beschloss 1990, Profi zu werden. Seither ist er freiberuflich als Künstler tätig, vorerst als Barpianist, dann als Mitglied des Duos Tschako & Der kleine Prinz, und seit 1997 als Solo-Kabarettist.

Arbogaster Fragen

› Der Treffpunkt am Mittwoch-Vormittag



Mi 9. März

Paul M. Zulehner und Eugen Giselbrecht

- › Was ist der Mensch, was kennzeichnet seine Würde, wie begründet sich seine Freiheit? Wie können die christlichen Kirchen im heutigen Europa Anwältinnen von Freiheit, Gerechtigkeit und Wahrheit sein?

Paul M. Zulehner ist Theologe, Religionssoziologe und langjähriger Universitätsprofessor. Er schrieb das Buch „Europa beseelen – das Evangelium und das Ringen um Freiheit, Gerechtigkeit und Wahrheit“. **Eugen Giselbrecht** ist seit 1957 Priester und leitete zwölf Jahre lang das Pastoralamt. Er engagiert sich mit wachem Geist für eine offene, mutige Kirche und die Entwicklung Europas.

Kooperation mit EUROPE DIRECT Vorarlberg



Mi 20. April

Stephanie Gräve

- › Welchen gesellschaftlichen Auftrag hat ein Theater? Was treibt Sie in Ihrer Arbeit an? Sie sind seit mehr als 30 Jahren in verschiedensten Theatern tätig – wie hat sich das Theater über die Jahre verändert?

Die aus Duisburg stammende **Stephanie Gräve** studierte Theaterwissenschaft, Germanistik und Philosophie und begann 1995 als Dramaturgin am Theater Oberhausen. Nach Stationen am Schlosstheater Moers und am Theater Bonn arbeitete sie am Theater Basel und als Schauspieldirektorin in Bern. Seit August 2018 ist sie Intendantin des Vorarlberger Landestheaters. Stephanie Gräve war Mitglied in verschiedenen Jurys, hatte Lehraufträge an den Universitäten Bonn und Basel inne, ist im Vorstand von „art but fair“ und publiziert zu theaterpolitischen Fragen.



Mi 1. Juni

Anton Pelinka

- › Wie beurteilen Sie die innenpolitische Situation? Wie kann das Vertrauen in die Bundespolitik zurückkehren? Welche Rolle sollte Österreich in Europa einnehmen?

Anton Pelinka zählt zu den renommiertesten Politologen des Landes. Mehrere Jahre war er Vorsitzender der Österreichischen Gesellschaft für Politikwissenschaft, viele Jahre stand er als wissenschaftlicher Leiter dem Institut für Konfliktforschung in Wien vor, von 1994 bis 1997 war er außerdem österr. Vertreter in der Europäischen Kommission gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit. Für sein Lebenswerk und seine publizistische Arbeit wurde er wiederholt ausgezeichnet.

Kooperation mit EUROPE DIRECT Vorarlberg

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

Moderation: Thomas Matt

Kosten: € 15,- / Solidarbeitrag € 10,- bis € 20,-; Sonderpreis für Freund*innen sowie Jugendliche mit der aha-card oder Studentenausweis € 7,- Exkl. Menü aus der Arbogaster Slow-Food-Küche

Fr 11. März / 18 Uhr – Sa 12. März / 17 Uhr

Atempause mit Pfr. Elmar Simma

- › Die Fragen Gottes und unseres Lebens

Sobald Kinder denken können, fangen sie an zu fragen. Fragende bleiben wir ein Leben lang. Zudem stellt Gott in den Ereignissen unseres Lebens immer wieder auch Fragen an uns. Dazu hält er überraschende Antworten für uns bereit.

Leitung: Elmar Simma, Rankweil, Hospizseelsorger
Kosten: Kursbeitrag € 27,-; EZ mit Frühstück € 58,10

Sa 13. März / 9–17 Uhr

Das Ahnenmandala

- › Neurographisches Zeichnen

An diesem Tag lernen Sie zuerst die neurographische Linie und das Abrunden kennen. Sie erfahren, wie leicht sich Linien mit Formen und Farben verbinden lassen und wie spielerisch entspannend es sein kann, diesen (Gedanken-)Flüssen zu folgen.

Den Nachmittag werden wir uns mit unseren Herkunftsfamilien beschäftigen. Auch wenn wir nur einen Bruchteil unserer Ahnen persönlich kennengelernt haben, sind sie es, die uns vorausgegangen sind und uns etwas mit auf unseren eigenen Weg mitgegeben haben. Das Bild, das Sie in Händen halten werden, ist ein Geschenk an Sie selbst.

Leitung: Marina Linder, Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, NeuroGraphik®-Trainerin
Kosten: Kursbeitrag € 150,-



Sa 12. März / 9–17 Uhr

Mi 16., Mi 23., Mi 30. März / Mi 6., Mi 20., Mi 27. April / jeweils 18–21 Uhr
Sa 30. April / 9–17 Uhr



Familienalltag mit Leichtigkeit

- › Gordon Familientraining

Das tägliche Zusammenleben mit Kindern ist nicht immer einfach. Sorgen und Probleme der Kinder machen uns hilflos, Streitereien und Konflikte rütteln an unseren Nerven. Und als gute Vorbilder stoßen wir teilweise an unsere Grenzen. Da wäre ein gewisses Maß an Leichtigkeit gar nicht verkehrt. Im Gordon Familientraining lernen Sie eine besondere Art der Kommunikation und eine grundsätzliche Philosophie, die Ihnen dabei helfen kann, die Beziehung zu Ihren Kindern und anderen wichtigen Personen in Ihrem Leben zu verbessern. Sie lernen Methoden, um:

- › so zuzuhören, damit Ihr Gegenüber sich verstanden fühlt,
- › so zu sprechen, dass Ihr Gegenüber zuhört und
- › Probleme zu lösen, ohne dass jemand verliert.

Das Seminar bietet eine geschützte Atmosphäre, vermittelt die weltweit erfolgreiche Methode der beziehungsfördernden Kommunikation und bietet die Möglichkeit, Neues zu erfahren und gemeinsam auszuprobieren, sowie das Gehörte im Familienalltag bzw. dem Schul- oder Kindergartenalltag umzusetzen.

Leitung: Sandra Pretz, Gordon Familientrainerin, Lerncoach und Erwachsenenbildnerin
Kosten: Kursbeitrag € 480,-; mit Vorarlberger Familienpass € 336,-
Hinweis: Die Veranstaltung umfasst insgesamt acht Termine.
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg
Am Sa 12. März und 30. April mit **Kinderbetreuung** (ab drei angemeldeten Kindern).

So 13. März / 16–18 Uhr

Sonntagnachmittag in Arbogast mit dem Pforte Salon

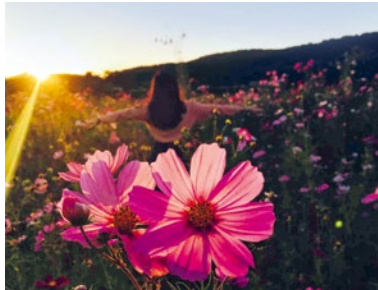
- › „Drüben am Walde kängt ein Guruh“ – Vom Seemann, Dichter und reisenden Artisten Joachim Ringelnatz

„Ich bin etwas schief ins Leben gebaut“, meinte Joachim Ringelnatz einmal – und hat sich schnurgerade in die Herzen seines Publikums geschrieben! Der geniale Schriftsteller zählt zur Crème de la Crème der deutschen Lyrik: Seine Gedichte sind geistreich und humorvoll, oft hintergründig und skurril, oder auch zart, voller Gefühl und Herzenswärme. In diesem Programm hören wir aus der Lebensgeschichte von Joachim Ringelnatz, von seiner Zeit als Matrose auf den Weltmeeren, seinem Wirken als Dichter und Kabarettist im München und Berlin der 20er- und 30er-Jahre und seiner Verfolgung durch die Nationalsozialisten. Und natürlich erfreuen wir uns an seinen legendären Gedichten, die uns in die Welt von Pfingstochsen, Igelschweinen, männlichen Briefmarken oder in jene des Seemanns Kuttel Daddeldu und anderer wundersamer Lebewesen entführen.

Es erzählt, liest und spielt Gotthard Bilgeri

Musik: Claudia und Klaus Christa
Kosten: Eintritt €19,– für das Konzert (zzgl. Speisen und Getränke)

Hinweis: Ab 14.30 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/Konzert einen kleinen Imbiss.



Do 24. März und 8. Sept. / 9–17 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 uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren, was uns stärkt. Wir strömen uns selbst und andere. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Kosten: Kursbeitrag €70,– / Solidarbeitrag €60,– bis €80,–



Fr 25. März / 14 Uhr – Sa 26. März / 16 Uhr

Ein geflochtener Freund und Helfer für zu Hause

- › Kreativer Tag für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung von Eltern, Oma, Opa, Paten

Du bastelst gerne und willst etwas Neues kennenlernen? Dann mach Bekanntschaft mit dem ältesten Kunsthandwerk der Welt, dem Rundflechten. Alles was wir dazu brauchen sind biegsame Weidenäste, flinke Hände und etwas Ausdauer.

Gemeinsam flechten wir einen runden Korb mit Holzboden. Runde um Runde wächst er in die Höhe und am Schluss nimmt jede*r einen selbstgemachten Korb mit nach Hause. Während des Workshops erfährst du zudem mehr über die Geschichte des Flechtens, die verschiedenen Techniken und Materialien. Richtig gemütlich wird's beim abendlichen Lagerfeuer am Tipi. Und wer mag, kann mit Iso-Matte und Schlafsack im Tipi schlafen.

Leitung: Angelika Bachmann-Hönlinger, Mutters, Natur- und Wildnistrainerin, Korbflechterin, www.wildniszentrum.at
Kosten: Kursbeitrag €75,– / Erwachsene, €37,– / Kind bzw. €52,50 und €25,90 mit VlbG. Familienpass; DZ mit Frühstück €48,40/ Erwachsene und 24,70/Kind

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



Fr 25. März / 18.30 Uhr – So 27. März / 13 Uhr

TaKeTiNa

- › Im Rhythmus sich selbst begegnen

In der Rhythmusarbeit tauchen wir mit Schritten, Klatschen und Stimme in rhythmisches Erleben ein. Das Wechselspiel zwischen Chaos und Ordnung, Intension und Hingabe, Rhythmus und Stille, bietet die Möglichkeit, mehr über uns selbst zu erfahren. Im Rhythmus können alte Muster und Selbstbilder sichtbar werden, die auch im Leben eine Rolle spielen. Gleichzeitig führt die leistungsneutrale, freudvolle Atmosphäre und das Getragensein im Rhythmus oft zu tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit.

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

Leitung: Martin Höhn, Altusried (D), Dipl. Musiklehrer, TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, Focusing-Therapeut (DAF). www.pulsdeslebens.de; Siegfried Renz, Gitarrist bei vielen Bands und Flamenco-Formationen, Studium der Bildhauerei, Kursleiter im Bereich Wahrnehmungsschulung und Land-Art, Taketina Rhythmuspädagoge.

Kosten: Kursbeitrag €180,– / Solidarbeitrag €160,– bis €200,–; EZ mit Frühstück €99,–



Sa 26. März / 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... Wenn wir das Evangelium in Händen halten, sollten wir bedenken, dass das Wort darin wohnt, das in uns Fleisch werden will ... Madeleine Delbrêl

An diesem Bibelnachmittag werden wir Kapitel aus dem Matthäusevangelium, aus denen die Sonntagsevangelien dieses Jahres entnommen sind, lesen und im miteinander Reden versuchen, die Verbindung zu unserem Leben aufzuspüren. Abschließend feiern wir Eucharistie. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zum Hören.

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

Kosten: Kein Kursbeitrag

Wir bitten um Anmeldung!



Fr 25. März / 16 Uhr – So 27. März / 13 Uhr

Masche um Masche

- › Dreidimensionales Arbeiten mit der textilen Technik Häkeln

Häkeln ist eine flächenbildende textile Technik, mit der interessante Formen und Objekte – wie Gefäße, Körbe, Taschen – hergestellt werden können. Lassen Sie sich überraschen von den vielen Möglichkeiten und freuen Sie sich auf das Experimentieren mit dieser traditionellen textilen Technik.

Weiterführung: Mi 6. April, 18.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaaffende
Kosten: Kursbeitrag €125,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück €99,-, Materialkosten €5,-

Fr 25. März / 19.30 Uhr – So 27. März / 13 Uhr

Gospels und Spirituals

- › Chorwochenende mit Jan Stanek

Leitung: Jan Stanek, Chorleiter und Stimmbildner, www.janstanek.org
 Petr Ozana, Pianist
Kosten: Kursbeitrag €120,-; Solidaritätsbeitrag €100,- bis €140,-; EZ mit Frühstück €99,-

Die Phantasie ist ein ewiger Frühling.

Friedrich Schiller



So 27. März / 14 – 17 Uhr

Omas und Opas, hond'r Zit?

- › Pfiffige Spiele für Groß und Klein

Eine bunte Mischung an Spielen, von Altbewährtem bis hin zu Neuentdecktem, werden gemeinsam ausprobiert. Dabei bieten methodische und didaktische Gedanken zu einzelnen Spielen eine Orientierung. Zudem gibt es Gelegenheit zum Austausch von Favoriten. Denn Spiel ist ein wichtiges Kulturgut, das durch die Weitergabe lebendig bleibt.

Für Großeltern mit Enkelkindern ab 5 Jahren. Bitte Lieblingsspiele (mit und ohne Material) mitbringen, die gemeinsam gespielt werden können.

Leitung: Maria Keckeisen-Felder, Dipl. Spielpädagogin, CliniClown
Kosten: Kursbeitrag Erwachsene €15,- / Kinder €10,- mit Vorarlberger Familienpass Erwachsene €10,50 / Kinder €7,-. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.
Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at
 Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Mo 28. März / 15 Uhr – Do 31. März / 16 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 Teilnehmenden 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, denn schon Theodor Fontane schrieb: „Schüttle ab den schweren Traum und die lange Winterruh, es wagt es der alte Apfelbaum, Herz wage auch du.“ Besinnliche Impulse und Körperübungen helfen uns dabei. Ob alleine oder mit anderen – es bleibt ausreichend freie Zeit um Energie zu tanken. Ein Kräuterspaziergang mit Produktveredelung lädt dazu ein, Schätze der Natur mit nach Hause zu nehmen.

Leitung: 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; EZ mit Frühstück €148,50; Arbogast-Gutschein für Mithilfe im Garten €70,-

April

So 3. April / 19 Uhr – Do 7. April / 12 Uhr

Arbogaster Auszeit

- › Tage der Bewusstheit und Muße

Wäre es nicht schön, den Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen? Den Pflichten zu entkommen, einfach zu sein und zur Ruhe zu kommen? Genau darum geht es in der Arbogaster Auszeit! Die Teilnehmer*innen erwartet ein fein abgestimmtes Programm aus Zeiten der Stille und Meditation, Impulsvorträgen und Bewegungseinheiten aus dem Yoga. Im Austausch untereinander und in Kleingruppenarbeiten wird das Thema Muße und Bewusstheit vertieft. Das Seminar wird von Nicole Stern geleitet und durch Yoga- und Bewegungsworkshops mit weiteren Referentinnen ergänzt. Bei Bedarf können auch Einzelgespräche mit Nicole Stern genutzt werden. Neben dem geführten Programm bleibt genügend Zeit, um die Natur rund um Arbogast zu genießen und für sich zu sein.

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

- › **Workshop „Wandern für die Seele“** am Dienstag Nachmittag mit Silvia Fleisch: Achtsames Wandern kombiniert mit intensivem Naturerleben und meditativen Elementen. Wir üben die Fähigkeit, der Natur zu lauschen und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen. Bei der Wanderung spielt die Geschwindigkeit und das Ziel keine Rolle. Wir versuchen im „Hier und Jetzt“ zu sein.
- › **Yogaworkshop** am Mittwoch Nachmittag mit Claudia Obmann: An diesem Nachmittag praktizieren wir sanfte Yogaübungen (Asanas) und Atemübungen (pranayama). Die Übungen bringen Körper und Geist zur Ruhe und verhelfen uns zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Impulsvortrag zum Thema „Yoga – ein Weg zum SEIN“ mit Anregungen für den Alltag rundet den Nachmittag ab.

Montag Nachmittag steht zur freien Verfügung, es findet kein Workshop statt. Die Teilnahme an den Workshops ist optional. Wer die Nachmittage lieber alleine verbringen möchte, kann dies natürlich gerne tun.



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

Leitung Workshops: Claudia Obmann, Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation. Unterrichts- und Seminartätigkeit sowie Coaching-Erfahrung in Yoga/Meditation/Achtsamkeit seit 2010. Ich sein Yoga Lifestyle Coaching: www.lifestyle-coaching.at; Silvia Fleisch ist Achtsamkeitscoach, dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Energetikerin nach TCM und zertifizierte Wanderführerin. In ihrem Tun begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Freiheit, Klarheit und Mitgefühl durch Achtsamkeit in der Natur. www.rauszeit-montafon.at

Kosten und Frühbucherbonus:

Kursbeitrag €630,-, bei Buchung bis 15.2.; Kursbeitrag €500,- (inklusive Workshops); Kosten für EZ mit Frühstück €198,-

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

Mi 6. April / 9.30 Uhr – Fr 8. April / 13 Uhr

Stille und Ordnung

- › Ein Seminar mit Hubertus Hartmann

Kosten: Kursbeitrag €190,-;
EZ mit Frühstück €99,-
📌 nur mehr Warteliste

Fr 8. April / 9–17 Uhr

Qi Gong

- › Für Körper, Geist und Seele

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

Leitung: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag €60,-, Solidarbeitrag €45,- bis €75,-



Sa 9. April / 9–17 Uhr

Mama und ich

- › Ein Tag für Mutter und Kind (8–11 Jahre)

Ist nicht jeder Tag ein „Mama und ich Tag“?! So viele Stunden, Tage, Jahre verbringen wir als Mamas mit unseren Kindern. Allzu oft drängen sich aber wichtige Termine, die Arbeit, der Alltag zwischen uns. In der Natur, abseits von diesen Ablenkungen, möchten wir unseren Fokus an diesem Tag bewusst aufeinander richten, Verbundenheit spüren und die gemeinsame Zeit zelebrieren. An diesem Tag wollen wir Märchen lauschen, die Natur genießen, Spiele spielen, unsere Sinne wecken und vor allem gemeinsam im Hier und Jetzt landen. Wir verbringen den ganzen Tag im Freien, bitte denkt an wetterangepasste Kleidung und eine Trinkflasche.

Leitung: Sandra Noyalet, Waldpädagogin und Märchenerzählerin; Elisabeth Zimmermann, Elementar- und Waldpädagogin
Kosten: Kursbeitrag €80,- / Paar mit Vorarlberger Familienpass €56,- / Paar.
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



So 10. April / 18 Uhr – Do 14. April / 14 Uhr

Die Klugen aber nahmen auch Öl in ihren Krügen mit ...

- › Malende Einkehrtage

Jesu Reden war ein Sprechen in Bildern und Gleichnissen. In ihnen suchte er seine Botschaft zu verdeutlichen, Einsichten und Erfahrungen möglich zu machen. Diese Sprache war aus dem Leben von damals gegriffen. In diesem Kurs nähern wir uns malend, schreibend ausgewählten Gleichnissen und Bildgeschichten Jesu. Wir versuchen sie für heute und fürs eigene Leben verständlich und wirkmächtig werden zu lassen. Ihre Strahlkraft von damals möge jetzt zum Leuchten kommen. Es sind keine Malkenntnisse notwendig. Sich einlassen und dafür Zeit nehmen genügen.

Leitung: Mag. Alois Neuhold, Graz, Künstler und Theologe
Kosten: Kursbeitrag €190,- / Solidarbeitrag €140,- bis €280,-; EZ mit Frühstück €198,-

Do 21. April / 14 Uhr – Fr 22. April / 17.30 Uhr

Weite den Raum

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

Leitung: Maria Anna Zündt, siehe S. 34
Kosten: Kursbeitrag €125,- / Solidarbeitrag €105,- bis €145,-; EZ mit Frühstück €58,10



Mi 20. April / 19 Uhr und/oder Mi 29. Juni / 19 Uhr

Arbogaster Genuss-Abende

- › Grenzenloser Bodensee: Radikal regional

Die Arbogaster Genuss-Abende verbinden Bildung und guten Geschmack. In diesem Frühjahr widmen wir uns der internationalen Bodensee-Region. Unser Gastronomie-Team serviert saisonale Produkte, die im Radius von 80 Kilometern um St. Arbogast gedeihen. Direkt im See oder auf den Bauernhöfen der Region. Dazu zählen die aufstrebenden Bodensee-Weine, Fisch, Gemüse, Käse, Erdbeeren oder Spargel.

Zwischen den Gängen sprechen Persönlichkeiten, die sich für eine nachhaltige Bodensee-Region und verantwortungsvollen Genuss engagieren. Freuen Sie sich auf einen geschmacksbildenden Abend mit wissenswerten Informationen, launigen Anekdoten und Tipps fürs Kochen zuhause.

Zu Gast sind u.a.: 20. April: Umweltaktivistin Hildegard Breiner aus Bregenz, die Lindauer Winzerin Teresa Deufel und Wolfgang Ponier, Koch, Ernährungsexperte und Küchenkoordinator an der Landesberufsschule in Lochau; 29. Juni: Simon Vetter, Bio-Landwirt aus Lustenau, Lukas Locher, Hopfenproduzent aus Tetttnang und Kurt Michelini, Geschäftsführer der Genossenschafts-Brauerei Frastanz

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

Kosten: €39,- inkl. Aperitif und dreigängiges Menü, exkl. Getränke



Fr 22. Apr. / 14 Uhr – Sa 23. Apr. / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

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

Nach alter indianischer Tradition fertigen wir einen schusstauglichen 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.

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

Kosten: Kursbeitrag €75,- / Erwachsene, €37,- / Kind bzw. €52,50 und €25,90 mit Familienpass; Übernachtung mit Frühstück im DZ €48,40/Erwachsene, €24,70/Kind; Materialkosten €18,- (1 Bogen + 3 Pfeile)/Person

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



Sa 23. April / 9 Uhr – So 24. April / 16.30 Uhr

Druckwerkstatt

- › Begegnung mit der Welt des Druckens

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Helmut Sennhauser, St. Gallen, Kunstschaffender/Lehrbeauftragter an verschiedenen gestalterischen Institutionen, www.werkstall.ch

Kosten: Kursbeitrag € 125,-, freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten ca. € 38,-; EZ mit Frühstück € 58,10



So 24. April / 9.30 – 17 Uhr

Auszeit

- › Ein Kreativangebot für Mutter & Tochter (7–11 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.

Leitung: Mag.^a Carolina Paragioudakis-Fink, Tänzerin, Musik- und Tanzpädagogin, Yogalehrerin und ; Mag.^a art. Natalie Begle-Hämmerle, Musik- und Tanzpädagogin

Kosten: Kursbeitrag/Pair € 100,- bzw. € 70,- mit Vorarlberger Familienpass Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Sa 30. April / 9–17 Uhr

Breema – Körperarbeit

- › Leben berührt Leben

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

Leitung: Ruth Sturm, Breema-Lehrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Kosten: Kursbeitrag € 60,-

Wie Samen, der unter dem Schnee träumt, träumt euer Herz vom Frühling.

Khalil Gibran

Online



Fr 29. April / 19 Uhr

Epikur. Die Leichtigkeit des Seins

- › Wie wir zu heiterer Gelassenheit finden – Vortrag mit DDr. Katharina Ceming

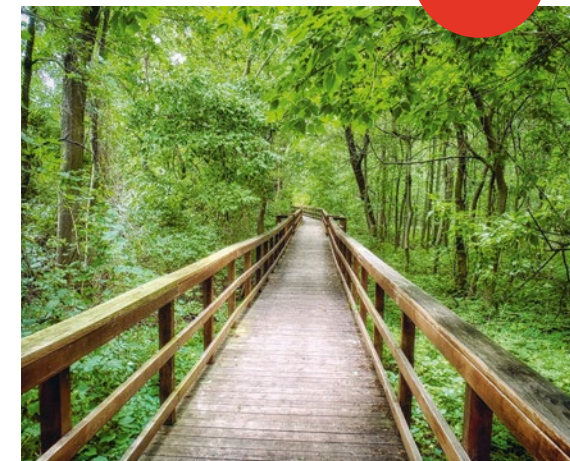
Wie kaum ein anderer griechischer Philosoph betonte Epikur, dass die Philosophie dem guten Leben zu dienen habe. Dieses hatte für ihn viel mit einem Lustempfinden zu tun, was ihm bereits in der Antike den Ruf einbrachte, ein hemmungsloser Lüstling zu sein. Dass Epikurs Lust jedoch wenig mit plumpem sinnlichen Lustempfinden zu tun hatte, sondern mit heiterer Gelassenheit, wurde von seinen Gegnern geflissentlich ignoriert. Im Online-Vortrag zeigt Katharina Ceming Epikur's Lehren auf und wie wir den Weg zur Gelassenheit ohne asketische Kasteiungen beschreiten können.

Leitung: Katharina Ceming, Theologin und Philosophin. In ihren Veranstaltungen und Publikationen geht sie besonders der Frage nach, was gutes Leben ausmacht und wie es zu erlangen ist; Autorin zahlreicher Bücher; www.quelle-des-guten-lebens.de

Kosten: € 9,-

Hinweis: Der Vortrag findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vorab per Email.

Online



Sa 30. April / 9.30–16 Uhr

Bleib stoisch! Alte Weisheiten für moderne Zeiten

- › Seminar mit DDr. Katharina Ceming

Wer einen Kompass für das Leben sucht, wird in der Philosophie der Stoa fündig. Kaum eine andere antike Schule stellte die praktische Lebensweisheit so ins Zentrum ihres Denkens wie die Stoa. Was es braucht, um ein erfülltes und gelungenes Leben zu führen, werden wir anhand von Texten bedeutender stoischer Philosophen wie Marc Aurel, Seneca oder Epiktet erfahren. Mit ihren praktischen Übungen für ein gelingendes Leben bieten sie bis heute ein gutes Instrumentarium zur Lebensgestaltung. Anhand kleiner Inputvorträge, dem gemeinsamen Lesen und Diskutieren kurzer Textausschnitte sowie Phasen der Selbstreflexion und Übungen legen wir die ersten Grundlagen für unser Leben als Alltagstoiker.

Philosophisches Vorwissen ist nicht erforderlich.

Leitung: Katharina Ceming

Kosten: € 98,-

Hinweis: Das Seminar findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vorab per Email.

Mai



Do 5. Mai / 9 Uhr – Fr 6. Mai / 17 Uhr

Selbstbewusst den eigenen Platz gestalten

› Frauen in Führung

Frauen in Leitungsfunktionen sind oft widersprüchlichen Erwartungen gegenübergestellt. Ihr Anders-Sein wird einerseits willkommen geheißen, andererseits sollen sie der Norm entsprechen und sich anpassen. Wenn sie dies tun, werden ihre Verhaltensweisen doch gender-stereotyp wahrgenommen und bewertet. Dazu noch das Spannungsfeld Frau – Führungskraft – Familie welches es auszubalancieren gilt. Diese Realität zu navigieren braucht Beherrtheit, Kreativität und einen klaren Blick. Das Seminar bietet einen Methodenkoffer um diese Kompetenzen zu schärfen. Wir beschäftigen uns mit der Verortung in der Vielfalt der Erwartungen, dem eigenen Führungshandeln und inneren Überzeugungen, welche unser Tun prägen. Ziel ist es selbstbewusst und gestärkt für die Herausforderungen des Alltags zu sein.

Zielgruppe: Frauen mit Leitungserfahrung

Leitung: Gerlinde Schein, Organisationsberaterin und Coach, unterstützt seit bald 20 Jahren Führungskräfte in ihrer Entwicklung. www.gerlindeschein.at

Kosten: Kursbeitrag € 260,-; EZ mit Frühstück € 58,10

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

Do 5. Mai / 19 Uhr

Arbogaster Wirtschaftsgespräch

› Zufriedenheit am Arbeitsplatz: Warum sie wichtig ist und wie sie sich verbessern lässt

Bei den Arbogaster Wirtschaftsgesprächen zeigen wir Beispiele auf, wie Unternehmer*innen „mit Geist“ und ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein die Entwicklung der Gesellschaft positiv beeinflussen. Wir geben der Kritik an Fehlentwicklungen in unserer Wirtschaft Raum und räumen mit Vorurteilen auf. In der 5. Ausgabe des Arbogaster Wirtschaftsgesprächs befassen wir uns mit dem Thema Arbeitsplatzzufriedenheit. Ein gutes Arbeitsklima ist wesentlich für den Erfolg von Unternehmen und die Zufriedenheit von Angestellten. Ein schlechtes Klima hingegen erhöht unsoziales Verhalten in Unternehmen und die Mitarbeiterfluktuation. Wie also lässt sich das Klima verbessern?

Zum Auftakt wird Volkswirtschaftsprofessor Matthias Sutter in einem Impulsvortrag neue Erkenntnisse der verhaltensökonomischen Forschung und Instrumente zur Messung der Arbeitsplatzzufriedenheit aufzeigen. Im anschließenden Podiumsgespräch berichten Christoph Winder (Vorstandsmitglied der Haberkorn GmbH), Marianne Grobner (Hochschullehrerin im Masterlehrgang „Human Resources and Organisation“ an der FH Vorarlberg) sowie Matthias Walter (Leiter Human Resources Getzner Textil AG) von ihren Erfahrungen und der gelebten Praxis in den Betrieben.

Zwischendurch gibt es feine Musik und Schmankerl aus der Arbogaster Slow-Food-Küche. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kosten: Selbsteinschätzung vor Ort. Wir bitten um Anmeldung.

Mit freundlicher Unterstützung der Vorarlberger Volksbank.

Fr 6. Mai / 14 Uhr – So 8. Mai / 13 Uhr

Mütter und Töchter

› Selbsterfahrungsseminar für Frauen

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

Kosten: Kursbeitrag € 185,- / Solidarbeitrag € 150,- bis € 240,-; EZ mit Frühstück € 99,-

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

Fr 6. Mai / 19 Uhr – So 8. Mai / 12.30 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

› Meditation als Weg – Freundschaft schließen mit sich selbst

Im Laufe unseres Heranwachsens haben wir die Art und Weise, wie wir von Eltern und anderen Bezugspersonen gesehen werden, verinnerlicht. Dies ist nicht immer förderlich für unser Leben. Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns zu sein, können wir beginnen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

Wir stellen Praktiken aus dem MSC-Programm (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl), der Achtsamkeitsmeditation und der Essentiellen Gestaltarbeit vor, die diesen Prozess unterstützen und helfen, eigene negative Programme zu erkennen, um diese hinter uns zu lassen.

Leitung: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, international bekannter Achtsamkeitslehrer, www.lienhard-valentin.de
Kosten: Kursbeitrag € 180,-
Veranstalter: In Kooperation mit Arbor Seminare Freiburg



Sa 7. Mai / 9 – 17 Uhr

Mantra meets Movement

› Tanz – Klang – Gesang

Gemeinsam kommen wir in Bewegung und begeben uns auf eine Tanzreise. Die bunte Musik bringt unser Innerstes zum Schwingen und unser Körper drückt es in freien Bewegungen aus (Anleitungen auf der Tanzreise sind Angebote und bieten Orientierung). Wir begegnen den Menschen, mit denen wir eine Tanzreise lang verbunden sind sowie uns selbst und unserer Lebenskraft. Durch das Singen von Mantren, sogenannte Heilgesänge, bekommt unsere Stimme Raum, wir tauchen ein in das Klangbad unserer Stimmvielfalt, üben uns in Hingabe und öffnen dadurch den Weg in unser Herz. Singen und Tanzen in Gemeinschaft sind eine wunderbare Kombination um unsere Lebensfreude hör- und spürbar zu machen.

Herzlich willkommen zu Begegnung in Bewegung.

Leitung: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach, ShiChi-move-Trainerin; Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 80,-



Mi 11. Mai / 9 – 17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

› Eine Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz

Wir alle kommen immer wieder an Punkte, an denen ein neues Lebenskapitel beginnt. Oder beginnen sollte. Plötzlich stehen Fragen im Raum: Wie geht es weiter? Was ist jetzt richtig? Wie wird es gut?

Mit der Zukunftswerkstatt erleben Fach- und Führungskräfte einen intensiven, interaktiven Workshop, der ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und sich zu entfalten.

Leitung: Dr. Matthias Strolz ist Unternehmer, Bürgerbeweger, Ex-Politiker, Freigeist & Publizist. Mehr als 20 Jahre hat der kritische Katholik Menschen in Veränderungsprozessen begleitet – als Coach, Berater und Führungskraft.

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



So 8. Mai, So 22. Mai, So 3. Juli / 15.30 Uhr

Pforte in Arbogast

› Musikalische Spaziergänge

Das Jahresmotto „Spiele auf dem Weg“ gilt für die Spaziergänge bereits seit vielen Jahren. Besucher*innen und Musiker*innen machen sich gemeinsam auf den Weg und auf diesem wird gespielt: während des Spaziergangs, in der Kirche und anschließend im Hof des Bildungshauses St. Arbogast. Die Örflaschlucht, die wir bei den Musikalischen Spaziergängen durchwandern, wirkt wie ein Fels in der Brandung. In Zeiten, in denen für viele Menschen in wesentlichen Lebensbereichen kein Stein auf dem anderen geblieben ist. Es war wunderschön zu erleben, dass sich im Vorjahr die meisten Konzertbesucher*innen nicht durch „schlechtes Wetter“ vom Spaziergang abhalten ließen. Zu kostbar war die Tatsache, dass es wieder möglich war, gemeinsam zu wandern und dabei gute Gedanken zu empfangen und Musik zu hören.

Ablauf: 15.30 Uhr: Wer mag, stimmt sich bei einem begleiteten Fußmarsch durch die Örflaschlucht auf den musikalischen Spaziergang ein, Start beim Götzner Schwimmbad, bei jeder Witterung. 17 Uhr: Konzert in der Wallfahrtskirche St. Arbogast. Ca. 18.15 Uhr: Ausklang mit Zugaben im Hof bzw. Foyer des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast

Kartenreservierung für die Konzerte in der Kirche unter www.events-vorarlberg.at

Hinweis: Es ist auch möglich, nur das Konzert zu besuchen.

Veranstalter: Pforte in Kooperation mit St. Arbogast

„Chellofest“, Basel Al-Bazzaz; Bleistift, Farbstifte, 42x56 cm, 2020 (Bildausschnitt)
© Privatstiftung, Künstler aus Gugging



So 8. Mai

Hin & Über – Spielen mit JÜTZ

› Musikalischer Spaziergang Nr. 1

Ausgehend von alpinen Tänzen und Weisen, über tonale Ab- und Umwege, stellt JÜTZ die gesamtalpine Folklore kopfüber in den Rahmen einer ungenierten, alle Sinne beanspruchenden Klangkonferenz. Das zur Hälfte aus der Schweiz und aus Tirol stammende Ensemble bewahrt respektvoll eine lange gepflegte Tradition alpiner Volksmusik und öffnet sie zugleich für „grenzenlose Improvisation und Freiheit nach außen, fernab der momentanen Verklärung von Nationalstaatlichkeit in Abgrenzung zum nicht-okzidental Fremden. Nebenbei offenbaren die Musiker ein Verständnis von Zuhause, das zum Maßstab erhoben werden sollte.“ (aus Folkmagazin, DE)

Spaziergangsbegleitung: JÜTZ

Konzert: JÜTZ – Isa Kurz Stimme, Geige, Akkordeon & Hackbrett; Daniel Woodtli Trompete, Flügelhorn, Stimme & Hackbrett; Philipp Moll Kontrabass & Stimme



So 22. Mai

Buon Divertimento – Viel Vergnügen!

› Musikalischer Spaziergang Nr. 2

Wir schreiben das Jahr 1792. Beethoven verlässt seine Heimat Bonn, um seine Zelte in Wien aufzuschlagen. Er trifft dort den von ihm hochverehrten Joseph Haydn, wird dessen Schüler und findet schnell Zugang zu höchsten Adelskreisen. Hier begegnen wir Beethoven in einer unbeschwernten Zeit seines Lebens und genau so klingt auch das Streichtrio op. 3 in Es-Dur des 22-jährigen. Leidenschaftliche Freude am Leben und an der Musik spricht hier aus jeder Note. Buon Divertimento – Viel Vergnügen!

Spaziergangsbegleitung: Elmar Simma & die Musikerinnen Nicoleta Dragheci und Imgesu Terkeler Viola

Konzert: Sophie Heinrich Violine, Klaus Christa Viola, Mathias Johansen Violoncello



So 3. Juli

Spielen – Eine musikalische Meditation

› Musikalischer Spaziergang Nr. 3

„I don't mind what happens“

Dieser Satz des Lehrers und Mystikers Krishnamurti ist so etwas wie der geheime Schlüssel zu freiem Spiel. Wenn es letztlich keine Rolle spielt, ob wir gewinnen oder verlieren, spielen wir wirklich. Sei es beim Jassen, beim Schach oder beim Fußball, diese entspannte Einstellung kommt uns öfters abhanden. Wenn der Kampf um den Sieg im Vordergrund steht, verschwindet die tänzerische Leichtigkeit, was das Spiel ja ursprünglich bedeutet. In der Musik können wir nur gemeinsam gewinnen. Wenn wir alle, Zuhörende gleichermaßen wie Ausführende, in diese tiefe Konzentration eintauchen, die durch Musik möglich wird, dann fühlt sich das für alle nach gewinnen an.

Spaziergangsbegleitung: Gotthard Bilgeri & die Musiker*innen Elias Menzis, David Soyza u. a.

Konzert: Elias Menzi Hackbrett, David Soyza Vibraphon & Perkussion, Klaus Christa Viola, Vokalensemble des Musikgymnasiums, Martin Lindenthal Leitung & Perkussion



Sa 14. Mai / 9–17 Uhr

Lustvoll Stress bewältigen

› Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag

Der Alltag kann manchmal ganz schön herausfordern und stressig sein. An diesem Wochenende stellen wir die Dinge mal auf den Kopf: wir probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf den Alltag schauen, auf kreative Weise neue Handlungsspielräume erforschen.

Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor, Clownerie und Stressbewältigung unterstützen uns dabei, wieder mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden.

Leitung: Mag.ª Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach, www.clownenundstaunen.at

Kosten: Kursbeitrag € 90,-



So 15. Mai / 9–17 Uhr

Der aufrechte Gang

- › Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist ein einzigartiger Lernprozess bei dem der Körper und die Koordination der Bewegungen im Zentrum stehen. Sie erweitert die Bewegungsfähigkeit des Menschen und führt dadurch zu einer erhöhten Lebensqualität. Bei diesem Kurstag steht der aufrechte Gang im Mittelpunkt.

Eine gesunde, aufrechte Haltung ist die Voraussetzung für die Beweglichkeit und Koordination des ganzen Körpers. Mit einfachen Übungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen essentiellen Bereich lenken. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

Leitung: Edith Sidler, Feldenkrais Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag € 95,–

Wer ein freier Mensch sein will, der muss den aufrechten Stand üben und den aufrechten Gang.

Jörg Zink



Do 19. Mai / 14 Uhr–So 22. Mai / 13 Uhr

Heiliges und Heilsames in der Natur erleben

- › Ein Naturtherapie-Seminar zur Besinnung und Verlebendigung

Wir sind Natur, nicht nur im Sinne vitaler Leiblichkeit, sondern auch im Hinblick auf unsere Empfindungen und unser seelisches Erleben. Auf der seelischen Ebene können wir mit der Natur wieder tiefer in Verbindung treten und sie in dieser Begegnung auch als heilig erleben. Eine solche Beziehungserfahrung wirkt gleichzeitig heilsam.

Um mit dieser Ebene wieder stärker in Berührung zu kommen, dreht sich alles in diesem Seminar um: achtsame Einstimmung, tief ins eigene Erleben der inneren und äußeren Natur eintauchen, in Beziehung gehen zu dem was uns in der Natur anspricht und anrührt, im dialogischen Gespräch und in Übungen der Selbsterforschung in der Gruppe das eigene Erleben tiefer ausloten, die eigenen Blockaden und Grenzen lösen, durchlässiger werden für das Heilige in der Natur und in uns selbst.

Leitung: Petra Krüger, MA Soziale Arbeit (FH), Systemische Beraterin (FH), Dipl.–Geographin (Univ.), Familienhelferin, Existentialpsychologische Naturtherapeutin, Körperpsychotherapeutin

Kursbeitrag: € 285,–; EZ mit Frühstück € 148,50



Fr 20. 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).

Leitung: Ingeborg Spiegel, Dornbirn, Singleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin, www.heilsamsingen.at; Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleiter; Petra Winder, Lingenau, Percussion

Hinweis: Sollte das Singen in der Kapelle aufgrund von Corona-Maßnahmen nicht möglich sein, wird die Veranstaltung bei guter Witterung im Arbogaster Innenhof stattfinden.
Kursbeitrag: € 15,– / Solidarbeitrag € 10,– bis € 20,–; Reinerlös zu Gunsten einer caritativen Organisation.



Sa 21. Mai / 9 Uhr–So 22. Mai / 16.30 Uhr

Papa und Ich

- › Ein Wochenende für Vater und Kind (7–10 Jahren)

Leitung: Martin Waldner, Outdoorguide und Erlebnispädagoge gemeinsam mit Polo Noyalet, Waldpädagogin und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar € 160,– bzw. € 112,– mit Vlb. Familienpass; DZ mit Frühstück/Paar € 73,10
 Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Do 26. Mai / 14 Uhr–So 29. Mai / 14.30 Uhr

Der Weg in die Mitte

- › Lauf-/Gehexerziten im Schweigen

Exerziten sind ein geistlicher Übungsweg, der hilft, auf die inneren Regungen zu hören und Menschen auf ihrer Suche nach sich selber und Gott unterstützt. Dabei spielen der Rückzug aus dem Alltag und das durchgängige Schweigen eine wesentliche Rolle. Zum Tagesablauf gehören achtsame Leibübungen, Impulse und Meditationen in der Gruppe, persönliches Begleitgespräch und genug Zeit für individuelle Laufstunden – egal ob Joggen oder Trailrunning oder langsames Gehen in der Umgebung von Arbogast. Die abendliche Wort-Gottes-Feier beschließt jeden Tag.

Leitung: Thomas Netzer-Krautsieder, Klaus, Theologe, MBSR-Lehrer, Exerzitenleiter
Kosten: Kursbeitrag € 115,– / Solidarbeitrag € 90,– bis € 180,–; EZ mit Frühstück € 148,50



Sa 28. Mai / 10–18 Uhr

Initiatische Schwertarbeit

› Tagesseminar mit Martin Konzett

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

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

Kosten: Kursbeitrag €95,–



Di 31. Mai / 19 Uhr

Vom Sinn des Glücks und warum die Glückssuche gefährlich ist

› FrauenSalon mit Tatjana Schnell

Bin ich glücklich? Diese Frage stellen sich heute viele Menschen – das lässt die unüberschaubare Anzahl an Ratgebern erahnen, die versprechen, den Weg zum Glück zu kennen und zu weisen. Tatjana Schnell spricht darüber, warum es gefährlich ist, Glückseligkeit als Lebensziel zu definieren und welche Fragen wir stattdessen stellen sollen. Denn bereits Aristoteles behauptete, dass Glück als Nebenprodukt auftritt, wenn wir richtig leben. Was bedeutet, richtig zu leben? Und sind Leidfreiheit und Wohlgefühl dann garantiert?

Zu Gast: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tatjana Schnell. Als Expertin der Sinnforschung beschäftigt sie sich mit Lebenssinn, Weltanschauung, Umgang mit Leid und Sterblichkeit und deren praktischer Bedeutung für Individuen, Organisationen und Gesellschaft. Ort: Bildungshaus Batschuns

Eintritt: €15,–; €5,– für Schülerinnen und Studentinnen; €20,– freiwilliger Solidaritätsbeitrag

Anmeldung: T +43 (0)5522/44290, bildungshaus@bhba.at, www.bhba.at

Juni



Fr 3. Juni / 16.30 Uhr – So 5. Juni / 13 Uhr

Zweimal gefärbt und einmal gebunden

› Shibori, Suminagashi und die japanische Bindung

Leitung: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin, Maria Rain, Kärnten, www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €159,–; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück €99,–; Materialkosten €30,– bis €40,– je nach Bedarf

Sa 4. Juni / 9 Uhr – So 5. Juni / 17 Uhr

Bring die Gedanken aufs Papier

› Schreiben mit Thomas Sautner

Viele wünschen sich bereits lange, einen Text zu veröffentlichen, Poetisches zu schreiben – oder gelungenes Prosaisches. In gemütlicher Atmosphäre beschäftigen wir uns zwei Tage lang mit dem Thema Schreiben, spielen mit Worten, genießen die Literatur und das Leben. Thomas Sautner zeigt Ihnen, wie Sie Ideen auf den Punkt zu bringen, Ihre Ausdruckskraft stärken und in den Schreibfluss kommen. Er gewährt Einblick in sein schriftstellerisches Leben und lässt Sie an seinen Erfahrungen auf dem Weg zum Autor teilhaben.

Inhalt:

- › Kreatives, literarisches, autobiografisches Schreiben
- › Für Anfänger und Fortgeschrittene
- › Viel Praxis – und ein wenig Theorie
- › Anhand von Übungen ins Schreiben kommen
- › Textkonzeption – Struktur, Aufbau, Orientierung
- › In der Gruppe voneinander lernen
- › Impulse und Fallbeispiele
- › Hilfestellung, Tipps und Feedback
- › Inspiration Natur

Leitung: Thomas Sautner

Kosten: Kursbeitrag €380,–; EZ mit Frühstück €58,10



Sa 4. Juni / 19.30 Uhr

Lesung mit Thomas Sautner

› An diesem Abend wird Thomas Sautner uns aus seinen Büchern lesen und uns Einblick in seine literarischen Werke geben.

Thomas Sautner ist Schriftsteller und Essayist. Er lebt in seiner Heimat, dem nördlichen Waldviertel, sowie in Wien. Neben zahlreichen Erzählungen erschienen von ihm u.a. die Romane „Fuchserde“, „Fremdes Land“, „Die Älteste“, „Das Mädchen an der Grenze“, „Großmutterns Haus“ und zuletzt „Die Erfindung der Welt“.

Kosten: freiwillige Spende
Wir bitten um Anmeldung



Fr 10. Juni / 17 Uhr – So 12. Juni / 12.30 Uhr

Family unplugged

- › Eine Auszeit für Eltern und Kinder

Mit Achtsamkeitsübungen, Spiel und gemeinsamen Zeiten draußen in der Natur gestalten wir eine Mischung von Workshop und Freizeit. So können wir unsere Kinder und uns selbst neu erleben und unsere Beziehungen zueinander stärken. Uns ganz einlassen, erleben, wie wertvoll wir füreinander sind und wie heilsam das Leben im gegenwärtigen Moment ist.

Erwachsene und Kinder ab ca. 4 Jahren können am Programm teilnehmen, Kleinkinder sind willkommen, können aber nicht beaufsichtigt werden.

Leitung: Steve Heitzer, Christian Heitzer und Team

Kosten: Kursbeitrag/Familie €260,-; mit Vorarlberger Familienpass €182,-; MBZ mit Frühstück für Erwachsene €65,60, für Kinder gestaffelte Preise: 14–18 Jahre: €38,-; 7–13 Jahre: €34,40; 4–6 Jahre: €20,-

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



Sa 11. Juni / 9.30–17 Uhr

Der große Paradiesvogel und die Stubendrochen

- › Ein Tag für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten, ...

Paradiesvögel gibt es in den wunderbarsten Farben. In diesem Kurs färben wir Chinapapier und bekleben es mit Glitzerfolie für ein schillerndes Gefieder. Dann verstärken wir das Papier mit Bambus und Klebeband und montieren Waage-, Flugschnur und Krepppapierbänder. Schon bei leisestem Wind erhebt sich der Paradiesvogel und fliegt.

Nach diesem ersten Vogelflug bauen wir kleine, handtellergroße Drachen aus Papier. Sogenannte Stubendrochen, die auch im Innenraum fliegen können.

Leitung: Anna Rubin, Maria Rain (Kärnten), freischaffende Künstlerin, www.annarubin.at
Kosten: Kursbeitrag €33,- / Erwachsene, €18,- / Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Vlb. Familienpass; Material €15,- / Kind
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



So 12. Juni / 9.30–17 Uhr

Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

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

In diesem Drachenbaukurs für Kinder und Erwachsene lernst du Drachen mit einer Länge von zwei Metern zu bauen und fliegen zu lassen. Die Drachen werden aus Materialien wie Chinapapier, Tusche, Goldpapier, Bambus und Ähnlichem gefertigt. Für den ersten Flugversuch gibt es eine kleine Einführung in die Technik des Drachensteigens und des „Wind-verstehens“.

Leitung: Anna Rubin, siehe Veranstaltung davor
Kosten: Kursbeitrag €33,- / Erwachsene, €18,- / Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Vlb. Familienpass; Material €15,- pro Drache
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Sa 18. Juni / 18 Uhr – So 19. Juni / 17.30 Uhr

Im Gleichgewicht mit Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, deren Ziel es ist, Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu werden körperliche Übungen, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen eingesetzt.

Die Übungen (Asanas) geben Stärke und Vitalität, die Beweglichkeit verbessert sich, die Balance erhöht sich, Ausgeglichenheit ist die Folge. Asanas entwickeln die Willenskraft, das Vertrauen, das Gedächtnis und die Persönlichkeit. Sie geben die Kraft, negative Gedanken zu überwinden. Der Energiefluss wird angeregt und Blockaden können gelöst werden.

Leitung: Theresia Kammerer-Kapun, Dipl. Krankenschwester, Yogalehrerin und Hypnosetherapeutin

Kosten: Kursbeitrag €140,- / Solidaritätsbeitrag €120,- bis €160,-; EZ mit Frühstück €58,10



Mo 27. Juni / 9.30 Uhr – Fr 1. Juli / 13 Uhr

In der Mitte ruht die Welt

- › Sommerwoche mit Hubertus Hartmann

Kosten: Kursbeitrag €380,-; EZ mit Frühstück €198,-

☞ nur mehr Warteliste

**Wie immer im Leben
wollen die Menschen
eine einfache Antwort ...
und es ist immer falsch.**

Susan Greenfield

Juli

Fr 1. Juli / 9 Uhr – So 3. Juli / 16 Uhr

Lebensqualität und Stress

- › Ein Seminar zur Wertorientierten Persönlichkeitsbildung

Der enorme Einflussfaktor von Stress auf alle Lebensbereiche wird durchgehend unterschätzt. Auch die große Anzahl körperlicher Erkrankungen neben den seelischen Erkrankungen scheint uns zu motivieren, mit Stress besser umgehen zu lernen. In diesem Seminar lernen sie nicht nur den Umgang mit Stress, sondern auch, wie sie insgesamt weniger Stress in ihr Leben lassen. Mithilfe von behutsam angeleiteten Wertimaginationen werden sie ihren Stressoren und vor allem dem, was sie dagegen setzen können auf die Schliche kommen. Ein Seminar der WOP Wertorientierten Persönlichkeitsbildung!

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Existenzanalytiker und Logotherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 290,-; EZ mit Frühstück € 99,-



Sa 2. Juli / 9–17 Uhr

Der lebendige Schultergürtel

- › Feldenkrais Methode

An diesem Kurstag wollen wir die Beweglichkeit des Schultergürtels und die Koordination im Einklang mit der Wirbelsäule erweitern. Oft ist uns der Schultergürtel eine Last. Wir wissen nicht, wie wir ihn halten sollen, er ist verspannt, zieht und drückt uns nieder. Wir versuchen uns aufzurichten und dann sinken wir wieder in uns zusammen.

Wenn der Schultergürtel an seinem optimalen Platz ist, dann sind die Wirbelsäule und der Kopf aufgerichtet und die Füße verankert im Boden. Mit einfachen Übungen wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen essentiellen Bereich lenken. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

Leitung: Edith Sidler, Feldenkrais Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag € 95,-



So 3. Juli / 9–17 Uhr

Spuren unserer Bindung

- › Ein Tag für Mütter und Töchter (6–10 Jahre)

Wir rücken die Kostbarkeiten des Mama und Tochter seins 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.

Leitung: Mag.^a Daniela Mittermayr-Zech, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Psychotherapeutin; Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach
Kosten: Kursbeitrag 70,- / Paar; mit Vorarlberger Familienpass € 49,-
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

So 10. Juli / 17 Uhr – Do 14. Juli / 13 Uhr

Mit Kindern wachsen – Familienretreat

- › Familiensommerwoche

Unser Familienalltag ist oft geprägt von Stress und Zeitdruck. Es passiert, dass wir den Kontakt zu uns selbst und unseren Kindern verlieren. In diesem Familienretreat schaffen wir Raum für Besinnung, Begegnung, Reflexion, Achtsamkeit und Muße. Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie Eltern mehr von diesen Qualitäten in ihren Alltag tragen können. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot für Eltern und Kinder und individuelle Zeit für sich und Ihre Familie.

Für Eltern: Möglichkeit zur stillen Meditation (7.30-8 Uhr). Mit täglichen Angeboten für Eltern zur Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge, zusätzlich finden Themen Beachtung, welche die Eltern jeweils mitbringen. Nach dem Abendessen sind die Eltern eingeladen offene Angebote zum geselligen Beisammensein beizutragen bzw. können Familien die Zeit individuell gestalten und nutzen. Ein Nachmittag ist zur freien Gestaltung für die Familien geplant.

Für Kinder: Gemeinsames Spielen, Achtsamkeitsübungen für verschiedene Altersgruppen, basteln, malen u.a.m. Während der Angebote für Eltern gibt es auch ein Kinderangebot (bei der Anmeldung bitte Bedarf und Alter der Kinder angeben).

Leitung: das Team von „Mit Kindern wachsen“

Kosten: Kursbeitrag € 490,- pro Familie bzw. € 343,- mit Vorarlberger Familienpass; Erwachsene Vollpension im DZ € 314,40, im MBZ € 274,40; für Kinder gestaffelte Preise. Bitte direkt anfragen.

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit „Mit Kindern wachsen“.



Fr 8. Juli / 19.30 Uhr – Mi 13. Juli / 21 Uhr

Let the sun shine ...

- › Die beliebte Gospel-Woche mit Jan Staněk und Petr Ozana

Freude, Entspannung, Unterhaltung und Herausforderung. Genau darauf darfst du dich bei der legendären Gospel-Gesangswoche mit Jan Stanek und Pianist Petr Ozana freuen. In einem großen Chor wirst du die Fülle traditioneller Gospels und Jazzlieder kennenlernen, in ungezwungener Atmosphäre einstudieren und im Rahmen eines unterhaltsamen Abschlusskonzertes der Öffentlichkeit präsentieren.

Leitung: Jan Stanek, Chorleiter und Stimmbildner; Petr Ozana, Pianist
Kosten: Kursbeitrag € 240,- / Solidarbeitrag € 200,- bis € 280,-; EZ mit Frühstück € 247,50

Mi 13. Juli / 19–20.30 Uhr

Let the sun shine ...

- › Abschlusskonzert der Gesangswoche mit Jan Stanek

Die Teilnehmenden der Gospels- und Jazz-Singwoche mit Jan Stanek präsentieren ihr Können. Begleitet werden die Chor-Sänger*innen von Petr Ozana am Klavier.

Herzlich willkommen!
Kosten: freiwillige Spenden
 Wir bitten um Anmeldung!

Di 26. Juli / 14 Uhr – Do 28. Juli / 17 Uhr

Der Löffel – schöpferisch mit Holz und Zinn

› Schnitz- und Schmiede-Workshop mit Lis Gort

Der Löffel ist das früheste Werkzeug, das zur Nahrungsaufnahme benutzt und schlicht der schöpfenden Hand nachempfunden wurde. Ab dem Mittelalter trug man ihn als „Beisteck“ am Gürtel. Der Löffel stand für die lebensnotwendige Tätigkeit des Essens und war zugleich individueller Besitz des Essers. Bis in die Neuzeit hinein blieb er ein kostbarer Besitzgegenstand, der auch vererbt wurde.

Das Schnitzen und Schmieden von Löffeln ist ein spezielles sensorisches Erleben, das durch den spielerischen Umgang mit Form und Material Verbindlichkeit im Jetzt schafft. Während die Gedanken beim Arbeiten frei werden, entdecken wir den positiven Aspekt von Handarbeit und Kreativität in unserer ganz individuellen Formsprache und erleben das Schöpferische in unserem Sein.

Leitung: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin

Kosten: Kursbeitrag € 176,-; freigeist-erbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten ca. € 35,- je nach Aufwand; EZ mit Frühstück € 99,-



Fr 29. Juli / 14 Uhr – So 31. Juli / 17 Uhr

Chinesische Malerei

› Goldfasan und Sonnentau

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

Leitung: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin

Kosten: Kursbeitrag € 156,-; freigeist-erbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten je nach Aufwand ca. € 35,-

Das Bedürfnis, zu gefallen, ist ein Gefängnis, das uns entfremdet und einschränkt.

Leila Slimani

August

Fr 12. Aug. / 19 Uhr – So 14. Aug. / 12 Uhr

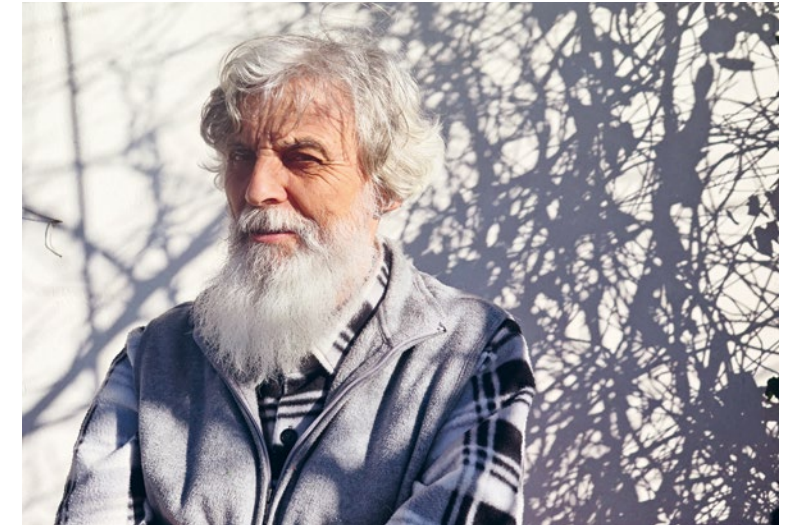
Beziehung, die man tanzen kann

› 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: feinfühliges Selbstwahrnehmung und authentischer Eigensinn, Hingabe und Selbstvergessenheit, Veränderung und kreative Anpassung und Bestätigung und Beständigkeit. Diese „Forderungen des Lebens“ (Fritz Riemann) können in den Basisbewegungen des Tango belebt, geübt, erneuert und verändert werden. Im Seminar wird mit Kontemplation, Körperarbeit und Tanz gearbeitet. Der Workshop wendet sich an Paare, die noch nicht oder kaum Tango tanzen.

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

Kosten: Kursbeitrag € 390,- / Paar; DZ mit Frühstück € 159,20 / Paar



Fr 12. Aug. / 18 Uhr – Di 16. Aug. / 18 Uhr

Innergärten und Trotzdemblüten

› Sommermalwoche mit Alois Neuhold

Malend und gedanklich gehen wir in diesem Kurs verschiedenen Facetten des Paradiesischen nach. Wir suchen es nicht in einem „Jenseits“, sondern hier, heute und jetzt. Wir finden seine Blüten und Gärten im Wunder der Schöpfung, in uns selbst und in allem, was von Leben, Licht und Liebe erfüllt ist. Wir übersehen dabei aber auch nicht sein Gegenteil, die Welt des Nicht-Paradiesischen ...

Als Reiseführer und Wegbegleiter dient das Textbuch „Innergärten und Trotzdemblüten – Verstreute Blütenblätter aus dem Gartenbuch eines verlorenen Paradieses“ von Alois Neuhold. Wir werden verschiedene Aspekte dieses Textes aufgreifen und uns zu eigenen Bildern und Gedanken anregen lassen. Wir wollen aus diesen Tagen Kraft und Zuversicht schöpfen fürs eigene Leben und für unser Wirken in Alltag und Gesellschaft.

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

Kosten: Kursbeitrag € 234,-; freigeist-erbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 198,-



Mi 17. Aug. / 14 Uhr – Sa 20. 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 Arbogast
Kosten: Kursbeitrag € 70,-/Solidarbeitrag € 50,- bis € 90,-; EZ mit Frühstück € 148,50

Fr 19. Aug. / 9 Uhr – So 21. Aug. / 17.30 Uhr

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

- › Zu mir stehen – aufrecht im Leben sein

Leitung: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu*-Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
Kosten: Kursbeitrag € 190,-/Solidarbeitrag € 170,- bis € 210,-; EZ mit Frühstück 99,-



Sa 20. Aug. / 10 Uhr – Di 23. Aug. / 17 Uhr

Der Leib ist der Tempel

- › Initiatische Leib- und Schwerarbeit

Die bewusste Berührung des Leibes ist eine Brücke zur „Innerlichkeit“. Es entsteht ein Prozess der bewussten Wahrnehmung der inneren Lebenskräfte, die sich durch diese Arbeit neu ordnen. Die Handlung mit dem Schwert vertieft die sich innerlich neu ordnenden Prozesse und Kräfte. Gleichzeitig entsteht über den Ausdruck mit dem Schwert eine Wahrnehmung von gesteuerten Bewegungen und darüber ein Bewusstsein von Präsenz und Gegenwärtigkeit.

Leitung: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Psychotherapeut für Initiatische Therapie und Schwertlehrer (4. Dan). www.rosenschwert.de
Kosten: Kursbeitrag € 420,-; EZ mit Frühstück € 148,50



Fr 26. Aug. / 14.30 Uhr – So 28. 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 160,-/Solidarbeitrag € 140,- bis € 180,-; EZ mit Frühstück € 99,-



Sa 20. Aug. / 9 Uhr – Mo 22. Aug. / 16.30 Uhr

Farbenspiel

- › Handsiebdruck auf Stoff

„... Zwischen Schwarz und Weiß pulsiert die farbige Erscheinungswelt, wir können sie wahrnehmen und ihre Gesetzmäßigkeiten erkennen, ihr innerstes Wesen bleibt unserem Verstand aber verborgen und kann nur intuitiv erfasst werden...immer wird die Ausdruckskraft der Farben ein wesentliches Element der Gestaltung sein.“ (J.Itten: Kunst der Farbe)

Das Experimentierfeld zum Thema Farbe steht im Zentrum dieses Kurses. Der Handsiebdruck und das dabei verwendete Farbsystem bieten uns viele Möglichkeiten, mit Flächen und Formen neue Farbzusammenspiele zu wagen und gezielt für unsere Gestaltungs- und Produktideen einzusetzen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung: Linde Heinzmaier-Hörl, Wien, freischaffende Künstlerin

Kosten: Kursbeitrag: € 208,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 99,-; Materialkosten ca. € 15,-



Fr 26. Aug. / 17 Uhr – So 28. Aug. / 13 Uhr

Schreiben ist leicht

- › Finde deinen Stil mit kreativen Schreibtechniken

Wusstest du es bereits? Einen Bestseller schreiben Autor*innen in der Regel nach etwa 10.000 Übungsstunden. Schreiben lernt man also durch schreiben. Du lernst, mit Schreibtechniken aus der Poesie- und Bibliothherapie, unmittelbare Texte zu schreiben und in kleine literarische Formen zu verdichten. Außerdem lernst du Deine persönliche Ausdrucksweise besser kennen und akzeptieren. Mittels Tipps und Tricks großer Autor*innen und mit Resonanz und Feedback aus der Gruppe, wirst du deine Texte vervollkommen. So bildet sich spielerisch dein authentischer Stil heraus. Bei manchen Schreiber*innen nach und nach, bei anderen ganz schnell.

Leitung: Mag.^a Monika Tieber-Dorneger, Graz, Leiterin für Persönlichkeitsbildende Schreibwerkstätten, Praxis für Achtsamkeit, Poesie und Persönlichkeitsbildung, www.schreibflow.at

Kosten: Kursbeitrag € 160,-; EZ mit Frühstück € 99,-

September



Fr 2. Sep. / 9 Uhr – 3. Sep. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

› Aufstellungsseminar

Leitung: Ulrike Tschofen, Bregenz,
Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖFS
Kosten: Kursbeitrag € 270,-; EZ mit Frühstück
€ 58,10

Offene Spirituelle Angebote

› Eucharistiefeier

Do 3. und 24. März, 7. und 28. April, 19. Mai, 2., 16. und 30. Juni;
jeweils 19 Uhr, mit P. Pepp Steinmetz

› Sonntagsgottesdienst: 11.30 – 12.15 Uhr

mit Thomas Netzer-Krautsieder, Bianca Jäger-Schnetzer,
P. Pepp Steinmetz; aktueller Gottesdienstplan auf
www.arbogast.at

› Atempause

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

› Ein persönliches Gespräch

nach Vereinbarung mit P. Pepp Steinmetz

Wir laden Sie herzlich ein!

Pater Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast

T +43 (0)5523/62501 – 826

pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs



MULTIMEDIAFABRIK
LICHT BILD & TON IN PERFEKTION

**PERFEKT IST,
WAS EINFACH
FUNKTIONIERT**
#zufriedenheit

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus St. Arbogast in Götzis. Die MULTIMEDIAFABRIK GMBH aus Altschdorf durfte bei diesem Projekt eine Modernisierung der Medientechnik durchführen.

Unter anderem wurden die Seminarräume mit einer ClickShare-Lösung ausgestattet, die eine unkomplizierte Übertragung von Laptop, Smartphone oder Tablet zu den installierten Bildschirmen ermöglicht. Für ein optimales akustisches Erlebnis wurden außerdem die bestehenden Funkmikrofone erweitert. Mit dem zusätzlichen mobilen Medienwagen, bestehend aus einem 75"-Bildschirm und einer SONOS Soundbar, ist ein flexibler Einsatz in allen Räumen möglich.

Benötigt dein Seminarraum auch ein Update?
Das erste Planungsgespräch mit unseren Medientechnikern ist immer kostenlos!

MULTIMEDIAFABRIK GmbH
Schweizerstraße 17a
6844 Altschdorf / AUSTRIA
+43 5576 76077
info@multimedia-fabrik.com

freigeist arbogast

Das Jugendbildungsprogramm in St. Arbogast!

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

Das Programm wird auch laufend ergänzt. Alle aktuellen Termine und Informationen findet Ihr auf unseren Webkanälen:

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

Information und Anmeldung (wenn nicht anders angegeben):
Mag. (FH) Peter Marcel Ionian
freigeist@arbogast.at
T +43 (0)5523/62501-848
M +43 (0)676/832401848

Veranstaltungen laufend buchbar

› Smartphone

Welche Bedeutung hat das Smartphone in unserem Leben? Wie gehen wir selbst mit diesem Gerät und seinen Apps um? Wir betrachten unsere Screentime und was wir daraus machen können.

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› (A)soziale Medien?

Wie sozial sind soziale Medien? Wer sind die wahren Kund*innen von sozialen Medien? Was wird alles getrackt und warum? Wir erkennen unsere Filterbubbles und die Algorithmen, die uns studieren.

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› Digitale Wahrheiten

Woher stammen unsere Informationen? Wie seriös sind unsere Quellen? Wie kommen wir zu unseren Entscheidungen? Wir schaffen uns einen bewussteren Zugang zu unserer digitalen Meinungsbildung.

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› Finanzführerschein, Module M oder L

Hier geht es um Fragen des Geldes und der Lebensgestaltung, speziell um Konsumbewusstsein, Nachhaltigkeit und Entscheidungskompetenz in Sachen Bekleidung (M) und Smartphone (L). Wir sammeln Hintergrundwissen und entwickeln gemeinsam eigene Handlungsmöglichkeiten.

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› Risiko.bewusst.er.leben

Ein Workshop für Lehrlinge und Mitarbeiter*innen rund um die Sensibilisierung für die Themen Risiko und Gefahr, bei dem wir über risiflecting Risikobalance entwickeln.

Workshopdauer 6 Stunden (inkl. Pause)

› Die Kunst des Streitens

Konflikte identifizieren für ein besseres Miteinander.

Workshopdauer 6 Stunden (inkl. Pause)



Mi 2. März / 19–20.30 Uhr

Generationtalk meets jung&weise-Dialog

› Generationenübergreifender Austausch auf Augenhöhe

Wie lässt sich die Verständigungsbasis zwischen den Generationen verbessern? Wie gelingt es jungen Menschen ihre Anliegen besser durchsetzen? Schon seit über zehn Jahren erhalten 9- bis 14-Jährige über das Beteiligungsprogramm von Welt der Kinder Einblicke in ihre Rechte, in Entscheidungsprozesse und in die Spielregeln der Erwachsenenwelt. Seit zwei Jahren findet ein ähnlicher Prozess als Generationtalk für 16- bis 26-Jährige in Arbogast statt. Nun kommen diese beiden Formate zusammen und ergänzen sich gegenseitig. Junge Menschen sammeln Ideen für Projekte und Initiativen, dann setzen sie sich mit Erwachsenen zusammen, es kommt zum gegenseitigen Austausch, um danach zur Tat schreiten zu können.

Eingeladen sind junge Menschen und Erwachsene. Die Veranstaltung ist kostenlos
Eine Kooperation von Welt der Kinder/jung&weise und freigeist arbogast



Do 3. März / 9–17 Uhr

Art of Hosting-Training für junge Menschen

› Kooperationen initiieren und begleiten lernen

Die „Kunst des Gastgebens“ (Art of Hosting) stellt die Frage nach einem gelingenden Miteinander. Wie können wir eine Kultur der Zusammenarbeit stärken? Gruppen von Menschen treffen sich, um Gespräche zu führen, die berühren und weiterbringen ... Gespräche auf Augenhöhe, um die Klugheit und das Wissen von vielen zugänglich zu machen. Das Training soll aufzeigen, was wir als Gastgeber*innen beitragen können, dass Gruppen gut zusammenarbeiten, die kollektive Intelligenz erschließen und Entscheidungen treffen können, die allen zugutekommen. Wir lernen etwas über zugrundeliegende Haltungen und arbeiten mit Methoden, die wir dann in unseren eigenen Gruppen anwenden werden: Um Gespräche zu begleiten und aus einem Treffen auch handfeste Ergebnisse mitzunehmen. Das kann vielseitig eingesetzt werden, in Schule & Studium, Unternehmen & Jobs, Projektgruppen, Vereinen, religiösen Gemeinschaften oder NGO's.

Leitung: Mag. Carmen Feuchtnner, Mitbegründerin/Geschäftsführerin Welt der Kinder; Olivia König, Operative Leitung jung&weise; Mag. (FH) Peter Marcel Ionian, Leitung „freigeist arbogast“; Elke Martin, Stand Montafon; Sylvia Kink-Ehe, youngCaritas; Semih Morel, Identität » Aktion » Vision

Kosten: €15,- pro Teilnehmer*in

Veranstalter: Kooperation von freigeist arbogast, Welt der Kinder/jung&weise und der makingAchange Klima-Peer Ausbildung (IIASA).



Sa 5. März / 14–18 Uhr

Reden lernt man durch reden

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

Ihr kennt das bestimmt – die Zeit rennt, Prüfungsvorbereitungen laufen und die vorwissenschaftliche Arbeit bzw. Diplomarbeit wartet darauf, geschrieben zu werden. Und präsentiert sollte sie auch noch werden – genau dabei hilft euch dieser Workshop! Um Unklarheit, Lampenfieber und nervösem Verhaspeln zu entgehen, arbeiten wir gemeinsam an deinen rhetorischen Fähigkeiten! Reden kann jede*r – mit ein paar Tipps und Tricks und guter Vorbereitung wird die Präsentation vor Publikum zu einem Erfolg.

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

Zielgruppe: Angehende Maturant*innen

Kosten: € 5,– pro Teilnehmer*in



Mi 16. März / 9–17 Uhr

Generationtalk Klimazukunft!

- › Die Weisheit der Alten & die Unerschrockenheit der Jungen

Wir bringen Jung und Alt zusammen. In vielen Dingen so verschieden, gibt es doch viele Gemeinsamkeiten und generationenübergreifende Hoffnungen und Visionen für unsere Gesellschaft, unser Miteinander und für ein gutes Leben für alle. Der Generationtalk ermöglicht Austausch, gegenseitiges Zuhören, voneinander Lernen und das gemeinsame Aktivwerden. Der Dialog steht im Vordergrund. Wir reden miteinander und stehen füreinander ein, bauen Vorurteile ab und begegnen einander auf Augenhöhe. So ist es möglich, Herausforderungen unserer Zeit generationenübergreifend anzugehen und nachhaltige Lösungen zu generieren. Unser Thema werden die Klimakrise, sowie unsere Handlungsmöglichkeiten für eine bessere Klimazukunft sein.

Leitung: Peter Mennel, Johannes Hartmann, Sophia Hagleitner, Josef Kittinger, Gerda Schmid, Peter Marcel Ionian

Zielgruppe: Alle Generationen im Alter von 15 bis 99 Jahren

Kosten: Kein Kursbeitrag, Solidaritätsbeitrag für das Mittagessen – jede*r gibt, so viel er*sie kann

Anmeldung: freigeist@arbogast.at

Mi 27. April / 9 Uhr – Fr 29. April / 18 Uhr

Internationales Symposium

- › Kindheit, Jugend & Gesellschaft X

Biennal lädt unser Kooperationspartner „Welt der Kinder“ zum Symposium Kindheit, Jugend & Gesellschaft. Heuer ist es wieder soweit: Im April befasst sich das internationale und hochkarätig besetzte Symposium mit dem Leitthema „In Vielfalt neue Gleichgewichte schaffen“. Den Ausgangspunkt des Programms bilden die Anliegen junger Menschen. Sie treffen am ersten Tag im Fachforum jung&initiativ zusammen, entwickeln in Ateliers ihre Themen und laden ein, intergenerational Lösungen zu finden. Im Zentrum des darauffolgenden Fachtags steht die Frage, wie wir wieder Vertrauen in die Zukunft gewinnen: Die mentale Gesundheit von jungen Menschen steht im Mittelpunkt. Der Abend öffnet sich auf die Wechselwirkungen von sozialen und ökologischen Themen, am Freitag stellen wir Grundlagen eines neuen Generationenmiteinanders vor.

Veranstaltungsort: Festspielhaus Bregenz
Details & Anmeldung: www.weltderkinder.at

Mo 2. Mai / 18.30–20 Uhr

YouKey: Wenn nichts mehr ist, wie es mal war ...

- › Was macht die Pandemie mit Kindern und Jugendlichen?

Die Corona-Pandemie hat Auswirkungen auf die psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen. Der Vortrag von Mag.a Alexandra Kolbitsch soll uns zu einem sensiblen Umgang mit diesem Thema animieren. Er soll uns helfen, ein Bild über die vielfältigen Bedürfnisse der Jugendlichen zu zeichnen und Möglichkeiten zur Krisenbewältigung aufzugreifen. Multiplikator*innen in der Kinder- und Jugendarbeit, Gruppenleiter*innen und Interessierte sind herzlich eingeladen!

Referentin: Mag.a Alexandra Kolbitsch ist Erziehungswissenschaftlerin, Resilienz-Beraterin, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Stressbewältigung für Kinder und Erwachsene, Empowerment-EMDR-Coach Master für Kinder und Jugendliche.
Zielgruppe: Multiplikator*innen in der Kinder- und Jugendarbeit, Gruppenleiter*innen, Interessierte

Kosten: Vortrag ist kostenlos

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

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Fortbildungsreihe „youkey – Schlüsselkompetenzen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ in Kooperation mit der Jungen Kirche Vorarlberg statt.



Mo 9. Mai & Mi 1. Juni / 9–16 Uhr

What's my lifestyle?

- › Workshop für Schulklassen und Lehrlinge

Unser heutiger „lifestyle“ hat massiven Einfluss auf unsere Umwelt und somit auf unsere Zukunft. Du meinst, du bist nur ein kleines Rädchen, das nichts bewirken kann und dein Konsum hat kaum Auswirkungen auf unseren CO₂-Ausstoß? Quatsch! Nehmen wir unseren „lifestyle“ einen Tag lang genauer unter die Lupe, so zeigt sich schnell, dass wir alle sehr wohl Handlungsmöglichkeiten haben und eine kleine Veränderung in unserem Konsumverhalten Großes bewirken kann!

Leitung: Verena Engstler, Energieinstitut; Judith Thurnher, aha – Jugendinfo Vorarlberg; Theresa Pils, Südwind Vorarlberg; Peter Marcel Ionian, freigeist arbogast

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

Kosten: € 10,– (inkl. Mittagessen)

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

Info & Anmeldung: freigeist@arbogast.at

Mi 11. Mai & Do 12. Mai / 14–17 Uhr

Kommunikation und Körpersprache

- › Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Wir erforschen das spannende Gebiet der Kommunikation in Begegnung und Rollenspielen, in Bewegung und Spiel. Dabei werden eigene Aktionen und Reaktionen sicht- und spürbar. Ziele sind ein bewusster Umgang mit Kommunikation, das Erkennen eigener Verhaltensmuster und die Erweiterung der Wahrnehmung.

Leitung: Edith Gruber, Theaterpädagogin, Kommunikation, Emotionale Bildung und Wahrnehmungsschulung in allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen.

Zielgruppe: Schüler*innen und Lehrlinge ab 16

Kosten: € 5,- pro Person

Anmeldung: freigeist@arbogast.at

Mi 25. Mai & Mi 1. Juni / 14–17.30 Uhr

Demokratie & Du

- › Vorurteile und Identitäten im Wandel der Gesellschaft

Wir leben in einer Demokratie – ja, aber was hat das konkret mit mir zu tun? Das Konzept der Demokratie bildet die Grundlage für die allgemeinen Menschenrechte, für Meinungsfreiheit und Toleranz, politische Ideale und Partizipation. In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmenden ein entsprechendes Diversitätsbewusstsein anhand alltäglicher Vorurteile und Identitäten, die sich stetig verändern, weiterentwickeln und mitunter wiederkommen. Es geht um Fake News, um Verschwörungstheorien und um unsere eigene Möglichkeit Haltung zu zeigen.

Leiterin: Damiana Haid, B.Sc., Volkswirtin und freie Jugendarbeiterin, Trainerin für Demokratie-Bildung

Zielgruppe: Jugendliche zw. 14 und 16 Jahren

Kosten: Kursbeitrag € 5,- pro Person



Mi 8. Juni / 17–19.30 Uhr

Kleidertauschparty OUTDOOR

- › used but useful

Die Kleidertauschparty im Freien! Wir schaffen einen kleinen Marktplatz im Innenhof von Arbogast. Jede*r kennt das Problem: Der Kleiderkasten ist übertoll, trotzdem hat man das Gefühl „ich hab nichts anzuziehen“. Jetzt kommt Abhilfe: Pack alle Kleidungsstücke, die noch gut erhalten sind (keine Löcher, nicht verwaschen und verzogen), die du aber nie anziehst, ein und bring sie zur Kleidertauschparty. Dort tauscht du sie gegen neue alte Lieblingsstücke anderer Tauscher*innen ein. Wenn du magst, kannst du deine Kleidung gerne auch schon vorher abgeben: Ab Montag, 06. Juni im freigeist arbogast Büro. Jede*r kann mitmachen, Frau oder Mann, jeden Alters.

Anmeldung: freigeist@arbogast.at notwendig

Kosten: Kein Kursbeitrag

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



Mo 4. Juli, Di 5. Juli & Mi 6. Juli / 8.45–16 Uhr
Mo 19. Sep., Di 20. Sep. & Mi 21. Sep. / 8.45–16 Uhr

Kreatives Outdoorprogramm: LandArt

- › Die Landschaft gestalterisch erfahren – für Schulklassen

Für Schulklassen, die gerne draußen sind, aber lieber Kunst machen statt zu wandern: Der Naturraum rund um Arbogast steht als landschaftskünstlerisches Freiluft-Atelier zur Verfügung. Die Teilnehmenden setzen sich beim Workshop aktiv mit der inspirierenden Wald-, Wiesen- und Felslandschaft auseinander. Nach einer LandArt-Einführung findet das Seminar bei jedem Wetter in der freien Natur statt. Auf der Suche nach Anregungen erforschen wir großräumig das Gelände, bis wir unseren speziellen Ort finden, um ihn mit den Materialien, die dieser Ort bietet, kreativ zu bespielen. Statt dem Streben nach Perfektion steht das Experimentieren mit den Elementen der Landschaft im Zusammenwirken der Natur-Einflüsse im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Matthias Würfel, Dipl.-Ing.

Architektur, geboren 1975, aufgewachsen im Salzburger Flachgau, lebt und arbeitet als Architekt und Landschaftskünstler in Salzburg und Vorarlberg. www.matthiaswuerfel.at

Zielgruppe: Schulklassen ab der 9. Schulstufe

Kosten: € 10,- pro Person inkl. Lunchpaket

Wir lassen Worte Taten folgen!

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

www.rhomberg.com

Gastprogramm März – September 2022

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

COVID-19:
Aktuelle
Informationen auf
www.arbogast.at

Nichts existiert in der Natur allein.

Rachel Carson

März bis Juni

Praxisorientierte Weiterbildung zur soziokratischen Arbeitsweise in Teams

› Für Führungskräfte

Zusammenarbeit verstehen und gestalten: Mit Soziokratie wird das Potenzial von Diversität und Komplexität entfaltet. Zeitgemäße Strukturen und Kommunikationsweisen kultivieren ein zielorientiertes Miteinander. Es werden konkrete Arbeitsweisen gelernt, die zwischen den Modulen erprobt werden.

In 4 Modulen am 7., 8.3., 5.4., 9.5 und 28.6., jeweils von 9–17 Uhr

Referentinnen: Lisa Praeg und Susanne Füssinger

Anmeldung: Lisa Praeg, lisa@kollaborationskultur.com,
T +43 (0)6803127376

Infos unter: www.kollaborationskultur.com/unternehmen

Mo 28. März – Nov.

„Resilienz, Gesundheits – und Stressmanagement im Arbeitskontext und Coaching“

› Fachwissen und praktische Kompetenzen für Sie als Coach, Führungskraft, HR-Manager*in, Ergotherapeut*in, Pädagog*in, Trainer*in, usw.

Die Weiterbildung ist für all jene geeignet, die sich intensiv mit Gesundheits- und Stressmanagement auseinandersetzen und sich fundiertes Wissen, wie auch Kompetenzen zu den Themen Resilienz, Stressbewältigung, Gesundheitsprävention und positiver Psychologie aneignen, in der Beratung/im Coaching weitergeben und/oder im Unternehmen implementieren möchten.

Lehrgang in 4 Modulen von März bis November 2022 in St. Arbogast und Feldkirch

Mit: Mag.^a Margit Kühne-Eisendle und Nicole Scheichl, MSc

Anmeldung und Information: Margit Kühne-Eisendle,
mke@zoom-vision.com, T +43 (0)664/2645601

Information: www.zoom-vision.com oder www.nicolescheichl.at

67

Gastprogramm



Fr 1. April / 18 Uhr – So 3. April / 12.30 Uhr
Fr 24. Juni / 18 Uhr – So 26. Juni / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

› Einführung in die Paarsynthese

Das Seminar richtet sich an liebende und streitende Paare und an Fachleute aller Sozialberufe, die mit Paaren arbeiten wollen – ebenfalls mit ihren jeweiligen Partner*innen. Wandelt sich im Alltag die am Anfang so beglückende Liebesdynamik in Konfliktodynamik, haben die Liebenden keine Steuerungsinstrumente. Dieses Seminar soll den Liebenden und Streitenden Handwerkszeug vermitteln, Blockierungen lösen und den Weg zum Lieben mit Leib und Seele (wieder) möglich machen. Altlasten werden sichtbar gemacht, Ansätze zur Lösung aufgezeichnet. Im Spiegel anderer Frauen und Männer lernen die Partner*innen ihre Paardynamik hilfreich zu verändern und zu erweitern. Der Umgang mit Intimität und Sinnlichkeit wird achtsam vermittelt. Jedes Paar findet im ganzheitlichen Dialog seinen eigenen stimmigen Weg.

Referentenpaar: Edith und Joachim Breuß, Vorarlberg

Anmeldung und Information:
www.paarsynthese.de



Di 5. und Mi 6. April / 9.30–17 Uhr

Ein Tag für mich

› Freizeittag für Frauen

Vormittag: „Folge deinem Herzen“ – kitschiger Werbeslogan oder Botschaft mit Konsequenzen für mein Leben? In einer von Leistungsdruck, Unsicherheiten und stetigen Veränderungen geprägten Zeit klingt dieser Satz für viele Menschen eher befremdlich. Vielleicht verbirgt sich dahinter aber auch eine tiefe Sehnsucht nach Orten, an denen wir mit dem Herzen hören, sehen und handeln dürfen – mit Blick auf das eigene Ich und unsere Beziehungen.

Nachmittag: Workshop zum Vortrag: Dem Herzen zu folgen kann bereichernd und herausfordernd sein.

Referentin: Mag.^a Ingrid Böhler, Leiterin des Fachbereichs PfarrCaritas & sozialräumliches Handeln; Floristik mit Marianne Ritter

Kosten: Kursbeitrag € 45,-

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



Fr 28. Apr. / 19.30 Uhr – So 30. Apr. / 17 Uhr

3. Vorarlberger Kräutertage

› Von altem Wissen und zeitgemäßer Naturheilkunde

Regionale Heilkunde aus dem Alpenraum und die Traditionelle europäische Medizin (TEM) gewinnen an Bedeutung. Denn sie waren immer das, was heute wieder gefragt ist: Ganzheitlich. Die Kräutertage machen dieses Wissen in Form von Vorträgen, Praxis-Workshops und Naturgängen lebendig und bringen es Interessierten näher. Wie immer gilt: Ob Neueinsteiger*in oder Kräuter-Erfahrene*r, für jede und jeden ist etwas dabei! Das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen steht im Mittelpunkt des mehrtägigen Programmes – mit einer Mischung aus Vorträgen und Workshops zum Thema Alpenheilkunde, der Arbeit in der Naturkosmetik-Rührwerkstatt und regionaler Slow-Food-Küche mit TEM-Schwerpunkt. Herzlich willkommen!

Referierende: U.a. Rudi Beiser, Astrid Süßmuth oder Sigrid Thaler. Und weil Regionalität eine tragende Rolle spielt, freuen wir uns, dass wir mit Katharina Waibel, Nicole Beutel, Ingrid Palmethofer und Marlies Schneider erfahrene Vorarlberger Kräuter-Frauen gewinnen konnten.

Kosten: 3-Tages-Ticket € 230,-;

1-Tagesticket € 120,-

Anmeldung: Iris Lins,
kraeutertage@kraeuternest.at

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

Verbundensein in Verschiedenheit

Do 12. Mai / 18 Uhr – So 15. Mai / 14 Uhr

Hochsensibilität in Partnerschaft und Familie

- › Workshop mit Selbsterfahrung und Einblicken in wissenschaftliche Erkenntnisse, Therapie und Beratung

Leitung: Dr. Karin Ortner-Willnecker, Baldham DE, Psychologin, www.ortner-willnecker.de
Kosten: Kursbeitrag: € 330,- (für Paare € 300,- pro Person); Vollpension: EZ € 258,60, DZ € 229,50 (pro Person)
Anmeldeschluss: 10. April 2022
 Max. 14 Teilnehmer*innen

Fr 13. Mai / 18 Uhr – So 15. Mai / 15 Uhr

Open your heart, open your voice and sing

- › Gesangsworkshop mit Ida Kellarova

Für Menschen, die gerne singen und die Leidenschaft der Zigeunerlieder spüren wollen.

Kosten: Frühbucher € 180,- (bei Einzahlung 28. Februar), ab 1.3. € 200,-
Workshopzeiten: Fr 18–21 Uhr, Sa 10–18 Uhr, So 10–15 Uhr
Anmeldung: Monika Frick, hallo@voegilewohl.at, T +43 (0)664/88398421 bzw. Monika Huber, monika.huber@wucher.at, T +43 (0)664/5451827

Die Wissenschaft ist eine Suche nach Verständnis.

Jocelyn Bell Burnell



Do 2. – So 5. Juni

Wir machen uns Herzbildung zur Herzsache

- › Zertifizierte*r LIEBLINGSFACH Trainer*in + LIEBLINGSFACH Community

Wie Du deinen eigenen achtsamkeitsbasierten Workshop entwickelst, um die neue Form des Miteinanders in die Schule und zu Familien zu bringen.

Danach zeigst Du in dem neuen LIEBLINGSFACH den Kindern:

- › künftig respektvoll mit sich und der Umwelt umzugehen.
- › dass Gefühle und Gedanken sein dürfen – und Fehler auch.
- › dass endlich ein Raum da ist, das eigene Potential zu erkennen und Selbstwert aufzubauen.
- › dass unsere Mitmenschen keine Konkurrenz, sondern eine Bereicherung sind.
- › neugierig zu bleiben.
- › an unseren Träumen festzuhalten.
- › egal ob im Klassenraum, im Zuhause oder außerhalb der Schule.

Referentin: Petra Vocat

Kosten: € 898,-

Anmeldung und Information: kontakt@herzsache.jetzt, www.herzsache.jetzt/lieblingsfach-achtsamkeit-lernen/trainer-werden

Juli

Miniwochen 2022

- › Das besondere Sommerlager für Ministrant*innen

Freue dich auf eine bunte Mini-Auszeit mit Kreativwerkstatt, Waldabenteuer, Rätselspaß, Gute-Nacht-Geschichte, religiösen Impulsen, sowie Neues mit Kindern und Jugendlichen aus ganz Vorarlberg zu entdecken.

Termine:

- › Turnus 1: Fr 15. bis Mo. 18.7. (4 Tage)
- › Turnus 2: Mo 18. bis Do 21.7. (4 Tage)
- › Turnus 3: Do 21. bis So 24.7. (4 Tage)

Die Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 15 Jahren werden während der ganzen Zeit vom Betreuer*innenteam rund um die Uhr liebevoll betreut. Die gute Arbogastküche sorgt für die notwendige Stärkung. Bei Spielen, Basteln, Discos, Singen, Tanzen, Tischtennis und über Gott und die Welt diskutieren vergeht die Zeit wie im Flug. Egal ob Groß oder Klein, Mädchen oder Bub, für alle ist bestimmt bei der Miniwoche 2022 etwas dabei!

Beginn: 8.30 Uhr, Abreise 17 Uhr
Kosten: € 140,- (inkl. Verpflegung, Unterkunft, Programm und Betreuung)
Veranstalter: Katholische Jugend und Jungschar Vorarlberg
Anmeldung und Information: www.miniwochen.at

Fr 19. Aug. / 14 Uhr

Grün statt heiß

- › ... auf Vorarlbergs Dächern, Fassaden und versiegelten Flächen – Infotag

Vorträge mit Fachleuten wie Dr. Stephan Brenneisen, Gartenbauingenieur Fritz Hilgenstock, Martin Bereuter; Marktplatz mit Vorarlberger Visionär*innen und Umsetzer*innen
Mehr Infos: www.ogv.at



Mi 31. Aug. / 19 Uhr

Brasilianischer Sommerabend

- › ... mit Drinks, Snacks und Musik sowie Foto-Impressionen, einem indianischen Märchen, Erlebnis- und Begegnungsgeschichten

Haben Sie Lust, Ihren Urlaub einmal ganz anders zu gestalten? „Ich lade Sie ein, Brasilien abseits der üblichen Klischees kennen zu lernen. Ich spreche fließend Portugiesisch, bin Amazonaskenner, habe sehr persönliche Kontakte mit engagierten Entwicklungsarbeiter*innen und versuche durch Begegnung mit fremden Kulturen neue Formen der Solidarität zu geben. Daher ist mir die Begegnung mit dem einfachen Fischer am Rio Negro, dem Kautschuksammler im Amazonas oder dem Bauern im Dürregebiet des Sertao sehr wichtig“, so der ehemalige Entwicklungshelfer Reinhart Fetz

Referent: Reinhart Fetz, Höchst, begleitet seit über 20 Jahren Kleingruppen durch Brasilien
Kosten: Eintritt € 12,-; Konsumation extra
Anmeldung zum Infoabend: Keine
Reisedaten: Mitte Juli 2023, max. 12–14 Personen, Dauer 20 Tage
Kontakt und Info: Reinhart Fetz, T +43 (0)664/75091222, reinhart.fetz@gmx.at



Fr 21. – So 23. Okt. und Fr 25. – So 27. Nov.

Zweiteiliger Einstieg in die Ausbildung in Focusing (DFI)

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

Ort: Bildungshaus Batschuns
Referent: Martin Höhn, Focusing Ausbilder DFI, Rhythmustherapeut
Anmeldung: m.c.hoehn@web.de
Mehr Infos: www.martinhohn.de

**Ehe- und
Familienzentrum**

In jeder Beziehung



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

So 6. März / 9–17 Uhr

**Tag der Achtsamkeit**

- › Zum Kennenlernen der MBSR Methode (Mindfulness Based Stress Reduction)

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit in die Kursinhalte der MBSR hinein zu schnuppern.

Dieses Angebot richtet sich an all jene, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen und Zugänge zu mehr Lebensfreude finden wollen.

Leitung: Martin Schwall, MBSR Lehrer (Ausbildung am MBSR-Institut Freiburg), Dipl. Sozialpädagoge
Kosten: Kursbeitrag € 32,– pro Teilnehmer*in; € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke



Mi 4., 18. Mai & 1. Juni / jew. 19.30–22 Uhr

Liebe – Ja, natürlich!

- › 3-tlg. Grundkurs in Natürlicher Empfängnisregelung

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

Leitung: Dr. Michaela Rhomberg
Kosten: Kursbeitrag € 60,– pro Person; € 90,– / Paar

Sa 14. Mai / 9–17 Uhr

**Inseln des Glücks**

Frauen sind heutzutage sehr gefordert. Sie managen Familie, Haushalt und Beruf. Da braucht es immer wieder Zeit, inne zu halten. In diesem Seminar wollen wir erfahren, wie es gelingen kann, auf den Inseln der Freude, des Glücks, der Zufriedenheit, der Lust ... länger zu verweilen.

Leitung: Marlene Lang, Psychotherapeutin
Kosten: Kursbeitrag € 32,– pro Teilnehmer*in, € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten



Sa 11. Juni / 9–17 Uhr

**Eltern wie Leuchttürme**

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

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

Leitung: Tamara Testor-Schwärzler, Diplom Lebensberaterin, Familylab Seminarleiterin, Kindergartenpädagogin
Kosten: Kursbeitrag € 32,– pro Teilnehmer*in; € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten



Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte Kind(er) anmelden.

Sommer
Kirche

VERBINDET

Verschwende deine Zeit mit guten Gesprächen!

sommerkirche.at

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

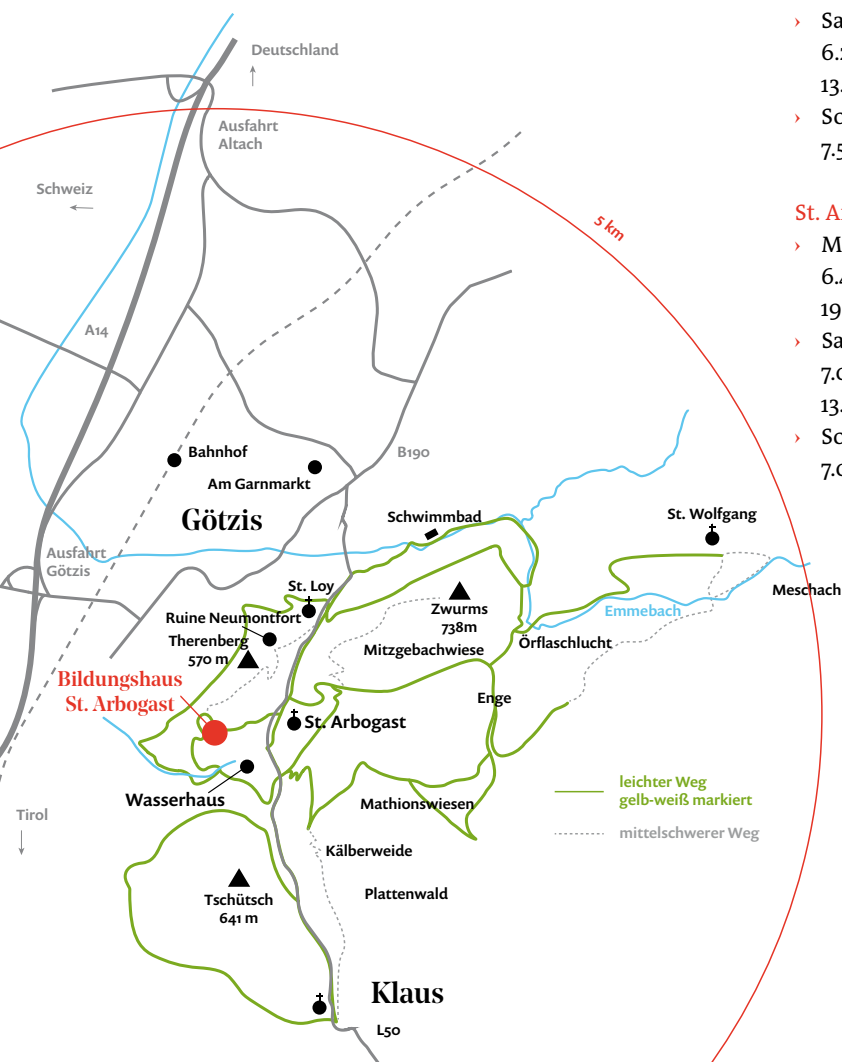
Bahnhof Götzis, dann 2,3 km (ca. 5 min) mit Bus oder Taxi

Mit dem Taxi

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

Mit dem Auto

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



YOYO-Rufbus

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

Mit dem Bus

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

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

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

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

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

Das liebe Geld ...

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

› Der Solidarbeitrag

Bei zahlreichen Veranstaltungen bieten wir neben dem Kursbeitrag den Solidarbeitrag an. Entscheiden Sie sich für den Solidarbeitrag, dann wählen Sie zwischen dem angeführten Mindest- bzw. Maximalbeitrag aus.

Der solidarische Gedanke dabei: Der Mindestbeitrag ermöglicht finanziell schlechter gestellten Menschen die Teilnahme, der Maximalbeitrag ermöglicht einen Beitrag zur Solidarität.

› Solidaritätsfonds der „freund*innen von arbogast“

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

› Mit Talenten zahlen

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

› Kulturpass

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

Buchtipp



Sapiens

Yuval Noah Harari ist bekannt für seine „kurze Geschichte der Menschheit“. Hier stellt er die Frage, ob der Mensch die Krone der Schöpfung oder der Schrecken des Ökosystems ist. Um der Antwort auf diese Frage näher zu kommen, erzählt er die Geschichte der Menschheit und wie die Fähigkeit zu schöpferischem und zerstörerischem Handeln den Lauf der Weltgeschichte beeinflusst. Nun gibt es das berühmte Werk Hararis auch als Graphic-Novel. Der erste Band trägt den bezeichnenden Namen „Sapiens – Der Aufstieg“. Zusammen mit seiner Nichte Zoe geht Harari der Frage auf den Grund, wie der Mensch es geschafft hat, eine kultivierte Welt und Gesellschaft zu schaffen. Im zweiten Band erkunden Zoe und Harari zusammen mit interessanten Gästen, die auch neue Blickwinkel eröffnen, wie die Menschheit in eine Falle getappt ist. Die Falle der Landwirtschaft. Was den Menschen befreite, machte ihn gleichzeitig zum Sklaven. Es geht um nichts geringeres als die Frage, wie Krieg, Hunger, Krankheit und Ungleichheit in die Welt kamen.

Lesens- und sehenswert für Jung und Alt!

Erhältlich in St. Arbogast und in der „Christlichen Buchhandlung Arche“ in Bregenz.

Yuval Noah Harari, Sapiens – Der Aufstieg bzw. Die Falle, Graphic Novel, 25,70 €

Wir sind auf diesem Planeten nicht die einzigen Lebewesen mit Persönlichkeiten, Gedanken und Gefühlen.

Jane Godall

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
(Diözese Feldkirch), 6840 Götzis,
T +43 (0)5523/62501 – 828

Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Martina Triebelnig, Paul M. Zulehner, Daniel
Mutschlechner, Juliana Troy, Magdalena Ebner,
Christine Endrich, Pete Ionian, Beate Golczyk

Titelbild: Hanno Thurnher; Collage: Super BfG

Bildrechte: Arbogast S. 3, S. 14, S. 17, S. 22, S. 28,
S. 29, S. 33, S. 34, S. 35, S. 36, S. 37, S. 38, S. 39, S. 40,
S. 41, S. 42, S. 43, S. 44, S. 45, S. 46, S. 47, S. 48,
S. 49, S. 50, S. 51, S. 52, S. 53, S. 54, S. 55, S. 56, S. 57,
S. 58, S. 61, S. 62, S. 63, S. 64, S. 67, S. 68, S. 69;
Corinna Peter S. 4, S. 18, S. 19; Franz Reisenhofer
S. 7, S. 30, S. 32; HK Architekten S. 12; VLK S. 17;
Rupieper Mechthild S. 31; Schein Gerlinde S. 31;
Günther Egger S. 31; Anja Köhler S. 32; Eugen
Giselbrecht S. 32; Anton Pelinka S. 32; Bernhard
Rogen S. 39; Bernd-Ulrich Wagner S. 45; Victor
Martin S. 45; EFZ S. 70

Illustrationen: Super BfG S. 6, S. 16;
Elena Hirn S. 20

Gestaltung: Super BfG, Egg

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

Datenschutz in Arbogast:

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



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



arbo

ogast