

arbogast

Nr. 1

Der Hauptgegner
des Heiligen Geistes ist
die Bequemlichkeit.

S. 18

~

Aus Kritik wird Vision
Tage der Utopie back again!

S. 31

Arbogast Magazin

Frühjahr – Sommer 2019



Folk Festival Arbogast

Leise Töne, laute Gedanken

Wir suchen
den Zeitpunkt
nicht aus, an
dem wir die
Welt betreten,
aber gestalten
können wir sie.

Gioconda Belli

Willkommen im neuen Arbogast Magazin!

Sind Sie bereits von der Digitalisierungswelle erfasst worden? Überall ist von ihr die Rede. Sie soll das Leben leichter machen. Hoffen wir es. Manchmal klingt der Digitalisierungswahn fast bedrohlich, und zwar nach effizienter Abwicklung eines austauschbaren Lebens, voller Beschleunigung und ständiger Überwachung.

Gut, dass es Orte wie Arbogast gibt. Online-Kurse sind hier fehl am Platz. Vielmehr geht es um Begegnungen und gelingende Gespräche. Darum, ein Mensch zu sein. Oder zu werden. Es geht um das sinnliche Erleben. Beim gemeinsamen Mahl, in der Musik oder in der schlichten Ästhetik des Blumenschmucks. Arbogast ist bewusst analog und stolz darauf.

Das gilt auch für das neue Arbogast Magazin. Während vielerorts Zeitungen eingestellt und Kursprogramme digital kommuniziert werden, setzen wir auf das gedruckte Wort. Es nimmt Tempo heraus und behält für einen längeren Zeitraum seine Gültigkeit. Druckwerke haben einen Anfang und ein Ende. Im Gegensatz zur unendlichen Welt des Webs, in der man sich leicht verirren kann. Deshalb verleihen wir unserem Magazin mehr Bedeutung, in dem wir es aufgefrischt und erweitert haben.

Weiterhin steht unser Programm im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie finden sämtliche Veranstaltungen von Mai bis August ab Seite 25. Ergänzend dazu machen wir die Arbogaster Werte öffentlicher. Den offenen Geist. Die christliche Spiritualität, die unsere Welt menschlicher machen soll und damit politisch ist. Nicht parteipolitisch wohlgemerkt.



Daniel Mutschlechner

Druckwerke haben einen Anfang und ein Ende. Im Gegensatz zu unendlichen Welt des Webs, in der man sich leicht verirren kann.

Unser Team und unsere Referierenden, unsere Stammgäste und Neulinge, die Jungen und die Alten, Geistliche und Laien, sie alle haben etwas zu sagen. Arbogast kennt viele Geschichten, die veröffentlicht gehören. Das tun wir dreimal im Jahr mit dem Arbogast Magazin. Schreiben Sie Redaktionsleiterin Gerda Zimmermann oder mir, was Ihnen gefällt bzw. Ihnen fehlt – oder was Sie selbst gerne lesen würden. Bis bald in Arbogast!

PS: Übrigens, damit Sie mich nicht missverstehen: Natürlich schätzen wir die Vorzüge der Digitalisierung sehr! Sie können das Magazin jederzeit online auf www.arbogast.at lesen. Ich lade Sie auch ein, uns auf Facebook oder Instagram zu folgen. Und wir erneuern fortlaufend die Technik im Haus, damit Sie mit W-Lan, Beamer und moderner Tontechnik gut arbeiten können. Überall dort, wo es Sinn macht!

Mit freundlichem Gruß,

Daniel Mutschlechner



Leise Töne, laute Gedanken

Beim ersten Folk Festival Arbogast wird Ende Juni das Leben gefeiert.

S. 6

Cola – oder wie mit Koffein neues Wirtschaften entsteht.

Mensch & Arbeit 4.0 steht im Mittelpunkt der PRO CON 2019.

S. 12

**Wildes Arbogast:
Der treue Sammler**

S. 14

**Der Küchenchef empfiehlt:
Rotes Thai Curry**

S. 14

**Jung, männlich, vegan ...
und Küchenchef.**

S. 15

Arbogast

Kindersegen²

S. 20

Neu im Programmteam

S. 20

**Splish, splash –
I was takin' a bath ...**

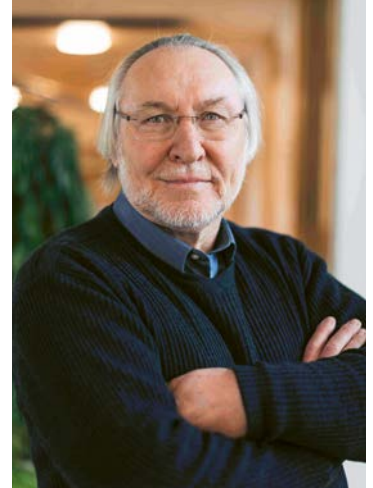
S. 20

Gastfreundschaft³

S. 20

**Mit Musik gegen
die Distanz in
und zwischen uns**

S. 21



Hauptgegner des Heiligen Geistes ist die Bequemlichkeit.

Männergespräche, S. 18



Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Unternehmerin Uschi Dunzinger-Präg über Sonntagsrituale, die Bedeutung von Kerzen in der Kirche und Träume, in denen ihre Tochter sprechen kann.

S. 17

Empfehlungen

Mai

Arbogaster Fragen

S. 25

Pforte in Arbogast –
Musikalische Spaziergänge

S. 27

Tage der Utopie

S. 31

Juni

zukunftsraum stadt land+

S. 35

Wandertag? Landart!

S. 38

Dialog und Personal Mastery

S. 40



Juli

Let the sun shine ...

S. 42

Entdecke die Kriegerin in dir

S. 43

Unternehmergeist

S. 44

August

BibelWanderTage

S. 44

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

S. 45

Mit Kindern wachsen –
Familienretreat

S. 46

Weiteres

Ankommen & Dasein

S. 54

Ausblick Herbst 2019

S. 55

Spotlight Arbogast

S. 56

Das ist Arbogast.

Arbogast ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Lebenskultur in der Rheintalgemeinde Götzis. Geleitet von einem christlichen Menschen- und Weltbild engagieren wir uns für Themen, die unsere Welt besser machen.

Unser Team organisiert innovative Bildungsangebote, betreibt ein attraktives Seminarzentrum und ist Gastgeber für kulturelle Anlässe und Feiern. Eine Besonderheit ist das selbstverständliche Nebeneinander von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Insgesamt rund 27.000 Menschen pro Jahr verbringen eine gute Zeit in Arbogast.

Arbogast Magazin abonnieren

Sie sind zufällig auf das Arbogast Magazin gestoßen und möchten es künftig regelmäßig lesen? Dann bestellen Sie es kostenlos unter willkommen@arbogast.at. Sie erhalten das Magazin dreimal jährlich. www.arbogast.at

Das Arbogast Magazin mittragen

Die Produktion des neuen Arbogast Magazins ist aufwändig – dennoch wollen wir es kostenlos anbieten. Ihr freiwilliger Druckkostenbeitrag hilft uns, drei Ausgaben pro Jahr zu finanzieren. Herzlichen Dank für Ihren Beitrag! Bitte nutzen Sie folgende Kontoverbindungen:

Sparkasse der Stadt Feldkirch
IBAN: AT12 2060 4001 0000 2252
BIC: SPFKAT2BXXX
Raiffeisenbank Oberes Rheintal
IBAN: CH56 8080 8002 1654 4397 4, BIC: RAIFCH 22



Die Vorarlberger Musikerin Nadja Bodlak alias Nnella Loé zählt zu den regionalen Vertreterinnen beim Folk Festival Arbogast. Vor Jahren gewann sie mit ihrem Gitarrensound den Bundeswettbewerb „Prima la Musica“.

Folk Festival Arbogast

Leise Töne, laute Gedanken

**Der Sommer in Arbogast beginnt mit fabelhafter
Folk-Musik. Doch es geht um mehr.**

Beim ersten Folk Festival Arbogast wird am Beginn des Sommers das Leben gefeiert. Aber nicht nur: denn mit leisen Tönen wird energisch darauf aufmerksam gemacht, was dem Lebendigen im Weg steht.

Drei Tage lang, von Fr 28. bis So 30. Juni, bringen musikalische Gäste aus der ganzen Welt die schönsten Plätze in Arbogast zum Klingen. Mit „handgemachter“ Folkmusik, die aus dem Herzen kommt und die Seelen des Publikums berühren soll. Und auch wenn leise Töne angeschlagen werden, die Botschaften sind klar und energisch. Schließlich geht es nicht nur darum, das Leben zu feiern. Es geht darum, mit Nachdruck darauf hinzuweisen, was dem Lebendigen in unserer Welt entgegensteht.

Neues in die Welt bringen und dem Status-Quo etwas entgegen zu setzen: das hat es in und rund um Arbogast schon immer gegeben. Etwa mit der Begründung des Jugend- und Bildungshauses vor fast 60 Jahren, das junge Menschen im Geiste des 2. Vatikanischen Konzils vorangetrieben haben. Sie forderten die Öffnung von Gesellschaft und Kirche und traten ein für einen Glauben, der dem Leben dienlich ist. Für einen Geist, der nicht in die Enge, dafür in die Weite führt. Dass dabei immer schon gesungen und erzählt wurde, nicht zuletzt mit der Gitarre am Lagerfeuer, versteht sich von selbst.

Ein anderer, von Schlagzeilen begleiteter Schauplatz jungen Engagements gegen gesellschaftliche Engführungen liegt in Sichtweite von Arbogast: „Flint“, das legendäre Musik- und Lyrikfestival, das Jugendlichen 1970 Alternativen zum Bierzelt bieten wollte und bereits im Folgejahr durch Behördenmacht beendet wurde. ▶

**„Arbogast wird zu einem
Dorf auf Zeit. Ein Dorf aus
Musik und Gespräch. In
Tagen gefüllt mit Klängen,
Sprachen und Stimmen.
Ein Dorf mit Handwerk
und Mundwerk.“**

Johannes Lampert. Der Mitarbeiter der „Jungen Kirche“ ist selbst Musiker und unter dem Namen „Schatzmann“ als Kurator tätig. Gemeinsam mit dem Arbogaster Team bereitet er das Folk Festival vor.

Spielen und singen werden Musikerinnen und Musikern aus aller Welt: Aus Portland, Kapstadt, Wien oder direkt vom Kumma.

In diese Tradition eines offenen Geists und gesellschaftspolitischer Forderungen reiht sich das neue Folk Festival Arbogast ein. Natürlich, die Zeiten haben sich geändert. Junge Leute können sich längst nicht mehr vorstellen, was vor wenigen Jahrzehnten noch verboten und undenkbar war. Was wache Zeitgenossen aber ohne Zweifel bemerken, ist, dass unsere Zukunft immer lauter rückwärts gedacht wird. Das beschäftigt die Jungen von damals. Und die Jungen von heute. Auffallend ist, dass heute politisch Aktive und kirchlich Engagierte Seite an Seite aufstehen, wenn das, was dem Leben dient, auf dem Spiel steht. Und das nicht nur in Vorarlberg. Das alles schwingt mit, wenn Ende Juni das Folk Festival Arbogast gefeiert wird. Spielen und singen werden Musikerinnen und Musikern aus aller Welt: Aus Portland, Kapstadt, Wien oder direkt vom Kumma. Ihre Folkmusik wurzelt tief und ist weltoffen, politisch und immer voller Spirit.

Und die Festival-Gäste? Sie stellen sich ihr Programm selbst zusammen, in dem sie verschiedenste Schauplätze in Arbogast entdecken. Dort gehen den ganzen Tag über zahlreiche Minikonzerte über die Bühne. Die meisten völlig unverstärkt, nur mit Stimmen und akustischen Instrumenten.

Begleitet wird das Folk Festival von Gesprächen, Werkstätten und feiner Slow-Food-Küche. Studierende des Landeskonservatoriums gestalten unter der Leitung von Evelyn Fink-Mennel eine Ausstellung zum Bregenzer Folkfestival 1976–1979. Es wird nicht allzu laut werden für die Ohren. Aber vielleicht für den Geist.



Aufgewachsen im Mostviertel, erwachsen geworden in Wien. Die Liedermacherin Sigrd Horn singt in einem nicht klar zuordenbaren Dialekt und begleitet sich mit Ukulele oder Klavier. Sowohl räumlich als auch künstlerisch pendelt sie zwischen Land und Stadt und nimmt von beidem etwas in ihre Musik mit. Einen roten Faden bilden gesellschaftskritische Themen – nicht zuletzt deshalb hat sie im Februar den Protest-Songcontest gewonnen. Der Falter schrieb kürzlich über sie: „Poetische Austro-Songwriter-Dialektmusik. Reduziert, eindringlich und berückend schön.“



„... zum Rean sche!“ meinte Willi Resetarits, als er Bernie Weber & Walter Schuler musizieren hörte. Die schönen Schnurrbärte sind möglicherweise so echt und wahr, wie die vielen Geschichten der beiden Musikanten. Geschichten vom geschmeidigen Glück und vom borstigen Elend. Mundartlieder mit Herz und Seele mit Akkordeon, Mundharmonika und Gitarre.

Willkommen beim Folk Festival Arbogast!

- › **Folk-Musik** – mehrmals täglich an besonderen Plätzen
(bei Regenwetter in den Räumen des Jugend- und
Bildungshauses)
- › **Werkstätten und Gesprächsrunden im Haus**
Demokratische Lieder, Textil-Upcycling,
Craftbiere zwischen Portland und Frastanz
- › **Multimediale Ausstellung:**
Das Bregenzer Folkfestival 1976–1979
Gestaltet von Studierenden der Lehrveranstaltung
„Kulturhistorisches Seminar“ am Vorarlberger
Landeskonservatorium (Ltg. Evelyn Fink-Mennel)
- › **Arbogaster Innenhof – der Dorfplatz**
Geselliger Treffpunkt mit Slow-Food-Küche
und Ausklang am Abend
- › **Musik zum Himmeltau**
Am Samstag und Sonntag um 6 Uhr in der Kapelle
- › **Limitierte Kartenanzahl**
Festival-Pass: € 82,-; Tageskarte: € 36,-; Ermäßigungen
für aha-Card-Besitzer und Studierende; erhältlich im
Musikladen, über Ländle-Ticket und direkt in Arbogast
- › **Wohnen in Arbogast**
Werden Sie wie viele Musiker/innen Teil des Festivals
und buchen Sie ein Gästezimmer direkt in Arbogast!
Pauschalpreise pro Zimmer von Freitag bis Sonntag
mit DU/WC und Frühstück: Doppelzimmer € 190,-;
Dreibett-Zimmer € 260,-; Vierbett-Zimmer € 330,-;
Fünfbett-Zimmer € 390,-

Das detaillierte Programm finden Sie ab Mai auf: folkfestival.arbogast.at

In Zusammenarbeit mit Schatzmann. Mit freundlicher Unterstützung des
Landes Vorarlberg, der Sparkasse Feldkirch, der Brauerei Frastanz und der
illwerke/VKW.

Musik- programm 28. – 30. Juni

In Residence

**Nnella (AT) . Philipp Spiegl
(AT) . The Great Park
(UK) . Bauernfänger (AT) .
Wolfram Reiter (AT)**

Fr 28. Juni

**Müllers Megaphon (AT) .
Moorea Masa (USA) . Paul
Plut (AT) . Buntspecht (AT) .
Loch Lomond (USA)**

Sa 29. Juni

**Mose (AT) . The Ocelots
(UK) . John Smith (UK) .
Sigrid Horn (AT) . Enno
Bunger (DE)**

So 30. Juni

**Mia Luz (AT) . Brendan
Adams (RSA) . Bernie Weber
& Walter Schuler (AT)**

📍 **Tipp:** Der musikalische Spa-
ziergang in Zusammenarbeit mit
„Musik in der Pforte“ (siehe Seite 40)
klingt ab 18.15 Uhr im Arbogaster
Innenhof aus. Mitglieder des Boch-
abela String Orchestra und Evelyn
Fink-Mennel beschließen mit Klän-
gen aus Südafrika und Vorarlberg
das 1. Folk Festival Arbogast.



Colin Wilkie und Shirley
Hart am Gebhardsberg
© Bildarchiv Fritz Jurmann

Fritz Jurmann erinnert sich

„Volk“ kann man auch mit „F“ schreiben

So kann man unversehens zum Zeitzeugen werden. Kaum dass 40 Jahre wie im Flug vergangen sind, hat einen die Zeit eingeholt mit der Erinnerung an die Bregenzer Folkfestivals, zu denen Scharen von „Friends“ aus dem Bodenseeraum herbeigeströmt sind. Der Hansi Hinterseer von damals hieß Colin Wilkie, namhafter britischer Singer/Songwriter und einer der wichtigsten Protagonisten dieser Bewegung. Er hatte zuvor mit seiner sonntäglichen Ö3-Sendung „Colin's

Folk Club“ österreichweit das Terrain dafür aufbereitet und trotz einer heute quotenmäßig gegen Null tendierenden Radio-Beginnzeit von 21.30 Uhr einen Hype ausgelöst bei Leuten, die bald begriffen, dass man „Volk“ auch mit „F“ schreiben kann.

Ich hatte ihn als junger ORF-Musikredakteur bei einem Konzert gehört und die Chefs des Jugendsenders in Wien für eine wöchentliche Reihe erwärmen können, die ab 1974 bei uns im Funkhaus Dornbirn produziert wurde. Den eigentlichen Clou in unserer Zusammenarbeit hat mir Colin erst gestanden, als die Sendung 1981 das Zeitliche segnete. Als er mir die Reihe zusagte, besaß er selber keine einzige Langspielplatte, musste sich das Material von Freunden ausleihen – ich als Producer hatte keine Ahnung davon. Was haben wir später darüber gelacht!

Colins Markenzeichen waren seine Fachkompetenz in der Musikauswahl, mit der er vor allem auf die Folk-Tradition in verschiedenen Ländern hinweisen wollte, ebenso aber auch seine sympathische, stark englisch eingefärbte Radiostimme mit einem oft abenteuerlichen Kauderwelsch. Nicht zuletzt ein Grund dafür,

dass man diesen originellen Moderator auch einmal livehaftig erleben wollte. So entstanden drei Folkfestivals, die wir vom ORF gemeinsam mit der Stadt Bregenz von 1976 bis 1978 auf dem Gelände des Gebhardsberges durchführten, mit Größen der Szene von damals wie Isabel Sutherland, Redd Sullivan, Tom Kannmacher, Sammy Vomacka, der deutschen Gruppe Fiedel Michel oder dem Schweizer Urs Stieger. Eine vierte Auflage scheiterte daran, dass die Stadt Bregenz damals ihr komplettes Kulturbudget in das kurz vor Fertigstellung befindliche Festspielhaus pumpen musste. Colin war am Boden zerstört – da schieden sich die Geister in Sachen Kulturbegriff und -förderung.

Wer war nun dieser Colin Wilkie wirklich, gebürtiger Londoner mit schottischen Wurzeln, der gemeinsam mit seiner früheren Gesangspartnerin Shirley Hart heute 84-jährig im schwäbischen Pfaffenhofen ein geruhiges Rentnerdasein führt? Wilkie lehrte als Pionier der britisch-deutschen Folkszene eine halbe Generation das „Fingerpicking“ auf der Gitarre, also das Melodiespiel mit Fingern anstelle des Plektrums. Und er war einer von denen, der nicht nur wusste, wie Folk funktioniert, sondern ihn auch mit viel Eigenem bereichert hat. Er hat uns vermittelt, dass diese Musik in ihren oft politischen und sozialkritischen Aspekten, wie sie ein Franz-Josef Degenhardt, Hannes Wader, Hans-Dieter Hüscher, Hein & Oss, Wolf Biermann oder Dieter Süverkrup vertraten, den „Protestsongs“ der Sechziger beim Burg Waldeck-Festival als Ventil gegen „die da oben“, auch Ausdruck eines bestimmten jungen Lebensgefühls war und bis heute ist.

Diesen Geist einer gesellschaftlichen und spirituellen Öffnung findet man auch in St. Arbogast, das allein deshalb ein idealer Schauplatz für die Neuauflage eines Vorarlberger Folkfestivals nach 40 Jahren sein wird, gespeist aus einer Flamme, die auch in der langen Zwischenzeit nie ganz erloschen ist. Allein ein Blick von diesem Gelände hinunter zum heutigen Durchstich der Rheintal-Autobahn ist erhellend: Auch dort gab es ähnliche Proteste der Jugend, als man 1971 das von der Landesregierung unter einem fadenscheinigen Vorwand verbotene zweite „Flint“-Festival zu Grabe getragen hat.

Es war nicht zuletzt meine Aufgabe als junger Musikredakteur im ORF, gerade den dabei auftretenden heimischen Pop- und Rockgruppen wie „Wanted“ oder



Diesen Geist einer gesellschaftlichen und spirituellen Öffnung findet man auch in St. Arbogast.

Fritz Jurmann

„Gamblers“ im Lokalprogramm von Radio Vorarlberg eine Plattform für ihre Musik und ihre Anliegen zu geben, etwa im wöchentlichen „Pop-Lädele“ mit der rotzfrechen Gerty Sedlmayr. Die Sendung lief jeden Freitagabend, am Montagfrüh musste ich regelmäßig zum Rapport beim damaligen Intendanten antreten, der mir vorhielt, die Hörer hätten sich wieder über diese „Negermusik“ in ihrem Sender beschwert. Fast logisch, wenn die Leute damals auf ein vom Land diktiertes, klerikal-verschwitztes Programm eingeschwo-ren waren, das deutlich von einem der „dramatisierten Heimatromane“ der NS-freundlichen Schriftstellerin Natalie Beer dominiert wurde: Blut- und Bodenliteratur in Endlosschleife.

Prof. Fritz Jurmann – Geb. 1942, Organist und Pianist, langjähriger Musikredakteur im ORF, Musikkritiker in den Vorarlberger Nachrichten und in der Kultur Zeitschrift.

Evelyn Fink-Mennel bearbeitet im „Zentrum Volksmusikforschung Bodenseeraum“ des Landeskonservatoriums die „Folksammlung Haid“ und forscht aktuell zur Folkszene der 1970er Jahre. Literatur-Hinweis: „Warum singt ihr nicht Eure Lieder?! Die Spuren der Singer-Songwriter Legende Colin Wilkie reichen bis Vorarlberg, in: Ostinato. Akzente des Vorarlberger Landeskonservatoriums 2018/2, S. 15–17.“

Die Erfolgsgeschichte von Premium klingt für Vorarlberger Ohren ziemlich anarchistisch. Bei dem online-organisierten Getränke-Produzenten ist nämlich nichts so, wie es sich „gehört“. Im Gegenteil: die kleine Getränkemarkte hat seit mittlerweile 17 Jahren kein eigenes Büro, schließt keine Verträge, hat keine eigene Produktion und auch keine Lkws. Alle Arbeitsschritte – Produktion, Logistik und Handel – werden von selbstständigen Profis auf Auftragsbasis umgesetzt. Und das Beste: das Ganze läuft wie am Schnürchen – im vergangenen Jahr wurden 1,5 Millionen Flaschen Premium-Getränke an den Mann und die Frau gebracht. Neben der Cola als Gründungs-Produkt haben sich ein Bio-Pils, eine Holunderblütenlimo und eine Mategetränk in den vergangenen Jahren zur Premium-Familie gesellt. Das Stichwort dazu: mehrere Standbeine trotzten einem Branchen-Unwetter eher als ein einziges Produkt.

Richtig reich geworden ist bis heute keiner der rund 250 „Kollektivist:innen“ mit der koffeinstarken Cola, deren Existenz nur dem Umstand zu verdanken ist, dass in den späten Neunziger-Jahren ein Cola-Hersteller seine Rezeptur veränderte hat und darum eine neue Cola her musste. Ausreichend gut leben – in finanzieller und persönlicher Hinsicht – kann aber jeder und jede davon. Was bedeutet: Wer Gier nicht als Lebensmodell wählt, kann hier mitdenken, mitarbeiten und mitentwickeln.

Premium will ein faires, ökologisches und sozial tragfähiges Wirtschaftsmodell in hoher Qualität vorleben und verbreiten.

Dass das Mission Statement, bei Premium ganz schnöde Leitsatz genannt, einfach aber konsequent anspruchsvoll ist, wundert da nicht: „Premium will ein faires, ökologisches und sozial tragfähiges Wirtschaftsmodell in hoher Qualität vorleben und verbreiten. Zudem steht die Gleichwürdigkeit aller Menschen im Mittelpunkt.“ Sämtliche Entscheidungen werden daher nach den Regeln der Konsensdemokratie gefällt,

bis hin zu Details, ob veganer Etikettenleim verwendet wird oder eben nicht. Im Laufe der Jahre haben die Beteiligten daraus das „Premium-Betriebssystem“ mit einem Haufen von Teil-Modulen entwickelt, dessen Ziel in erster Linie darin besteht zu beweisen, dass Moral und Wirtschaft ein Liebespaar sein können. Oder zumindest ein treues Ehepaar.

Weil die Sache mit dem Kollektiv so gut funktioniert, sind die Leute von Premium überall da gern gesehen, wo neue Wege beschritten werden sollen – und das ist heutzutage immer dort, wo es um Ökologie, Ökonomie und ganz generell Unternehmensführung geht. Die Deutsche Bahn etwa hört seit geraumer Zeit ganz genau zu, wenn Premium-Cola-Gründer Uwe Lübbermann Wege aufzeigt in eine bessere, weil andere Zukunft.

Bereits im Mai ist Premium auch in Arbogast durch Kollektivistin Elena Tzara vertreten, wenn bei der PRO CON 2019 die Zukunft unserer Arbeit im Mittelpunkt steht. Was wir von ihr hören werden? ... was Premium tut, warum, und was das Ganze bringt – eine Einführung in das revolutionär utopistische Firmenkonzept von Premium also!



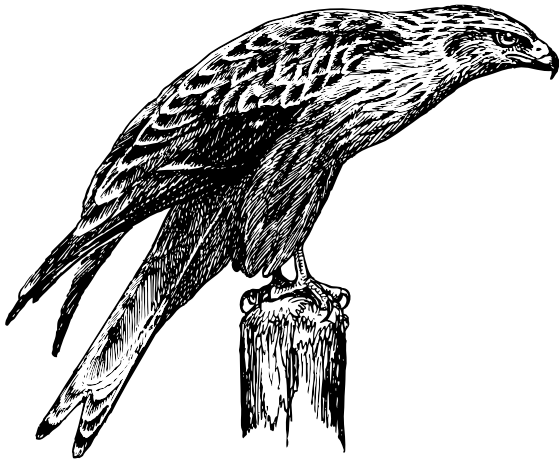
Elena Tzara

PRO CON 2019 – Mensch&Arbeit 4.0 Ein Tag, ein Ort, ein Thema

Arbogast für Menschen zwischen 16 und 26

Wann? Mo 27. Mai, 8.30 – 19 Uhr

Infos: www.procon.rockz



Wildes Arbogast

Der treue Sammler

Er ist lautlos unterwegs, hat ein rostrotes Kleid, sammelt für sein Leben gern und ist treuer als mancher Mensch. Täglich zieht der **Rotmilan** seine Kreise über dem Rheintal und besonders gerne über Arbogast.

Dem auffälligen Federkleid verdankt er seinen klingenden Namen und mit seinem tief gegabelten Schwanz ist er beim Blick in den Himmel leicht auszumachen. Sein Lebensraum sind offene Landschaften, gebrütet wird in hohen Bäumen, meist an Waldrändern. Baut er sein Nest, dann schmückt er es weithin sichtbar mit Fetzen, Plastikresten und anderen Fundstücken. Total verlässlich zeigt er sich bei der Partnerwahl: Einmal gefunden, bleiben sich Rotmilane ein Leben lang treu – und das ganz ohne Treueschwur.

Total flexibel sind sie dafür, wenn's ums Essen geht. Jagen ist nicht unbedingt ihr Ding, sie sammeln lieber, was ihnen auf frisch gemähten Wiesen oder entlang von Straßen vor den Schnabel kommt – sogar Regenwürmer zupfen sie aus dem feuchten Boden. Genau dass ist wohl auch ein Grund dafür, dass sich der Rotmilan in den vergangenen Jahren so gut in unserer Region etablieren konnte.

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.

Der Küchenchef empfiehlt:

Rotes Thai Curry

500 ml Kokosmilch
12 g milde rote Currypaste
20 g Palmzucker
Salz
4 Spargel
1 Karotte
100 g Zuckererbsenschoten
200 g Tofu Natur
1 TL Kokosöl
1 EL Sojasauce
Koriander

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spargel schälen und in mehrere Stücke schneiden. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden.

Ein wenig Kokosmilch in einen Topf geben und die Currypaste hinzufügen. Das Ganze stark aufkochen lassen, bis sich das Fett von der Paste trennt. Den Rest der Kokosmilch, Palmzucker und die Limettenblätter hinzugeben. Gemüse hinzugeben und alles ca. 5–6 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Tofuwürfel in einer Pfanne in Kokosöl goldbraun anbraten und zum Schluss mit Sojasauce ablöschen. Nun den Tofu zum Gericht hinzufügen und alles mit Koriander dekorieren.

(Die Asia-Zutaten sind in hervorragender Qualität in den „Weltläden“ erhältlich)
Beilage: Reis oder Nudeln



Jung, männlich, vegan ... und Küchenchef.

Seine Kindheit und Jugend hat er in Irland verbracht, seine Lehre zum Veranstaltungstechniker wollte er bei den Bregenzer Festspielen machen. Doch daraus wurde nichts, weil die Zusage zu lange auf sich warten ließ und erst dann eintraf, als er den ersten Tag seiner Kochlehre in der „Traube“ in Bildstein absolviert hatte.

Bereut hat er die Entscheidung, beim Kochen zu bleiben nie. Im Gegenteil: Nach Stationen im „Guth“ in Lauterach, im „Shanti“ in Wolfurt und „Susis Zauberei“ in Dornbirn ist er vor zwei Jahren in Arbogast gelandet – und seit Jahresbeginn mit gerade einmal 30 Jahren Küchenchef eines Team mit vier Köchen und einem Lehrling.

Doch so „straight“ wie es sich anhört, ist das Leben von Simon Gamper nicht verlaufen. Denn mit Mitte 20 machte ihm das Leben einen ziemlichen Strich durch die Rechnung. Er erkrankte schwer und musste sich langsam wieder ins Leben zurückkämpfen. Einen wichtigen Teil zur Genesung beigetragen hat, davon ist er überzeugt, die Hinwendung zu einem gesunden Lebensstil. Was das für ihn bedeutet: eine Ernährung ohne tierische Produkte, kein Alkohol, keine Zigaretten, kein Kaffee und viel Sport. Und natürlich Zeit für Erholung – am liebsten gemeinsam mit seiner Frau Eva-Maria.

**Ich will modernes,
buntes, gesundes Essen
auf den Tisch bringen,
das allen schmeckt.**

Im Beruf bleiben tierische Produkte für ihn weiterhin ein Thema. Viele Gäste schätzen gute Fleischgerichte, das sei nun mal so und er wolle niemanden missionieren. Allerdings: wenn es nach ihm geht – und das tut es – werde sich das Tier am Teller mehr in Richtung Beilage entwickeln und den unterschiedlichsten Gemüsesorten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln Platz machen. „Essen soll Spaß machen. Ich will modernes, buntes, gesundes Essen auf den Tisch bringen, das allen schmeckt. Mit regionalen, saisonalen und wenn möglich Bioprodukten!“ Dazu sagen wir gerne „Guten Appetit“!



Die Küche gehört den Männern: v.l. Christian Walser, Mathias Mayer, Philipp Wallner und Simon Gamper



Das ist mir heilig!

Unternehmerin Uschi Dunzinger-Präg über Sonntagsrituale, die Bedeutung von Kerzen in der Kirche und Träume, in denen ihre Tochter sprechen kann.



„Mein erster Gedanke ist erschreckend einfach: Heilig ist mir nämlich ein kleines Sonntagsritual. Nach dem Frühstück setze ich mich in meinen kuscheligen Sessel, gönne mir einen Espresso und lese die Sonntagszeitung. Und dann merke ich: Herrlich, es ist wieder Sonntag. Der ist mir nämlich heilig! Das Geschäft ist die ganze Woche über mein Lebensmittelpunkt und da bin ich froh über diesen Ruhetag, diese Unterbrechung.“

Sonntags-Kirchenbesucherin bin ich keine. Aber wenn ich in der Freizeit an einer Kirche vorbei komme, dann zieht es mich hinein. Dann entzünde ich ein Licht und bete. Die Kerzen in der Kirche geben mir Kraft. Ich bin enttäuscht, wenn es in einer Kirche keine Kerzen gibt, die man anzünden kann. Oder wenn sie nicht echt sind. So wie unlängst in der Pfarrkirche St. Kassian in Alta Badia, dort gab es nur elektrische Kerzen. Das ist in Arbogast zum Glück anders. Ich mag die Kapelle und spüre Verbundenheit zu diesem spirituellen Ort.

In meiner Jugend arbeitete ich in einem Tiroler Hotel an der Rezeption. Ich träumte davon, einmal Hoteldirektorin zu werden. Doch oft im Leben kommt es anders.

Uschi Dunzinger-Präg, geboren 1960, ist verheiratet und Mutter einer Tochter. Sie führt in vierter Generation einen Familienbetrieb in Dornbirn, ist Vorsitzende der Berufsgruppe Uhren/Juwelen der Wirtschaftskammer Vorarlberg und engagiert sich in der Lebenshilfe und bei Rotary.

Als meine Tochter Bettina mit einer schweren Behinderung auf die Welt gekommen ist, wurde mir der Einsatz für Menschen mit Beeinträchtigungen heilig. Vor sie möchte ich mich schützend stellen. Ihnen möchte ich eine Stimme geben. Bettina selbst kann nicht sprechen. Nur in meinen Träumen.“

Kurz gefragt...

Wann haben Sie zum letzten Mal geweint?

Als mein Bruder seine Krebsdiagnose erhielt.

Wann haben Sie zum letzten Mal getanzt?

Bei unserer Firmen-Weihnachtsfeier.

Welcher Traum hat sie zuletzt bewegt?

Als meine schwer behinderte Tochter Bettina sprechen konnte.

Was wollten Sie als Kind werden?

Krankenschwester.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten?

Gesundheit für meine Lieben und für mich.

Hauptgegner des Heiligen Geistes ist die Bequemlichkeit

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. Ein Gespräch über den Heiligen Geist, die Angst und Zynismus in der Politik.



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

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



Pepp, die Kapelle in Arbogast ist dem Heiligen Geist geweiht. Wie erklärst Du uns diesen Geist?

Der Heilige Geist ist die Wirkkraft. Die Kraft, die Dich spüren lässt: Du bist ein liebenswerter Mensch. Es ist die Seite Gottes zwischen Vater und Sohn, die diese Wirkung erzielt: Die Liebes-Energie. Das ist einfach alles: Einmal Sanftheit, einmal Wildheit, einmal Klarheit.

Dieser Geist steht zu Pfingsten im Mittelpunkt. Doch viele zelebrieren Weihnachten und Ostern – und vergessen fast auf das Pfingstfest.

Pfingsten ist aber wichtig! An Weihnachten geht es um Menschwerdung. Diese wird an Ostern durchkreuzt und führt in den Abgrund. Die Auferstehungserfahrung hat die Menschen damals umgetrieben. An Pfingsten hat der Geist seine Wirkkraft entfaltet, die Menschen sind ins Tun gekommen.

Was brauchte es dazu?

Den Rückzug ins Oberstübchen. Es braucht eine Phase, wo Du Dich mit anderen zusammentust, ringst und wartest, bis Dir aufgeht, was zu tun ist. Und den Glauben, dass Du eine Kraft brauchst, die Dich befähigt.

Aber es bleibt nicht bei der Beschäftigung mit sich selbst. Es folgt daraus immer das konkrete Handeln in der Welt?

So ist es. Es geht nicht nur darum, dass ich mich nach innen entfalte. Übrigens auch nicht darum, dass ich meinen eigenen Vogel für den Heiligen Geist halte. Sondern dass ich wohl überlegt für die Werte – die Lebens-Werte – nach außen auftrete.

Was ist für Dich die Essenz der Pfingstbotschaft?

Erstens: Die, die Pfingsten erlebt haben, wurden nicht mehr von der Angst bestimmt. Sie haben erfahren, dass der Tod nicht das letzte Wort hat. Zweitens: Es waren keine Einzelkämpfer, sie agierten in Verbundenheit. Drittens: Sie konnten alle in ihren eigenen Sprachen reden, verstanden sich aber.

Angst ist wichtig für den Lebensschutz. Aber Angst darf nicht mein Handeln bestimmen.

Angst bestimmt derzeit aber das Handeln vieler.

Angst ist nichts Schlechtes. Das Empfinden von Angst ist wichtig für den Lebensschutz. Aber dass sie mein Handeln bestimmt, das geht nicht. Da muss ich schauen, wie ich mit ihr leben lerne.

Das klingt so einfach. Sag' das einmal den vielen Wutbürgern!

Für viele ist es leichter, eigene Ängste auf andere zu projizieren. Die Angst, die ich nicht zu mir nehme, verdreht oft ihre Richtung – und macht dann Anderen Angst. Sie wird zur Feindlichkeit. Das Gegenteil von Friede ist Angst, und die kann zu Krieg führen. Dabei muss man jedem Menschen mit Achtung begegnen. Ein Mensch, der vom Heiligen Geist begabt ist, kann übrigens nicht ausländerfeindlich sein.

Und was steht dem Heiligen Geist gegenüber?

Die Hauptgegner des Heiligen Geistes sind die Bequemlichkeit und die Gewohnheit. Wenn nichts mehr anrührt. Das wird in der Bibel als „lau sein“ bezeichnet. Wenn einen weder Leid noch Liebe trifft.

Du sprichst immer wieder die Klarheit des Heiligen Geistes an. Ich weiß, dass Du sie in der Politik oft vermisst.

Ich vermisse dort nicht nur die Klarheit! Ich verstehe auch nicht, dass es ein Wert wird, Fragen auszuweichen und immer nur seine Botschaft zu bringen. Dass das Nichtssagende zum Gesagten wird, damit ich meine Politik im Hinterzimmer machen kann, das ist eine Unart.

Damit gewinnt man offenbar Wahlen. Aber es ist dann nicht weit zum Zynismus.

Eben! Wenn etwa jemand sagt, dass Menschenleben gerettet werden, wenn die Mittelmeerrou-te geschlossen wird, dann ist das zynisch. Ehrlich wäre, in aller Härte zu sagen: Wir schließen aus Angst, dass uns das Fremde überfordert, die Grenzen, obwohl wir wissen, was mit diesen Menschen in Lagern in Libyen oder auf dem Meer geschieht.

Das Christsein ist immer politisch, aber nicht parteipolitisch.

Sind Christen mit ihrer Botschaft per se politisch?

Das Christsein ist immer politisch, aber nicht parteipolitisch. Dieses Politische ist eine Kraft, die nicht in erster Linie vom „Gegen“ lebt, sondern „Für“ das Leben eintritt. Aber das durchaus laut und entschieden! Die ersten Christen sind etwa nie gegen die Sklaverei aufgetreten. Aber durch das Zusammenleben zwischen Herrn und Sklaven ist sie abgeschafft worden. Wenn sie an einem Tisch sitzen, Brot brechen, hebt sich das auf.

Kindersegen²

Wir gratulieren unseren beiden langjährigen Mitarbeiterinnen Michaela Sohm und Martina Peter ganz herzlich zur Geburt ihrer beiden kleinen Mädchen Sophia und Estia-Alva. Ein erster Kennenlern-Besuch fand Mitte Februar in Arbogast statt. Bei einem gemütlichen Kaffeepausch stellten die beiden stolzen Jung-Mütter ihre Babys den Kolleginnen und Kollegen vor.



Splish, splash – I was takin' a bath ...

Rund 27.000 Gäste sind während eines Jahres in Arbogast zu Gast. Viele davon nächtigen in den rund 60 Gästezimmern, verteilt auf drei Häuser. Im Laufe der vergangenen 60 Jahre wurden die Gästehäuser immer wieder saniert, umgebaut und renoviert – zuletzt wurde das Jugendgästehaus komplett modernisiert. Ein nächster Qualitätsschub steht im kommenden Juni an, wenn die Wasserleitungen zu den Gästehäusern 2 und 3 komplett erneuert werden. Die umfangreiche Sanierung ist notwendig, um auch künftig eine hohe Wasserqualität und stabile Wassertemperaturen für alle Gäste – rund um die Uhr – zu gewährleisten.

Apropos: angenehm warmes Wasser zum Duschen macht noch mehr Spaß mit wohlriechender Badekosmetik, die zudem fair und ökologisch ist. Genau diese gibt es seit einigen Wochen in allen unseren Gästezimmern. Eine duftige Sache, finden wir!

Gastfreundschaft³

Wir freuen uns über drei neue Kolleginnen für unser Team. Brigitte Enderle und Christine Hopfner bewirten mit viel Engagement unsere Gäste im Speisesaal und dem Cafe. Birgit Bell bringt ihr Wissen und ihre Erfahrung im Backoffice ein.



Theologin neu im Programmteam

Seit 1. März gehört Dr. Juliana Troy zum Programmteam von Arbogast. Aufgewachsen im Bregenzerwald studierte die 40-Jährige in Innsbruck und Pune (Indien) Katholischen Fachtheologie sowie Christliche Philosophie und promovierte im Fach Christliche Gesellschaftslehre. Mit diesem Schwerpunkt wird sie insbesondere in gesellschaftspolitischen Themen und Programmangeboten Akzente setzen. Herzlich willkommen!

Freundeskreis Arbogast

Mit Musik gegen die Distanz in und zwischen uns

Freunde treffen sich regelmäßig, unternehmen gemeinsam Dinge und teilen die gleichen Werte. Genau so ist es mit den Freundinnen und Freunden von Arbogast. Ihr gemeinsames Interesse ist das Jugend- und Bildungshaus – für Arbogast setzen sie sich mit ihren Talenten und auch finanziell ein.

Begegnung und Beziehung zwischen Freundinnen und Freunden war auch Mitte Jänner angesagt, als zum gemeinsamen Nachmittagsprogramm in die Arbogaster Kapelle eingeladen wurde. Unter dem Motto „Mit den Sinnen zum Sinn“ luden Obfrau Karin Metzler und Obmann Peter Mennel zum Seh-, Hör- und Geschmackserlebnis. Während Robert Bernhard und Pater Pepp Steinmetz die Stille hörbar machten, forderte Bianca Jäger-Schnetzer dazu auf, die Kapelle ganz genau zu betrachten, ehe Andreas Paragioudakis-Fink mit seinen „Unter der Laterne“-Musikerfreunden das Zusammentreffen von traditioneller und neuer Musik aus dem Morgen- und Abendland feierte.

Welches Ziel diese Musik hat, beschreibt er auf seiner Homepage so: „Die Musik verbindet, umarmt, umfasst, erklärt, klärt auf, vereinigt und reinigt uns von der Distanz, zu der die heutige Zeit uns treibt, Distanz zu uns selber und Distanz zu unseren Mitmenschen ... Das Publikum soll in diesen Puls eintauchen, unsere Atemzüge teilen, unsere Sehnsüchte spüren. Denn alles, was wir haben, sind unsere Instrumente, unsere Phantasie und unsere Hingabe an die Schönheit der Musik.“

In diesem Sinne: Freund oder Freundin von Arbogast kann man jederzeit werden!
Ein E-Mail an willkommen@arbogast.at genügt.



Das Publikum soll in diesen Puls eintauchen, unsere Atemzüge teilen, unsere Sehnsüchte spüren. Denn alles, was wir haben, sind unsere Instrumente, unsere Phantasie und unsere Hingabe an die Schönheit der Musik.



Zusammen sicher. Zusammen VLV.

Die Vorarlberger Landes-Versicherung V.a.G. (VLV) kümmert sich seit fast 100 Jahren um die Sicherheit in Vorarlberg. Neben einer starken regionalen Verankerung punktet die VLV mit einer gelebten Kundennähe. „Die Orientierung an den Bedürfnissen unserer Kunden ist bei der VLV oberstes Gebot“, betonen die Vorstands-direktoren KommR Robert Sturn und Mag. Klaus Himmelreich.

„Mit einem dichten Netz von qualifizierten Betreuern und Beratern direkt vor Ort bieten wir einen optimalen Beratungsservice an. Des Weiteren sind über 100 Innendienst-Mitarbeiter für die VLV-Kunden da. Somit ist eine kompetente und rasche Abwicklung im Schadensfall direkt in Vorarlberg möglich.“

Vorarlberger Landes-Versicherung V.a.G.
Bahnhofstraße 35
6900 Bregenz
www.vlv.at

ZUSAMMEN
SICHER.
ZUSAMMEN
VLV.
VLV.AT



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

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

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

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





Der Arbogast-Elektriker

Wir sind ein moderner und zuverlässiger Fachbetrieb für Elektroinstallationen. Dabei legen wir nicht nur Wert auf neueste Technik und reibungslose Realisierung Ihres Projekts, sondern beraten Sie zudem umfangreich und unkompliziert. Wir bringen es auf den Punkt und verwirren Sie nicht mit Fachbegriffen.

Langjährige Erfahrung und qualifiziertes Fachpersonal gewährleisten schnellen und fundierten Kundenservice vor und nach der Umsetzung sowie eine hochwertige Ausführung unserer Arbeit.

Unsere kompetenten Mitarbeiter haben für jedes Ihrer Anliegen ein offenes Ohr und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Das gilt auch für Arbogast – denn seit mehr als 30 Jahren sind wir Partner des Jugend- und Bildungshauses in Sachen Elektrotechnik.

Öhe Elektrotechnik GmbH
Furchgasse 2
6845 Hohenems
www.oeh-elektriker.at

Öhe
Elektrotechnik



Klimacent als Weg zum CO₂ neutralen Wirtschaften

Wir schaffen das mit dem Aufbau einer CO₂-neutralen Wirtschaft! Manchmal könnte man die Hoffnung verlieren, dass dieser Planet noch zu retten ist. Zu groß ist der Widerstand gegen die gerechte Verteilung der Güter dieser Erde. Für alle, die sich nicht entmutigen lassen, steht die Crowdfunding-Plattform Klimacent als kraftvolles Instrument zur Verfügung. Die Klimaveränderung ist die größte Herausforderung, der Cent die kleinste Einheit der Lösung. Der Klimacent bietet einen wirkungsvollen Weg, um Verantwortung für seine CO₂ Emissionen zu übernehmen. Neben der konkreten Unterstützung von regionalen Projekten wird auch der Druck auf die Politik erhöht. Denn ohne eine Kostenwahrheit für die atomar/fossile Energie wird die Innovationskraft und Dynamik der Wirtschaft nicht ins Boot geholt.

Arbeitsgemeinschaft erneuerbare Energie Vorarlberg
Hof 19
6861 Alberschwende
www.aeev.at
www.klimacent.at

meine Welt
besser machen
e klima-cent

Programm Frühling – Sommer

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501–828

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

Sa 10–11.30 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Montfortstraße 88

6840 Götzis

Tipps zur Kursanmeldung:

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

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

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

Mehr Infos auf www.arbogast.at



Arbogaster Fragen

- › Ein neuer Treffpunkt für Freund/innen des Hauses

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

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

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

Kosten: € 17,-; Ermäßigung mit der aha-card/für Studierende
Auf Wunsch mit Menü aus der Arbogaster Slow-Food-Küche (+ € 15,90)

Mi 24. April / ab 9 Uhr

Meinrad Pichler

- › Wie tickt die Vorarlberger Seele? Sind wir ein Migrationsland? Und welche Nachwirkungen hat der Nationalsozialismus bis heute?

Meinrad Pichler, geboren 1947, studierte in Wien Geschichte und Germanistik, unterrichtete in Gymnasien, war von 1994 bis 2010 Direktor des Bundesgymnasiums Gallusstraße in Bregenz und erfüllte Lehraufträge an verschiedenen Hochschulen. Für seine zahlreichen Arbeiten zur neueren Vorarlberger Landesgeschichte wurde Pichler 2014 der „Wissenschaftspreis des Landes Vorarlberg“ verliehen.

Mi 22. Mai / ab 9 Uhr

Evelyn Fink-Mennel und Ulrich Troy

- › Woher kommen die Volkslieder, die wir singen? Was haben sie mit unserer Heimat zu tun? Und welche Bedeutung hat das Singen für den Klang unserer Gesellschaft?

Ulrich Troy ist die „Zündschnur“ des legendären Musiker-Duos „Stemmeisen & Zündschnur“. Vor seinem Pensionsantritt lehrte er 36 Jahre lang Englisch und Geografie am Gymnasium im Egg. Musikalisch ist er derzeit ua mit den Kleaborar Bahnteifln (www.bahnteifl.at) und den gesellschaftskritischen Baggerboys (www.baggerboys.at) unterwegs. Öfters musiziert er mit Evelyn Fink-Mennel, die am Landeskonservatorium im „Zentrum Volksmusikforschung Bodenseeraum“ die Folksammlung Haid bearbeitet und aktuell zur Vorarlberger Folkszene der 1970er Jahre und dem Bregenzer Folkfestival forscht.

Herbsttermine zum Vormerken:

Mi 2. Oktober
Mi 13. November
Mi 11. Dezember

Mai

Do 2. Mai / 19 Uhr

Eucharistiefeier

› mit P. Pepp Steinmetz

So 5. Mai / 9–16.30 Uhr

Iaido-Schwertarbeit

› Tagesseminar mit Martin Konzett

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

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

Kosten: Kursbeitrag €80,-; Mittagessen €15,90
 ☞ max. 14 Teilnehmende



Do 9., 16. und 23. Mai / jeweils 18.30–20.30 Uhr

Schritt für Schritt zu dir Selbst

› Gehend meditieren

Zwischen 2000 und 6000 Schritte gehen wir am Tag ungefähr. Sagt man. Und wie viele davon gehen wir bewusst? Wahrscheinlich nur einen Bruchteil davon. Den Großteil der Wege legen wir zurück, ohne dass wir es so richtig bemerken. Mithilfe der Gehmediation lernen wir wieder jeden Schritt bewusst zu gehen, in Bewegung verbunden zu sein mit uns, mit dem Hier und Jetzt. Auf vielen spirituellen Wegen wird die Gehmeditation als ein essentieller Bestandteil der Praxis angesehen und als Zugang zu sich selbst. In dieser 5-teiligen Kursreihe erlernen wir das achtsame und meditative Gehen und üben intensiv, um uns mit jedem Schritt näher zu kommen.

Leitung: Mag. (FH) Thomas Häusle, Betriebswirt, Zen Praktizierender, meditatives Wandern, MBSR Lehrer i. A.
Kosten: Kursbeitrag €60,- (für 3 Abende)
 ☞ max. 15 Teilnehmende



Fr 17. Mai / 9–17 Uhr

Feldenkrais Methode

› Zu gesunder Balance finden

Die Feldenkrais Methode erweitert die Bewegungsfähigkeit des Menschen und führt dadurch zu einer erhöhten Lebensqualität. Im Mittelpunkt des Tages steht das Thema „Aufgerichtet sein“. Die Lektionen werden im Liegen, Stehen und Gehen durchgeführt. Über die Erforschung einfacher Bewegungsmuster finden wir zu einer gesunden Koordination. Ziel ist es, diese in den Alltag zu integrieren.

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

Fr 17. Mai / 14.30–18 Uhr

„Oma und Opa, hond'r Zit?“

› Geheimnisvoller Wald.
 Ein Nachmittag mit meinem Enkelkind ab 5 Jahren.

Referent: Jürgen Ernst, Förster, Waldpädagoge, Geschichtenerzähler, Buchautor
Kosten: Kursbeitrag Großeltern €25,-/mit Vorarlberger Familienpass €17,50; Kinder €17,-/mit Vorarlberger Familienpass €11,90
Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at

Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

So 19. Mai, So 9. Juni, So 30. Juni / 15.30 – ca. 21 Uhr

Pforte in Arbogast – 3 Musikalische Spaziergänge

- › Start zur dreiteiligen Reihe am Sonntag, 19. Mai mit ALMA – Fortsetzung am 9. und 30. Juni

Im Vorjahr feierten die Musikalischen Spaziergänge der Pforte Premiere in Arbogast: beim Konzert in der Wallfahrtskirche St. Anna – und im Anschluss daran beim gemütlichen musikalischen Ausklang in Arbogast. Bei jedem der drei Sonntags-Termine warteten begeisterte Menschen am Eingang zur Örfaschlucht in Götzis, um gemeinsam mit den Musiker/innen und ihren Begleiter/innen nach Arbogast zu spazieren – vielstimmig begleitet von Gitarre, Hackbrett oder Kontrabass.

Der ungewöhnliche Auftakt, das lauschende Gehen durch die Schlucht, ist von einem besonderen Zauber erfüllt und führt die Besucher/innen in die Konzentration, die das anschließende Konzert zu einem Erlebnis werden lässt. Und den entspannten, informellen Nachklang im wunderbaren Hof von Arbogast möchte keiner missen, der ihn erlebt hat.

Wir freuen uns, Sie zur neuen Saison der Pforte in Arbogast einzuladen. ALMA, das unerhört moderne Volksmusik-Quintett, singt und jodelt beschwingt und humorvoll, gefühlvoll und melancholisch. Die Süddeutsche Zeitung bezeichnete die Gruppe als „Bestes musikalisches Kopfkino aus Wien“. Eines ist sicher: ALMA weckt Emotionen und möchte Menschen dort erreichen, wo deren eigene Wurzeln schlummern. Start zum Musikalischen Spaziergang beim Götzner Schwimmbad um 15.30 Uhr, bei jeder Witterung. Konzert ab 17 Uhr in der Wallfahrtskirche – für Spaziergänger wird ein Platz in der Kirche reserviert. Nachklang ab ca. 18.15 Uhr mit Speis und Trank in Arbogast, je nach Witterung im Haus oder im Hof. Es ist auch möglich, nur das Konzert zu besuchen.



Der ungewöhnliche Auftakt, das lauschende Gehen durch die Schlucht, ist von einem besonderen Zauber erfüllt und führt die Besucher/innen in die Konzentration, die das anschließende Konzert zu einem Erlebnis werden lässt.

ALMA sind:

Julia Lacherstorfer, Geige & Gesang
Evelyn Mair, Geige & Gesang
Matteo Haitzmann, Geige & Gesang
Marie-Theres Stickler, Diatonische Harmonika, Shruti Box & Gesang
Marlene Lacherstorfer, Kontrabass, Harmonium & Gesang

Begleitung: P. Pepp Steinmetz und Musiker/innen

Kosten: Spaziergang und Konzert €19,-, Studierende €7,-
Abendkasse ab 16.30 Uhr

Karten: Tourismusbüro Feldkirch, Montfortplatz 1, 6800 Feldkirch
T +43 (0)5522/73467, karten@feldkirch.at und an der Abendkasse
www.v-ticket.at



Sa 18. Mai / 9–17 Uhr

Kinder fürs Leben stärken

- › Mit Positiver Psychologie und Mentalem Training zu starken und selbstbewussten Kindern

Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen ist ein Anliegen von Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen. An diesem Tag werden die Grundlagen des Kindermentaltrainings und der Stärkenbasierten Erziehung vermittelt und Übungen gezeigt, die mit Kindern ab 3 Jahren möglich sind. Kinder lernen, ihr Denken, ihre Gefühle, ihre Atmung und ihre Handlungen bewusst zu beeinflussen. So kann Zufriedenheit, Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild entstehen.

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

Kosten: Workshop € 110,-/mit Vorarlberger Familienpass € 77,-; Mittagessen € 15,90 Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg.

 Kinderbetreuung



Sa 18. Mai / 10–18 Uhr

Dialogische Gesprächsführung

- › Eine Einführung für gelingende Alltags-Begegnungen in Familie, Schule und Beruf

Dialog ist nicht einfach nur ein anderes Wort für Gespräch – Dialog heißt wörtlich „durch das Wort hindurch.“ Durch das Schaffen von Vertrauensräumen gewinnen Gespräche und Begegnungen an Echtheit und Tiefe. An diesem Tag erleben Sie den Dialog, nehmen Einblick in Prinzipien und erlernen Basiswissen zur Anleitung von Dialogen.

Kursleitung: Robert Pakleppa, Integraler Team- und Organisationsentwickler und Im Bild: Kornelia Möderle, Bildungswissenschaftlerin und Kinderphilosophin

Optionale Folgetermine:

 Mo 3. Juni, 3. Juli und 18. September, jeweils 18.45–21.30 Uhr

 Dialogernte, Sa 12. Oktober, 10–13 Uhr Details unter www.arbogast.at

Kosten: Kursbeitrag für die Folgetermine: je € 20,- zzgl. Speisen und Getränke

 **Tipp:** Arbogast ist ein Ort des Dialoges – zwischen 2006 und 2016 wurden im „Dialog-Projekt“ wesentliche Impulse zum Dialog in Vorarlberg und im Bodenseeraum gesetzt. Unter www.dialog.arbogast.at finden Sie das Archiv des Projektes, das allen Interessierten offen steht und zur Weiterentwicklung des Dialoges beitragen soll.

Do 23. Mai / 19 Uhr

Eucharistiefeier

- › mit P. Pepp Steinmetz



Sa 25. Mai / 9 Uhr – So 26. Mai / 16.30 Uhr

Papa und ich

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

Vater und Kind haben Zeit, sich auf ungewohnte Art und Weise kennen zu lernen. Sie sind als Entdecker bei Übungen und Spielen zusammen unterwegs. Papa und Sohn/Tochter sind ein gleichberechtigtes Team. Das gemeinsame Erlebnis und der Spaß stehen im Vordergrund. Am Seminar soll jeweils nur ein Sohn/eine Tochter teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben.

Referent: Martin Waldner, Bizau, Outdoor-guide und Erlebnispädagoge gemeinsam mit Polo Noyalet, Übersaxen, Waldpädagoge und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar € 145,- bzw. € 101,50 mit Vorarlberger Familienpass; Vollpension/ Paar € 126,-

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

 max. 14 Paare





Sa 25. Mai / 9.30–16.30 Uhr

Kräuterdetektive unterwegs

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

Wir erforschen Wald und Wiesen rund um Arbogast und treffen dort auf den Hollunderbusch: Aus seinem Holz zaubern wir Holder-Schreibstifte und hören, welche Geschichten sich um ihn und Frau Holle ranken. Für kleine Wehwechen rühren wir einen „Autsch“-Balsam mit Spitzwegerich und Gänseblümchen. Und damit unser „Kräuter-Räuberbrot“ so richtig gut schmeckt, verarbeiten wir Brennesseln zu einem Topfenaufstrich und lassen den Tag gemütlich bei Stockbrot am Lagerfeuer ausklingen.

Referentinnen: Iris Lins, Rankweil, dipl. Kräuterexpertin & Grüne Kosmetik Pädagogin, www.kraeuternest.at
Sieglinde Ettl, dipl. Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin und Aromakologin i. A.

Kosten: Kursbeitrag € 40,-/Erwachsene, € 20,-/Kind bzw. € 28,- und € 14,- mit VlbG. Familienpass; Verpflegung € 15,60 Erwachsene, € 9,80 Kind; Materialkosten € 8,-/Kind

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



Mo 27. Mai / 9–19.30 Uhr

PRO CON 2019

- › Mensch & Arbeit 4.0

Willkommen im Zeitalter der Digitalisierung! Roboter übernehmen unsere Jobs. Und was machen wir? Glücklicherweise mit Freund/innen am Strand, mit Kuchen bei Oma oder füreinander engagiert? Oder perspektivenlos weil arbeitslos? Wer wird überhaupt noch arbeiten – und, nicht oder? Und in welchen Jobs? Um diese Fragen geht es bei der PRO CON 2019. Ob die Digitalisierung zur Utopie oder Dystopie für uns Menschen wird liegt in unserer Hand. Volkswirt und Keynote-Speaker David Stadelmann blickt optimistisch in die Zukunft: „Digitalisierung ist eine Chance zu weiterem Reichtum, welcher uns in unseren Berufsentscheidungen freier machen wird. Menschen werden mehr Raum für Kreativität haben. Menschliche Züge wie Einfühlungsvermögen, Humor, Liebenswürdigkeit, Spontanität aber auch Verantwortungsbewusstsein, Diskretion, Teamgeist werden einen immer höheren Wert neben analytischen oder mechanischen Fähigkeiten bekommen“. In diesem Sinne: Auf in die Zukunft! Lasst uns Neues denken und uns bei aller Faszination um die Digitalisierung berücksichtigen, dass es darum geht, unsere Wirtschaft so zu entwickeln, damit auch Mensch und Natur ihren Platz haben.

Prof. Dr. David Stadelmann ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Bayreuth (Deutschland), Research Fellow bei CREMA – Center for Research in Economics, Management, and the Arts (Schweiz) und ordentliches Mitglied des Walter Eucken Instituts (Deutschland).

Programm, Info und Anmeldung www.procon.rocks



Di 28. Mai / 18.30–21 Uhr

Klar, entschieden und respektvoll

- › Mit Schwertarbeit die eigenen Lebenskräfte spüren

In der japanischen Schwert-Kunst „Iaido“ dient das Schwert zur Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenskräften und Haltungen. Wage ich es, mein „Schwert zu ziehen“ und für meine Werte einzustehen? Lasse ich „mein Schwert stehen“, um meine Grenzen darzulegen? Habe ich den Mut, mich zuzumuten? Die Teilnehmenden erfahren eine innere Haltung, die zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit beiträgt, um „im Außen“ klar, entschieden und präsent aufzutreten.

Die Seminarreihe besteht aus drei Übungsabenden, jeder Abend ist einem Thema gewidmet.

Themen und Termine:

- ☞ Di 28. Mai: Werte: Was ist mir wirklich wichtig?
- ☞ Di 12. Juni: Abgrenzung: Ein Nein ist ein Ja für mich.
- ☞ Di 26. Juni: Zumuten: Ich bin ich und das ist gut so!

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

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

Di 28. Mai / 9 Uhr–Mi 29. Mai / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

- › Aufstellungsseminar

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

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

Mi 29. Mai / 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

- › „Bibelleben“ mit Pepp Steinmetz

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

Kosten: Kein Kursbeitrag

👉 keine Anmeldung

Do 30. Mai / 14.30 Uhr–So 2. Juni / 13 Uhr

Papierflugreise zu mir selbst

- › Literarisch-biographische Schreibwerkstatt

Referentin: Barbara Pachtl-Eberhart, Autorin, Dialogbegleiterin

Kosten: Kursbeitrag € 370,-;

Vollpension € 202,80

Tage der Utopie

www.tagederutopie.org

6. bis 11. Mai 2019,
Arbogast/Götzis

Vorträge,
Dialoge,
Neue Musik

Entwürfe
für eine gute
Zukunft



Tage der Utopie

Mo 6. Mai / 19 Uhr

Kloster für Innovation

- › Dark Horse: Agile Organisationsentwicklung/ Unternehmenskultur

Vortrag und Musik

Di 7. Mai / 19 Uhr

Das gerechte Netz

- › Eine Utopie des Internets

Gespräch und Musik, Ingrid Brodnig

Mi 8. Mai / 19 Uhr

Aus Donuts müssen Krapfen werden!

- › Entwicklungsstrategien für den ländlichen Raum

Vortrag und Musik, Roland Gruber

Do 9. Mai / 19 Uhr

Zur Zukunft des politischen Dialogs

- › Wie es gelingt, den politischen Diskurs von den Rechtspopulisten zurückzuerobieren

Vortrag und Musik, Julia Ebner

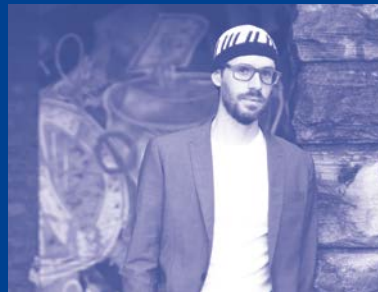
Fr 10. Mai / 19 Uhr

Eine Utopie des Helfens

- › Wege aus der globalen Krise

Vortrag und Musik, Thomas Gebauer

Zusätzlich zu den Vorträgen finden an den darauffolgenden Vormittagen Dialoge mit den Sprecherinnen und Sprechern der Vorträge statt. Es sind intensive Gespräche im kleineren Kreis mit rund 25 Personen. Ein Austausch zur Vertiefung ihres Beitrags sowie ein freier Kreisdialog zum Thema mit allen Teilnehmenden. Neben diesen klassischen Vormittagsformaten werden in diesem Jahr drei zusätzliche Workshops angeboten:



Tage der Utopie-Composer in Residence 2019

- › David Helbock, Piano und Lorenz Raab, Trompete

Seit den ersten „Tagen der Utopie“ sind die vorgestellten Zukunftsbilder mit Zeitgenössischer Musik verbunden. Dies ist eine der unverwechselbaren Charaktereigenschaften der Atmosphäre des Festivals. Zu jeder Woche seit nunmehr 16 Jahren sind Musikerinnen und Musiker eingeladen, auf die Themenabende mit jeweils zwei dafür komponierten Stücke zu reagieren und vor Ort selbst uraufzuführen. Sie verbringen die ganze Woche vor Ort in Arbogast, proben und spielen ihre Werke ein – oft in der Kapelle und meist nachts, weil es dann für die Aufnahme leise genug ist. 2019 ist mit David Helbock einer der international gefragtesten Jazz-Pianisten eingeladen – er bringt den Trompeter Lorenz Raab mit.



Di 7. Mai / 9.15–12.30 Uhr

Zwei Grad. Eine Tonne.

- › Wie wir das Klimaziel erreichen und damit Vorarlberg und die Welt verändern

Impulsreferat zu den Kerninhalten des gleichnamigen Buches, um anschließend Bottom-up-Strategien zu entwickeln: Wie kann der erforderliche Wandel beschleunigt werden? Auf kommunalpolitischer und auf gesellschaftlicher Ebene. Um die globale Erwärmung unter dem gefährlichen Ausmaß von zwei Grad zu halten, müssen die jährlichen CO₂-Emissionen von derzeit zwölf auf eine Tonne pro Person reduziert werden. Wie dieses Vorhaben gelingen kann, rechnet Christof Drexel präzise vor. Er durchleuchtet die einzelnen Lebensbereiche und spürt Einsparpotenziale auf, die nicht nur dem Klima guttun. Er lotet Möglichkeiten der Effizienz aus, die sich auch wirtschaftlich lohnen und beschreibt eine dekarbonisierte Energieversorgung, die technisch machbar und leistbar ist. Im letzten Teil des Buches skizziert Christof Drexel den wirtschafts- und gesellschaftspolitischen Wandel, der die Erreichung von Zwei Grad. Eine Tonne. rechtzeitig ermöglicht.

Mit Christof Drexel
Eintritt frei (Bitte trotzdem anmelden).



Mi 8. Mai / 15–18 Uhr

Besser wählen, anders entscheiden.

- › Demokratie erleben. Eine neue KlassensprecherInnen-Wahl. Workshop für Lehrerinnen und Lehrer

Empowerment durch die sozio-kratische offene Wahl. An diesem Nachmittag lernen Lehrkräfte eine neue Art der (Klassensprecher-) Wahl kennen, die die persönlichen Stärken der Schülerinnen und Schüler sichtbar macht. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie eine partizipative Entscheidung in ihrer Klasse anleiten können, die von allen mitgetragen wird. Gefördert und begleitet durch die „Wirkstätten der Utopie“, entwickelte Lisa Praeg dazu einen praktischen Leitfaden. Holen Sie sich Inspiration und Mut, wie das Üben von partizipativ-demokratischen Entscheidungsprozessen leicht und freudvoll in den Schulalltag integriert werden kann.

Der Leitfaden ist auf [www.tagederutopie.org/Wirkstätten](http://www.tagederutopie.org/Wirkstaetten) gratis downloadbar.

Mit Lisa Präg, Eintritt €20,-

Die Tage der Utopie sind Träger des Österreichischen Staatspreises für Erwachsenenbildung.

Detaillierte Informationen: www.tagederutopie.org

Junge Utopie: Gratis-Tickets für junge Leute

Es geht um Politik, um Gesellschaft, um Frieden, um all unsere Sinne – und es geht uns alle an. freigeist arbogast vergibt 20 Gratis-Tickets an junge Leute (16 bis 26) für alle Festivalabende und Workshops. First come, first serve.

Info & Anmeldung: christina.thanner@arbogast.at

DenkRaumBodensee Ausstellung

„DenkRaumBodensee“ ist ein unabhängiger, wissenschaftlicher Think Tank. Getragen wird er von sechs Hochschulen und Forschungseinrichtungen sowie der Internationalen Bodensee-Hochschule IBH, die der größte hochschularten übergreifende Verbund Europas ist. Er will Impulse für eine zukunftsfähige, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung der Bodenseeregion setzen. „DenkRaumBodensee“ gibt Denkanstöße, fördert den öffentlichen Diskurs zu relevanten Zukunftsthemen und zeigt konkreten Handlungsbedarf auf. In der grenzüberschreitenden Bodenseeregion leben mehr als vier Millionen Menschen in vier Ländern. Der Ausstellungsraum während der „Tage der Utopie“ thematisiert Fragen wie: Wie nehmen die Bewohnerinnen und Bewohner ihren Lebensraum wahr? Spielen die Grenzen hierbei eine Rolle? Was verbinden sie mit der Bodenseeregion, wo sehen sie Probleme und welche Wünsche haben sie? „DenkRaumBodensee“ fragt, wie eine lebenswerte Bodenseeregion in 20 Jahren aussehen soll und was das für eine bessere Zusammenarbeit über die Grenzen hinweg bedeutet.

Detailinformationen & Anmeldung:

www.tagederutopie.org oder in Arbogast, T +43 (0)5523/62501–829
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Alle Vorträge, Workshops und Dialoge sind einzeln buchbar.
Zur Tagung erscheint ein Buch mit allen Beiträgen der Referierenden.

Juni



Mi 5. Juni / 17–19 Uhr

Kleidertauschparty

› used but useful

JedeR kennt das Problem: Der Kleiderkasten ist übertoll, trotzdem hat man das Gefühl des „ich hab nichts anzuziehen“. Jetzt kommt Abhilfe: Pack alle Kleidungsstücke, die gut erhalten sind (keine Löcher, nicht verwaschen und verzogen) und bring sie zur Kleidertauschparty.

Dort tauscht du sie gegen neue alte Lieblingsstücke anderer ein. JedeR kann mitmachen, Frau oder Mann, egal welchen Alters.

Kosten: Kein Kursbeitrag

Veranstalter: Marktgemeinde Götzis, freigeist arbogast; Anmeldung nicht erforderlich



Mi 5. Juni / 18–20 Uhr, Do 6. Juni / 8.45–11 Uhr sowie 13.45–16.30 Uhr



Was Unkraut alles kann

› DIY Kräuterwerkstatt

Dieses Jahr gibt es in der SelbermacherInnen-Werkstatt nicht nur was für die Haut, sondern auch für den Magen: Wir verarbeiten Kräuter, die rund um Arbogast wachsen zu einem regionalen Unkraut-Pesto und die bunten Blüten zu einer Sonnenbutter – ein Hingucker für jeden Grillabend! Und damit wir mit strahlendem Teint durch den Sommer kommen, gibt es ein pflegendes After Sun-Öl aus Karotten und Kräutern für alle SonnenanbeterInnen.

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

Zielgruppe: Mi 5. Juni alle, Do 6. Juni SchülerInnen und Lehrlinge ab 16

Kosten: Mi 5. Juni Kurskosten €10,- plus Materialverbrauch, Do 6. Juni keine Kurskosten, Material ca. €9,-

Fr 7. Juni / 19.30 Uhr – So 9. Juni / 13 Uhr

Die Stimme zum Klingen bringen

› Stimmbildung für Chorsänger/innen und Chorleiter/innen

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

Kosten: Kursbeitrag €80,-/Solidarbeitrag €65,- bis €95,-; Vollpension €125,50

RR max. 14 Teilnehmende



So 9. Juni / 15.30–ca. 21 Uhr

Fliegen

› Eine musikalische Meditation

Künstler/innen:

David Soyza, Perkussion & Komposition

Klaus Christa, Viola & Gesang

Elias Menzi, Hackbrett & Gesang

Matthias Härtel, Kontrabass & Gesang

Spaziergangsbegleitung:

Gotthard Bilgeri & MusikerInnen

👉 Mehr Informationen siehe Seite S.27

In der Hoffnung, den Mond zu erreichen,
vergisst der Mensch,
die Blumen zu betrachten,
die zu seinen Füßen blühen.

Albert Schweitzer



Do 6. Juni / 8.45–11 Uhr oder 14.15–16.30 Uhr



zukunftsraum stadt land+

- › Wir leben weder in der Stadt noch am Land.
Wie wird der Alltag 2050 im Rheintal sein?

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

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

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 16

Kosten: Kein Kursbeitrag

Weitere Termine: Auf Anfrage

Mo 10. Juni / 8.15–12.15 Uhr oder 13.45–17.15 Uhr

Gemüse im Stadtpark?!



- › Wie aus deiner verrückten Idee Wirklichkeit wird

Die „Essbare Stadt Dornbirn“ ist aus einer privaten Initiative entstanden und hat sich zum Ziel gesetzt, öffentliche Flächen (mitten in der Stadt) essbar zu machen. Vermeintlich „verrückte“ Ideen können also umgesetzt werden. In diesem Workshop erfährst du mehr über das Projekt und wir suchen gemeinsam nach euren „verrückten“ Ideen und machen einen OpenSpace für die Umsetzung. Ziel ist es, Lösungen für die Probleme unserer Zeit „anders als bisher“ zu denken. Vielleicht gewinnt eure Idee ja den nächsten Klimaschutzpreis?!

Leitung: Thomas Mathis, IT-Projektleiter, brennt für das Gärtnern, Naturthemen und eine nachhaltige Gestaltung unserer Zukunft. Er coacht Jugendliche im Rahmen des „Kernjahres“.

Kosten: Kein Kursbeitrag

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 16

Weitere Termine auf Anfrage

Do 13. Juni / 19 Uhr



Kräuter der Nacht

- › Pflanzenmystik in Heilkunde und Brauchtum

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

Kosten: Vortrag € 9,- / Das „feierabend-Menü“ (€ 9,50) wird ab 18 Uhr serviert.

Bitte anmelden



Do 13. Juni / 17 Uhr – Sa 15. Juni / 17 Uhr

2. Vorarlberger Kräutertage

› Altes Wissen-Zeitgemäße Naturheilkunde

Heilpflanzen und das Wissen um ihre Verwendung, haben eine lange Tradition. An diesen Kräutertagen verweben wir altes Wissen mit neuen Erkenntnissen zu solidem Pflanzenwissen und zeitgemäßer Naturheilkunde. Erfahrene Kräutermenschen bringen uns in Vorträgen, Praxis-Workshops und Naturgängen die richtige Verwendung und Verarbeitung von Heilkräutern näher, entführen uns in die magische Welt der Bäume und inspirieren uns zu kreativ-kunstvollen Pflanzen-Kunstwerken. Sie erzählen spannende Geschichten über die Zirbe und deren Heilkraft, lehren uns altes Wissen über den Jahreskreis, bringen uns die Spagyrik näher und lassen uns die Natur mit allen Sinnen erleben, wenn wir mit heimischen Pflanzen räuchern.

Referierende: Astrid Süßmuth, Brunhilde Häußle, Iris Lins, Reingard Sturm-Fink, Rudi Beiser, Sigrid Thaler, Susanne Türtscher, Johannes Deutschmann u.a.

Kosten: Kräutertage-Ticket € 220,-/Solidarbeitrag € 190,- bis € 250,-
(Das Ticket beinhaltet die Teilnahme an allen Vorträgen, das Rahmenprogramm und die Teilnahme an täglich mindestens zwei Workshops oder Naturgängen.); Vollpension € 181,10

Veranstalter: Kräuternest mit Arbogast. Kooperationspartner: Obst- und Gartenkultur Vorarlberg und Verein FNL – Freunde Naturgemäßer Lebensweise

Do 13. Juni / 19 Uhr

Eucharistiefieber

› mit P. Pepp Steinmetz



Fr 14. Juni / 9–17 Uhr

Faszien im Tanz

› Gesundheit und Tanz

Tanzend erschließen wir uns die faszinierende Welt der Faszien. Es ist das Fasziengewebe, das dem Körper sowohl Form und Halt verleiht, als auch für Flexibilität und Geschmeidigkeit in der Bewegung sorgt. Zugleich bildet das fasziale Gewebe ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper. An diesem Einführungstag lernen wir die Prinzipien der Faszien in ihrer Wirkungsweise auf unsere Bewegung kennen. Wir begeben uns auf die Entdeckungsreise diese auch körperlich zu erspüren. Im forschenden Bewegen und freien Tanzen gelingt es, neue Zusammenhänge zu erfassen und zu integrieren.

Referentin: Elisabeth L. Weninger, Salzburg, Tanzpädagogin (IoTP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin

Kosten: Kursbeitrag € 50,-; Mittagessen € 15,90



Mi 19. Juni / 18 Uhr – So 23. Juni / 16 Uhr 

WalkAWay

- › Eine Auszeit für junge Erwachsene von 16 bis 26 – zur Stärkung deines Weges

Der WalkAWay unterstützt dich, deine Sehnsüchte kennen zu lernen, deine Fähigkeiten anzuerkennen und deinen Lebensweg bewusst zu gestalten. Du setzt dich mit zentralen Fragen deines Lebens auseinander: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was ist mein nächster Schritt? Was gibt mir Kraft? 1,5 Tage Vorbereitung, 24 Stunden Naturzeit: einen Tag und eine Nacht alleine draußen, 1,5 Tage Integration: teilen deiner Erlebnisse.

Leitung: Barbara Geyer, Visionssucheleiterin in der Tradition der School of Lost Borders (USA) und Christan Wilda, Agronom (ETH Zürich), Visionssuchenleiter in der Tradition der School of Lost Borders

Kosten: Kursbeitrag inkl. Verpflegung €150,-

Zielgruppe: Alle zwischen 16 und 26

Anmeldung und Kontakt:

Barbara Geyer +423 782 60 30

geyer.barbara@adon.li

 **Anmeldeschluss:** Sa 15. Juni



Do 20. Juni / 10 Uhr – Sa 22. Juni / 13 Uhr

Aufatmen – Neuwerden

- › Yogaretreat im interreligiösen Kontext

Mit Yoga und Spiritualität lernen wir einen Übungsweg kennen, der auf ein ausgeglichenes und friedliches Leben zielt. Die Übungen stammen aus der Hatha-Yoga-Praxis. Die Hintergrundlehre stützt sich auf Yogasutra von Patanjali und christliche Spiritualität. Einfache Körperübungen, bewusste Atmung und christliche Meditation helfen uns, Leib und Seele zu regenerieren, aufzuatmen und neue Kraftquellen zu entdecken.

Referent: Tomy Mullur, Telfs, Studium Philosophie in Indien, Studium Theologie in Innsbruck, Klinikseelsorger an der Univ.-Klinik Innsbruck, Yogalehrer

Kosten: Kursbeitrag €170,-; Vollpension €151,10

Fr 21. Juni / 14 Uhr – So 23. Juni / 16.30 Uhr

Lebenskunst – Lebenslust

- › Praxis der Wertimagination

Referent: Andreas Böschmeyer (M.A.), Studium der Philosophie, Psychologie und Sportwissenschaften, Existenzanalytiker und Logotherapeut

Kosten: Kursbeitrag €260,-; Vollpension €135,20

Mo 24. Juni sowie Mi 26. Juni / jeweils 9–17 Uhr

What's your lifestyle?



- › Workshop für Schüler/innen und Lehrlinge

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

Kosten: €10,- (inkl. Mittagessen)

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



Di 25. Juni / 8.15–12.30 Uhr sowie 13.45–17 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 sichtbar 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.

Kosten: €5,-

 **Anmeldeschluss:** Sa 25. Mai



Do 20. Juni / 14 Uhr – So 23. Juni / 14.30 Uhr

Der inneren Stimme vertrauen

- › Lauf/Geh-Exerzitien im Schweigen

Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg, der Menschen unterstützt auf ihrer Suche nach einem erfüllten Leben, nach sich selber und nach Gott. Dabei spielt der Raum des durchgängigen Schweigens eine wesentliche Rolle, um achtsam zu werden und hören zu können.

Die Tage sind strukturiert durch Leibübungen, Impulse und Meditationen in der Gruppe sowie individuelle Zeit, um in der Umgebung von Arbogast unterwegs sein zu können. Das Laufen (egal ob Joggen, Trailrunning oder Gehen) ist eine Möglichkeit dem nachgehen zu können, was in mir angeregt wird und in Bewegung kommt. Die abendliche Wort-Gottes-Feier beschließt jeden Tag.

Begleitung: Thomas Netzer-Krautsieder, Klaus, Theologe, MBSR-Lehrer, Exerzitienleiter i. A.

Kosten: Kursbeitrag €95,-/Solidarbeitrag €65,- bis €155,- Vollpension €202,80



Di 25., Mi 26., Do 27. Juni, Mo 1., Mi 3. Juli / jeweils 8.45–16 Uhr



Wandertag? Landart!

- › Die Landschaft gestalterisch erfahren – für Schulklassen

Für Schulklassen, die gerne draußen sind, aber lieber Kunst machen als zu wandern: Der Naturraum um Arbogast steht als Freiluft-Atelier zur Verfügung. Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich aktiv mit der inspirierenden Wald-, Wiesen- und Felslandschaft auseinanderzusetzen. Nach der Land Art-Einführung findet das Seminar bei jedem Wetter „outdoor“ statt. Auf der Suche nach Anregungen erforschen wir großräumig das Gelände, bis wir unseren speziellen Ort finden, um ihn kreativ zu bespielen. Statt Streben nach Perfektion steht das Experimentieren im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Matthias Würfel, Dipl.-Ing. Architektur, Architekt und Landschaftskünstler. www.matthiaswuerfel.at

Kosten: Tageskurs €12,-/Schüler/in (inkl. Lunchpaket). Zweitageskurs auf Anfrage möglich, €60,- inkl. Vollpension



Di 25. Juni sowie Do 27. Juni / jeweils 8.15–17 Uhr



Typ(isch) Mann?! Brich mit alten Klischees

› ... und gestalte deine eigene Männlichkeit

Männer* sind angeblich stark und Frauen* das „schwache Geschlecht“. Frauen* reden den ganzen Tag, Männer* können nicht zuhören. Wie oft hören wir Sätze dieser Art? Und: Stimmen sie wirklich? In unserem Workshop haben junge Männer* die Möglichkeit, sich mit kritischen Rollenbildern und –klischees auseinanderzusetzen. Sie werden dazu eingeladen, sich ihre individuellen Bilder und Vorstellungen von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ zu machen und mit alten Vorurteilen aufzuräumen. Außerdem können sie sich im geschützten Rahmen frei Gedanken darüber machen, wie eine geschlechtergerechte Zukunft aussehen soll. Und wo sie darin die Plätze von Mann* und Frau*, und vor allem ihren eigenen Platz als Mann*, sehen.

Leitung: Markus Schwarzl, Dipl. Sozialbetreuer, BB, Jugendarbeiter bei der OJA Götzis, Jungen*arbeit, Kampfspieleanleiter*, Mediator, Gründer des Jungen*kompetenzzentrum

Zielgruppe: Schüler und Lehrlinge zwischen 15 und 19 Jahren

Kosten: €10,– pro Teilnehmer inkl. Mittagessen

Do 27. Juni / 8.15–12 Uhr sowie 13.45–17 Uhr

zivil.courage.wirkt



› Zivilcourage-Training für junge Erwachsene

Leitung: Patricia Zangerl, Mauthausen Komitee Österreich

Zielgruppe: Alle zwischen 16 und 26

Kosten: Kein Kursbeitrag

Do 27. Juni / 19 Uhr

Eucharistiefier

› mit P. Pepp Steinmetz



Fr 28. Juni / 12 Uhr – So 30. Juni / 19 Uhr

Folk Festival Arbogast

› Musik, Gespräche, Werkstätten, Ausstellung

Handgemachte Musik, die aus dem Herzen kommt und die Seele berührt. Gespielt und gesungen von Musiker/innen aus aller Welt. Aus Portland, Kapstadt, Wien oder direkt vom Kummer. Verwurzelt und weltoffen, politisch und voller Spirit. Begleitet von Gesprächen, Werkstätten und feiner Slow-Food-Küche.

📖 **Weitere Informationen:** Seiten 6 bis 11



Fr 28. Juni / 15 Uhr – So 30. Juni / 13 Uhr

Dialog und Personal Mastery

› Ein Vertiefungsseminar

Die Vertiefungsserie „Dialog und Personal Mastery“ öffnet existenzielle Themen, die wir mit dem heilsamen Instrument des Dialogs erkunden. Wir kommen nicht mit fertigen Antworten, sondern mit immer wesentlicheren Fragen. Während unsere Personal Mastery wächst, wächst die Qualität unserer Dialoge. Angeregt von der Aussage des Quantenphysikers und Vaters des Dialogprozesses, David Bohm „Das Denken erschafft der Welt und sagt dann, ich war es nicht“, möchten wir unser Denken unter die Lupe nehmen. Mögliche Fragen sind: Wie beeinflussen Emotionen unsere Gedanken und umgekehrt? Wie frei ist unser Denken wirklich? Wie können wir einen Geisteszustand in uns fördern, der Erkenntnisse und neues Denken einlädt? Unsere Dialoge werden wir durch Stille, Dyaden und Übungen vorbereiten, um tiefer und tiefer in das Feld der Präsenz einzutauchen.

Leitung: Freeman Dhority, Ph.D., Mitbegründer Dialogue-Project am MIT mit Peter Senge u.a., seit 1999 Weiterentwicklung des Dialogprozesses mit Steffi Dobkowitz, Dipl.Päd., Leiterin von Kommunikationsseminaren, Psychotherapeutin (Hakomi)

Kosten: Kursbeitrag € 270,-; Übernachtung & Frühstück € 100,30; weitere Mahlzeiten können im Rahmen des Folk Festival Arbogast konsumiert werden, das an diesem Wochenende stattfindet.

RR max. 24 Teilnehmende



Fr 28. Juni / 14 Uhr – So 30. Juni / 13 Uhr

Experimentelles Malen

› Kunst und Natur

Die Natur bietet unbegrenzte Anregungen. Wir versuchen, den Zauber des Besonderen gestaltend zu ergründen. Was wir ausprobieren:

- › Naturstudien in diversen Techniken
- › Ausprobieren verschiedener Ideen zur Motivfindung
- › Beispiele aus der Kunstgeschichte
- › Experimente mit Kompositionen und Techniken
- › Fokus Farbe: Harmonie und Spannung, Differenzierung mit Pigmenten

Aus unseren persönlichen Studien lassen wir Bilder und Kunstkarten entstehen.

Kursleitung: Josy Murer, St. Gallen, Künstler, Werk- u. Zeichenlehrer, St. Gallen, www.josy-dachatelier.ch

Kosten: Kursbeitrag € 138,-; Das Seminar findet am Wochenende des Folkfestivals statt. Verpflegung Übernachtung + Frühstück € 100,30; Materialkosten € ca. 30,-

So 30. Juni / 15.30 Uhr

Dumela-Seawos!

› Ein Volksmusikgipfel der anderen Art

Messis Cellogruppe trifft auf Mitglieder des Bochabala String Orchestras

Leitung: Evelyn Fink-Mennel, Violine & Gesang

📌 **Mehr Informationen:** siehe Seite S. 26

Juli



Mo 1. Juli / 8.30–11 Uhr und 13.45–16 Uhr / Mi 3. Juli 8.30–11 Uhr

Nachhaltig in die Zukunft!

› Die SDGs zum Kennenlernen für SchülerInnen

Die Zukunft hat viel zu bieten: Probleme, die sich heute als Herausforderung präsentieren bieten uns eine riesige Entwicklungschance. Mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable development goals, kurz SDGs) hat Österreich gemeinsam mit den anderen 192 UN-Mitgliedstaaten 2015 einstimmig beschlossen, den wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts konstruktiv zu begegnen. Die SDGs sind ein Leitfaden auf den Weg in die Zukunft. Nun liegt es an uns: Wie schaffen wir es, dass es zB keine Armut und keinen Hunger gibt, dass Geschlechter gleichgestellt sind, dass eine menschenwürdige Arbeit entwickelt wird und nachhaltige Städte und Gemeinden gebaut werden? In diesem Workshop erfahren wir, was die 17 SDGs mit unserem Leben zu tun haben und wie wir sie umsetzen können.

Leitung: Sonja Jochum, BA, MA, Trainerin, Bildungs- und Projektreferentin bei Südwind

Zielgruppe: SchülerInnen und Lehrlinge ab 16

Kosten: Kein Kursbeitrag

📅 **Anmeldeschluss:** bis 14. Juni



Di 2. Juli / 8.15–12 sowie 13.45–17 Uhr sowie Mi 3. Juli / 8.15–12 Uhr

Diversität Diskriminierung Digitalisierung



› Wer sind die Anderen?

Diversität (=Vielfalt) ist fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Insbesondere für den Umgang in sozialen Netzwerken ist es wichtig, sich bewusst mit den eigenen Identitäten und Gruppenzugehörigkeiten auseinanderzusetzen. Im Workshop nähern wir uns der Konstruktion der Kategorien „Wir“ und „die Anderen“ an: Welche Bilder begegnen mir in meinem (medialen) Umfeld? Wie erfahren wir Zugehörigkeit oder Ausgrenzung? Was sind Vorurteile und wieso haben wir sie im Kopf? Welchen Einfluss haben standardisierte Schemata und Algorithmen auf Vielfalt? Wir erarbeiten Strategien für einen respektvollen Umgang miteinander, Handlungsmöglichkeiten für diskriminierende Situationen und Zivilcourage.

Leitung: Valentina Duelli hat Politikwissenschaften und Internat. Entwicklung studiert und arbeitet im Paulo Freire Zentrum in Wien. Engagiert in der informellen Bildungsarbeit bei Youth Creating Change und als Trainerin für die Amnesty Academy.

Zielgruppe: SchülerInnen und Lehrlinge ab 16

Kosten: €5,- pro Teilnehmenden

📅 **Anmeldeschluss:** bis 1. Mai



Fr 5. Juli / 14 Uhr – So 7. Juli / 17 Uhr

Chinesische Malerei

› Wandertaube und Drachenblüte

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

Referentin: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin

Kosten: Kursbeitrag € 154,-; Materialkosten je nach Aufwand ca. € 35,-; Vollpension € 140,70

RR max. 10 Teilnehmende



Fr 5. Juli / 19.30 Uhr – Mi 10. Juli / 21 Uhr

Let the sun shine ...

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

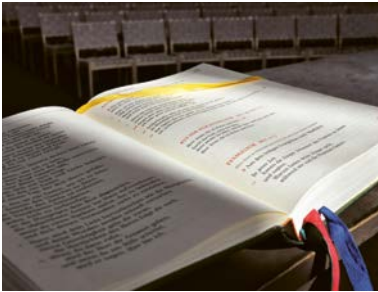
Freude, Entspannung, Unterhaltung und Herausforderung. Genau darauf darfst du dich bei der Gospel-Gesangswoche freuen. In einem großen Chor wirst du die Fülle traditioneller Gospels und Jazzlieder kennenlernen, in ungezwungener Atmosphäre einstudieren und im Rahmen eines Abschlusskonzertes der Öffentlichkeit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

Referent: Chorleiter und Stimmbildner Jan Stanek & Petra Ozana am Klavier

Kosten: Kursbeitrag € 170,-/Solidarbeitrag € 140,- bis € 210,-; Vollpension € 338,-

**Ich werde oft gefragt,
woher meine Ideen
kommen. Von
nirgends. Ich habe nur
mehr Zeit als andere
zu warten, bis doch
etwas kommt.**

Peter Bichsel



Sa 6. Juli / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

- › Bibelnachmittag mit
P. Pepp Steinmetz

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

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

Kosten: Kein Kursbeitrag



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

Der Königsweg

- › „Es war einmal ein König/eine Königin ...“

– so heißt es zu Beginn vieler Märchen. Immer wieder ist von Prüfungen und Gefahren die Rede, die es zu bestehen gilt. Am Ende des Märchens ist Friede und große Freude im Königreich. Um dies zu erfahren, bedarf es der Entscheidung, den Weg nach innen zu gehen und sich den Schicksalskräften zu stellen. Sein Leben zu meistern, um jenes Land in sich zu entdecken, das nicht in der äußeren Welt zu finden ist, ist Ziel dieser gemeinsamen Tage.

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch,
Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Kosten: Kursbeitrag € 350,-/Solidarbeitrag

€ 240,- bis € 470,-; Vollpension € 286,30

max. 16 Teilnehmende, nur mehr Warteliste

Mi 10. 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



Do 11. Juli / 10 Uhr–Sa 13. Juli / 16 Uhr

Entdecke die Kriegerin in dir!

- › Ein Seminar für Mädchen
von 12 bis 15 Jahren

In jedem Mädchen wohnt auch eine junge Kriegerin, die erweckt werden will. In diesem Seminar geht es darum, die eigene Kraft zu spüren und kennenzulernen. Wir werden mit dem Schwert arbeiten, Hara- bzw. Qi-Übungen machen, um die innere Kraft zu aktivieren und zu lenken. Für mutige, selbstbewusste Mädchen und solche, die sich auf den Weg dorthin machen.

Referentin: Marion Ebster, Sozial- und
Kulturanthropologin, Natur- und

Wildnistrainerin, initiatische Schwertarbeit

Kosten: Kursbeitrag € 80,-; Vollpension € 70,-

Veranstalter: Mit Unterstützung von freigeist
arbogast



Do 11. Juli / 19 Uhr

Unternehmergeist

- › Arbogaster Wirtschaftsgespräche mit Antje von Dewitz und weiteren Gästen

Vorbildlichen Unternehmer/innen geht es nicht nur um Mehrung des Eigentums, sondern um die Kunst, gut zu haushalten, sinnvolle Produkte zu entwickeln und das Gemeinwohl zu fördern. Bei den Arbogaster Wirtschafts-Gesprächen zeigen wir Unternehmer/innen, die „mit Geist“ und Verantwortungsbewusstsein die Entwicklung der Gesellschaft positiv beeinflussen. Wir geben der Kritik an Fehlentwicklungen in unserer Wirtschaft Raum und räumen mit Vorurteilen auf.

Die neue Gesprächsreihe beleuchtet mögliche Rollen, Potenziale und Beiträge von Unternehmen in einer modernen Gesellschaft. Gemeinsam mit kritischen Gesprächsgästen und begleitet von feinen kulinarischen und musikalischen Kostproben. Beim ersten Sommergespräch am 11. Juli ist unter anderem Antje von Dewitz zu Gast. Die Unternehmerin ist seit 2009 Geschäftsführerin des Bergsportausstatters VAUDE in Tettmang. Sie setzt sich für die stärkere Beachtung der Gemeinwohl-Ökonomie ein. Anfang 2018 gründete sie gemeinsam mit dem Brauunternehmer Gottfried Härle die Initiative „Bleiberecht für Flüchtlinge“ mit einem festen Arbeits- oder Ausbildungsplatz, der sich in kurzer Zeit 80 Betriebe und drei Verbände aus Baden-Württemberg angeschlossen haben.

Kosten: €38,- inkl. Begrüßungsgetränk und Speisen aus der Arbogaster Slow-Food-Küche
Die Arbogaster Wirtschafts-Gespräche organisieren wir in Zusammenarbeit mit agendum.
www.agendum.de

August

Fr 9. August / 19 Uhr – Di 13. August / 19 Uhr

Sommermalwoche

- › Ein Wiesel saß auf einem Kiesel ...

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

Kosten: Kursbeitrag €228,-
(50 % Ermässigung für Jugendliche ab 16 Jahren mit der aha-card); Materialkosten €40,-;
Vollpension €270,-

☞ max. 12 Teilnehmende

Mo 19. August / 14 Uhr – Do 22. August / 13 Uhr

BibelWanderTage

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

Eingeladen sind Menschen, 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. Am Abend feiern wir Gottesdienst.

Leitung: P. Pepp Steinmetz,
Seelsorger in Arbogast

Kosten: Kursbeitrag €60,-/Solidarbeitrag €30,- bis €100,-; Vollpension €202,80



Mi 14. August / 14.30 Uhr – Fr 16. August / 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.

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

Kosten: Kursbeitrag €130,-/ Solidarbeitrag €110,- bis €160,-; Vollpension €135,20

RR max. 12 Teilnehmende

Di 20. August / 10 Uhr – Fr 23. August / 17 Uhr

Der Leib ist der Tempel

› Initiatische Leib- und Schwerarbeit

Referent: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Psychotherapeut für Initiatische Therapie und Schwertlehrer (4. Dan). www.rosenschwert.de

Kosten: Kursbeitrag €380,-;

Vollpension €223,80

RR max. 14 Teilnehmer/innen

Sa 24. August / 9 Uhr – Mo 26. August / 17.30 Uhr

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

› Zu mir stehen – aufrecht im Leben sein

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

Kosten: Kursbeitrag €160,-/Solidarbeitrag €140,- bis €180,-; Vollpension €151,10

RR max. 15 Teilnehmende

**Wer Halt gewährt,
verstärkt in sich den Halt.
Wer Trost spendet,
vertieft in sich den Trost.
Wer Heil wirkt,
dem offenbart
sich das Heil.**

Martin Buber

Mo 19. August / 17 Uhr – Sa 24. August / 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 bis 8 Uhr). Von 9.30 bis 11.30 Uhr und an den Nachmittagen von 16 bis 18 Uhr gibt es ein Angebot für Eltern zur Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge, zusätzlich finden verschiedene Themen Beachtung, welche die Eltern jeweils mitbringen (Leitung: Jörg Mangold). Nach dem Abendessen sind die Eltern eingeladen, offene Angebote zum geselligen Beisammensein beizutragen bzw. können Familien die Zeit individuell gestalten und nutzen.

Donnerstagnachmittag keine Angebote, freie Gestaltung durch die Familien.

Leitung: Jörg Mangold, Dörte Westphal, Steve Heitzer u.a.

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

Kosten: Kursbeitrag/Familie € 490,- bzw. € 343,- mit Vorarlberger Familienpass; Vollpensionspreise/Person/Tag: Im Doppelzimmer € 72,20; Im Mehrbettzimmer € 63,20; für Kinder gibt es gestaffelte Preise. Bitte direkt anfragen.



Für Kinder

Ursprüngliches Spiel, auch mit Eltern (Steve Heitzer), Achtsamkeitsübungen für verschiedene Altersgruppen (Dörte Westphal), basteln, malen u.a.m.

Während der Angebote für Eltern wird Kinderbetreuung angeboten (bei der Anmeldung Bedarf und Alter der Kinder angeben).

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot für Eltern und Kinder und individuelle Zeit für sich und ihre Familie.

Special

Mai – August 2019

Les apéros français

- › La tradition préférée des étudiants français

Avis aux professeur.e.s de français : Faites découvrir les apéros français à vos classes et groupes scolaires ! Louis et Christina vous proposent d'échanger ensemble autour d'un café ou dans la nature d'Arbogast, pour faire connaissance et discuter en français autour de sujets variés.

Prenez rendez-vous pour une heure et demie de rencontre !

Intervenants:

Christina Thanner et Louis Ruchon

Prix: Gratuit

Date: sur demande

Renseignements et informations:

christina.thanner@arbogast.at

Offene Spirituelle Angebote

› Eucharistiefeier

Donnerstag, 2. und 23. Mai, 13. und 27. Juni, jeweils 19 Uhr, mit P. Pepp Steinmetz

› stille hören – Meditative Begegnung mit Text, Musik und Stille

Mi 22. Mai und Mi 12. Juni, 18.30 – 19.15 Uhr
Texte gesprochen von Pepp Steinmetz
Musik von Robert Bernhard (Saxophon)

› Sonntagsgottesdienst: 11.30 – 12.15 Uhr

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

› Atempause

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

› Ein persönliches Gespräch

nach Vereinbarung mit P. Pepp Steinmetz

Wir laden Sie herzlich ein!

Pater Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast

T +43 (0)5523/62501 – 826

pepp.steinmetz@arbogast.at

Angebot während des Schuljahrs



Vorarlberg am Teller

Eine gesunde und frische Ernährung in Kindergärten, Schulen und Pflegeheimen sorgt für kulinarischen Genuss und Wohlbefinden. Das Projekt „Vorarlberg am Teller“ hat sich das Ziel gesetzt, den Einsatz regionaler und biologischer Lebensmittel in der Gemeinschaftsverpflegung zu erhöhen. So bleiben Arbeitsplätze und Lebensqualität in der Region erhalten. Für bäuerliche Familienbetriebe sowie Verarbeiter und Vermarkter werden zusätzlich Absatzmöglichkeiten und Einkommen geschaffen. Verantwortliche von Gemeinschaftsküchen sowie Bäuerinnen und Bauern werden aufgerufen, sich bei Interesse bitte gerne an unten stehenden Kontakt zu wenden. Die Auszeichnung der Gemeinschaftsverpfleger findet einmal im Jahr statt.

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Abteilung Landwirtschaft und ländlicher Raum
Mag. Anna Hecht
6900 Bregenz
T +43 (0)5574/51 125 115
anna.hecht@vorarlberg.at

landwirt
schafft
leben
ökoland Vorarlberg
www.vorarlberg.at



Wir essen die Welt inatura-Sonderausstellung bis 8. September 2019

Mit der Sonderausstellung „Wir essen die Welt“ laden die inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn und die Caritas Vorarlberg zu einer Weltreise auf den Spuren unserer Lebensmittel ein. Mit jeder Mahlzeit, die wir zu uns nehmen verändern wir die Welt. Ob wir das wollen oder nicht. Darum begeben wir uns auf eine Reise auf alle Kontinente und besuchen Kinder in fünf Ländern. Sie erzählen von ihrem Essen und woher es kommt. Wir erfahren, welche für uns Nahrungsmittel aus diesen Ländern stammen, wie und von wem sie produziert wurden – und wie gesund sie für uns und unsere Umwelt sind. Wir folgen den Lebensmitteln auf ihrem Weg bis auf unseren Teller. Dabei entdecken wir altes Wissen und begegnen Menschen, die verträgliche Alternativen entwickeln und leben.

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

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





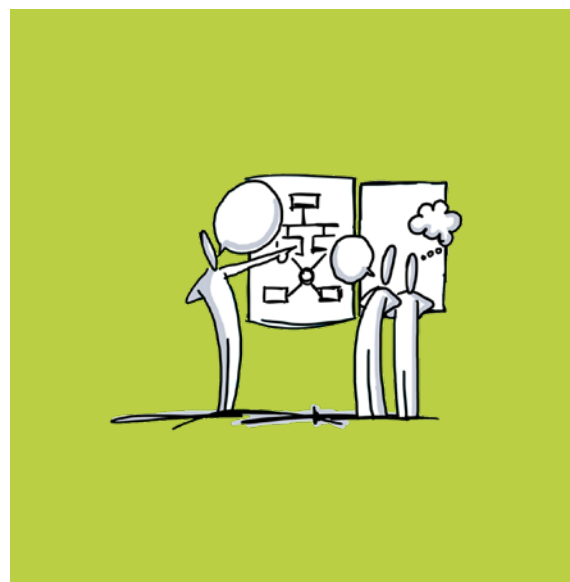
Leben Sie Ihr Bestes

Die Wissenschaft weiß heute: wenn Menschen positive Interventionen wie Dankbarkeit, Stärken-Fokus oder Meditation kultivieren und sich in einem wohlwollenen Umfeld bewegen, kommen sie in eine Aufwärts-Spirale, die auf alle Bereiche des Lebens abfärbt!

Jeder kann dieses Aufblühen bewusst herbeiführen – beim Kongress Positive Psychologie in Vorarlberg verraten bedeutende Forscher, Unternehmer und Lehrpersonen, wie das geht. Kultivieren Sie die positive Haltung, dann werden Sie Herausforderungen leichter meistern. Sie werden offener, nutzen ihr Gehirn besser, finden kreativere Lösungen und erfreuen sich an erfüllenden Beziehungen!

Weitere Infos unter www.akademie-pp.at

**akademie
für positive
psychologie**



Systemisch leiten und entwickeln Oktober 2019 – April 2020

Eine Weiterbildung in 4 Modulen für (angehende) Führungskräfte in Unternehmen, Organisationen und Teams. Führungspersönlichkeiten in verschiedensten Organisationen und Unternehmen sind in hohem Maße mit gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen konfrontiert. Das zwingt sie, sich permanent weiterzuentwickeln, um am Puls der Zeit zu bleiben und den Anforderungen im Führungsalltag gerecht zu werden. Lösungsorientiertes Handeln und Entwickeln, sowie neue Sicht- und Handlungsweisen erkennen und erarbeiten, um diese in den Arbeitsalltag implementieren zu können, sind Primärziele des 4-moduligen Lehrgangs.

Lehrgangsmodule:

- Seminar 1: Führungspersönlichkeit entwickeln – Oktober 2019
- Seminar 2: Teamarbeit fördern – November 2019
- Seminar 3: Konflikte & Krisen gestalten und bewältigen – Jänner 2020
- Seminar 4: Organisation verstehen und weiterentwickeln – März 2020

Alle Seminare sind auch als Einzelseminare buchbar.

Mag^a. Margit Kühne-Eisendle & Anna Egger, MA
 Alemannenstr. 49
 6830 Rankweil
www.zoom-vision.com
www.gestaltssystemisch.at

Gastprogramm Mai – August

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

Ein jedes Ding
muss Zeit
zum Reifen haben.

William Shakespeare



Juli 2019

Ein Evergreen: Die Miniwochen in Arbogast

Seit Jahrzehnten gehört Arbogast im Sommer drei Wochen lang den Vorarlberger Ministrantinnen und Ministranten. Rund 250 bis 300 Kinder und Jugendliche sind jedes Jahr am Start und halten die Betreuer/innen – nicht selten selbst ehemalige Minis – ordentlich auf Trab. Für viele Kinder ist es das erste Mal, dass sie tagelang alleine von zu Hause weg sind. Damit das Heimweh keine Chance hat, wartet auf sie ein Programm der Superlative. Spiel und Spaß, Kreativität und Abenteuer, neue Freundschaften knüpfen, am Lagerfeuer singen und religiöse Impulse, das alles wartet hier auf sie. Ausflüge ins Schwimmbad oder kleine Wanderungen im Naturparadies rund um Arbogast fehlen natürlich auch nicht – und den Abenden sorgen Casino-Night, Minidisco, Kinofilme und viele Spiele für unterhaltsame Stunden. Alles in allem ein Ferienhit!

Grundkurs: 8-10-jährige Kinder

- So 14. Juli, 9 Uhr – Do 18. Juli, 11 Uhr
- Do 18. Juli, 16 Uhr – Di 23. Juli, 10 Uhr
- Di 23. Juli, 16 Uhr – So 28. Juli, 10 Uhr

Aufbaukurs I: 11-12-jährige Kinder

- Do 18. Juli, 17 Uhr – Di 23. Juli, 11 Uhr
- Di 23. Juli, 17 Uhr – So 28. Juli, 11 Uhr

Aufbaukurs II: 13-15-jährige Kinder

- So 14. Juli, 9 Uhr – Do 18. Juli, 11 Uhr

Information und Anmeldung www.miniwochen.at

So 12. Mai / 10 Uhr – Di 14. Mai / 17 Uhr

Diplomlehrgang Systemische Beratung & Coaching

- › Die profunde Systemische Ausbildung nach der Heidelberger & Wiener Schule

Ob bei besonderen Herausforderungen, komplexen Situationen, Entscheidungsfragen und Alltagsthemen: Personen unterschiedlicher Hierarchiestufen und Branchen nutzen die Begleitung durch Coaches. Viele Berater/innen, Trainer/innen, Personalentwickler/innen oder Führungskräfte setzen dabei auf systemisches Denken in ihrer Arbeit. Diese Ausbildung dient dem Erwerb professioneller Coaching- und Beratungskompetenzen für Menschen mit Berufspraxis. Der Diplomlehrgang besteht aus Grundkurs und Aufbaukurs. Jeder Kurs beinhaltet jeweils 5 Module und kann als ein in sich geschlossener Ausbildungsteil besucht werden. Der Lehrgang wird nach den Kriterien des Berufsverbandes ECA (European Coaching Association) durchgeführt und innerhalb der Ausbildung zur/m Lebens- und Sozialberater/in angeboten.

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

Kosten: € 2.900,- Frühbucher bis 31. März, Normalpreis € 3.300,-; Inkludiert sind Unterlagen, Coachings, Supervision, Pausensnacks

Weitere Termine:

- Mo 24. – Di 25. Juni
- Di 20. – Mi 21. Aug.
- Mo 23. – Di 24. Sept.
- Mo 28. – Di 29., Okt.; jeweils 10–17 Uhr

Anmeldung und Informationen:

www.green-field.at



Mi 29. Mai / Einführung 10–18 Uhr,
Do 4. Juli / Beginn Ausbildung

CranioSacrale Berührung

- › Ausbildung in biodynamischer Craniosacral-Arbeit mit Diplomabschluss

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

Leitung: Karin Klinker, Wien (A), Leiterin der Schule für CranioSacrale Berührung; Co-Trainerin: Lilian Troost (A/NL)

Kosten: 3-jähriger Lehrgang € 5.250,-

Mehr Information: www.cranioschule.at



Do 6. Juni / 15.30 Uhr – ca. 21 Uhr

Wir sind Klima!

- › Vorarlberger Klimadialog 2019

Nach einem kurzen Input zur Schöpfungs-, zur Mit- und zur Eigenverantwortung wollen wir auf die Fragen unserer Zeit persönliche Antworten suchen. Wir werden einen Wissensabgleich zum CO₂ neutralen Leben machen, uns beim Abendessen stärken und abschließend in einem Dialog gemeinsam zur Wirkung kommen.

Gastgeber: Robert Pakleppa, Hans Punzenberger, Georg Künz, Jürgen Mathis
Kosten: keine Teilnahmegebühr, Abendessen auf eigene Rechnung

Veranstalter: Katholische Kirche Vorarlberg, Klimabündnis Vorarlberg, ARGE Erneuerbare Energie Vorarlberg, www.wirsindklima.org
RR max. 20 Teilnehmende

Fr 7. Juni / 15 Uhr – Sa 8. Juni / 18 Uhr

Ewigkeit inmitten der Zeit – Lebendige Kontemplationstage

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

ReferentInnen: Mag. a Luzia Raid-Unterholzner und Marita Nett

Anmeldung: Luzia Raid-Unterholzner, Krumbach, Bregenzerwald

T +43 (0)664/73 224 662
luzia.unterholzner69@gmail.com
www.luzia-raid-unterholzner.at
www.maritanett.de



Fr 7. Juni / 19.30 Uhr – So 9. Juni / 16.15 Uhr

AfroFeeling

› Afrikanischer Trommel- und Tanzworkshop

Lassen Sie sich von Klängen berühren, bei der die Seele mitschwingt. Als professioneller Musiker bietet Kofi Quarshie Workshops für Menschen aller Altersgruppen an. Er versteht es, Rhythmen zu lehren und mit den Trommelschlägen in die afrikanische Kultur einzutauchen. Das Repertoire an Rhythmen wird mittels einfacher Trommelsprache weitergegeben. Teamgeist und Zusammengehörigkeit wird gefördert, Koordination und Konzentration gleichermaßen geschult. Afrikanischer Tanz ist Lebensfreude pur. Mit ausdrucksstarken Bewegungen tanzen wir uns frei und öffnen unser Herz. Es geht um das Spüren des Trommelrhythmus' und des eigenen Körpers. Es geht um Energie und Freude. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Trommeln sind vorhanden.

Referenten:

Masterdrummer Kofi Quarshie,
Etse Kwawukume

Kosten: Workshop Freitag €25,-;
Workshops Samstag & Sonntag je €20,-;
Kinderworkshop €10,-; Konzert
Kursteilnehmer €10,-, Gäste €15,-
Zimmerreservierung direkt in Arbogast.

Kontakt/Anmeldung: Kofi Quarshie

T +43 (0)699/10 797 533
kofipercussion@gmx.at
www.kofipercussion.com

Fr 7. Juni

19–21.30 Uhr Trommeln und Tanzen

Sa 8. Juni

10–12 Uhr Trommeln
13–14 Uhr Kinderprogramm Trommeln
14.15–16.15 Uhr Afrikanischer Tanz
16.30–18.30 Uhr Trommeln
20.30 Uhr Abendkonzert Afrofeeling,
Pa Da Bum Drummers & MORE

So 9. Juni

10–12 Uhr Afrikanischer Tanz
13–14 Uhr Kinderprogramm Trommeln
14.15–16.15 Uhr Trommeln



Fr 7. Juni / 18 Uhr – So 9. Juni / 13 Uhr

Achtsam wahrnehmen und von Herzen sprechen

› Innehalten und Wesentliches erkunden. Ein Dialogseminar.

Was will ich wirklich wirklich?
Dies ist eine Einladung, wesentlichen Fragen auf den Grund zu gehen. Was macht für mich wirklich Sinn und ist im Einklang mit dem größeren Ganzen? Was ist mein persönlicher Gestaltungsfreiraum? Erkenntnisse und Einsichten entdecken wir auf vielfältige Weise, in stiller Zeit alleine, in Gesprächen, durch Spüren, Verlangsamung und zur Ruhe kommen. Im Kreisdialog werden die einzelnen Fäden verknüpft und weiter verwoben. Es ist Zeit für einen Rückzug, um die eigene Ausrichtung im Kleinen und im Großen zu schärfen und mit mehr Klarheit und Kraft den persönlichen und beruflichen Alltag zu begehen.

Referentin: Sabine Mähr. Prozess- und Dialogbegleitung. Organisationsberaterin mit Wurzeln im Dialogprojekt Arbogast

Kosten: €350,- bei Buchung
bis 15. Mai €290,-

Anmeldung: www.sabinemaehr.at

Sa 8. Juni 9–18 Uhr

Inseln des Glücks

- › Ein Seminartag für Frauen

Mit: Mit Marlene Lang, Psychotherapeutin

Anmeldung: Ehe- und Familienzentrum

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

Sa 22. Juni / 9–17 Uhr

Achtsame Auszeit

- › Ein Tag der Muße und Einkehr – mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen wieder zu sich selbst finden.

Mit: Dr. Judith Pichler, selbständige Achtsamkeitstrainerin

Anmeldung: office@judith-pichler.com

www.judith-pichler.com

Mi 21. August / 14 Uhr – So 1. September / 13 Uhr

Visionssuche – Visionquest

- › Allein in der Natur auf dem Weg zu sich selbst

Vier Tage allein, fastend und unter freiem Himmel, d.h. ohne Zelt in der Natur leben. Nur ein Schlafsack als Unterschlupf, eine Isomatte, eine Plastikplane und Trinkwasser sind mit dabei. Wer sich einer solchen Erfahrung aussetzt, muss gute Gründe haben. Gründe können wichtige Übergänge im Leben eines Menschen sein, Veränderungen oder Krisen in der Lebensmitte, anstehende Entscheidungen, Heirat oder Trennung/Scheidung, Krankheit, Altern, Tod.

Leitung: Sylvia Koch-Weser, Nürnberg, Biologin, erfahrene Visionssucheleiterin, Buchautorin und Ralf Schreiber, Solingen mit Assistent/innen

Kosten: Kursbeitrag €880,-; Organisationsbeitrag für Transporte, Raumkosten und Kosten für die Alpe und Basislager: €250,-; Vollpension in Arbogast €479,50 (DZ) bzw. €532,20 (EZ)

Anmeldung: koch-weser@gmx.at

max. 12 Teilnehmer/innen



Mi 28. August – So 1. September

Entdecke den Künstler oder die Künstlerin in dir!

- › Musiksommerwoche 2019

Das Ferien-Highlight, auch heuer! Du hast Lust auf Musik, Kreativität, Spaß und interessante Leute? Ob singen, tanzen, musizieren, malen, sporteln, tüfteln oder erforschen – du hast die Wahl!

Unter www.musiksommerwoche.at findest du alle Infos und kannst dir dein eigenes Programm zusammenstellen – lass' dich überraschen, so bunt war der Sommer noch nie!

Wer: Jugendliche (ab Jg. 2007) und Familien (es gibt Kinderprogramm)

Kursbeitrag: Kleinkinder bis 6 Jahre: €45,-, Kinder und Jugendliche: €95,-, Erwachsene €120,-, Erwachsene gemeinsam mit Kind bis 6 Jahre: €145,- zuzüglich Verpflegung und Unterkunft in Arbogast

Veranstalter: Katholische Jugend und Jungschar Vorarlberg

Anmeldung und nähere Infos:

www.musiksommerwoche.at

Oktober – Dezember 2019

5. Basiscurriculum Positive Psychologie

Positive Psychologie ist eine wissenschaftliche Disziplin des gelingenden Lebens. Sie nimmt an, dass Zufriedenheit und Glück erlernt werden können und nicht von Genen oder Zufall abhängig sind. Folgende Fragestellungen werden untersucht:

- › Was lässt Menschen „aufblühen“?
- › Was macht unser Leben lebenswert?
- › Wie gelingen positive Beziehungen?
- › Wie können Menschen Sinn und Zufriedenheit im Leben finden?

Dieser ressourcenorientierte Ansatz zeigt, wie vorhandene Stärken identifiziert und genutzt werden können, um glücklich und erfolgreich zu sein. Dieses Seminar ist persönlich und beruflich transformierend und lehrt sie, ihr Wohlbefinden und das anderer zu steigern.

Leitung: Bertram Strolz, Brigitte Wiesner Kulovits MA; **Gastdozent:** Dr. Philip Streit

Kosten: €1.700,-

Termine:

Modul 1: 10.–12. Oktober 2019

Modul 2: 14.–16. November 2019

Modul 3: 5.–8. Dezember 2019

Zielgruppe: Coaches, Trainer/innen, Psycholog/innen, Psychotherapeut/innen, Ärzt/innen, Lebens- und Sozialberater/innen, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Führungskräfte, Ausbilder und Interessierte

Info und Anmeldung: Akademie für Positive Psychologie, Brofinga 4, 6822 Satteins
T +43 (0)664/52 10 614, info@akademie-pp.at

Ein Advanced Curriculum in Positiver Psychologie findet von Oktober bis November 2019 ebenfalls in Arbogast statt. Zulassungsbedingung für diese Ausbildung ist der EUPPA-zertifizierte Abschluss des Basiscurriculums.

Weitere Informationen:

www.akademie-pp.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 | € 8,- pro Fahrt
jeweils vom Bahnhof Götzis bis zum Bildungshaus

Mit dem Auto

Rheintalautobahn A14 Ausfahrt Götzis, ins Zentrum von Götzis, bei der Pfarrkirche (Ampel) 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:
0676/70 999 70

Mit dem Bus

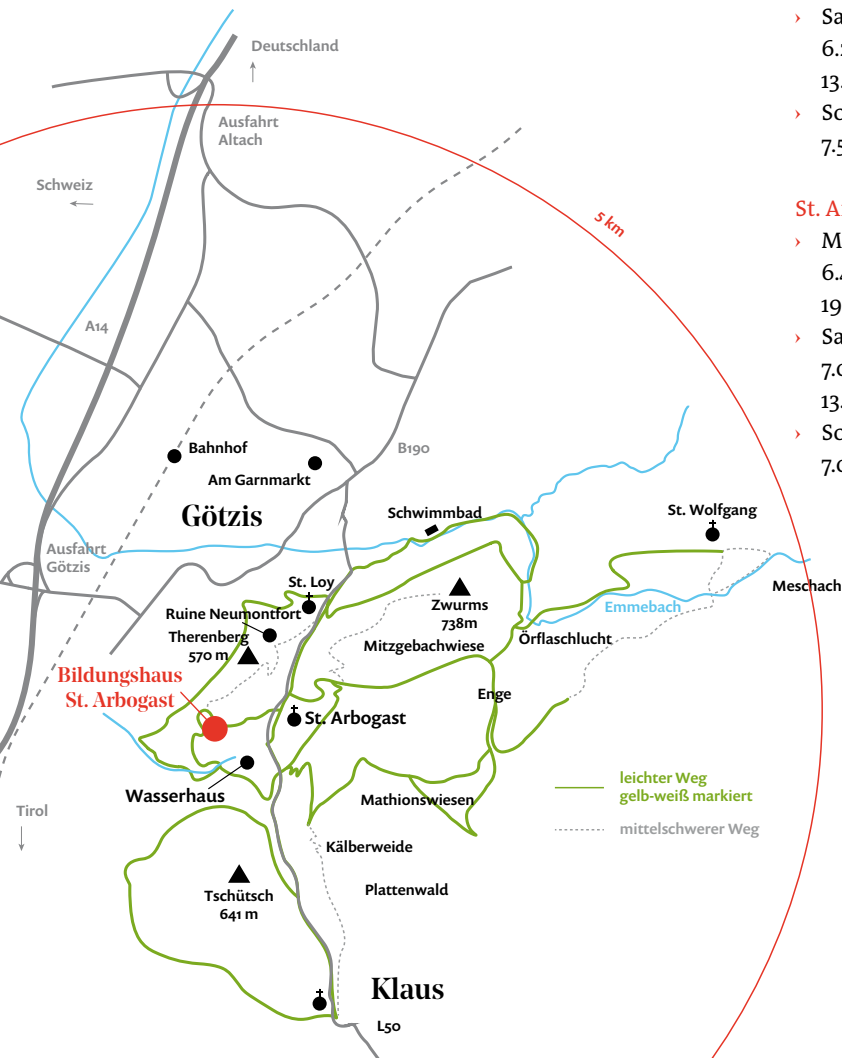
Der Linie 60 vom Bahnhof nach St. Arbogast
(von der Haltestelle zum Bildungshaus ca. 5 min)

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

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

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

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



Das liebe Geld ...

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

› Der Solidarbeitrag

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

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

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

› Solidaritätsfonds des Freundeskreises St. Arbogast

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

› Mit Talenten zahlen

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

› Kulturpass

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

Ausblick Herbst 2019

Die Veranstaltungen sind online auf www.arbogast.at, die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Fr 13. – So 15. September

Die Kunst gelassen zu erziehen

Referent: Lienhard Valentini

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

Sag es laut!

› Konflikt und Demokratie – theatrale Wege zur Selbstermächtigung

Referent: Peter Spindler

So 13. – Fr 18. Oktober

Tage der Kontemplation

Referent: Rainer Manstetten

Mi 30. – Do 31. Oktober

Playstore

› Spiele gekonnt einsetzen

Referenten: Anna Egger, Hannes Waldner

Fr 1. – So 3. November

FASZIEN.imTANZ

Referentin: Elisabeth L. Weninger

Fr 15. – So 17. November

Mystik to go

Referentin: Sabine Bobert

So 15. – Mi 18. Dezember

Der Weg der Stille

Referentin: Anna Gamma



**Die Weltgymnaestrada 2019
ist im Anflug und mit ihr freuen
wir uns auf den Besuch einer
bunten Jugendgruppe aus
Brasilien – südamerikanische
Lebensfreude garantiert
inklusive!**

Oi! / Olá! Brasilien meets Arbogast

Mehr als 20.000 Teilnehmende aus aller Welt werden erwartet, 80 davon werden in der ersten Sommerferienwoche 2019 unsere Gäste in Arbogast sein. Wovon die Rede ist? Die Weltgymnaestrada 2019 ist im Anflug und mit ihr freuen wir uns auf den Besuch einer bunten Jugendgruppe aus Brasilien – südamerikanische Lebensfreude garantiert inklusive!

Doch der Reihe nach: Die Weltgymnaestrada wird seit 1953 alle vier Jahre ausgetragen und ist das größte internationale Breitensportfestival der Welt. Vor 12 Jahren war sie zum ersten Mal mit großem Erfolg in Vorarlberg zu Gast – und jetzt kommt sie zurück ins Ländle! Ziel der Veranstaltung ist, Menschen aus aller Welt zum Turnen zusammen zu bringen. Es ist ein Breitensport-Turnfest mit turnerischen Höchstleistungen, allerdings gibt es keine Bewertungen und jedes Team bringt nach seinen Möglichkeiten Sport, Phantasie, Musik, Show und Kostüme in die überaus sympathische Veranstaltung ein.

Geplant sind auch in diesem Jahr Turnshows mit zahlreichen Gruppenvorführungen, nationalen Vorführungen und Galaauftritten in Dornbirn, Bregenz und auf mehreren Außenbühnen in ganz Vorarlberg.

Wer mehr dazu wissen möchte: www.wg2019.at



Musik heilt, bringt Freude und tröstet

„Deutscher Ärztechor“ in Arbogast – Benefizkonzert am Fr 17. Mai in Ambach

120 Ärztinnen und Ärzte aus ganz Deutschland treffen sich Mitte Mai in Arbogast zu üben. Nein, nicht die neuesten Operationstechniken, sondern Stücke von Mozart, Haydn und Vivaldi. Die nämlich wird der „Deutsche Ärztechor“ am Freitag, 17. Mai in der Kulturbühne Ambach dem Publikum präsentieren. Beim Benefizkonzert zugunsten des Vereins „Sonnenblume“ zur Unterstützung chronisch kranker Kinder in Vorarlberg“.

Wenn der Medizinerchor unter der Leitung von Dr. Matthias Wagner in Arbogast seine Probenarbeit aufnimmt, ist das in zweifacher Hinsicht eine Premiere. Noch nie waren so viele Mediziner in Arbogast – und zum allerersten Mal tritt der „Deutsche Ärztechor“ in Vorarlberg auf! Zusammen kam der Chor erstmals vor 12 Jahren, um gemeinsam mit dem Deutschen Ärzteorchester auf der Nordseeinsel Amrum Bach's Weihnachtsoratorium

aufzuführen. Der große Erfolg ermutigte zu weiteren Konzerten und so finden seither jedes Jahr Aufführungen in zahlreichen deutschen Städten, aber auch in der Schweiz oder Italien statt. Der Chor besteht aus einem lockeren Zusammenschluss von mehr als 500 sangesbegeisterten und -erfahrenen Ärztinnen und Ärzten sowie Angehörigen verwandter Tätigkeitsfelder, die seit Anbeginn sämtliche Kosten selbst tragen.

Das Benefizkonzert am Freitagabend findet in Kooperation mit dem Lions-Club Rheintal amKumma statt. Die Schirmherrschaft hat Dr. Michael Jonas, Präsident der Vorarlberger Ärztekammer übernommen.

Fr 17. Mai / 19.30 Uhr

Benefizkonzert

- › W.A. Mozart: Adagio und Fuge in c-Moll für Orchester, Joseph Haydn: Missa in Angustiis in d-Moll (Nelson-Messe), Antonio Vivaldi: Gloria D-Dur

Eintritt: €25,-, **Vorverkauf:** Musikladen Götzis, www.musikladen.at & Abendkasse

Mehr Informationen: www.aerztechor.de

Zusatzkonzert: Sa 18. Mai, 20 Uhr, Münster Mittelzell, Insel Reichenau

Alle Befreiung beginnt damit, dass ein paar Menschen furchtlos werden und anders handeln, als die Bedroher von ihnen erwarten.

Jürgen Moltmann

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 Kirchenbeiträgsmitteln finanziert.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Barbara Bell, Anika Knobel und Daniel Mutschlechner

Titelfoto: Bernhard Rogen

Bildrechte: Bernhard Rogen S. 3, S. 6; H. Corn S. 8;
Lisa Mathis S. 10, S. 32; Premium-Kollektiv S. 12, S. 13;
Darko Todorovic S. 15, S. 34; Flemming Fuchs S. 16;
Claudia Henzler S. 25; Daliah Spiegel S. 27;
Mario Wintschnig S. 30; Dietmar Steinmair S. 35;
Lynhan Balatbat S. 32; Jd Mason S. 37; Leon Biss S. 40;
Eddie Kopp S. 41; Jenn Evelyn Ahn S. 46; Weißengruber
Fotografie S. 51; Gabi Rodrigues S. 56

Illustrationen: Elena Hirn S. 18

Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg

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

Datenschutz in Arbogast:

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



arbo

ogast