

Arbogast

Arbogast-Magazin

September 2023 bis Februar 2024 Nr. 10

„Das alles ist sehr kompliziert ...“

S. 6

Tage der offenen Tür:

Arbogast ist offiziell wiedereröffnet

S. 16



Verbindungen
schaffen

Liebe Leserin, lieber Leser,

während Sie das Programm der kommenden Monate durchblättern, konnten wir die Restarbeiten der Generalsanierung abschließen. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis! Mir ist bewusst, dass sich Presslufthammer und Besinnung nicht vertragen. Mancher Gast musste diese spezielle Kombination im Frühjahr miterleben.

„Händ’rs streng, geall!?“ – diese Frage hörte ich öfters. Ja, es war streng. Mit Pandemie-Bewältigung, Generalsanierung und Wiederaufnahme des Betriebs ist einiges zusammengekommen. Mein Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen, die dies gemeinsam getragen haben. 50 Menschen engagieren sich, damit Arbogast nun wieder in aller Schönheit, Gastfreundschaft und Professionalität aufblühen kann.

Ein Gast riet mir, gut auf die „Work-Life-Balance“ zu achten – ein Modewort, das mich inzwischen fast aus der Balance wirft. Weil ich diese Entkoppelung der Arbeit vom Leben nicht richtig finde. Work ist Teil des Life. Genauso wie der Müßiggang, das Essen oder ein Konzertbesuch.

Bereits eines mittwochs sagte kürzlich eine Radiomoderatorin, dass endlich das Wochenende näher rücke. Als ob Arbeit und Alltag etwas Schlechtes wären. Und der neue SPÖ-Chef Andreas Babler (dessen Rolle für eine konstruktiv streitende Demokratie wichtig ist) fordert die 32-Stunden-Woche bei vollem Lohnausgleich.

Natürlich ist es gut, dass das eigene Arbeitspensum selbst bestimmt werden kann. Und längst müssen Unternehmen flexible Zeitmodelle und würdige Arbeitsbedingungen bieten, um attraktiv zu sein. Aber jemand sollte die Arbeit dann doch noch gut und gerne erledigen. Roboter alleine werden es hoffentlich nicht richten. Zugezogene Menschen dürfen es oft nicht. Doch wer bringt in Pflegeheimen, Schulen, Bussen oder Handwerksbetrieben Leistung, wer übernimmt Mitverantwortung? Und wie bleiben diese Leistungen finanzierbar?



Daniel Mutschlechner

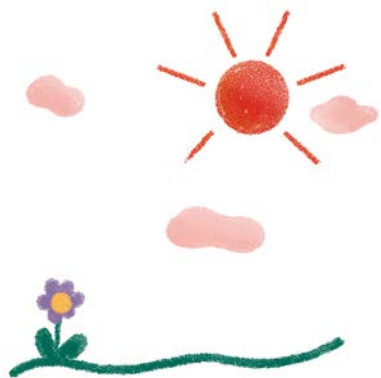
„Händ’rs streng,
geall!?“ – diese
Frage hörte ich
öfters. Ja, es war
streng.

Es ist ein gutes Gefühl, arbeiten zu können. Auch wenn es nicht immer lustig ist. Auch in Arbogast ist nicht jeder Dienst gemütlich. Da werden Teller abgewaschen, Plätze gekehrt, Verträge geschrieben, Anmeldungen entgegengenommen, Kaffee serviert oder Toiletten gereinigt. Sieben Tage die Woche. Möglichst freundlich und zu leistbaren Preisen. Ein täglicher Balanceakt.

Das Arbeiten gehört zum Leben. So wie Spiritualität, gesellschaftliches Engagement oder das Wirtschaften nicht einfach trennbar sind, sondern zusammengehören. Und zwar nicht nur am Sonntag, sondern auch im Alltag.

Ihr Daniel Mutschlechner

Inhalt



Verbindung schaffen

„Das alles ist sehr kompliziert ...“

... wusste vor 40 Jahren schon ein ehemaliger österreichischer Bundeskanzler. S. 6

Tage der offenen Tür

Arbogast ist offiziell wiedereröffnet

Große Prominenz und viele interessierte Besucher*innen bei den Tagen der offenen Tür am 23. und 24. Juni. S. 16



Arbogast im Blick

Sinnvoll
S. 21

5 + 10 Jahre Arbogast
S. 22

Im Gedenken an
Elfrieda Maria Heinzle
S. 23

Und ich so ...
S. 27



Nachhaltiges Arbogast

Das tägliche Brot
S. 24

Brot & Wein:
Staunen nur kann ich
S. 25

Rezepttipp:
Arbogast-Zopf
S. 26

Buchtipp Arche:
Das Glück sucht uns
S. 27

Gastbeiträge

Mira Ungewitter und Marco Michalzik

S. 12 + 14



Programm

offen *sein* – Spiritualität

Bibel, Gebet, Meditation, Mystik, Theologie / S. 34

engagiert *sein* – Gesellschaft

Politik, Ethik, Unternehmergeist / S. 44

bewusst *sein* – Lebensgestaltung

Persönlichkeit, Selbsterfahrung, Körperarbeit / S. 50

zusammen *sein* – Beziehung

Paare, Familie, Kommunikation / S. 60

inspiriert *sein* – Kreativität

Handwerk, Natur, Musik / S. 66

angeregt *sein* – Kunst & Kultur

Konzerte, Lesungen, Ausstellungen / S. 74

echt *sein* – freigeist

Bildung für junge Menschen und Schulklassen / S. 78

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

Ausblick
Frühjahr /
Sommer 2024
S. 82

Gastprogramm
S. 86

Traurig schön

Themenwoche rund
um Allerheiligen / S. 30

Herbstferien

Sinnvolles Ferienprogramm
für die ganze Familie / S. 32



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Gut zu wissen

freund*innen von Arbogast
S. 91

Das ist Arbogast
S. 92

Tipps zur Kursanmeldung
S. 91

Ankommen & Dasein
S. 93

Der Polarisierung entgegen

„Das alles ist sehr kompliziert ...“

... wusste vor 40 Jahren schon ein ehemaliger österreichischer Bundeskanzler. Das entbindet uns aber nicht von der Pflicht, gemeinsam an einer besseren Zukunft zu arbeiten. Aber angeblich ist die Gesellschaft zunehmend gespalten, ja sogar polarisiert. Stimmt das und wie schaffen wir es – angesichts der komplexen globalen Herausforderungen –, wieder zusammenzufinden?*



In achtzig Tagen um die Welt war früher. Mit der Concorde dauerte es 1995 nur noch 31 Stunden und knapp 28 Minuten. In unserer digitalisierten und vernetzten Gegenwart ist es noch ein Mausklick, der uns jeden x-beliebigen Punkt auf dem Globus ins Wohnzimmer bringt. Atemberaubend. Wir sind „connected“ wie nie zuvor, und trotzdem bringt uns das offensichtlich nicht näher zusammen. Der moderne Mensch ist nicht nur hochgradig vernetzt, er ist auch hochspezialisiert. Der Common Sense, der uns verbindet, scheint uns aber abhandengekommen zu sein. Das Bonum commune, das Gemeinwohl, haben wir – so scheint's – aus den Augen verloren. Der Zweifel an Institutionen wächst. Viele Dinge, die uns früher geeint haben, haben an Relevanz verloren. Wertekonsens heute: Fehlanzeige. Die pluralisierte, liberale Gesellschaft führt scheinbar zu einem Nebenher. Aber sind wir deswegen schon gespalten?

Das Märchen von der Polarisierung

Überall kann man es hören, sehen und lesen: Zwei Lager stehen sich unversöhnlich gegenüber, die Klimaskeptiker und die Klimaapologeten, die Babyboomer und die Generation Z, Impfbefürworter*innen und -gegner*innen, „Das Boot ist voll“ vS. „Wir schaffen das“. Das bringt Auflage und Reichweite. Aber es bringt uns nicht weiter. Wie schaut es empirisch aus? More in Common – ein Zusammenschluss von Wissenschaftler*innen, der das Gemeinsame vor das Trennende stellen will – hat 2019 für Deutschland (und in Österreich wird es wohl nicht viel anders sein) sechs etwa gleich große Gruppen identifiziert, die sich zu drei Gruppen zusammenfassen lassen: Die medial präsenten gesellschaftlichen Pole bilden die Offenen und die Wütenden¹. Sie sind durchschnittlich am Gemeinwohl interessiert und unterscheiden sich durch einen progressiven bzw. konservativen Zugang, was Veränderung betrifft. Als gesellschaftliche Stabilisierer wirken die Involvierten und die Etablierten. Auch sie sind mehr bzw. weniger offen für Veränderung, aber beide am Gemeinwohl orientiert. Das

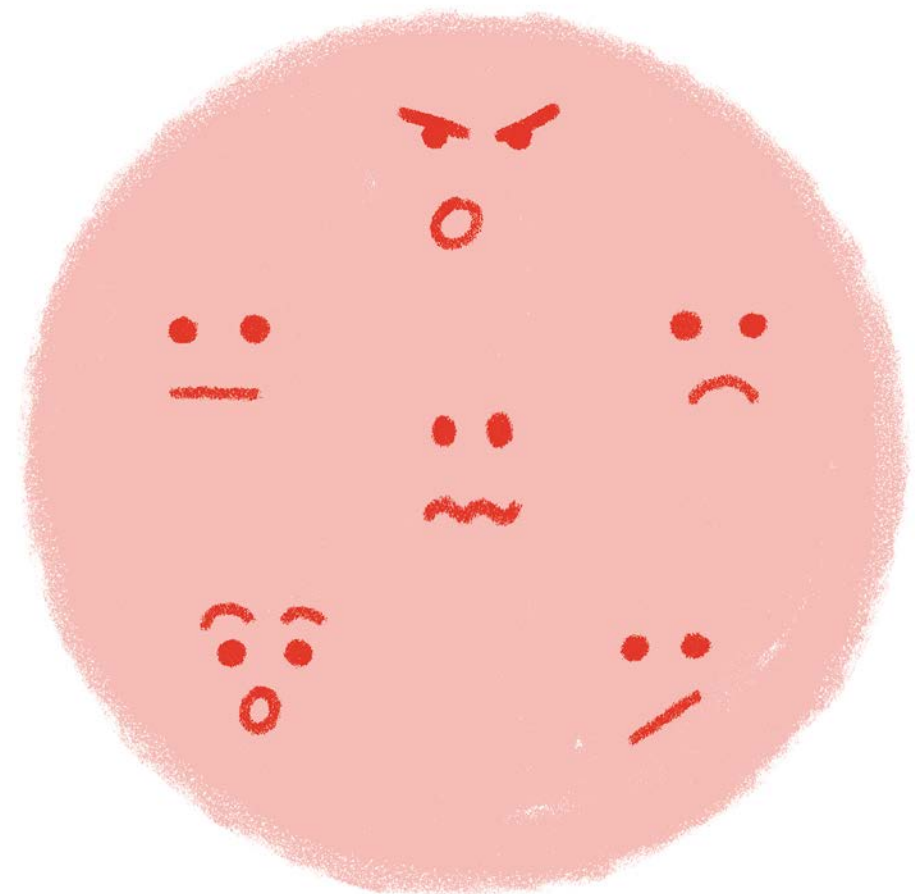
unsichtbare Drittel bilden die Pragmatischen und die Enttäuschten. Es birgt besondere Brisanz, weil sie sich gesellschaftlich nicht wahrgenommen fühlen (die Enttäuschten) oder ihr eigenes Ding durchziehen (die Pragmatischen). Das Gemeinwohl ist ihnen dabei eher egal. Das gesellschaftliche Gefüge ist also vielfältiger als behauptet, es ist nicht schwarz-weiß, sondern bunt und dadurch resilienter als befürchtet. Trotzdem läuft was falsch im Staate Dänemark und darüber hinaus!

*„Das Boot ist voll“ vS.
„Wir schaffen das“.*

Angst essen Zukunft auf

Wenn tatsächlich jede (sachliche) Auseinandersetzung darin endet, dass sich entlang der Extrempositionen Gruppen bilden, die sich mit zunehmender Dauer des Disputs argumentativ einzementieren, geht jede Form der Differenzierung verloren. Gemeinsamkeiten werden weggewischt und das Trennende betont. Das endet zwangsläufig in Gut-Böse-Narrativen, die sich jeder Argumentation entziehen. Gründe für diese Haltung gibt es viele: Die Angst vor der Zukunft, die Angst vor dem Fremden, die Angst vor Wohlstandsverlusten usw. Wenn wir uns von diesen Ängsten leiten lassen, verlernen wir eine elementare Fähigkeit: uns in andere hineinzusetzen. Das ist aber zwingend erforderlich, um unsere komplexen Zukunftsprobleme zu lösen. Wir müssen differenzieren, wir müssen versuchen, Andersdenkende zu verstehen und wir müssen ihnen unterstellen, dass sie prinzipiell an einer guten Ordnung für alle interessiert sind. →

Die Angst vor ...



¹ Vgl. www.dieanderteilung.de



Es gibt immer eine*n Schlauere*n

Es ist wie mit der Ernährung: Diäten führen nicht zum Ziel. Das Einzige, was hilft, ist eine nachhaltige Änderung des Lebensstils. Wir müssen es schaffen, dass Diskussionen und Auseinandersetzungen an der Sache orientiert bleiben, an der Plausibilität des Arguments, nicht daran, was als gut oder böse gilt. In unserer hochgradig spezialisierten Welt gibt es immer eine*n, die/der etwas besser weiß als man selbst. Und die Chance, dass mir gerade jetzt eine solche Person, von der ich etwas lernen kann, gegenübersteht, sollte niemand unterschätzen. Dazu müssen wir uns ständig selbst überlisten. Denn wir neigen dazu, Informationen, die unseren Erfahrungen und unserer Werthaltung entsprechen, eher wahrzunehmen als davon abweichende. Wir selektieren unterbewusst. In Kenntnis dieses psychologischen Defizits wäre es lohnenswert, sich bewusst mit Menschen auseinanderzusetzen, die fundamental andere Positionen vertreten und dann nach Gemeinsamkeiten zu suchen. Und noch eins: Bleiben wir bei der Sache und wehren wir uns dagegen, wenn die Moralkeule geschwungen wird!

In unserer hochgradig spezialisierten Welt gibt es immer eine*n, die/der etwas besser weiß als man selbst. Und die Chance, dass mir gerade jetzt eine solche Person, von der ich etwas lernen kann, gegenübersteht, sollte niemand unterschätzen.

Raus aus der digitalen Komfortzone!

Digitalisierung ist ein zweischneidiges Schwert: Einerseits macht sie uns das Leben leichter, andererseits kann sie auch in die Irre führen. Algorithmen analysieren unser Verhalten und bewirken, dass wir – vor allem auf den Social-Media-Plattformen – immer „more of the same“ präsentiert bekommen. Verkaufstechnisch mag das für den Online-Handel opportun sein. Es unterläuft aber die oben postulierte Übung, sich mit Andersdenkenden auseinanderzusetzen. So droht uns das kognitive Versauern in unseren Echokammern und Filterblasen. Die gute Nachricht: Auch hier gibt es einen Ausweg. Verlassen Sie Ihre gewohnten Habitate und suchen Sie das Gespräch. Achtung, Werbung: Bildungshäuser eignen sich hervorragend, um soziale und weltanschauliche Barrieren zu überwinden. Im Speisesaal von St. Arbogast wird nicht nur nachhaltige Kost serviert, dort treffen sich auch Lehrlinge, Bischöfe und Sinnsuchende. Es ist ein Ort, der Menschen, die einander vielleicht nie begegnen würden, in Verbindung bringt. Er bietet die Möglichkeiten, andere Meinungen, Hintergründe, Positionen kennenzulernen, zu verstehen und akzeptieren zu lernen – bestenfalls als wertvoll zu erkennen für eine pluralistische Gesellschaft, um resilienter zu werden. Ein Ort für gute nachhaltige Begegnungen, die berühren und eine echte Weiterentwicklung anstoßen. Dort besteht also die Chance, durch den Austausch von These und Antithese zur Synthese zu gelangen. Und DAS bringt uns weiter!

Die gute Nachricht: Auch hier gibt es einen Ausweg.



***Ach ja. Werden wir dem ehemaligen Bundeskanzler noch gerecht und zitieren ihn korrekt: „Ich weiß schon, meine Damen und Herren, das alles ist sehr kompliziert, so wie diese Welt, in der wir leben und handeln, und die Gesellschaft, in der wir uns entfalten wollen. Haben wir daher den Mut, mehr als bisher auf diese Kompliziertheit hinzuweisen; zuzugeben, dass es perfekte Lösungen für alles und für jeden in einer pluralistischen Demokratie gar nicht geben kann.“**

Fred Sinowatz in seiner Regierungserklärung am 31. Mai 1983.

Mira Ungewitter und Marco Michalzik

Vom Verbinden und Verbundensein

„Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist.“

„Über diesen Vers aus dem 1. Brief des Petrus 2,3 sollte viel öfter gepredigt werden“, stellt Maria fest, während sie genüsslich ihre Gabel wieder in einen riesigen Teller Pasta mit Käsesauce taucht. Ich muss lächeln.



Es ist das Pfingstwochenende 2023 und wir sind mit einer Gruppe von rund 20 Leuten meiner Kirchengemeinde, der projekt:gemeinde in Wien, in Ungarn. Ein alter Hof, gefühlt im Nirgendwo. Wir haben kein ausgeklügeltes Programm. Einfach gemeinsam Zeit verbringen.

Sonne tanken. Lagerfeuer. Essen. Schlicht: Gemeinschaft, wie das in kirchlichen Kreisen so beliebte Wort heißt. Maria ist noch neu bei uns in der Kirchengemeinde. Kurz vor der Abfahrt zurück nach Wien stellt sie fest: „Jetzt fühle ich mich so richtig dazugehörig.“

**Verbunden.
Also. Wie schön.**

Dabei war das Verbindende eigentlich ganz einfach und manchmal doch so schwer:

**Leben teilen. Austausch
und gemeinsames Essen.
Begegnungen.**

Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Während ich diese Zeilen schreibe, überlege ich, ob dies nicht das eigentliche Erfolgs-Rezept ist, das sich in der Person Jesu Christi seit über 2.000 Jahren seinen Weg gebahnt hat. Auch wenn ich das Wort Erfolg immer mit einer gewissen Vorsicht gebrauchen möchte. Dennoch schufen die ersten Christinnen und Christen keine großen Kirchengebäude. Keine Kathedralen und Dome. Und glauben Sie mir, als gebürtige Kölnerin habe ich ein Herz für sakrale Kirchenbauten. Aber sie sind nicht der Kern unseres Glaubens.

Am Beginn des Christentums wurden auch keine großen Gottesdienste gefeiert. Tempel und Stadien wurden von den Mächtigen gefüllt. Mit dem Blick auf den „Rabbuni“ aus Nazareth, um Maria von Magdala das Wort zu geben, trafen sich die Jesus-Gläubigen in ihren Häusern.

Ihre Häuser wurden zu Begegnungs-Räumen. Haus-Kirchen. Häuser der Begegnung wurden zu einem verbindenden Element. Gemeinsam Essen. Erinnern. Austausch. Leben teilen. Voneinander lernen. „Machet zu Schülern (und Schülerinnen) alle Völker“, wie es im Evangelium nach Matthäus (28,19) etwas genauer übersetzt heißt.

Text: Mira Ungewitter, Pastorin der projekt:gemeinde in Wien und Autorin (u.a.: „Über Gott und die Welt“, erschienen bei Ueberreuter Verlag)

Dazu kam die revolutionäre Botschaft der Auferstehung, verbunden mit dem Gedanken der Aufhebung aller uns trennenden Grenzen. So bezeugt die Heilige Schrift: „Es gibt nicht mehr Juden und Griechen, nicht Sklaven und Freie, nicht Mann noch Frau.“ (Gal 3,28)

Herkunft, soziale Schicht und Geschlechterrollen werden als Grenzen ausgegrenzt. Dafür verbunden in Jesus ChristuS. Und vielleicht weht dieser Wind Heiliger Geisteskraft genau da, wo wir Verbindendes erleben, schaffen, verschenken oder geschenkt bekommen.

Und wie schön, dass die Schatzkiste dafür auch Diverses und Unterschiedliches bereithält. So viel Kunst, Kultur, Gebet, Meditation, Natur, Poesie und wohlmöglich Pasta-Gerichte. Im Übrigen lässt sich das griechische Wort „schmecket“ aus dem Eingangsvers des 1. Petrusbriefes auch übersetzen mit:

**Probiert es aus ... fühlt ...
spürt ... erprobt ... erfährt ...
erlebt es selbst und seht,
wie freundlich der Herr ist.
In diesem Sinne: „Lass ma
ausprobieren.“ Auch wenn
das mitunter gar nicht so
einfach ist.**

Mo 4. Sept. / 8.30 Uhr – Di 5. Sept. / 13 Uhr

Jude – Mensch – Gott

➤ **Wie heute an Jesus Christus glauben
und von ihm erzählen? – Herbstsymposium
der Diözese Feldkirch 2023**

Mehr Informationen auf S.36

Tipp

lass ma

der nordpol naivität
und mein südpol sarkasmus
und beide machen mir
gleichermaßen angst,
allzu sehr angezogen und
eingesogen zu sein

eine seite utopie,
die andere
„ich weiß nie wie“
und überforderungshügel
und selbstanklage
und zweifel
und vielleicht einmal zu oft
„vielleicht“ sagen

Gedicht: Marco
Michalzik, Spoken
Word-Künstler und
Lyriker aus Marburg.



optimismus klingt mir oft
wie ein anderes wort
für kitschige träume
und realitätsverlust

hau auf mein stolz zur schau getragenes grau
und such nach blinden flecken im eigenen farbverlauf.
und ne formel zum murmeln,
die für mich funktioniert
in meinem tastenden tritt
nenn es gerne völlig bekloppt
aber lass doch vielleicht einfach ma so tun, als ob

lass ma so tun, als würden wir zu träumen wagen
lass ma so tun, als würden wir die furcht nicht haben
lass ma Bilder malen,
in utopischen farben
lass ma nicht direkt sagen,
dass das so nicht geht

lass ma so tun,
als wären wir nicht oft furchtbar frustriert
lass ma so tun,
als würden wir glauben, dass es doch anders wird
und würden ebendiesen nicht ständig wieder verlieren

lass ma so tun, als wär das ziel erreichbar
lass ma manchmal so tun, als wär das sogar einfach
lass ma zugeben, dass uns das maßlos überfordert
lass ma einander zusagen: „das ist so auch in ordnung“
lass ma so tun, als gings um mehr als gutes gewissen
lass ma teil des problems sein, die um lösungen ringen
lass man so tun, als würds nicht weh tun,
sich ständig selbst zu hinterfragen
lass ma so tun, als ob wir wirklich wüssten,
dass wir die antworten nicht haben

lass ma so tun, als könnten wir uns eingestehen,
dass es leicht fällt, uns als klein zu sehen
und lass ma tun, als wär es nicht genauso schwierig,
dass die ressourcen vorhanden und die verantwortung
riesig
ist

lass ma zuhören
lass ma lernen zu lernen
lass ma richtige fragen,
die uns selbst bloß
stellen
stellen

lass ma so tun, als wärs nicht nervig, ständig auf füße
zu tappen
bis alle denken, wir halten den takt nicht und könnten
nicht tanzen.

lass ma leuchten
lass ma so lichtsachen machen
lass ma so tun, als bedeute
diese zimmermannssache mehr
als gutenacht-geschichten in
kinderkranschachteln

lass ma graben und suchen
lass ma viel mehr kapieren
wie sich so ein gesamtbild
aus einzelnen pixeln summiert

lass ma so handeln, als glaubten wir wirklich
was wir sagen und singen
lass ma so tun, als würden gebete in der tat etwas
bringen

lass ma reden von gnade
in der poetik von taten
ohne die phrasen,
die keine zähne mehr haben

lass ma bitte buchstabieren,
ob wir barmherzigkeit begreifen
lass ma räder in speichen
fallen
und gerechtigkeit beschreiben
ohne mikrofone auf bühnen,
und stifte auf buchseiten.

ja, lass lieder über liebe singen
und wie sie auswirkt und schmeckt
lass ma heftig hinterfragen,
warum lob nicht beschämt in den halsen feststeckt,
während besungene liebe vergessen
im mittellmeer vor der festung verreckt

lass ma dinge lassen
lass ma dinge nicht mehr lassen
lass ma lieben
lass ma lieben lassen
lass ma so tun, als ob das echt ne option wär
lass ma sagen wofür
und nicht nur ständig wogegen
lass ma bleiben
lass ma nicht sofort gehen
lass mal dauerhaft denken
lass ma wirklich durchziehen

lass ma machen statt posten
lass ma nicht hier posieren
lass ma lachen zu tränen
lass ma nicht fotografieren

lass ma nicht gleich verzweifeln
lass ma mehr reparieren
und lass ernsthaft ma aufstehen
lass ma laut widerstehen
lass ma so tun, als würden wir noch nicht resignieren
lass ma hoffnung verhaften, kurz vor dem verlieren
lass kurz ma so tun, als wäre hass überwindbar
lass ma so tun, es wär denkbar, gott habe kinder.

lass ma so tun, als ob wir uns vielleicht ein klein wenig
sicher wären
und dann lass uns ma wenigstens die richtig guten
geschichten erzählen

lass ma

experiment
fürs erste
ich tu mal so, als ob
es funktioniert
bei mir



Tage der offenen Tür

Arbogast ist offiziell wiedereröffnet

Große Prominenz und viele interessierte Besucher*innen bei den Tagen der offenen Tür am 23. und 24. Juni

„Man muss mit allem rechnen, auch mit etwas Schönerem“ – so lautete das Zitat auf der Einladungskarte zur Wiedereröffnung in Arbogast. Von etwas Schönerem überzeugten sich beim Festakt und den anschließenden Tagen der offenen Türe zahlreiche Besucher*innen und große Prominenz aus Vorarlberg und darüber hinaus. Im Beisein des Bundespräsidenten Dr. Alexander Van der Bellen fand am Vormittag des 23. Juni der Festakt statt, zu dem rund 150 Vertreter*innen aus Politik, Kirche, Sozialwesen, Wirtschaft und Gesellschaft kamen. Die Festreden hielten Kuratoriumsvorsitzende Dr. Helga Kohler-Spiegel, LH Mag. Markus Wallner, Bischof Benno Elbs sowie der Bundespräsident. Dieser fuhr mit seinem 10-köpfigen Team eigens zur Wiedereröffnung ins Ländle und nächtigte auch in Arbogast. „Dieser Platz hier in St. Arbogast – der hat etwas Mythisches. Das ist die Natur ringsherum, das ist vielleicht der kirchliche Einfluss, der dafür sorgt, dass man einander zuhört, auch unterschiedliche Meinungen respektieren lernt und darüber nachdenken kann“, so Bundespräsident Alexander Van der Bellen über Arbogast. Der Festakt wurde mit dem Segen von Bischof Benno und P. Pepp Steinmetz beschlossen.



Große Wertschätzung: Bundespräsident Alexander Van der Bellen reiste extra zur Eröffnungsfeier nach Arbogast und hielt eine Festrede

„Dieser Platz hier in St. Arbogast – der hat etwas Mythisches. Das ist die Natur ringsherum, das ist vielleicht der kirchliche Einfluss, der dafür sorgt, dass man einander zuhört, auch unterschiedliche Meinungen respektieren lernt und darüber nachdenken kann.“

Bundespräsident Alexander Van der Bellen über Arbogast



Festreden von Helga Kohler-Spiegel, Bischof Benno Elbs, Markus Wallner und Alexander Van der Bellen



P. Pepp Steinmetz spricht den Segen für Arbogast aus



Daniel Mutschlechner und Andrea Geiger führten durch den Festakt

Einblicke in das generalsanierte *Bildungshaus*

Bei den anschließenden Tagen der offenen Tür am 23. und 24. Juni konnten sich die zahlreichen Besucher*innen ein Bild von den neuen Räumen machen. Halbstündlich führten Mitarbeiter*innen durch das Haus und erzählten Interessantes, Hintergründiges, Neues und Historisches. In der Kapelle luden verschiedene Chöre des Vorarlberger Chorverbandes zum Zuhören ein, u. a. Vocale Neuburg, der Männerchor Götzis oder der Kinderchor Frechdax. Im Erzählcafé mit Josef Kittinger, Heidi Fröwis, Wilfried Blum, Elmar Simma, Erich Baldauf, Armin Bell und Bianca Jäger-Schnetzer hörten die Gäste Anekdoten aus der 60-jährigen Geschichte von Arbogast – moderiert von Annemarie Felder. Zudem gab es Folk-Musik, Feines aus der Arbogaster Küche und Führungen entlang des kürzlich eröffneten Bio-Lehrpfades. Den abschließenden Gottesdienst hielten P. Pepp Steinmetz und Generalvikar Hubert Lenz unter musikalischer Begleitung von Robert Bernhard, Christel und Hansjörg Baldauf. Möge Arbogast auch weiterhin ein guter Kraftort für viele Menschen sein!



Schöne Klänge in der Kapelle – an beiden Tagen traten Chöre des Vorarlberger Chorverbandes auf



Markus Wallner, Daniel Mutschlechner und Bischof Benno Elbs im Gespräch



Helga Kohler-Spiegel

„Arbogast ist ein Ort für Jung und Alt, Zweifelnde und Suchende, Glaubende und Fragende.“

Bischof Benno Elbs



Erzählcafé mit dem früheren Hausleiter Josef Kittinger und Moderatorin Annemarie Felder



Bei den Führungen gab es viel Wissenswertes rund um Arbogast zu hören



„Good vibes“ in Arbogast

„Arbogast ist bunt und offen und ernst und fröhlich. Hier ist es erlaubt, ein bisschen freier zu sein als sonst, vielleicht ein bisschen mutiger – hoffentlich auch manchmal ein bisschen glücklicher als sonst.“

Helga Kohler-Spiegel, Kuratoriumsvorsitzende



Interessierte Besucher*innen im neu gestalteten Foyer



Gute Begegnungen



Das Bildungsdorf Arbogast an den Tagen der offenen Tür



Folk-Musik mit Andreas Paragioudakis

Möge Arbogast auch weiterhin ein guter Kraftort für viele Menschen sein!



Gemütliches Beisammensein im Hof

Sinn *voll*

Für diese Ausgabe des Arbogast-Magazins haben wir das Thema „Verbindung“ gewählt: Wie gelingt es uns als Gesellschaft, das Gemeinsame über das Trennende zu stellen? Wir wollen Überlegungen anstoßen, wie wir trotz unterschiedlicher Haltungen, trotz konträrer politischer oder religiöser Interessen im Dialog miteinander bleiben – und nicht die Gräben in der Gesellschaft vertiefen.

Auf persönlich-psychologischer Ebene beschäftigen mich noch weitere Aspekte: Wie ist die Verbindung zu mir selbst? Und wie viel Verbindung mit anderen Menschen tut mir gut? In aktuellen psychologischen Studien zur Lebenszufriedenheit wird sozialen Kontakten eine große Bedeutung zugeschrieben. Freundschaften zu pflegen hält gesund und macht uns glücklich(er). Zweifelsohne! Das spüren wir vermutlich alle, wenn wir einen geselligen Abend mit guten Gesprächen verbringen. Dennoch ist es eine Frage der Balance und noch mehr eine der Persönlichkeit: Als grundsätzlich introvertierter Mensch brauche ich immer wieder Ruhe und Rückzug, um meine „Batterien“ aufzuladen. Viele Menschen und externe Einflüsse können da auf die Dauer anstrengend sein.

Dr. Judith Pichler,
Leitung Kommunikation & Marketing

Persönlichkeiten sind so verschieden, wie die Welt bunt ist: Die einen blühen im laufenden Kontakt mit Menschen auf, die anderen brauchen Zeit für sich, um aufzutanken zu können. Dabei geht es in keinerlei Weise um Egoismus oder um einen Widerspruch zum christlich-sozialen Bild der Nächstenliebe. Es geht um eine gute Selbstfürsorge.

Lassen Sie uns doch im Kleinen beginnen, jede und jeder bei sich selbst. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut und wann Sie sich in Balance fühlen – um aus dieser Haltung heraus Ihren Beitrag in die Welt zu bringen. Dadurch wächst mit Sicherheit die eigene Lebenszufriedenheit und auch die Toleranz für unterschiedliche Meinungen.

Es geht um eine gute Selbstfürsorge.

Internes



v.l.n.r.: Cornelia Blum, Sylvia Rath, Lisi Tschabrun, Bernd Hagen

5 + 10 Jahre Arbogast

Kürzlich feierte eine Reihe unserer Kolleg*innen ihr 5- bzw. 10-jähriges Dienstjubiläum. Wir gratulieren herzlich und bedanken uns für die langjährige Treue und gute Zusammenarbeit.

5 Jahre

Mag. (FH) Bernd Hagen, Verwaltungsleiter, Prokurist
Simon Gamper, Küchenchef
Mathias Mayer, Koch
Lisi Tschabrun, Gärtnerin

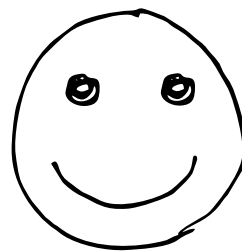
10 Jahre

Conny Blum, Willkommensteam
Sylvia Rath, Floristin

Herzlichen
Dank!



Mathias Mayer (li.) und Simon Gamper



Wir suchen ...

laufend Kolleg*innen
in den Bereichen
Service, Küchenhilfe
und *Housekeeping*.

Initiativbewerbungen an
verwaltung@arbogast.at

Im Gedenken an Elfrieda Maria Heinzle

Elfrieda Maria Heinzle,
*7.7.1932 – †30.4.2023,
prägte 26 Jahre lang das
Geschehen von St. Arbogast.

Sie war von 1962 bis 1988 der „gute Geist“ in Arbogast, legte den Grundstein für den Staudengarten, schuf die schlichte Ästhetik des Hauses – und sie lebte die Gastfreundschaft. „Ella“ inspirierte und begleitete unzählige Menschen. Auch nach ihrer Zeit in St. Arbogast blieb sie dem Haus verbunden.

Ellas Wirken prägt
das Haus noch heute.

An der stets von ihr betonten Bodenhaftung der Spiritualität, der Bedeutung der Seelsorge, dem Schaffen einer geistreichen Atmosphäre, der natürlichen Floristik und der herzlichen Gastfreundschaft orientieren wir uns auch heute und in Zukunft.

Dr. Helga Kohler-Spiegel
Vorsitzende des Kuratoriums

Daniel Mutschlechner
Geschäftsführung



„Der Herr ist mein
Hirte, nichts wird
mir fehlen. Er lässt
mich lagern auf
grünen Auen
und führt mich
zum Ruheplatz
am Wasser.“

Psalm 23

Das tägliche Brot

Die Bäckerei Waltner ist Brotlieferant von Arbogast. Bei einer Führung durch die Backstube überzeugte sich das Küchenteam von der Qualität des Brotes und den Werten des Lieferanten.

Wenn Martin Waltner übers Brotbacken spricht, dann hört man gerne zu. Seine Familie führt die Bäckerei mit Hauptgeschäft in Klaus seit 1941. Die lange Tradition und Verbundenheit mit dem Brot sind in der Backstube allorts zu spüren. „Wir backen so, wie es meine Großeltern von 100 Jahren gemacht haben – mit dem ursprünglichen Korn, mit echten Händen und mit Zeit.“ Heute betreibt Waltner mit seinem 40-köpfigen Team das Hauptgeschäft in Klaus und drei weitere Standorte in Sulz, Götzis und Bregenz. Die Besonderheit des Brotes ist die lange Teigführung und Reifezeit. Dadurch wird das Eiweiß gut gebunden und das Brot hält sich bis zu drei Tage lang frisch, was einen deutlichen Qualitätsunterschied zu Brot aus Supermärkten ausmacht.

Trend zu bewusstem Konsum

Trotz Inflation und Preissteigerungen von 17 Prozent auf Weizen und Getreide halten sich die Stammkunden stabil. „Die Frequenz ist zwar niedriger und die Kunden kommen heute eher zwei Mal die Woche statt wie früher fünf Mal, doch der Trend geht deutlich in Richtung bewusster Konsum“, so Waltner. Die Kunden wollen natürliche Rohstoffe aus der Region haben und sind bereit, dafür etwas mehr Geld in die Hand zu nehmen. Waltner kennt seine Lieferanten persönlich. Weizen und Roggen stammen aus der Vorarlberg-Mühle, Dinkel vom Martinshof. Gesalzen wird mit Natursteinsalz aus den Salinen Salzburg. Ins Brot kommen weder



Martin Waltner führt die Bäckerei Waltner in dritter Generation

Margarine noch billige Öle, sondern Rapsöl oder kaltgepresstes Olivenöl. Auch bei der Verwertung der Zutaten setzt der Bäcker auf Nachhaltigkeit: „Wir produzieren das gesamte Brot in Klaus und beliefern unsere Filialen eher knapp bemessen. Damit schaffen wir es, so wenig Retouren wie möglich zu haben und nichts in den Müll zu werfen“, sagt Martin Waltner.

Genuss aus der Region

Die Backstube in Klaus und das Bildungshaus St. Arbogast trennen übrigens gerade mal zwei Kilometer – das Brot wird also noch warm angeliefert! Lassen Sie es sich schmecken, wenn Sie das nächste Mal in Arbogast sind.

Wussten Sie's?

Eine Semmel wird aus 60 g und eine Handsemmel aus 80 g Teig hergestellt. Die Semmel wird rein maschinell erstellt, bei der Handsemmel erstellt die Maschine einen Teigrohling, den der Bäcker danach händisch in Form bringt – wie es der Name schon sagt. In der Bäckerei Waltner werden im Schnitt 300 Handsemmeln pro Tag gebacken.



Die Backstube in Klaus und das Bildungshaus St. Arbogast trennen übrigens gerade mal zwei Kilometer – das Brot wird also noch warm angeliefert!

Brot und Wein

Staunen nur kann ich

Wenn ich über meine Essgewohnheiten nachdenke, dann ist Brot für mich wesentlich, nicht nur als Energiespender.



Wilfried M. Blum, Caritas-Seelsorger

Wenn ich über meine Essgewohnheiten nachdenke, dann ist Brot für mich wesentlich, nicht nur als Energiespender. Mich fasziniert, wie es wird. Da wächst ein Korn im Dunkel der Erde heran, durchbricht zuerst die Hülle und holt sich Energie, um zu einer Ähre heranzureifen. Erde, Wasser und Sonne helfen dazu. Ein Wunder der Schöpfung, künstlich durch nichts ersetzbar! Dann schaffen die Menschen, dass es als Brot auf den Tisch kommt. Gabe Gottes und Aufgabe des Menschen! In mir löst Brot immer Ehrfurcht und Staunen aus. Nicht selten werden mir Weine geschenkt. Daheim habe ich keine Flasche geöffnet, um allein ein Gläschen zu trinken. Das kann ich nicht. Für mich ist Wein etwas, das ich nur in Gemeinschaft trinken kann. Es verbindet mich mit anderen, lässt gemeinsam genießen und Freude erleben. Auch sein Werden ist ein tiefes Geheimnis, das einfach staunen lässt!

Brot und Wein sind eucharistische Lebensmittel, mit denen der Mensch zur Gemeinschaft (Kommunion) wird. Jesus wusste schon, warum er sich in diesen Zeichen vergegenwärtigt – seit 2.000 Jahren.

Mi 25. Okt. / 18.30 Uhr

„Brot & Wein“

➔ Arbogaster Genussabend mit Wilfried Blum und Martin Waltner

Mehr Informationen auf S.75

Tipp

Von Pâtissière Ingeborg Nilson-Metzler

Arbogast-Zopf

2 kg	Mehl
40 g	Hefe
100 g	Butter
150 g	Zucker
2	Eier
2 Teelöffel	Salz
½ Liter	Milch



- Die Hefe in der zimmerwarmen Milch auflösen.
- Die restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit der Hefemilch zu einem festen Hefeteig verkneten.
- Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und so lange gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
- Den Teig nochmals gut durchkneten.
- Auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und portionieren.
- In Arbogast machen wir meist einen Kreuzzopf. Man kann aber jede beliebige Zopfmethod wählen. Den Zopf formen.
- Auf ein Backblech legen und mit einem verquirlten Ei bestreichen.
- Inzwischen den Backofen auf 170 Grad aufheizen.
- Mit dem verquirlten Ei ein zweites Mal bestreichen und ca. 30–35 Minuten backen.

Tipp: Geben Sie zum Ei einen Schuss Milch dazu. Der Milchzucker karamellisiert beim Backen und verleiht dem Zopf einen schönen Glanz.



Buchtipp Arche

Das Glück sucht uns

Glück ist ein großes Wort. Die Menschen suchen jetzt danach und sie suchten zu biblischen Zeiten danach. Die Psalmen sind Zeugen und Wegweiser dieser Suche zugleich. In diesem neuen Lesebuch zeigt Christine Rösel einen ästhetischen und tiefen Zugang zu den Psalmen. Jedes Kapitel fängt mit einem Psalm an. Darauf folgen eine Interpretation der Autorin, ein Impuls für das eigene Beten und weitere thematisch passende Psalmen. Alles ist wunderschön gestaltet und bebildert.

Dieses Buch ist für alle geeignet, die einen Zugang zu den Psalmen, ihrer eigenen Spiritualität oder ein schönes Geschenk für einen besonderen Menschen suchen.

Erhältlich im Arbogast-Laden und im Buchhandel.

Rösel, Christiane: Das Glück sucht uns. Psalmen-Lesebuch. Bilderbuch. 144 Seiten. Deutsche Bibelgesellschaft 2023. Preis: 17,50 EUR

Und ich so...

Ich bin in einer WUNDERschmiede gelandet. Wunder geschehen hier in Arbogast tagtäglich. Juhu.

Nein, ich meine damit nicht die professionelle Abwicklung des Seminarbetriebs inklusive der Freundlichkeit meiner Kolleg*innen. Das muss und kann das rundum erneuerte Haus alles richtig gut.

Wir haben hier fast täglich andere Menschen. Manche kommen ganz freiwillig hierher, manche nicht so freiwillig, manche spazieren einfach vorbei, manche sind auf der Suche und manche haben schon viel. Ganz unterschiedlich. Alles Menschen: Alte und Junge, Dicke und Dünne, Große und Kleine ... mit größerem und kleinerem Gepäck – innerlich und äußerlich. Ganz laute und sehr leise Menschen. Menschen mit viel Geschichte und Menschen, die ganz am Anfang ihrer Geschichte sind.

Oft ist es ein friedliches, manchmal auch ein „aufgeregtes“ Nebeneinander. Doch immer wieder springt ein Funke über. Ein Miteinander entwickelt sich. Häufig ist es ein Lachen, manchmal eine Träne. Wir erleben es auch im Miteinander der unterschiedlichen Arbeitsbereiche im HauS. Es braucht jede*n, nicht nur die einen oder die anderen. Das Miteinander und damit das UND entsteht mit der Aufmerksamkeit und der Wertschätzung des/für den jeweils Anderen. Und – BÄM! – schon wieder ein Wunder passiert. Wer fängt an? Du oder ich?



Und du so...?

Andrea Geiger, Leiterin Bildungsteam

PRO GRA MM

September 2023 – Februar 2024



Anmeldung
willkommen@arbogast.at
+43 5522 36006 – 828
www.arbogast.at

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

*Wir finden
eine Lösung!*

Tipp

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

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

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



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

Traurig *schön*

Themenwoche rund um Allerheiligen

In diesem Programm haben wir zwei Themenwochen für Sie vorbereitet. Unter dem Motto „*Traurig schön*“ finden Sie Veranstaltungen zum Thema Sterben und Tod. Die Themenwoche „*Herbstferien*“ bietet ein sinnvolles Ferienprogramm für die ganze Familie. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration und freuen uns auf Ihren Besuch!

Do 26. Okt. / 19 Uhr

Der Kaktus und andere wundersame Begegnungen in der Trauerzeit

➤ *Vortrag mit Mechthild Schroeter-Rupieper*

„Trauer fühlt sich so an, wie wenn du voll in einen Kaktus gerannt bist und die Stacheln in dir stecken bleiben. Aber wenn du weitergehst, dann kannst du sie dir nach und nach aus deinem Körper ziehen. Das ist ganz anstrengend und tut auch mal echt weh, aber am Ende, da geht es dir dann wieder gut“, sagt der 11-jährige Joshua und bringt das Gefühl des Trauerschmerzes damit auf den Punkt. An dem Feierabendvortrag möchte ich das LAVIA Trauermodell als Lebenshilfe in Krisenzeiten bildhaft vorstellen.

Referentin: Mechthild Schroeter-Rupieper (siehe rechts)

Kosten: Vortrag €10,-



Fr 27. Okt. / 9.30 – 17 Uhr

Hab' keine Angst vor Traurigkeit

➤ *Seminar mit Mechthild Schroeter-Rupieper*

Ein toter Opa löst keine Furcht bei Kindern aus. Allerdings können fehlende Informationen, Sorgen und Ängste der Erwachsenen im Umgang mit dem Tod Kinder beunruhigen. Wir müssen uns selbst als Eltern, Angehörige, Pädagog*innen, Lehrer*innen etc. mit hilfreichem Wissen stärken, damit wir Kindern in Krisenzeiten Mut- und keine Angstmacher sind.

In dem Seminar erhalten Sie Informationen zum Verlustverständnis von Kindern und Jugendlichen, erfahren Praxisbeispiele und kreative Möglichkeiten für Familie, Kindergarten und Schule in Trauersituationen.

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

Kosten: Kursbeitrag €150,-



Do 2. Nov. / 19 Uhr

„Traurigschön“ – Wie Abschied bestmöglich gelingen kann

➤ *feierabend-Vortrag mit Ulrike Bell*

Berührendes und Heiteres aus dem Berufsalltag der Bestatterin Ulrike Bell, die seit vielen Jahren mit ihren Trauerfamilien ganz individuelle und sehr persönliche Wege geht.

Ein Vortrag mit der anschließenden Möglichkeit, viele Fragen zu stellen, die einem schweren Thema ein wenig Leichtigkeit geben.

Referentin: Ulrike Bell, Frastanz, Staatlich geprüfte Bestatterin, Ritualbegleiterin
Kosten: Vortrag €10,-

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

Fr 3. Nov. / 9.30 – 17 Uhr

Das „Letzte-Hilfe-Köffchen“

➤ *Was kann ich für meinen eigenen Abschied vorbereiten, damit die wichtigsten Dinge klar sind*

Ob es um das eigene Abschiednehmen geht oder man einen nahestehenden Menschen verabschieden muss: Da kommt eine Fülle an Entscheidungen und organisatorischen Dingen – vermischt mit einer emotionalen Hochschaubahn – auf alle Beteiligten zu. Sich einen Überblick zu verschaffen über „die letzten Dinge“ und alle Möglichkeiten rund ums Verabschieden, die es zu regeln gilt, ist Inhalt dieses Seminars:

- Abschied Schritt für Schritt
- Was ist zu tun, wenn jemand stirbt – was MUSS, was KANN sein?
- Orientierung/Grobplanung – Wo? / Wie? / Wer?
- Eigene Endlichkeit – Welche Wünsche habe ich?
- Meine Feier – kirchlich/weltlich
- Was will ich über mein Leben sagen?
- Fragen zu Abschied und Begräbnis

Referentin: Ulrike Bell, Frastanz, Staatlich geprüfte Bestatterin, Ritualbegleiterin
Kosten: Kursbeitrag: €55,-



Fr 3. Nov. / 20 Uhr

A scheene Leich

➤ *Konzert „Die Strottern“*

Die Strottern singen von der Liebe. Und von den kleinen und großen Schwierigkeiten im täglichen Leben. Besonders gerne erzählen sie marode, tödliche und jenseitige Geschichten. Der Tod und das Wienerlied: Ein einzigartiges Naheverhältnis oder doch nur ein Wett-singen um größtmögliche Distanz zum Undenkbaren? In der Arbogaster Kapelle singen „Die Strottern“ Lieder rund ums Sterben und den Tod. Zum Lachen und zum Weinen, zum Kopfschütteln und zum selig Nicken, zum Frohlocken und zum Fürchten. Leichenträger werden sich ärgern und der Tod wird in Pension gehen. Und der Herrgott wird wissen, warum.

Die Strottern: Klemens Lendl (Gesang & Violine) und David Müller (Gesang & Gitarre), u. a. Gewinner des Amadeus Austrian Music Awards und des Austrian World Music AwardS.

Kosten: €18,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahren



Do 26. Okt. / 10–17 Uhr

Lass uns fliegen

➤ *Ein Kreativtag für Eltern und Kinder mit Bewegung, Tanz, Partner- und AcroYoga*

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

AcroYoga ist eine Yoga-Form, in der wir zwei unterschiedliche Positionen einnehmen. Dabei gibt es eine „Base“ (Träger) und einen „Flyer“ (Flieger). Kinder lieben es, in akrobatischen Elementen getragen zu werden. Dabei braucht es sowohl Körperspannung und Mut, aber auch Vertrauen und Loslassen. Auch die Erwachsenen können ihre Balancefähigkeit dadurch testen und Kraft aufbauen. Tanzend werden wir unsere Körper erkunden und einmal auf anderer Ebene unseren Kindern bzw. Eltern begegnen. Einfach Spaß haben an der gemeinsamen Bewegung!

Referentin: Mag.^a Carolina Paragioudakis-Fink, Wolfurt, Tänzerin und Musik-Tanzpädagogin, Yogalehrerin
Kosten: Kursbeitrag €50,-/Paar bzw. €35,- mit Vlb. Familienpass

Teile der Veranstaltung finden im Freien statt.

Herbst ferien

Sinnvolles Ferienprogramm für die ganze Familie

Fr 27. Okt. / 9–12 Uhr

„Mit allen Sinnen“

➤ *Achtsamkeit in der Familie*

Workshop für Kinder von 6–12 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

An diesem Vormittag tauchen wir gemeinsam mit all unseren Sinnen in die Möglichkeiten der Achtsamkeit ein. Dabei geht es um Ideen, wie Achtsamkeit spielerisch in den Familienalltag einfließen kann. Zusammen wird viel ausprobiert, um zu sehen, welche Anregung gut zum eigenen Alltag passt.

Referentin: Michele Wolfgang, Achtsamkeitslehrerin für Kinder, Volksschullehrerin, Montessoripädagogin und Wildnispädagogin in Ausbildung, www.glueckskind.or.at
Kosten: Kursbeitrag €20,-/Erwachsene, €10,-/Kind bzw. €14,-/Erwachsene und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten: €5,-

Fr 27. Okt. / 14–17 Uhr

„Ich bin genau richtig, wie ich bin“

➤ *Achtsamkeit in der Familie*

Workshop für Kinder von 6–12 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

An diesem Nachmittag konzentrieren wir uns auf all die tollen Eigenschaften, welche bereits in uns stecken. Wir finden heraus, welche Talente in jedem von uns schlummern, basteln ein Superkräfteglas, bemalen Dankbarkeitssteine und erfahren, wie Dankbarkeit unsere mentale Gesundheit stärkt. Auch werfen wir einen Blick auf unsere Gefühle und was im Gehirn passiert, wenn uns ein starkes Gefühl überrollt.

Referentin: Michele Wolfgang
Kosten: Kursbeitrag €20,-/Erwachsene, €10,-/Kind bzw. €14,-/Erwachsene und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten: €6,-



Fr 27. Okt. / 9–17 Uhr

Vogelforscher

➤ *Naturerlebnis*

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

Welche Vögel ziehen in den Süden und welche bleiben über den Winter bei uns in Vorarlberg? Welche unterschiedlichen Strategien haben diese Arten, um den Winter zu überstehen? Bei unserem Naturerlebnisprogramm verbringen wir einen tollen Tag draußen in der Natur und lernen die Vogelwelt Vorarlbergs kennen. Zum Abschluss bauen wir gemeinsam ein Vogelfutterhäuschen, um die Vögel bei der Futtersuche im Winter zu unterstützen.

Referent: Daniel Nußbaumer, Hohenems, Natur- und Wanderführer, Biologe
Kosten: Kursbeitrag €30,-/Erw. und €30,-/Kind bzw. €21,-/Erw. und €21,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten für ein Vogelfutterhäuschen pro Kind sind im Kursbeitrag enthalten.
Veranstalter: In Kooperation mit der inatura Erlebnis Naturschau GmbH in Dornbirn, www.inatura.at

Sa 28. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Bibabunter Kräuterherbst

➤ *Kinder entdecken herbstliche Pflanzen und Wildfrüchte*

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Der bunte Herbst ist da – und mit ihm auch leuchtend rote Wildfrüchte, die wir an diesem Tag kreativ und kulinarisch zu kleinen Schmuckstücken und Essig verarbeiten.

Referentin: Iris Lins, Klaus, Kräutereexpertin (FNL) und Autorin, www.kraeuterneest.at
Kosten: Kursbeitrag €50,-/Paar bzw. €35,- mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €10,-

So 29. Okt. / 9–13 Uhr

Verfilzt und zugehört

➤ *Märchen hören und Filzen*

Bei gutem Wetter machen wir einen kleinen Spaziergang, vorbei an Märchentischen und Zwergenhöhlen. Anschließend filzen wir mit Märchenwolle und lassen Märchenbilder lebendig werden.

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung von ihren Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkeln.

Referentin: Sandra Noyalet, Waldpädagogin, Märchenerzählerin
Kosten: Kursbeitrag Erwachsene €15,-/Kinder 10,- mit Vlb. Familienpass
Erwachsene €10,50/ Kinder 7,-. Der Vlb. Familienpass gilt auch für Großeltern.

Mo 30. Okt. / 16.30–17.30 Uhr

Von Schlitzohren und Wundernasen

➤ *Vergnügtes Mitmachkonzert*

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Wie normale Leute Socken stricken und Luftballons aufblasen, denkt sich der Konrad witzige Lieder von Hexen und Piraten und allerhand anderen Schlitzohren und Wundernasen aus.

Referent: Konrad Bönig
Kosten: €10,- / Person mit Vlb. Familienpass €7,- / Person. Der Vlb. Familienpass gilt auch für Großeltern.

Di 31. Okt. / 9–17 Uhr

Bodendetektive

➤ *Was kreucht und fleucht unter unseren Füßen?*

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

Der Lebensraum Boden ist eine bedeutende Lebensgrundlage für uns Menschen und auch für zahlreiche Bodenlebewesen. Den Regenwurm als typischen Bodenbewohner kennst du bestimmt. Aber kennst du auch Rollassel, Steinkriecher, Erdläufer und Saftkugler?

Referentin: Iris Lerch, Nenzing, Natur- und Wanderführerin, Kräuterpädagogin
Kosten: Kursbeitrag €30,-/Erw. und €30,-/Kind bzw. €21,-/Erw. und €21,-/Kind mit Vlb. Familienpass. Die Materialkosten für eine Wurm-Behausung pro Kind sind im Kursbeitrag enthalten.
Veranstalter: In Kooperation mit der inatura

offen sein



Spiritualität

Bibel Gebet Meditation Mystik Theologie



Fr 12. Jan. / 16.15 Uhr – Sa 13. Jan. / 17 Uhr

Kirchenräume erleben und vermitteln

➤ **Lehrgang für Kirchenraumpädagogik, 8 Termine von Jan. – Juni 2024**

Kirchen sind seit Jahrhunderten Stätten der Gottesverehrung, Räume des gemeinsam gelebten Glaubens und Orte, wo Menschen ihre persönlichen Freuden und Hoffnungen, ihre Trauer und Ängste hingetragen und zum Ausdruck gebracht haben. In Verbindung von Architektur, Theologie und Kunstgeschichte kann die räumliche, symbolische und spirituelle Botschaft der Kirchen aufgeschlüsselt werden und die Kirchenräume für Menschen von heute wieder erfahrbar gemacht werden. Die Teilnehmer*innen sollen befähigt werden, Kirchenführungen anzubieten und den Kirchenraum in seinen verschiedenen Dimensionen abwechslungsreich und zielgruppengerecht zu erschließen und lebendig werden zu lassen.

Weitere Termine: 23. – 24. Feb., 8. März, 16. März, 5. Apr., 26. – 27. Apr., 3. Mai, 22. Juni 2024

Referent*innen: Dr. Mag. Markus Hofer, Petra Raid, DI Markus Fulterer, MMag. Othmar Lässer, Silvia Müller, Mag. Manfred Fink, Martin Salzmann, Mag. Michael Fliri

Kosten: Kursbeitrag €320,-

Anmeldeschluss: 8. Dez. 2023

Detaillierte Informationen: www.arbogast.at, www.kirchenraum.at

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

Spiritualität feiern und weiten

➤ **Eucharistiefeier:**
Jeden 2. Donnerstag
19 – 20 Uhr
14. und 28. Sept., 12. und
26. Okt., 9. und 23. Nov.,
7. und 21. Dez., 11. und 25.
Jan., 15. und 29. Feb.
mit P. Pepp Steinmetz

➤ **Sonntagsgottesdienst:**
11.30 – 12.15 Uhr
mit Thomas Netzer-
Krautsieder, Bianca Jäger-
Schnetzer, Klaus Gasperi
oder P. Pepp Steinmetz;
aktueller Gottes-
dienstplan auf
www.arbogast.at

➤ **Ein persönliches
Gespräch**
mit P. Pepp Steinmetz
Terminvereinbarung:
+43 5522 36006-826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während
des Schuljahrs.

**Wir laden Sie
herzlich ein!**

Mo 4. Sept. / 8.30 Uhr – Di 5. Sept. / 13 Uhr

Jude – Mensch – Gott

➤ *Wie heute an Jesus Christus glauben und von ihm erzählen?*
– Herbstsymposium der Diözese Feldkirch 2023

Jesus ja, Kirche nein. Was früher einmal eine Ansage war, gilt heute nicht mehr. Auch Jesus ist vielen Menschen fremd geworden, seine Bedeutung für die Lebensgestaltung wird kaum mehr gesehen. In der liturgischen Sprache unserer Gottesdienste kommt Jesus in routinierter Selbstverständlichkeit vor, eine explizit zum Ausdruck gebrachte Jesus-Beziehung findet sich jedoch vor allem bei charismatischen und evangelikalen Gruppen. Diese Entwicklung ist der Anlass, Jesus Christus in den Mittelpunkt des Herbstsymposiums zu setzen. Wir beschränken uns auf drei Annäherungen. Was bedeutet es, dass Jesus bis zu seinem Tod Jude war? Wie können wir heute an und mit Jesus glauben, von ihm sprechen und ihn im Religionsunterricht und in der Seelsorge vermitteln?

Referent*innen: Rainer Oberthür, Dozent für Religionspädagogik am Katechetischen Institut des Bistums Aachen; Marco Michalzik, Podcaster; Christian Rutishauser SJ, ständiger Berater des Heiligen Stuhls für die religiösen Beziehungen mit dem Judentum; Mira Ungewitter, baptistische Theologin und Pastorin

Zum Herbstsymposium der Katholischen Kirche Vorarlberg laden das Pastoralamt, das Schulamt, die Kirchliche Pädagogische Hochschule Edith Stein/Feldkirch sowie das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast ein.

Mehr Informationen: www.kath-kirche-vorarlberg.at/herbstsymposium



Mi 20. Sept., 18. Okt., 20. Dez., 24. Jan. und 21. Feb. / jeweils von 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

➤ „Bibelleben“ mit P. Pepp Steinmetz

Die Bibel hat mit unserem Leben zu tun. Diese Erfahrung machen Interessierte, Neugierige und Kritische, die sich mit Pepp Steinmetz auf die Reise durch das Buch der Bücher machen. Welche Bibelstelle „dran“ ist, darüber entscheidet das Leben der Teilnehmenden selbst. Sie bringen ihre Gedanken, ihre Sorgen und Freuden mit – die Bibel mit ihren Schätzen folgt ihnen.

Eingeladen sind Menschen, die wissen oder auch nur vermuten, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zu hören.

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast

Kosten: kein Kursbeitrag
Keine Anmeldung notwendig



Do 21. Sept. / 10–17 Uhr

Die Geschichte entscheidet ... ob Menschen dir zuhören

➤ *Ein Workshop für junge Sprecher*innen oder Sprecher*innen zu jungen Leuten*

Ob Predigt, Vortrag oder Impuls: Es ist die Story, die Menschen für dein Thema gewinnt und für Veränderung öffnet.

Die biblischen Geschichten gehören zu den besten Beispielen, dass zu allen Zeiten Menschen durch Geschichten zusammengehalten und in die Zukunft begleitet werden – warum sollte das heute anders sein? Wie kann ich ein komplexes Thema mit Storytelling so auf den Punkt bringen, dass es Menschen betrifft und berührt? Genau dafür bekommst du im Seminar ein hilfreiches Werkzeug und viele Tipps für die Praxis an die Hand.

Referent: Theo Eißler, leidenschaftlicher Prediger, Gründer und Geschäftsführer von www.baertigerwolf.de

Kosten: Kursbeitrag €150,–



5. Okt. 2023 – 13. Juni 2024 / jeweils Do 13–18 Uhr

Wenn Gott mit uns träumt ...

➤ *Durch Kirche, Tradition, Glaube & Co navigieren, 9 Termine von Okt. 23 – Juni 2024*

„In 9 knackigen Kapiteln wird die Kirche von den Wurzeln über die Tradition in die Gegenwart überflogen. Wer oder was trägt die Geschichte, das Erbe, die Zukunft. Welche Rolle spielt Wahrheit? Was heißt es, zu glauben? Ist Christ-Sein gefährlich, schräg, interessant ... oder was zum Essen? Welchen Einfluss hat Kirche und/oder Christ-Sein auf die Gesellschaft, die Welt? Welche Rolle spielt das Lehramt und die Theologie?

Wie gehen die Rahmenbedingungen einer beamteten Institution mit der großen Sehnsucht nach Hoffnung und Freiheit zusammen? Den ewigen Traum von Emanzipation und einem Leben in Fülle für ALLE mitträumen und in den Alltag bringen? Als Einladung. Sich selber wiederfinden in der Grauzone von Theorie und Praxis, Anspruch und Wirklichkeit. Was bringt Farbe, gibt Hoffnung in diesem Leben?

Gut und sicher navigiert, wer einen Überblick hat, Standpunkte abwägen kann, die eigene Richtung definiert, Entwicklungspotenziale identifiziert und aktivieren kann.

Je Nachmittag ein*e Impulsgeber*in aus der Vorarlberger Theologie-/Kirchenszene.

Eine **Übersicht der Termine, Themen und Impulsgeber*innen** finden Sie auf www.arbogast.at

Kursbegleitung: Andrea Geiger, Jugend- & Bildungshaus St. Arbogast

Kosten: Kursbeitrag €350,–



Fr 6. Okt. / 18 Uhr – So 8. Okt. / 12.30 Uhr

Mit dem Klang des Gongs und der Kraft der Stille

➤ *Ein harmonisches Duo für mehr Wohlbefinden, Balance und Vitalität*

Lasse die Erschöpfung und Leere des Alltages durch den Klang des Gongs und die Kraft der Stille hinter dir.

Finde deine innere Ruhe und bringe dein tägliches Leben in den Einklang mit dir selbst. Der Gong ist ein uraltes Instrument, das tiefe Schwingungen erzeugt, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirken. Erlebe, wie einfach es ist, in sehr kurzer Zeit auch ohne Erfahrung tief in die Entspannung und Meditation hinabzusinken.

„Der Klang kommt aus der Stille und geht wieder in die Stille.“

Referent: Alexander Renner, Mental Counselor, Gongspieler und -trainer

Kosten: Kursbeitrag: €250,–

Sa 14. Okt. / 9–17 Uhr

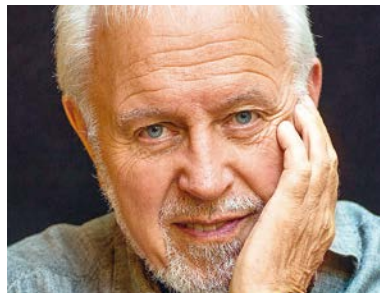
Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

➤ *Seminar für Lektor*innen und alle, die es werden möchten*

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

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

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



Mi 8. Nov. / 19 Uhr

Unsere Sehnsucht nach Nähe

➤ *Vortrag & Lesung*

Wir alle haben den Wunsch, angenommen, geschätzt und geliebt zu werden. Woran es scheitert und wie es gelingen kann, darüber spricht der bekannte Autor Ulrich Schaffer an diesem Abend. Er gibt Impulse, wie wir zu uns selbst finden können und zeigt auf, welche Rolle die Hilfe anderer dabei spielt.

Referent: Ulrich Schaffer, Kanada, Autor und Poet, www.ulrich-schaffer.com
Kosten: Vortrag €15,-

Do 9. Nov. / 9.15–16 Uhr

Mehr als nur überleben in herausfordernden Zeiten

➤ *Seminar*

In diesem Seminar werden Wege aufgezeigt, wie wir trotz des Zustandes der Welt unsere Lebensfreude erhalten können. Ulrich Schaffer geht auf Haltungen ein, durch die wir unser Leben wieder in die Hand bekommen – es geht um eine spirituelle Sicht der Probleme in der Welt.

Referent: Ulrich Schaffer
Kosten: Kursbeitrag: €80,-

Fr 10. Nov. / 19.15–22 Uhr

Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder – für Erwachsene

➤ *Singe, bis deine Seele Flügel bekommt*

Tauchen wir wieder ein in den großen Klang vieler Stimmen, lassen wir uns berühren von der Kraft der Lieder. Wir singen einfache spirituelle Lieder, Mantren, heilsame Lieder und Kraftlieder aus verschiedenen Religionen und Kulturen.

Dabei dürfen wir uns auf ganz besondere Gäste freuen: Katharina und Wolfgang Bossinger, Komponist*in vieler bekannter heilsamer Lieder, werden den Abend bereichern. Sowohl Singbegeisterte als auch Menschen, die das Singen neu entdecken möchten, sind herzlich eingeladen.

Referent*innen: Ingeborg Spiegel, Dornbirn, Singleleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin, www.heilsamsingen.at; Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleleiter; Petra Winder, Lingenau, Percussion; Katharina und Wolfgang Bossinger, Akademie für Singen, Natur und Gesundheit, Begründer von Singende Krankenhäuser e. V., www.healingsongs.de
Kosten: Kursbeitrag: €20,-/Solidarbeitrag €15,- bis €25,-; Reinerlös zugunsten einer karitativen Organisation. Wir bitten um **Anmeldung**, die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Fr 20. Okt. / 17.30 Uhr

➔ Sing together – Kraftvolle, lustige, berührende Lieder für Kinder

🔍 Details S. 62



Sa 11. Nov. / 10–18 Uhr

Die heilende Kraft des Singens

➤ *Workshop mit Katharina und Wolfgang Bossinger*

Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das unsere Seele beflügelt und heilsam auf den Körper wirkt. Doch Singen vermag noch mehr – nämlich Tore zu öffnen in Räume der Transzendenz und Verbundenheit mit dem Göttlichen, der Natur und dem Kosmos.

In diesem Seminar werden wir heilsame Lieder und Chants aus allen Weltkulturen kennenlernen, die uns helfen, unser Herz füreinander zu öffnen und intensiv an der Gemeinschaftserfahrung teilzuhaben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jede*r ist willkommen.

Referent*in: Katharina und Wolfgang Bossinger leiten die Akademie für Singen, Natur und Gesundheit. Die Sängerin und der Musiktherapeut sind Begründer von Singende Krankenhäuser e. V. und entwickelten eine fundierte Methodik des heilsamen Singens. www.healingsongs.de

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



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

Tage der Kontemplation

➤ *Einführung und Vertiefung*

Kontemplation ist die Praxis des schweigenden Gebets in der Nachfolge christlicher Mystiker*innen wie Teresa von Avila und Meister Eckhart. Die Übung geschieht im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes.

Das viertägige Schweigeseminar umfasst täglich 12 Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen und eine Stunde meditative Arbeit ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Referent: Dr. Reiner Manstetten, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, als Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger)
Kosten: Kursbeitrag €190,- / Solidarbeitrag €150,- bis €230,-



Mi 22. Nov. / 19 Uhr

Wie ich der wurde, den ich mag

➤ *feierabend-Vortrag mit Pierre Stutz*

„Ich habe die schmerzliche und zugleich heilsame Erfahrung gemacht, dass Brüche im Leben zu einem Durchbruch zu mehr Lebendigkeit werden können“, sagt Pierre Stutz. Zu seinem 70. Geburtstag legt er seine bewegende Autobiografie vor, in der er schildert, wie er nach und nach zu dem Menschen wurde, der er ist: „Jahrelang war mein Leben ein Ringen um Selbstannahme, äußerlich sehr erfolgreich, innerlich zerrissen, gefangen in der Angst vor Ablehnung.“ Sein Buch ist eine Ermutigung für alle, die selbst auf der Suche nach dem eigenen Weg sind. Im Gespräch erzählt Pierre Stutz von seinen Lebenserfahrungen.

Referent: Pierre Stutz zählt zu den bekanntesten spirituellen Lehrern im deutschsprachigen Raum. Seine über 40 Bücher sind in einer Gesamtauflage von einer Million Exemplare verkauft. Er lebt mit seinem Ehemann in Osnabrück.
Kosten: Vortrag €10,-

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



Fr. 1. Dez. / 18 Uhr – Sa 2. Dez. / 17 Uhr

Atempause

➤ *Besinnliches Einkehren mit Caritas-Seelsorger Wilfried Blum*

Ein Jahr voller neuer Eindrücke und Erfahrungen liegt hinter uns – auch für St. Arbogast war es nach dem Umbau ein ganz besonderes Jahr. Veränderungen sind nicht immer leicht, auch wenn sie wichtig sind. So wie die Natur sich im Laufe des Jahres wandelt, so lädt sie im Winter ein, ruhig zu werden und sich zu besinnen. Mit dieser Atempause zu Beginn des Advents will Pfarrer Wilfried Blum helfen, mithilfe von Musik, besonderer Texte und Bibelgeschichten bei sich anzukommen und Richtung Menschwerdung Gottes und mehr Mitmenschlichkeit zu gehen.

Referent: Wilfried M. Blum, Feldkirch, Caritas-Seelsorger
Kosten: Kursbeitrag: € 32,-



Fr 1. Dez. / 19 Uhr

Weniger ist mehr. Wirklich?

➤ *feierabend-Vortrag mit DDr. Katharina Ceming*

Spätestens seitdem die Klimakrise nicht mehr zu übersehen ist, wird deutlich, dass wir massiv über unsere Verhältnisse leben, wenn wir den CO₂-Ausstoß betrachten. Weniger wird zum neuen Mehr. Es hat sich ein ganzer Lifestyle um das Weniger entwickelt, von „Tiny Houses“ bis zum MinimalismuS. Doch scheint es einen großen Haken zu geben, ansonsten wäre nicht erklärbar, weshalb wir immer mehr Verpackungsmüll produzieren und immer mehr konsumieren. Ein kulturgeschichtlicher und philosophischer Blick in die Geschichte der Menschheit hilft vielleicht zu verstehen, weshalb für eine große Zahl von Menschen weniger nicht mehr ist. Wer versteht, worin die Widerstände gegen den Verzicht gründen, kann neue Möglichkeiten finden, um notwendige Veränderungen zu gestalten.

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

Kosten: Vortrag €10,-

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

Sa 2. Dez. / 9 Uhr – So 3. Dez. / 12 Uhr

Integrale Spiritualität

➤ *Seminar mit DDr. Katharina Ceming*

Die integrale Spiritualität Ken Wilbers ist ein hilfreiches Instrument, um die eigene Spiritualität besser gestalten und leben zu können. Darüber hinaus vermittelt sie wichtige Erkenntnisse zur Persönlichkeitsentwicklung, indem sie zeigt, was menschliche Entwicklung hin zu einer reifen Persönlichkeit fördert oder behindert. Gerade wer mit anderen Menschen arbeitet, kann von diesem Wissen profitieren, da Bedürfnisse und Verhaltensweisen von anderen besser verstanden und berücksichtigt werden können.

Der Kurs besteht aus praktischen Übungen, kurzen Meditationen, Selbstreflexionen, Gruppengesprächen und Impulsvorträgen, die die Grundzüge der Integralen Spiritualität vermitteln.

Referentin: Katharina Ceming
Kosten: Kursbeitrag €190,-

Sa 2. Dez. / 19 Uhr

➔ Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond

📖 Details S. 57

So 3. Dez. / 9 – 18 Uhr

➔ Vertiefung in die Rauhnachtzeit

📖 Details S. 57

Mi 6. Dez. / 6.30 – 7.30 Uhr

Rorate

➤ *Mit P. Pepp Steinmetz*

Wir laden Sie herzlich zur Rorate in diesem Jahr am 6. Dezember in St. Arbogast ein. Die Messe, die frühmorgens und nur im Schein der Kerzen gefeiert wird, hat eine lange Tradition in Arbogast. Im Anschluss gibt es ein feines Frühstück (€14,-).

Fr 8. Dez. / 11.30 Uhr

Adventvoll, Arbogast!

➤ *Festgottesdienst mit Kinderkirche und offenem Adventprogramm*

Auf dem Weg in Richtung Weihnachten laden wir ein, den Geburtstag von Arbogast mit uns zu feiern und diesen besonderen Ort in ein stimmungsvolles Adventdorf zu verwandeln. Um 11.30 Uhr starten wir mit einem Festgottesdienst mit Kinderkirche. Nach dem Mittagessen gibt es ab 13.30 Uhr ein offenes Programm. Stimmen wir uns mit Adventliedern, Lichterglanz, Zimtduft und Klängen von Blechbläsern auf Weihnachten ein. Für die Kleinsten gibt es eine vorweihnachtliche Bastelwerkstätte, ein unterhaltsames Kindertheater & schöne Märchen.

Freuen Sie sich auf diesen Tag – an dem es viel Raum und offene Türen gibt für große wie auch kleine Menschen, für laute und leise Töne, für Jung und Alt.

Mitwirkende: u.a. Elmar Simma, Sandra Noyalet, Pepp Steinmetz, Christel & Hansjörg Baldauf, Bläser*innen-Ensemble sowie das Team von St. Arbogast



Fr 8. Dez. – Sa 16. Dez. / ganztägig

Advent anders ... mach mal Pause

➤ *Ruhe und Auszeit in Arbogast*

Es heißt, der Advent wäre die eigentlich ruhigste Zeit im Jahr. Für viele von uns ist es aber oft die stressigste Zeit. Aus ganz unterschiedlichen Gründen haben wir vor Weihnachten viel zu tun und kaum mal eine freie Minute, um innezuhalten.

„Advent anders ... mach mal Pause“ lädt dazu ein, sich bewusst ein paar Stunden der Auszeit in der hektischen Vorweihnachtszeit zu nehmen und die Ruhe in Arbogast zu genießen. Komm alleine oder – noch besser – lade eine*n Freund*in ein: Ein Spaziergang in Ruhe, vorbei an der Kapelle von St. Arbogast, zünde eine Kerze an. „Was ist deine Sehnsucht?“ Worauf wartest du?“ Mache einen Tagebucheintrag, schreibe eine Postkarte oder einen Wunschzettel ans Christkind.

Wer mag, kann dazu ein Frühstück oder Mittagessen in Arbogast buchen.



So 17. Dez. / 10–17 Uhr

Einführung in den Weg der Stille

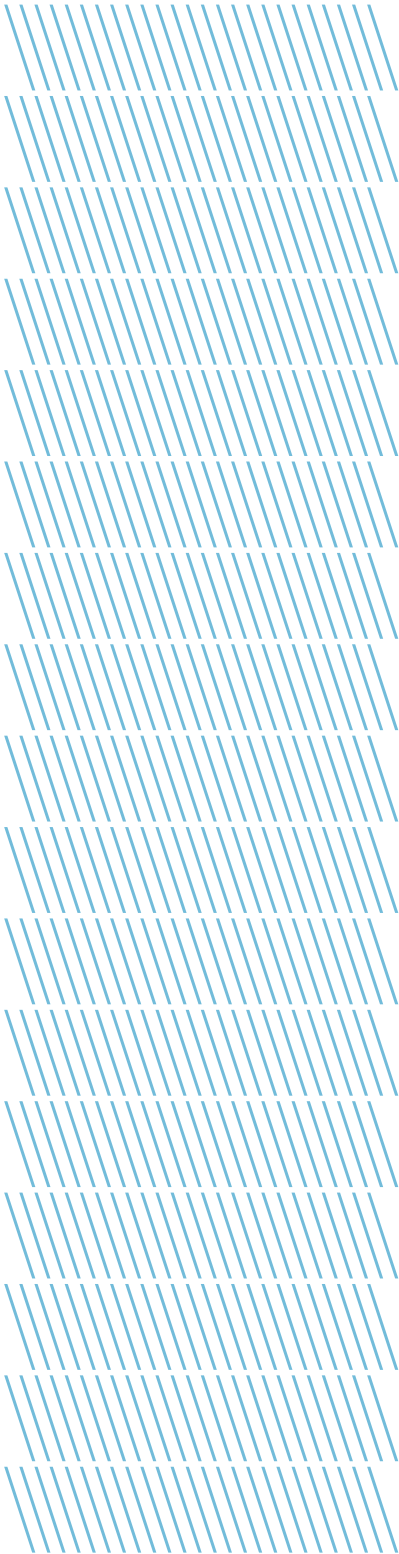
➤ Zazen und christliche Mystik

Der Weg der Stille bzw. Kontemplation ist eine traditionsreiche christliche Meditationspraxis. Im Zentrum steht das Gebet des Schweigens vor und in Gott. Deutsche und spanische Mystiker und Mystikerinnen geben Zeugnis dieser Erfahrung. Ihre Texte können auch heute noch ermutigen und inspirieren.

An diesem Tag wird sorgfältig in die Grundübungen des Wegs der Stille auf der Basis des Zazen – eine Meditationsform ohne Gedanken, Worte und Bilder – eingeführt.

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

Kosten: Kursbeitrag €75,- / Solidarbeitrag €55,- bis €95,-



So 17. Dez. / 18.30 Uhr – Mi 20. Dez. / 17 Uhr

Der Weg der Stille

➤ Zazen und christliche Mystik

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

Referentin: Dr. Anna Gamma
Kosten: €225,-; Solidarbeitrag €150,- bis €270,-



Mi 17. Jan. / 9.30 Uhr

Arbogaster Fragen: Bischof Benno Elbs

➤ Der Treffpunkt am Mittwochvormittag

Wie sieht der Alltag eines Bischofs aus? Kann man in dieser Funktion glücklich werden? Und was gibt Hoffnung?

Benno Elbs kam in Bregenz zur Welt und wuchs in Langen auf. Er studierte Theologie und Psychologie, schloss das Studium mit Diplom in Logotherapie ab und ist ausgebildeter Psychotherapeut. 1986 empfing Elbs die Priesterweihe, seit 2013 ist er Bischof der Diözese Feldkirch. Wichtiges Anliegen ist ihm, als Kirche „Wunden zu heilen und Seelen zu wärmen“ (Papst Franziskus).

Kosten: €15,-; freigeist-Preis: €5,-; freier Eintritt für freund*innen von Arbogast (siehe S.91)



26. Jan. / 16.15 Uhr – 27. Jan. / 17 Uhr

Gemalte Theologie – Eintauchen in die Fülle christlicher Kunst

➤ Seminar mit Univ.-Prof. Mag. Dr. Roman A. Siebenrock

Malen ist Schriftauslegung mit dem Pinsel, in dem aber das Herz des Malers sowie der Geist der Zeit mitschwingen. Wenn wir Bilder aus verschiedenen Epochen und Kulturen betrachten, werden wir nach unseren eigenen Vorstellungen befragt. Das soll auch an diesem Wochenende geschehen. Wir werden Bilder Christi, Mariens, ausgewählter Heiliger und Themen Vorarlberger Kirchenkunst interpretieren und dabei die Hl. Schrift und die Legenden, in denen sich Freude und Hoffnung, Trauer und Angst besonders drastisch zeigen, miteinbeziehen.

Referent: Univ.-Prof. Mag. Dr. Roman A. Siebenrock, Sistrans, Professor i. R. der Systematischen Theologie Uni Innsbruck, verheiratet, Vater von 4 Kindern
Kosten: Kursbeitrag: €100,-



Mo 29. Jan. / 8.30–13.30 Uhr

➔ Theo Forum: Einzigartigkeit entdecken!

🔍 Details S.80



Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg.

Willigis Jäger

engagiert sein



Gesellschaft

Politik Ethik Unternehmergeist

Fr. 12. Apr. 2024 – So. 12. Jan. 2025

Lehrgang GestaltSystemisch beraten & begleiten

➤ *Selbstkompetenz – Soziale Kompetenz – Methodenkompetenz*

In diesem Lehrgang werden den Teilnehmer*innen die Elemente aus der Gestaltpädagogik, der Systemischen Theorie und deren Anwendung in der Beratung und sozialpädagogischen/pädagogischen Arbeit vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf der Einzigartigkeit/Individualität jedes Menschen sowie auf der Erweiterung des systemischen Blickwinkels.

Es wird gelehrt, wie Situationen und Prozesse im „Hier und Jetzt“ erfasst und bearbeitet werden.

Die Teilnehmer*innen können moderne pädagogische Methoden für den Berufsalltag erlernen und ausprobieren. Dabei ist Platz, um individuelle Themen zu bearbeiten und Lösungswege zu finden.

Die Teilnehmer*innen vertiefen ihr Wissen und ihre Sichtweise, sie erhalten ein wertvolles Handwerkszeug für die Begleitung und Beratung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen unter gestaltpädagogischen und systemischen Aspekten.

Inhalte und Elemente, die durch den Lehrgang begleiten:

- Vertiefung der Beziehungskompetenz zu sich und anderen
- Grundlegendes Handwerkszeug für Begleitung und Beratung
- Prozessorientiertes Arbeiten und Erproben „Kreativer Medien“ wie z. B. der Einsatz verschiedener Materialien, Rollenspiele und Aufstellungen
- Ressourcenarbeit
- Erkennen der Ganzheitlichkeit der Systeme – Beziehungs- und Wirkungszusammenhänge – den Menschen im Kontext verstehen
- Methoden zur Ziel- und Lösungsorientierung

Zielgruppe: Personen, die begleiten, beraten, pflegen, lehren oder in einer Führungsposition sind. Sowie alle Interessierten, die an ihrer eigenen Persönlichkeit und der beruflichen Professionalität arbeiten möchten.

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



Referent*innen:

Mag.^a Margit Kühne-Eisendle, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, systemische Supervisorin und Coach, Gestaltpädagogin, Organisationsentwicklerin, Gesundheits- und Stresscoach

Maria Magdalena Kühne, MA (Lehrgangs-Assistentin), Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, systemische Coachin, Supervisorin in Ausbildung

Anne Gruber, Diplom-Berufspädagogin für Gesundheit und Pflege, Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Palliative Care, Gestaltpädagogin, Trainerin, Coach

Roland Gruber, Diplom-Theologe, Pastoralreferent, Gestaltpädagoge, Supervisor und Coach (DGSv), EPL-Trainer

Katrin Herburger, Psychologische Beraterin, Supervisorin, systemische Coachin und Beraterin, Gestaltpädagogin, Marketingmanagerin in einer Bank

Termine:

2024: 12. – 13. April, 24. – 26. Mai, 21. – 22. Juni, 27. – 28. Sept., 18. – 19. Okt., 8. – 9. Nov.

2025: 10. – 12. Jan.

Kosten: Kursbeitrag: € 3.500,-;
Frühbucherpreis € 3.300,- bei Anmeldung bis zum 1. Dez. 2023

Erfahren Sie mehr bei den Informationsabenden am 16. Okt. oder 15. Nov., jeweils 18 Uhr oder auf www.arbogast.at



Fr 29. Sept. / 9–17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

➤ *Eine Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz*

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

Seit 2020 begeistert Matthias Strolz mit dieser Zukunftswerkstatt in Arbogast. Fach- und Führungskräfte erleben einen intensiven, interaktiven Workshop, der ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und sich zu entfalten.

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

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

Do 5. Okt. / 19 Uhr

„Gekommen, um zu gehen!“

➤ *Arbogaster Wirtschaftsgespräch*

Der Vorarlberger Wirtschaft fehlen Arbeitskräfte. Ohne Zuwanderung ist unser Wohlstand nicht zu halten. Doch gerade Fachkräfte, die in Vorarlberg ankommen, ziehen häufig schon nach kurzer Zeit weiter. Warum ist das so? Welche Erfahrungen machen Unternehmen und zugezogene Menschen? Und was können wir tun, damit Menschen gerne in Vorarlberg arbeiten und hier heimisch werden?

Nach einer zeitgeschichtlichen Einordnung von Historiker Wolfgang Weber diskutieren der Unternehmer Martin Pfanner, die Kulturmanagerin Bettina Steindl und Startup-Experte Thomas Gabriel.

Referent*innen:

Martin Pfanner war nach dem Abschluss der HTL für Nachrichtentechnik und Elektronik sieben Jahre als Entwickler im Bereich der Audiomesstechnik tätig. Seit 1990 wirkt Martin in unterschiedlichen Rollen am Aufbau von OMICRON mit. Derzeit ist er als Produktmanager verantwortlich für die Prüfsoftware und das Datenmanagement im Bereich der Primärprüftechnik.

Mag. Bettina Steindl studierte BWL, Kulturmanagement und Gender Studies, arbeitete bei den beiden Kulturhauptstädten Linz 2009 und Ruhr 2010 und leitete das designforum Wien. Sie führte das Bewerbungsbüro der Kulturhauptstadt Dornbirn plus und ist Geschäftsführerin der CampusVäre – Creative Institute Vorarlberg GmbH.

Thomas Gabriel hat in den letzten 20 Jahren mit Molindo mehrere Online-Plattformen international erfolgreich aufgebaut. Dazu zählt der Internet-Unternehmer zu den Initiatoren von Startupland Vorarlberg. Seit 2020 bietet der gebürtige Dornbirner im Schoenhaus & Walgauhaus jungen Expats ein „Zuhause auf Zeit“ an.

Mag. Dr. Wolfgang Weber, MA, MAS studierte Geschichte an den Universitäten Innsbruck, Salzburg, Klagenfurt, Wien, Essex, am University College London und an der FU Berlin. Er wurde 1997 an die University of Derby (UK), 1999 an die University of Wolverhampton (UK) und 2005 als Professor für Geschichte und Sozialkunde an die im Jahre 2007 gegründete PH Vorarlberg in Feldkirch berufen. Weber war von 1994 bis 2011 Leiter des Verwaltungsarchivs am Vorarlberger Landesarchiv in Bregenz. Seit 2005 ist er als Dozent an der Universität Innsbruck tätig.

Kosten: €10,-;  freigeist-Preis und Sonderpreis für Mitglieder der Jungen Wirtschaft Vorarlberg: €5,-



Mi 11. Okt. / 19 Uhr

Psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz

➤ *feierabend-Vortrag mit Gerlinde Schein*

Teams und Organisationen, die auf Partizipation, Innovation und kontinuierliches Lernen setzen, brauchen psychologische Sicherheit. Menschen sollen offen um Hilfe bitten, einen Fehler zugeben, Kritik üben oder Probleme ansprechen können – ohne abgewertet, sanktioniert oder beschämt zu werden.

An diesem feierabend-Vortrag beschäftigt sich Gerlinde Schein damit, wie ein psychologisch sicheres Arbeitsumfeld geschaffen wird, um sich angstfrei einbringen und entfalten zu können.

Referentin: Mag.^a Gerlinde Schein, Organisationsberaterin, Führungs- und Teamcoach, www.gerlindeschein.at
Kosten: Vortrag €10,-

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

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

Selbstbewusst & weiblich führen

➤ *Authentische Führungskompetenz entwickeln – Workshop für Frauen*

Gerlinde Schein ist Organisationsberaterin und Coach und unterstützt seit bald zwei Jahrzehnten Führungskräfte in ihrer Entwicklung.

Beim Workshop für Führungskompetenz lädt sie weibliche Führungskräfte dazu ein, das eigene Kompetenzprofil zu schärfen, sich in der Vielfalt der Erwartungen zu verorten und sich mit dem eigenen Führungshandeln und den damit verbundenen inneren Überzeugungen zu beschäftigen. Ziel ist es, den beruflichen Herausforderungen als Führungskraft selbstbewusst und authentisch zu begegnen.

Zielgruppe: Frauen mit Leitungserfahrung
Referentin: Gerlinde Schein
Kosten: Kursbeitrag €380,-

Do 12. Okt. / 19 Uhr

New Work Order: Aufbruch in eine neue Arbeitskultur

➤ *Was bringt die Zukunft und wie können wir sie uns vorstellen?*

Politisch mag man es kaum glauben, aber technologisch steuern wir auf ein intelligentes Zeitalter zu. Wir werden eine Zukunft erleben, in der alles spricht – und wir Menschen sicherstellen müssen, dass es zwischen Menschen, Maschinen und Medien auch richtig verstanden wird. Wie wird die Künstliche Intelligenz unseren Alltag verändern? Die Risiken scheinen nur allzu präsent. Doch wie steht es um die Chancen? Trendexpertin Birgit Gebhardt skizziert Lösungsszenarien für Gesellschaft, Arbeitswelt und Handel.

Referentin: Birgit Gebhardt aus Hamburg ist Trendforscherin mit Schwerpunkt Zukunft der Arbeitswelt. Sie schrieb das Buch „2037 – Unser Alltag in der Zukunft“. Gebhardt ist Autorin der Studie „New Work Order – Aufbruch in eine neue Arbeitskultur“. **Kosten:** Vortrag €18,-;  freigeist-Preis und Sonderpreis für Mitglieder der „Jungen Wirtschaft Vorarlberg: €5,-

Fr 13. Okt. / 9–17 Uhr

➔ **New Work: Die vernetzte Arbeitskultur und deren Potenziale – Bilanz und Ausblick**

 **Details S. 87 / Gastprogramm**



Mi 18. Okt. / 9.30 Uhr

Arbogaster Fragen: Irmgard Griss

➤ *Der Treffpunkt am
Mittwochvormittag*

Wie beurteilen Sie die politische Lage? Was bedeutet Ihnen Gerechtigkeit? Was gibt Ihnen Hoffnung? Und woher nehmen Sie Ihre Kraft?

Irmgard Griss ist auf einem Bauernhof in der Steiermark aufgewachsen und studierte in Graz Rechtswissenschaften. Sie war Präsidentin des Obersten Gerichtshofs, leitete die Untersuchungskommission zur Causa Hypo Alpe Adria und zuletzt die „Kindeswohlkommission“, die sich für Kinderrechte und Kindeswohl bei Entscheidungen des Asyl- und Bleiberechts einsetzt.

Kosten: €15,-; freigeist-Preis: €5,-; freier Eintritt für freund*innen von Arbogast

Rund um Allerheiligen

→ Themenwoche „Traurig schön“

🔍 Details S. 30

Di 7. Nov. / 19 Uhr

Save the Date: Frauensalon

➤ *Kritische Auseinandersetzung
mit frauenrelevanten Fragen*

Mit dem mittlerweile etablierten Frauensalon greifen wir die Salontradition des 19. Jahrhunderts auf und knüpfen dort an, wo wesentliche Impulse für die emanzipatorischen Bewegungen ausgingen. Ganz in dieser Tradition dient der Abend zur Inspiration und zum Netzwerken unter Frauen. Im Mittelpunkt steht das Leben von Frauen heute, ihre Taten, Vorhaben, Ansichten und Lebensweisen. Mit jeweils aktuellen sozialen, religiösen oder politischen Themen wollen wir den frauenpolitischen Diskurs anregen und vorantreiben.

Als Gastgeberinnen laden ein: Karoline Klement, Bildungshaus Batschuns; Stefanie Sturn und Andrea Geiger, Bildungshaus St. Arbogast; Aglaia Poscher-Mika, Katholische Kirche Vorarlberg; Katholische Frauenbewegung; Katholisches Bildungswerk

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

Mit: Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg



Mi 8. Nov. / 9.30 – 12.30 Uhr

Arbogaster Fragen: Rudolf Anschöber

➤ *Der Treffpunkt am
Mittwochvormittag*

Wie erlebten Sie die Zeit als Gesundheitsminister? Wie (un-)menschlich ist der politische Alltag? Und wie schätzen Sie die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre ein?

Rudolf Anschöber wurde in Wels geboren. Er war Volksschullehrer und absolvierte die Journalistenakademie in Linz. 1990 zog er in den Nationalrat ein, zwischen 2003 und 2020 war er in der oberösterreichischen Landesregierung für Umwelt, Klimaschutz, Wasser, Konsumentenschutz und ab 2015 für Integrationsfragen zuständig. Im Jänner 2020 wurde er als Minister für Gesundheit, Soziales, Pflege und Konsumentenschutz angelobt. Im April 2021 ist Anschöber aus gesundheitlichen Gründen aus der Politik ausgeschieden.

Kosten: €15,-; freigeist-Preis: €5,-; freier Eintritt für freund*innen von Arbogast



Do 9. Nov. / 19 Uhr

Kehraus – wie das Ländle und Österreich wieder „suber“ werden könnten

➤ *Gespräch mit Kathrin
Stainer-Hämmerle*

Die politische Aufregung ist derzeit groß, in Vorarlberg wie in Österreich. Skandale und Missstände beherrschen die Schlagzeilen. Welche Rezepte gibt es für ein „suberes“ Ländle und Österreich? Die gebürtige Vorarlberger Politikwissenschaftlerin Kathrin Stainer-Hämmerle hat dazu ein paar Ideen. Über die sprechen wir in Arbogast rechtzeitig, bevor das Super-Wahljahr 2024 mit EU-Wahlen, Nationalrats- und Landtagswahlen beginnt.

Kathrin Stainer-Hämmerle ist in Lustenau aufgewachsen und studierte Politik- und Rechtswissenschaften. Sie ist Professorin an der FH Kärnten und kommentiert in den Medien regelmäßig die innenpolitischen Entwicklungen.

**Das Gespräch führt der
Journalist Michael Prock.**

Kosten: €18,-; freigeist-Preis: €5,-
In Kooperation mit dem Verlag edition V.



Fr 17. Nov. / 19 Uhr

Russland von innen – Leben in Zeiten des Krieges

➤ *Paul Krisai und Miriam Beller*

Seit dem Morgen des 24. Februar 2022 ist nichts mehr wie zuvor: An diesem Tag erklärt Wladimir Putin der Ukraine den Krieg und verbietet kurz darauf per Gesetz jegliche Kritik an der „militärischen Spezialoperation“. Paul Krisai und Miriam Beller setzen trotz der Zensurmaßnahmen ihre Berichterstattung aus Moskau fort. Was machen Unterdrückung und Überwachung mit einer Gesellschaft? Wie berichtet man unter Zensur? Wie wirken sich die Sanktionen des Westens aus? Krisai und Beller erzählen vom Leben in einem Aggressorstaat, der zur Bedrohung Europas geworden ist.

Paul Krisai ist seit 2019 Korrespondent im ORF-Büro Moskau, das er seit 2021 leitet. 2022 wurde er mit dem Robert-Hochner-Sonderpreis ausgezeichnet und zu Österreichs „Journalist des Jahres“ gewählt.

Miriam Beller, geboren in Vorarlberg, berichtet seit 2021 als Korrespondentin für den ORF aus Moskau. 2022 wurde sie mit dem Robert-Hochner-Sonderpreis ausgezeichnet.

Kosten: Vortrag €15,-;
freigeist-Preis: €5,-



Mi 17. Jan. / 19 Uhr

Arbogaster Mediengespräch

➤ *Linke Medien – rechte Medien?*

Wo stehen unsere Medien politisch? Vielfach gibt es Kritik von konservativer Seite: Journalist*innen seien zu links und zu grün. Gleichzeitig heißt es, dass Medien zu konservativ und bürgerlich seien und etwa Sebastian Kurz hochgeschrieben hätten. Wie steht es wirklich um die politische Gesinnung von Medienschaffenden? Und welchen Einfluss hat sie auf die Berichterstattung? Nach einem Impuls des Medienmanagers Veit Dengler diskutieren leidenschaftliche Journalist*innen und Politik-Expert*innen diese Frage.

Referent: Veit Valentin Dengler ist ein österreichischer Medien- und Technologiemanager sowie Parteigründer. Er war Journalist im Osteuropa-Büro des TIME Magazine in Wien und in der Zentrale in New York, COO der Bauer Media Group und CEO der NZZ-Mediengruppe.

Kosten: €15,-; freigeist-Preis: €5,-

Es kommt auf mich an.
Und es hängt nicht von mir ab.

Pierre Stutz

bewusst sein



Lebensgestaltung

Persönlichkeit Selbsterfahrung Körperarbeit

Lehrgang Traditionelle Europäische Medizin

„TEM kompakt“

➤ *4-teiliger Grundlagen-Kurs mit ausgewählten Praxisfeldern von Jan. – Sept. 2024*

Der Grundkurs „TEM kompakt“ bietet eine umfassende, praxisorientierte Einführung ausgerichtet an den Qualitätsstandards heutiger Integrativmedizin. Die Ausbildung umfasst die wichtigsten theoretischen Grundlagen und zeigt an ausgewählten Praxisfeldern vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. Puls- und Zungenlesen, Temperamentbestimmung, Ernährung, Heilpflanzenkunde, manuelle & physikalische Therapien, Psychosomatik & Stresskompetenz etc.

Vorteile

- Umfassender Überblick über die Grundinhalte der TEM
- Seriöse Inhalte gemäß den klassischen Schriften, aufbereitet für heutige Bedürfnisse
- Praxisrelevantes Wissen und Informationen für alle Gesundheitsberufe und/oder die persönliche Gesundheitsorge.

Abschluss

Diplom „Grundlagen der TEM“: Das Zeugnis enthält eine detaillierte Beschreibung der Lehreinheiten und -inhalte. Diese Fortbildung vermittelt qualifiziertes Wissen – für Heilberufe und/oder den privaten Gebrauch. Sie ersetzt nicht die qualifizierte und gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung für die diversen Heil- und Gesundheitsberufe; die gelernten TEM-Inhalte können im Rahmen eines Heil- und Gesundheitsberufes ideal angewandt werden.

Leistungen

- Theoretische und praktische Ausbildung durch Lehre, Übung, Fallbesprechung, Filmbeispiel etc.
- Veranstaltungsimmanente Prüfungselemente und Leistungsnachweise (also keine eigene Abschlussprüfung).
- Ausführliches Skript als gedruckte Tischvorlage und elektronisch zum Herunterladen.

Diplom „Grundlagen der TEM“

Zielgruppe: Alle Gesundheitsinteressierten, alle Heil- und Gesundheitsberufe.

Referent*innen:

PD. Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz, Medizinhistoriker, Theologe und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Wien.

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

Mag. pharm. Andrea Wögrath ist Pharmazeutin, Lebens- & Sozialberaterin und vor allem passionierte Apothekerin – mit den Spezialgebieten TEM, Darmgesundheit und bioidenten Hormonen.

Dr. Maurizio Cavagnini studierte Kulturgeschichte und Musik in Brescia, Mailand und Padua.

Kosten Lehrgang: €1.280,-; Der Lehrgang besteht aus 4 Modulen. Der Lehrgang kann nur als Ganzes gebucht werden.

Termine:

Modul 1 – Grundlagen der TEM

Fr 12. Jan. / 18 Uhr – So 14. Jan. / 13 Uhr

Modul 2 – Bauchzentrum

Fr 8. März / 18 Uhr – So 10. März / 13 Uhr

Modul 3 – Herzzentrum

Fr 17. Mai / 18 Uhr – So 19. Mai / 13 Uhr

Modul 4 – Geistzentrum

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

Anmeldungen bitte bis 10. Nov. an willkommen@arbogast.at

Weitere Informationen
www.arbogast.at



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

Die zweite Halbzeit zählt!

➤ Frau und Mann im Wechsel

Frauen und Männer reifen, kommen in den Wechsel, werden älter. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) und die christliche Spiritualität bieten Hilfestellungen, wie man diese besondere Lebenszeit gut meistert:

- Pflanzenhormone,
- pflanzliche „Psychopharmaka“,
- gesunde Genussküche,
- lustvoll-spirituelle Leibarbeit,
- Anwendungen,
- Naturkosmetik,
- meditative Impulse.

Dieses Kurswochenende setzt interessante Anreize und zeigt verschiedene Herangehensweisen für eine genussvolle und glückliche zweite Lebenshalbzeit.

Referent*innen: PD Dr. habil. lic. Karl-Heinz Steinmetz, Wien, Direktor des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Healthcare Manager und Medizinhistoriker, spezialisiert auf Klostermedizin, TEM und Spiritualitätsforschung; Mag.ª Andrea Wögrath, Pharmazeutin, Apothekerin, Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt TEM, Darmgesundheit und bioidente Hormone
Kosten: Kursbeitrag €290,-



Do 21. Sept. / 9 – 17.30 Uhr

Oasentag für Frauen

➤ Mit Jin Shin Jyutsu® zur Ruhe kommen und auftanken

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

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

Referentin: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag €80,-/Solidarbeitrag €70,- bis €90,-

Di 26. Sept./9 Uhr – Mi 27. Sept./18 Uhr
Mo 6. Nov. / 9 Uhr – Di 7. Nov. / 18 Uhr

➔ Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

🔍 Details S. 61 und S. 64



Di 10. Okt. / 9 – 17 Uhr

Initiatische Schwertarbeit

➤ Tagesseminar mit Martin Konzett

Das Schwert als Medium zur Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenskräften. Das Schwert in der Hand kann dem Menschen verdeutlichen, wie er mit seinen Lebenskräften handelt, ob er Entscheidungen trifft oder sich zurücknimmt. Ein bewusstes Das-Schwert-in-die-Hand-Nehmen schafft neue Erfahrungen und Möglichkeiten, tatkräftiger und entschiedener sein Leben zu bestimmen. Diese Form der Meditation in Bewegung führt in eine immer tiefer werdende Zentriertheit, Klarheit und Präsenz.

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



Do 12. Okt. / 14 Uhr – Fr 13. Okt. / 17.30 Uhr

Weite den Raum

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

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

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

Referentin: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag €130,-/Solidarbeitrag €110,- bis €150,-



Fr 13. Okt. / 9 – 17 Uhr

Qi Gong

➤ Für Körper, Geist und Seele

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

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



Sa 14. Okt. / 9 – 17 Uhr

Breema

➤ Leben berührt Leben

Breema ist ein Türöffner zur Fülle des Lebens. Denn Breema ist eine Körperarbeit mit dem Ziel, Körper, Gefühle und Verstand in Einklang zu bringen.

Die einfachen Übungen stärken den Fluss der Lebensenergie, sie beleben und entspannen gleichermaßen. Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse durchführbar und werden in bequemer Kleidung auf weichem Boden praktiziert – einzeln und/oder mit einem Partner/einer Partnerin. Die neun Breema-Prinzipien, die vermittelt und angewendet werden, unterstützen eine achtsame Haltung, die uns die Wechselwirkung von Körper, Verstand und Gefühlen bewusster wahrnehmen lässt.

Referentinnen: Ruth Sturm, Breema-Lehrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Claudia Saltiel, St. Radegund, Breema Instructor und Ausbilderin, Diplom- und Musikpädagogin, Lebensberaterin.
Kosten: Kursbeitrag €70,-; Solidarbeitrag €60,- bis €80,-



Mi 25. Okt. / 9.30 Uhr – Fr 27. Okt. / 12.30 Uhr

In der Blüte des Lebens

Blütezeiten des Lebens sind Momente von innerer Freude, Glückseligkeit und tiefer Zufriedenheit. Es sind Augenblicke, die die Seele erblühen lassen. Im Alltag erfahren wir häufig die andere Seite des Lebens wie Routine, Rückzug, ungelöste Konflikte und Krisen. Um freier zu werden für die Blüte, lösen wir uns aus Verstrickungen und gehen auf innere Reisen zu den Quellen des Herzens. Wir schaffen für unsere Seele ein liebevolles Zuhause. Herzlich willkommen!

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

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

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

➤ *Selbsterfahrungstage mit Systemaufstellungen*

Manchmal steckt mehr als ein Zufall hinter der ungewollten Lebenssituation als Single. Es könnte sein, dass es mit Erfahrungen aus der eigenen Familiengeschichte zu tun hat, oder mit früheren Partnerschaften, in denen man verletzt oder verlassen wurde, oder möglicherweise mit einem vorgeburtlichen Zwillingungsverlust.

Diese tiefen, teilweise unbewussten Hintergründe eines unerfüllten Partnerwunsches wollen wir mittels Systemaufstellungen beleuchten, Blockaden lösen und uns gemeinsam auf eine neue Partnerschaft ausrichten.

Referentin: Yvonne Rauch, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie, Systemaufstellungen, Transpersonale Psychotherapie
Kosten: Kursbeitrag € 300,-; Solidaritätsbeitrag € 250,- bis € 350,-



Do 16. Nov. / 19 Uhr

Vertrauen 2.0 – Die Kraft in dir

➤ *feierabend-Vortrag, entschlossen und cool durch Leben*

Hast du dich schon mal gefragt, wie es Menschen geben kann, die ganz einfach ins kalte Wasser springen und dann noch Spaß dabei haben? Können wir auch im Alltag stressvolle und unangenehme Situationen mit Leichtigkeit meistern? Für Sonja Flandorfer, die coolste Frau Österreichs, beginnt alles mit der Kraft der Entscheidung. Entschiedenheit mobilisiert eine enorme innere Kraft, Atemtechniken helfen durch herausfordernde und schwierige Situationen zu navigieren. Das Beste dabei: Entschlossenheit und Vertrauen sind trainierbar!

Referentin: Sonja Flandorfer, die coolste Frau Österreichs, ist Wim-Hof-Instruktorin, Trainerin für Kälte- und Mindmanagement, Autorin und Glücksscoach.
Kosten: Vortrag € 10,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre

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

Fr 17. Nov. / 9.30 – 17 Uhr

Mit kraftvollen Tänzen die dunkle Jahreszeit erhellen

➤ *Tanztag*

Ähnlich der herbstlichen Farbpracht ermöglicht der bunt verspielte Tanzmix aus traditionellen, neu choreografierten und spirituellen Tänzen eine kleine Auszeit inmitten des Alltags und fördert ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Die Tänze sind partnerunabhängig, leicht erlernbar und machen einfach rundum Spaß.

Referentin: Herta Erhart, Spielpädagogin, Tanzpädagogin für Spirituellen Frauentanz, Kursleiterin für Tanztage und -workshopS.
Kosten: Kursbeitrag € 75,-

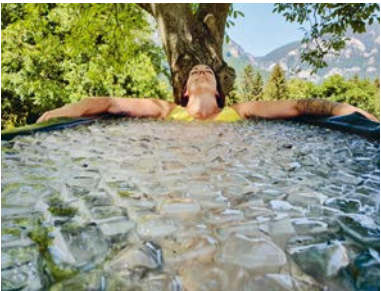
Sa 18. Nov. / 9 – 17 Uhr

Ein gelöster Nacken

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Mit Lektionen aus der Feldenkrais-Methode wird die Wahrnehmung und Beweglichkeit des Körpers geschult. Mit sanften und einfachen Übungen können ganz erstaunliche Ergebnisse erzielt werden. Bei diesem Kurstag steht die gesunde Balance zwischen Nacken und Schultern im Zentrum. Viele Menschen erleben in diesem Bereich Spannungen oder Schmerzen. Häufig werden diese durch den sitzenden Berufsalltag verstärkt. Das wollen wir ändern. Leichtigkeit und Wohlbefinden lassen sich erlernen!

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



Sa 18. Nov. / 10 – 16 Uhr

Der Sprung ins kalte Wasser

➤ *Wie wir unsere inneren Kräfte mobilisieren und trainieren*

Tagtäglich treffen wir rund 20.000 Entscheidungen – die meisten ganz automatisch. Doch die wirklich wichtigen schieben wir auf – vom unangenehmen Anruf bis hin zum längst überfälligen Lebenswandel. Können wir uns trainieren, Entscheidungen zu treffen? Und hilft das richtige Atmen, wenn die Angst so blockiert, dass nichts mehr weitergeht? Sonja Flandorfer ist sich sicher: Entschlossenheit kann man lernen! Das stellt sie auch unter Beweis, denn im Kurs lockt eine spannende Herausforderung: Eisbaden! Ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird vorausgesetzt.

Referentin: Sonja Flandorfer, die coolste Frau Österreichs, ist Wim-Hof-Instruktorin, Trainerin für Kälte- und Mindmanagement, Autorin und Glücksscoach.
Kosten: Kursbeitrag € 240,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre



So 19. Nov. / 16 Uhr – Fr 24. Nov. / 14 Uhr

Der Genuss des Einfachen

➤ *Fasten- und Achtsamkeitswoche*

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

Referent*innen: Birgit Kubelka, Dornbirn, Diätologin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin; Josef Leu, Widnau, Yoga- und Achtsamkeitslehrer, MBSR-Lehrer
Kosten: Kursbeitrag € 380,-/Einzelzimmer mit Fastenverpflegung € 353,-

Atme und lass sein.

Jon Kabat-Zinn



So. 19. Nov. / 9 – 17 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

➤ „Prinzip Spirale“

Die Spirale, ein Prinzip im Bauplan des Lebens, begleitet uns durch den Tag. In myofaszialen Funktionsketten, in faszialen Gewebestrukturen bis in jede einzelne Faszienfaser finden wir das Prinzip der Spirale. Die Spannkraft der Spirale ermöglicht Sprungkraft und Schwung. Federn, Schwingen, Dehnen, spiralierte Bewegungen in variabler Spannkraft halten unsere Faszien elastisch und kräftig. Wir werden spielerisch mit Bewegungen experimentieren, Spannendes erfahren, Entspannung genießen und TANZEN!

Referentin: Elisabeth L. Weninger, Tanzpädagogin (I-TP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin
Kosten: Kursbeitrag €90,-



Sa 25. Nov. / 18 Uhr – So 26. Nov. / 17 Uhr

Königin oder wilde Frau? Lebe, was du bist!

➤ Ein Seminarwochenende für Frauen

Frauen werden im Alltag vielen eigenen und gesellschaftlich geprägten Rollenerwartungen gerecht. In diesem Seminar wollen wir mithilfe der Symbolarbeit und des biodynamischen Tanzes die ureigensten Wesensanteile jeder Frau entdecken, entfalten und zum Leuchten bringen. Spielerisch bedienen wir uns der 14 Archetypinnen aus der Mythologie – wie zum Beispiel die Königin Ester, die wilde Frau Lilith oder die weise Frau Hanna.

„Geh nicht, wenn du tanzen kannst!“

Ein Raum für Lust an und Freude über die eigenen Potenziale, Dankbarkeit über die Einzigartigkeit jeder Frau und die Transformation des Erlebten in den Alltag.

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

Referentinnen: Dr. Julia Hagen, Dancing Dialogue HKiT® i.A., Tanzpädagogin & Tanztherapeutin HKiT®; Mag.ª Dipl. Päd.ª Monika Schwärzler, Psychotherapeutin (PD), Säuglings- und Kinder-Jugendpsychotherapeutin, Sonder-Heilpädagogin, VS-Lehrerin, TRE-Providerin

Kosten: Kursbeitrag €190,-



Sa 2. Dez. / 19 Uhr

Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond

➤ Vortrag

Die sogenannte Zeit außerhalb der Zeit bewegte die Menschen schon immer. Nie leuchten die Sterne so hell wie in diesen Nächten, peitschen die Winde durch die Wälder und über die Fluren, und poltern die Stürme wie Sagengestalten vor unseren Haustüren. Die Erde scheint gefroren zu sein, das Wasser erstarrt, doch in ihrer Tiefe regt sich der neue Keim, funkeln die Kristalle einer Vision. All diese Bilder möchten uns ermutigen, in diese Qualitäten der heiligen Nächte zu lauschen und Weisung für das Neue zu erlangen, um den wahrhaftigen Weg zu gehen.

Dieser Vortrag lädt dich ein, diese Nächte näher kennenzulernen und für dich zu entdecken.

Referentin: Susanne Türtscher, Buchboden, Kräuterpädagogin, Visionquest-Begleiterin, Autorin und geistliche Begleiterin, www.susanne-tuertscher.at
Kosten: Vortrag €10,-



So 3. Dez. / 9 – 18 Uhr

Vertiefung in die Rauhnachtzeit

➤ Tagesseminar

Dieses Tagesseminar lädt dich ein, die Rauhnachtzeit in ihrer ganzen Dimension selbst zu erfahren. In dieser Qualität, in der die Zeit aufgehoben ist, öffnet sich für dich die Möglichkeit, in die Natur, die Täler und Wälder, die Nächte und die Dämmerung zu lauschen. In dir vergessene Pfade zu erforschen und den Samen für das Kommende in der Erdscholle deiner Seele zu entdecken. Räucherungen, Naturübungen, Schwellengänge und Rituale möchten dich dabei unterstützen.

Referentin: Susanne Türtscher, Buchboden
Kosten: Kursbeitrag €100,-

Fr 8. Dez. / 9.30 Uhr – So 12. Dez. / 12.30 Uhr

Aus der Liebe geboren

➤ Ein Seminar mit Hubertus Hartmann

Es sind die lichten Momente im Leben von Glück, Freude, Zufriedenheit, die wir als eine gesegnete Zeit erfahren. Umso mehr ist Freude in uns, wenn wir aus schwierigen Lebenssituationen gestärkt hervorgehen. Im Einklang leben heißt niemals getrennt sein vom göttlichen Licht. Diese Erfahrung ist durch stetige Weiterentwicklung und Bewusstwerdung möglich. In den gemeinsamen Tagen wollen wir die segnenden Anteile in uns betrachten und würdigen. Den unerlösten und dunklen Seiten treten wir klar und entschieden entgegen.

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

Wer lebt, fällt auf.
Und hat Probleme.

Günter Funke

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

Voller Kraft & voller Leben

➤ *Initiatische Schwertarbeit für Frauen*

Das Schwert in die Hand zu nehmen und dieses bewusst und klar zu führen bedeutet, eine Ent-Scheidung zu treffen, mich zuzumuten mit allem, was ich bin – Kriegerin zu sein. Es gilt bei diesem Kurs Frauen auf ihrem Weg zu stärken, ihre Qualitäten und ihr Wesen freizulegen und sie klar und deutlich ins Leben zu bringen. Er ist auch eine Aufforderung, die Herausforderungen des Alltags auf schlichte Weise anzunehmen und freudvoll nach den eigenen seelischen Bedürfnissen zu gestalten – nicht nur auszuhalten und zu akzeptieren.

Referentin: Marion Ebster-Kreuzer, Batschuns, Sozial- und Kulturanthropologin, Natur- und Wildnistrainerin, Ausbildung in initiatischer Schwertarbeit bei Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag €220,-



So 21. Jan. / 9 – 17 Uhr

Langsam werden, spüren

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Bei diesem Kurstag steht die Achtsamkeit für alltägliche Bewegungsmuster im Mittelpunkt. Langsam werden, spüren – das ist das Kernthema der Feldenkrais-Methode. Mit leichten Körperübungen, die auch im Alltag anwendbar sind, wird die Beweglichkeit geschult. Der Alltag ist oft von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit, den Augenblick in der Bewegung zu finden. Daran wollen wir arbeiten. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

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



Fr 2. Feb. / 17 Uhr – So 4. Feb. / 12 Uhr

Ein Wochenende mit Dir

➤ *Drei innige Schreibtage zwischen Himmel und Erde*

Verbinden Sie sich liebevoll mit einem gestorbenen Menschen, der Ihnen am Herzen liegt. Schreibübungen aus der Poesietherapie führen Sie auf sicherem Pfad durch ein Wochenende, an dem Sie Kontakt aufnehmen, Erinnerungen sammeln und mit anderen Menschen gemeinsam lachen, weinen, schwach, kraftvoll und mutig sein dürfen.

Barbara Pacht-Eberhart, ausgebildet in Poesie- und Bibliothherapie, führt Sie – durch das Tor zur Vergangenheit – hinein in eine Gegenwart, in der Ihr Himmelsmensch präsent und auf seine Weise lebendig sein darf.

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



Sa 3. Feb. / 9 Uhr – So 4. Feb. / 16 Uhr

Atem – Essenz des Lebens

➤ *Die Kraft des Atems entfalten*

Unser Atem ist unser ständiger Begleiter und doch wissen wir so wenig über seine immense Kraft, und wie wir diese Kraft für unser Wohlbefinden nutzen können. Der Atem lässt uns Lebendigkeit, Bewusstheit und Verbundenheit erfahren und kann uns in unser tiefstes Inneres führen. In diesem Seminar werden wir durch bewusstes Atmen in Bewegung und Ruhe sowie durch Atemübungen des Yoga die Kraft unseres Atems erfahren und entfalten. Voraussetzungen: Dieses Seminar ist auch für Menschen ohne Yogakenntnisse geeignet.

Referentin: Claudia Obmann, Feldkirch, Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation und Lifestyle Coach. www.lifestyle-coaching.at
Kosten: Kursbeitrag: €190,-



Fr 9. Feb. / 9.30 – 17 Uhr

Mehr als Worte sagt ein Frühlingstanz

➤ *Frühlingstanztag mit Herta Erhart*

„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn wir ihn dringend brauchen.“ J.P. Richter

Und diesem Bedürfnis nach Licht, Aufblühen und Ankurbeln unserer verschlafenen Lebensgeister wollen wir im gemeinsamen Frühlingstanztag nachkommen und die Sehnsucht nach erfrischend-kraftvoller Bewegtheit zumindest für kurze Zeit stillen.

Der bunte Strauß an verschiedenen Tänzen aus aller Welt – ob im Kreis oder als Line Dance getanzt – lädt zu einem unbeschwerten, lustvollen Begegnungstag in schöner Umgebung ein ...

Referentin: Herta Erhart, Spielpädagogin, Tanzpädagogin für Spirituellen Frauentanz, Kursleiterin für Tanztage und -workshopS.
Kosten: Kursbeitrag €75,-

Fr 9. Feb. / 9.30 Uhr – So 11. Feb. / 13 Uhr

Die Stärken des Mannes

➤ *Seminar mit Hubertus Hartmann*

In diesen Tagen wollen wir den lebensbejahenden Kräften in uns nachgehen, um freier zu werden für die Stärken des Mann-SeinS. Vertraut sind uns häufig die Mühen und Lasten des Alltags, das Getrieben-Sein, der Leistungsdruck und vieles mehr. Mit Klarheit und Entschiedenheit begegnen wir den Schattenseiten, übernehmen Verantwortung für unser Leben, damit ein Mehr an Kraft und Würde möglich wird.

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag €220,-

Fr 23. Feb. / 18.30 Uhr – So 25. Feb. / 13 Uhr

➔ TaKeTiNa – Im Rhythmus sich selbst begegnen

🔍 Details S.73

Mach die Dinge so einfach wie möglich.
Aber nicht einfacher.

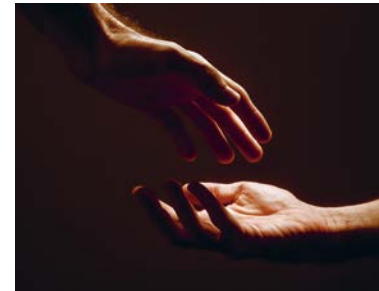
Albert Einstein

zusammen sein



Beziehung

Paare Familie Kommunikation



Di 26. Sept. / 9 Uhr – Mi 27. Sept. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

➤ *Aufstellungsseminar*

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

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

Kosten: Kursbeitrag €275,-



Sa 30. Sept., 3. Feb., 23. März und 20. April / 9–17.30 Uhr; So 1. Okt., 22. Okt., 14. Jän., 21. Jän., 4. Feb., 17. März und 21. April / 9–17.30 Uhr

Ja, wir trauen uns!

➤ *Ehevorbereitungsseminare für Paare, die kirchlich heiraten*

Was ist das Geheimnis einer lebendigen, dauerhaften Beziehung? Was sind die Kraftquellen, wo liegen mögliche Stolpersteine? Schenken Sie sich gegenseitig vor Ihrer Hochzeit diesen gemeinsamen Tag. Sie entdecken durch Impulse, Übungen und im Gespräch mit Ihrem/Ihrer Partner*in, mit anderen Paaren und mit dem Referentenpaar,

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

Eine Übersicht der Termine und der jeweiligen Referentenpaare finden Sie auf unserer Website.

Kosten: Kursbeitrag €100,-/Paar



Sa 30. Sept. / 9.30 – 17 Uhr

Du und Ich

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

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

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

Sa 14. Okt. / 9.30 – 17 Uhr

➔ Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

📖 Details S.68

So 15. Okt. / 9 – 17 Uhr

Mutter & Tochter – eine besondere Beziehung

➤ *Individualität anerkennen & Gemeinsamkeiten stärken. Ein Tag für Mütter und Töchter (6–10 Jahre)*

Wir feiern die Einzigartigkeit der Mutter-Tochter-Beziehung und tragen die weibliche Urkraft in die nächste Generation weiter.

Zusammenleben ist bunt, und bunt ist dieser besondere Tag für Mama und Tochter, wenn wir farbige Spurenbilder malen, die Tanzfüße ihre Wege finden lassen, das Miteinander nähren und kreAktiv werden – mit den Händen, die rühren und berühren. Ein aktiver Wohlfühltag für alle Mamas, die die Mutter-Tochter-Beziehung stärken wollen.

Referentinnen: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Integrativer Tanzcoach nach Power of Life dance und Christiane Pietsch, Mutter, Körpertherapeutin, Yogalehrerin und Power of Life Dance Coach, www.liladuft.ch
Kosten: Kursbeitrag 90,-/Paar bzw. €63,-/Paar mit VlbG. Familienpass
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

So 15. Okt. / 9.30 – 17 Uhr

➔ Der große Paradiesvogel und die Stubenflieger

📖 Details S.69



Fr 20. Okt. / 17.30 Uhr

Sing together

➤ *Kraftvolle, lustige, berührende Lieder für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

Du singst gerne? In der Arbogaster Kapelle zu singen ist ein ganz besonderes Klang- und Gemeinschaftserlebnis. Komm mit einem Erwachsenen, der dieses Singenerlebnis und eine feine gemeinsame Zeit mit dir teilen will: Papa, Mama, Patin, Pate, Oma, Opa ...

Bring eine Kuscheldecke mit!

Referent*in: Ingeborg Spiegel, Dornbirn, Singleleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin; Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleleiter
Kosten: Kursbeitrag €20,-/Paar bzw. €14,- mit VlbG. Familienpass
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Herbstferien

➔ Themenwoche Herbstferien mit Programm für die ganze Familie

📖 Details S.32



Do 19. Okt. / 18.30 Uhr

Rituale finden und pflegen

Die Pflege von Ritualen ist in einer Beziehung von Bedeutung, wir können uns auf Abläufe und Aufmerksamkeit verlassen und Vertrautheit spüren. Dies nennen wir Alltagsresonanz. Rituale sind kein Widerspruch zu Überraschungen, Spontaneität oder Kreativität, die eine Beziehung lebendig halten und einem pulsierenden Leben dienen. Wie wir beides in einer lebendigen Beziehung umsetzen können, damit wollen wir uns gemeinsam auseinandersetzen.

Zwischen den Menügängen servieren wir je einen Impuls für eine gute Partnerschaft.

Referent*innen: Ing.ⁱⁿ Jutta Waltl, MSc, Bregenz, Psychotherapeutin, Büro für Organisationsentwicklung, Akademie für Positive Psychologie; Bertram Strolz, Satteins, Pädagoge und Psychotherapeut, Akademie für Positive Psychologie

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

Kosten: €95,- pro Paar inkl. Aperitif und viergängigem Menü, exkl. Getränke

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

Zeit für uns zwei – voller Genuss und wertvoller Gespräche

Do 18. Jan. / 18.30 Uhr

Wie sag ich es am besten?

Wie kommuniziere ich wertschätzend, auf Augenhöhe und wie gelingt es mir, gut zuzuhören? Wie führe ich inspirierende Gespräche miteinander, welche Fallen gilt es dabei zu beachten? Gelingt es mir, auf – nonverbale – Signale im Gespräch zu achten, diese zu erkennen und darauf einzugehen?

„Gedacht heißt nicht gesagt, gesagt heißt nicht gehört, gehört heißt nicht verstanden, verstanden heißt nicht einverstanden, einverstanden heißt nicht angewendet, angewendet heißt nicht beibehalten“ (K. Lorenz) – damit wollen wir uns beschäftigen und uns dabei schmunzelnd selber zuhören.

Mo 6. Nov. / 9 Uhr – Di 7. Nov. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

➤ Aufstellungsseminar

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

Referentin: Mag.ª Hemma Tschofen, Bregenz, Psychologin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS.
Kosten: Kursbeitrag €275,-

Woher weiß
der Wind,
in welche Richtung
er wehen soll?

Stanislav Jerzy Lec



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

In der Liebe wachsen

➤ Selbsterfahrungsseminar für Paare

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

Referent*in: Edith Breuß, Psychotherapeutin, Systemische Familientherapie, Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Holotropes Atmen, Lehrtherapeutin der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP); Joachim Breuß, Sozialpädagoge, Betriebsökonom; Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP)

Kursbeitrag: €480,-/Paar

Weitere Informationen auf der Homepage: www.edith-breuss.at

Sa 24. Feb. / 9–17 Uhr

Boxenstopp als Paar

➤ zemma reda und leba – du bish mr wichtig, i bin mr wichtig

Der Alltag ist die eigentliche Herausforderung in jeder Partnerschaft. Zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen nach Freiheit, Spontaneität und Ordnung einerseits und Job, Terminen, Sicherheit, Freunden und Hobbys andererseits manövrieren wir uns durchs Leben – ob mit oder ohne Kinder.

Wo sind die Schmetterlinge hingeflogen und wie viel Vertrauen braucht es? Wie sagen wir, dass wir uns gegenseitig das Wichtigste sind, und wie sagen wir, was uns aneinander stört? Wie gehen wir mit unterschiedlichen Bedürfnissen um und mit Kritik? Und: Wie bleiben wir dennoch in aufmerksamer Verbindung?

Referent*in: Sandra Küng ist Lebens- und Sozialberaterin, Andreas Küng ist Erwachsenenbildner
Kursbeitrag: €160,-/Paar



Sa 3. Feb. und So 4. Feb. / 9.30–17 Uhr

Kennst du schon das Möbelkistentier?

➤ Werken für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten

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

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

Referentin: Erika Lutz, Pädagogin und Tischlerin, Frastanz, www.artquer.at

Kosten: Kursbeitrag €51,-/Paar

Bei einer Anmeldung geben Sie bitte das Alter Ihres Kindes an.

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

inspiriert sein



Kreativität

Handwerk Natur Musik



Sa 23. Sept. / 9 Uhr – So 24. Sept. / 17 Uhr

Öko-Soziale Schullandwochen

➤ *Einführungstage
für Betreuer*innen*

Pro Jahr finden ca. 12 Öko-Soziale Schullandwochen in St. Arbogast statt. Dafür suchen wir Menschen, die Freude an der Arbeit mit Kindern und Gruppen haben. Vorausgesetzt wird eine adäquate Ausbildung im pädagogischen Bereich (Natur-, Umwelt-, Wald-, Erlebnis-, Spielpädagogik) und oder entsprechende Erfahrung in diesen Bereichen.

Diese Einführungstage dienen dem Erkunden des spannenden Naturraumes rund um St. Arbogast mit allen Möglichkeiten sowie dem Kennenlernen des Konzeptes dieses Formates, dem gemeinsamen Ausprobieren vieler Methoden und eine Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen. Wenig drinnen, viel draußen, gutes Essen, jede Menge Spaß und alles, was zu den Öko-Sozialen Schullandwochen gehört.

Referentin: Susanne Summer, Pädagogin, Trainerin, Projektleitung der Öko-Sozialen Schullandwochen in St. Arbogast

Kosten: Kursbeitrag €50,-;  freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre



Fr 29. Sept. / 15 Uhr – So 1. Okt. / 15 Uhr

Ver-rückte Kleidernähte

➤ *Fortführungskurs – Textiles
Gestalten von Bekleidung*

Ein spannender Prozess führt uns zu Kleidideen, welche dann auch umgesetzt werden. Nutzt die Chance, sammelt eure Ideen, legt die Stoffe zusammen, sammelt Bilder, Bücher, die euch gefallen, die euch in einem gewissen Sinn ansprechen und zu einem spannenden Austausch anregen. Eine große Auswahl an Inspirationsmaterial und Stoffen ist sehr wichtig. Natürlich bringt auch Marianna Casty viele Anregungen mit.

Voraussetzung für Teilnahme ist der Besuch des Einführungskurses bei Marianna Forrer Casty.

Referentin: Marianna Forrer Casty, Textildesignerin, www.marianna-forrer.ch

Kosten: Kursbeitrag €200,-;  freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre



Mo 2. Okt. / 15 Uhr – Do 5. Okt. / 14 Uhr

Gartentage

➤ *Auszeit in St. Arbogast*

Die Freuden des Gartens gemeinsam zu erleben ist ein Geschenk der Natur an uns. Während der Gartentage werden wir zwei, drei Stunden täglich den herbstlichen Garten in Arbogast hegen und pflegen. Dabei bekommen die Teilnehmer*innen auch wertvolle Garten-Tipps für den Herbst. Rechtzeitig zum Herbstbeginn denken wir auch an uns: Was gehört „gestutzt“ und wie machen wir uns „winterfest“. Besinnliche Impulse und Körperübungen helfen uns dabei. Ob alleine oder mit anderen – es bleibt ausreichend freie Zeit, um Energie zu tanken.

Referentinnen: Elisabeth Tschabrun, leidenschaftliche Gärtnerin, betreut den Arbogast-Garten; Inge Maria Drexel, Pädagogin und Theaterwissenschaftlerin mit Liebe zum Garten, der Natur und Märchen

Kosten: Für die Mithilfe im Garten entfällt der Kursbeitrag. Arbogast-Gutscheine für Mithilfe im Garten €75,-

 **Nur mehr Warteliste**



Fr 6. Okt. / 15 Uhr – So 8. Okt. / 13 Uhr

Zweimal gefärbt und einmal gebunden



➤ *Shibori, Suminagashi und die japanische Bindung*

Papier, Wasser und Tusche. Mehr braucht es nicht, um mit den japanischen Färbetechniken „Shibori“ und „Suminagashi“ Papiere zu gestalten. Vor unseren Augen entstehen spannende Muster, wenn wir das sorgsam gefaltete Papier in Zeichentuschen tauchen – willkommen Shibori. Bei Suminagashi ist die Wasseroberfläche unser Arbeitsort. Hier tragen wir mit feinen Pinseln Tusche und Ochsen-galle auf. Dabei entstehen Linienstrukturen, die durch das Auflegen von Papier fixiert werden. Aus unseren gefärbten Papieren gestalten wir mit der simplen „japanischen Buchbindung“ kleine Bücher.

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin; Maria Rain (Kärnten), www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €165,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten €25,- bis €35,- je nach Bedarf.

Do 12. Okt. / 9 Uhr – Fr 13. Okt. / 18 Uhr

In die Luft gebaut

➤ *Drachen aus Papier und Bambus*

Im wahrsten Sinn ganz oben steht der Wunsch, zu fliegen. Dieser Gedanke begleitet den Prozess des Drachenbaus. In diesem Kurs findet die Auseinandersetzung mit dem „Drachen“ praktisch und theoretisch statt. Der praktische Teil setzt sich zusammen aus dem Kennenlernen der traditionellen Drachenbaumaterialien Bambus und Papier sowie deren Verarbeitung in flugtaugliche Objekte. Neben der ausführlichen Material-Erfahrung beleuchtet die Theorie das historische, mythologische und kulturelle Umfeld des Drachens.

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin; Maria Rain (Kärnten), www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €280,-; Materialkosten €30,-



Sa 14. Okt. / 9.30–17 Uhr

Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

➤ *Ein Tag für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten*

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

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin; Maria Rain (Kärnten), www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €33,-/Erwachsene, €18,-/Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €15,- / Drache

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

Bei einer Anmeldung geben Sie bitte das Alter vom Ihrem Kind an.



Sa 14. Okt. / 9.30–18 Uhr

Mantra meets Movement

➤ *Tanz – Klang – Gesang*

Gemeinsam kommen wir in Bewegung und begeben uns auf eine Tanzreise. Die bunte Musik bringt unser Innerstes zum Schwingen und unser Körper drückt es in freien Bewegungen aus. Wir begegnen Menschen, mit denen wir eine Tanzreise lang verbunden sind, sowie uns selbst und unserer Lebenskraft. Durch das Singen von Mantren, sogenannte Heilgesänge, bekommt unsere Stimme Raum, wir tauchen ein in das Klangbad unserer Stimmvielfalt, üben uns in Hingabe und öffnen dadurch den Weg in unser Herz.

Referentinnen: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Integrativer Tanzcoach Power of Life Dance, ShiChi-move-Trainerin; Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna-Yoga-Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag €100,-



So 15. Okt. / 9.30–17 Uhr

Der große Paradiesvogel und die Stubenflieger

➤ *Ein Tag für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten*

Paradiesvögel gibt es in den wunderbarsten Farben. In diesem Kurs färben wir Chinapapier und bekleben es mit Glitzerfolie für ein schillerndes Gefieder. Dann verstärken wir das Papier mit Bambus und Klebeband und montieren Waage-, Flugschnur und Krepppapierbänder. Schon bei leisestem Wind erhebt sich der Paradiesvogel und fliegt. Nach diesem ersten Vogelflug bauen wir noch kleine, handtellergroße Drachen aus Papier – sogenannte Stubendrachen, die auch im Innenraum fliegen können.

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin; Maria Rain (Kärnten), www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag €33,-/Erwachsene, €18,-/Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €15,- pro Drachenset

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

Bei einer Anmeldung geben Sie bitte das Alter Ihres Kindes an.

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

Ein geflochtener Freund und Helfer für zu Hause

➤ *Kreativer Tag für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung von Eltern, Oma ...*

Du bastelst gerne und willst etwas Neues kennenlernen? Dann mach Bekanntschaft mit dem ältesten Kunsthandwerk der Welt, dem Rundflechten. Alles, was wir dazu brauchen, sind biegsame Weidenäste, flinke Hände und etwas Ausdauer. Gemeinsam flechten wir einen runden Korb mit Holzboden. Runde um Runde wächst er in die Höhe, und am Schluss nimmt jede*r einen selbstgemachten Korb mit nach Hause. Während des Workshops erfährst du zudem mehr über die Geschichte des Flechtens, die verschiedenen Techniken und Materialien.

Referentin: Angelika Bachmann-Hönlinger, Mutters, Natur- und Wildnistrainerin, Korbflechterin, www.wildniszentrum.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar €112,00 bzw. €78,40 mit VlbG. Familienpass; Materialkosten €15,- / Korb
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Bei einer Anmeldung geben Sie bitte das Alter Ihres Kindes an.



Sa 18. Nov. / 9 Uhr – So 19. Nov. / 16.30 Uhr

Druckwerkstatt

➤ *Begegnung mit der Welt des Druckens*

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Referent: Helmut Sennhauser, St. Gallen, Kunstschaffender/Lehrbeauftragter an verschiedenen gestalterischen Institutionen, www.werkstall.ch
Kosten: Kursbeitrag €130,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten ca. €42,-

Sa 25. Nov. / 9 Uhr – So 26. Nov. / 17 Uhr

Druckwerkstatt für Fortgeschrittene

➤ *Begegnung mit der Welt des Druckens*

Der Kurs für Fortgeschrittene greift die Techniken des Hoch- und Stempeldrucks des Grundkurses auf.

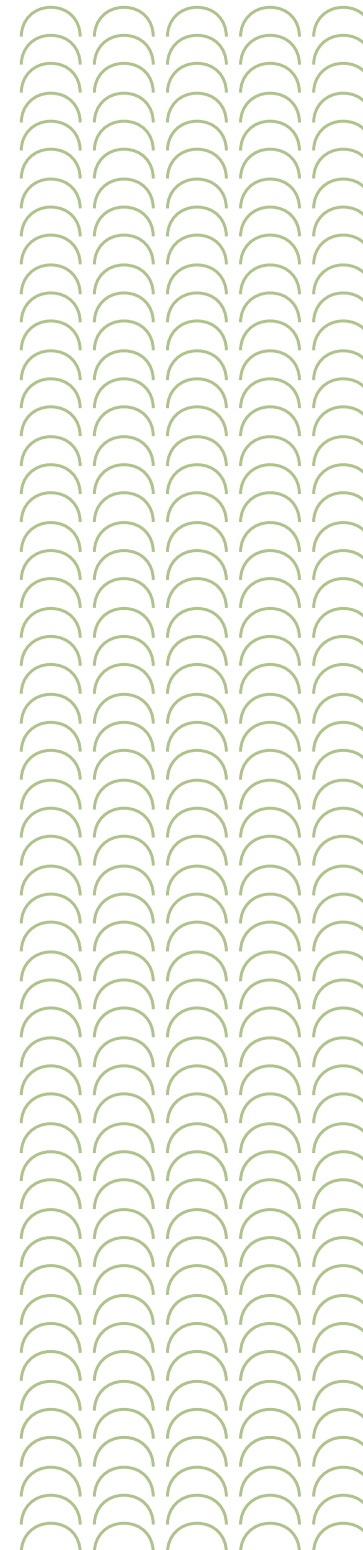
Die Methoden werden erweitert, ergänzt und vertieft. So entstehen zum Beispiel präzise Text- oder Musterstempel mittels Fototechnik, mit welchen Briefpapiere, Karten, Geschenkpapiere oder der Umschlag eines selbstgemachten Heftes gestaltet werden können.

Voraussetzung: besuchter Kurs 1 oder ähnliche Vorkenntnisse.

Referent: Helmut Sennhauser, St. Gallen
Kosten: Kursbeitrag €130,-; Materialkosten €42,-

Ich habe keine Lösung, aber ich bewundere das Problem.

Ashleigh Brilliant



Fr 19. Jan. / 16 Uhr – Sa 20. Jan. / 18 Uhr

Bunte Maschenbilder – Maschenstoffe

➤ *Strick-Workshop*

Es gibt unterschiedliche Stricktechniken, verschiedenste Muster und die Materialsprache der Fäden – daraus entstehen Maschenbilder und Maschenstoffe. Wir lernen, üben, probieren Möglichkeiten, farbige Strickmuster zu entwerfen und diese zu stricken. Fair Isle, Hebemaschen, Intarsia, Doppelstrick ... sind nur einige der vielen Möglichkeiten. Beim Seminar geht es um entdecken, ausprobieren, kombinieren und darum, das Erlernte anzuwenden. So entstehen Gebrauchsgegenstände wie Mützen, Fäustlinge, SchalS.

Einführungs- und Vorbereitungsabend am 10. Jan., Weiterführung 31. Jan., jeweils von 19 – 21 Uhr.

Referentin: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaffende
Kosten: Kursbeitrag: €150,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre



Sa 20. Jan. / 9.30 – 18 Uhr

Ein Tag mit Tanz und der Kraft der Vergebung

➤ *Tanzend auftanken und im geschützten Rahmen Altes ziehen lassen*

Mit einer Power-of-Life-Tanzreise wecken wir unsere Lebensfreude, kommen in Kontakt miteinander und stimmen uns tanzend auf die Vergebungszeremonie am Nachmittag ein. Die befreiende Kraft der Vergebung kann dann, nach einer kurzen Einführung in die Denkweise der Tipping-Methode, in der Zeremonie erlebt werden. Diese ist ein kraftvoller und effektiver Weg, sich selbst und anderen zu vergeben. Sie ist an keine religiösen Überzeugungen gebunden. Es muss nichts von sich mitgeteilt werden.

Referentinnen: Tanz: Michaela Kyllönen, Power of Life Dance Coach, Elementare Musikpädagogin, Zeremonie: Christel Schwarz, Tipping Coach, Biodanza-Leiterin und Heilpraktikerin
Kosten: Kursbeitrag €100,-



Fr 26. Jan. / 18 Uhr – So 28. Jan. / 12.30 Uhr

Schreiben macht Spaß! Kreative Selbstfürsorge mit Schrift und Stift

➤ *Das Geheimnis schöner Schrift – spielerisch und meditativ für Anfänger*innen*

Die Schrift kann weit mehr als nüchtern Informationen übermitteln. Schrift ist Emotion, Lust am Gestalten und Vielfalt. Sie ist individuell und persönlich. Mit Buchstaben und Worten können wir unseren Aussagen Gewicht verleihen und Botschaften überbringen. Schöpfe aus dem, was bereits in dir ist. Ausgehend von deiner eigenen Handschrift entdeckst du mit einfachen Mitteln die Vielfalt und Kraft von Buchstaben. Du wirst begeistert sein, was aus dir selbst heraus entstehen kann. Ganz nebenbei findest du Fokus und Ruhe, denn Schreiben ist immer auch ein Ankommen bei dir selbst.

„Jede*r hat eine unverwechselbare Handschrift, die mit wenigen Mitteln starke Herzensbotschaften vermitteln kann.“

Referentin: Ramona Weyde, Künstlerin, Kalligrafin, Wegbegleiterin. www.ramona-weyde.com

Kosten: Kursbeitrag: € 250,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre



Fr 9. Feb. / 9.30 Uhr – So 11. Feb. / 13 Uhr

Buchbinden

➤ *Vom einfachen Blatt Papier zum gebundenen Buch*

Ziel dieses Kurses ist, die Grundtechniken des Buchbindens kennenzulernen und das Gestaltungspotenzial zu entdecken, das in diesem alten Handwerk verborgen liegt.

Vom einfachen Heft bis zum gebundenen Buch lernen wir den Umgang mit Papier, Zwirn, Leinwand und vielen anderen Materialien. Dabei entstehen persönliche Bücher, die als Skizzen-, Reise- oder Tagebücher dienen können.

Das Verständnis, wie ein Buch aufgebaut ist, führt auch dazu, dass wir schöne Bücher noch mehr wertschätzen lernen.

Referentin: Silvia Droz, grafische Gestalterin und Dozentin an der Schule für Gestaltung St. Gallen

Kosten: Kursbeitrag € 250,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten ca. € 35,-



Fr 23. Feb. / 18.30 Uhr – So 25. Feb. / 13 Uhr

TaKeTiNa

➤ *Im Rhythmus sich selbst begegnen*

Im TaKeTiNa® tauchen wir mit Schritten, Klatschen und der Stimme in rhythmisches Erleben ein. Das Wechselspiel zwischen Chaos und Ordnung, Intension und Hingabe, Rhythmus und Stille bietet die Möglichkeit, mehr über uns selbst zu erfahren und unseren eigenen Rhythmus wiederzufinden. Dabei können Verhaltensmuster sichtbar werden, die auch im Leben eine Rolle spielen. Gleichzeitig führt das Getragensein im Rhythmus oft zu tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referenten: Martin Höhn, Isny, TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, Ausbilder für Focusing (DFI), Dipl. Musiklehrer, www.martinhohn.de; Siegfried Renz, Berlin, Kreativtherapeut an der Heiligenfeld-Klinik/Berlin, TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, HAKOMI-Therapeut (körperorientierte Psychotherapie), www.siegfried-renz.de
Kosten: Kursbeitrag € 220,-



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

Ausblick: Playstore – Spiele gekonnt einsetzen

➤ *Das beste Spielseminar*

Wer kennt das nicht? Im Workshop braucht die Gruppe lang, um „warm zu werden“, im Meeting sollten neue Ideen generiert werden und es herrscht Kreativitätsstau, im Klassenzimmer herrscht Langeweile, im Seminar fallen die Teilnehmer nach der Mittagspause fast vom Stuhl ...

Was hier hilft, sind Spiele. Spiele gekonnt und gezielt als Methode eingesetzt können in den unterschiedlichsten Kontexten, Gruppen- und Seminarphasen unheimliche Wirkung erzeugen.

Generell eignen sich Spiele in allen erzieherischen, bildenden und pädagogischen Kontexten. Spielen, damit Humor, Kreativität, Konzentration und Teamdynamik gefordert und gefördert werden.

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

Kosten und Frühbucherbonus: Kursbeitrag € 360,-, bei Buchung bis 10. Jan. 2024 beträgt der Kursbeitrag € 320,-; freigeist-Preis: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre

angeregt *sein*



Kunst & Kultur

Konzerte Lesungen Ausstellungen



Mi 25. Okt. / 18.30 Uhr

Brot & Wein

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Brot und Wein, die zentralen Elemente der Eucharistie, stehen auch im Mittelpunkt dieses genüsslichen Abends. Aus der Arbogaster Küche werden drei herbstliche Gänge serviert, die von feinen Broten und Weinen begleitet werden.

Zwischendurch versorgen Sie Pfarrer Wilfried Blum, der sich als „Brot-Liebhaber“ bezeichnet, und Bäckermeister Martin Waltner, der Arbogast täglich mit frischem Brot beliefert, mit launigen Anekdoten und wertvollen Informationen.

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

Kosten: €48,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü und Brot, exkl. Getränke



Fr 10. Nov. / 20 Uhr

Folk Arbogast Live: Felix Kramer und Jochen Distelmeyer



Beim ersten Folk Festival in Arbogast begeisterte der damals noch weitgehend unbekannte Felix Kramer mit einem wunderbaren Sommerkonzert. Vier Jahre später kehrt der Wiener Songschreiber zurück nach Vorarlberg. In seinem aktuellen Album „Oh wie schön das Leben ist“ findet Kramer in Liedern über Neid, Erfolgsdruck und die meditative Abkehr von vermeintlichen kapitalistischen Zwängen seine Erfüllung.

Nach Felix Kramer betritt Jochen Distelmeyer die Bühne. Im exklusiv-intimen Rahmen singt der Mastermind der Hamburger Band Blumfeld Songs aus allen Phasen seines außergewöhnlichen Schaffens. Ob Blumfeld-Hits, Solo-Material oder Coverversionen: Jochen Distelmeyer singt für dich!

In Zusammenarbeit mit Schatzmann und der Kulturbühne AMBACH.
Einlass 19 Uhr, Beginn 20 Uhr

Kosten: €35,-

Achtung: Dieses Konzert in der Reihe „Folk Arbogast“ findet aus Platzgründen im Vereinshaussaal der Kulturbühne AMBACH in Götzis statt. Tickets erhalten Sie ausschließlich über www.events-vorarlberg.at, tickets@ambach.at, +43 5523 64060-11



Mo 27. Nov. / 9 Uhr – Fr 1. Dez. / 9 Uhr

Tänze vom Balkan, Tänze im Kreis

➤ *Tanzen verbindet – Völker, Kulturen, Menschen*

Schon viele Jahre sammelt und unterrichtet der US-Amerikaner Stephen Kotansky Kreistänze vom Balkan. Mit seinem unerschöpflichen Repertoire ist er ein begehrter Referent in Deutschland und den USA. Da er viele Jahre in München gelebt hat, spricht er hervorragend Deutsch. Er findet immer wieder außerordentlich schöne Musik für seine Tänze – diese präsentiert er dann mit großer tänzerischer Überzeugung in seinem Unterricht.

Auch Michel Hepp hat sich den Kreistänzen verschrieben und wird während der Woche neben geselligen Tänzen einfache und schöne Kreistänze vorstellen.

Referenten: Michel Hepp, www.michelhepp.de
und Stephen Kotansky

Kosten: Kursbeitrag €280,-



Mi 24. Jan. / 18.30 Uhr

Soulfood: Gerichte, die der Seele guttun

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Wenn es draußen stürmt und schneit, dann sehnen wir uns nach wärmenden Gerichten, die der Seele guttun.

An diesem Jänner-Abend kocht Küchenchef Simon Gamper mit seinem Team seine liebsten vegetarischen Eintöpfe. In mehreren einfach-guten Gängen lernen Sie raffinierte Kombinationen aus saisonalem Wintergemüse und wärmenden Gewürzen kennen.

Zwischen dem Essen erzählen unsere geladenen Expert*innen über die Wirkung von Gewürzen und die schmackhafte Zubereitung von saisonalem Gemüse.

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

Kosten: €48,- inkl. Aperitif, Vorspeise, mehreren Eintopf-Gängen und Dessert, exkl. Getränke

Vor der Morgendämmerung ist es am dunkelsten.

unbekannt



Wir suchen
Mitarbeiter!

Holz ist nicht nur unser Werkstoff, sondern unsere Leidenschaft.

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

FRICK BURTSCHER
HOLZ MIT TECHNIK GMBH
6850 Dornbirn

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

echt sein



freigeist

Bildung für junge Menschen
und Schulklassen

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



Under construction!

Wir entwickeln unsere
Jugendschiene *freigeist*
Arbogast derzeit weiter!



Lehrlingstage in Arbogast

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

Anfrage und Buchung unter
veranstaltung@arbogast.at

Ermäßigter freigeist-Preis

Der freigeist-Preis ermöglicht jungen Menschen und Erwachsenen bis 26 Jahren eine kostengünstige Teilnahme bei mehreren Bildungsformaten. Die Ermäßigungen können wir dank des Kirchenbeitrages und der Unterstützung des Landes Vorarlberg gewähren.



3. Nov. / 14.30–17.30 Uhr

Sketchnotes: Ein geniales Werkzeug

➤ *Visualisierungsideen mit
Wow-Effekt für Jugendliche
von 10–14 Jahren*

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

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

79

echt sein



Do 25. Jan. / 17–19.30 Uhr

Dream big – Gestalte dein Vision Board

➤ *freigeist-Visions-Workshop für
Jugendliche zwischen 13–19 Jahren*

Ein Vision Board ist eine visuelle Darstellung von all dem, was du in deinem Leben haben möchtest. Viele erfolgreiche Menschen im Sport oder in der Wirtschaft nutzen die Kraft von Vision Boards, denn unsere Energie folgt immer unserer Aufmerksamkeit.

Was ist, wenn man nicht weiß, was man will? Genau dann ist es wichtig, sich mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen. Das Ziel: Dream big – deinen Träumen sind keine Grenzen gesetzt. Der Prozess unterstützt dich dabei, herauszufiltern, was dir wirklich wichtig ist und was in dir steckt.

Referentin: Diana Panzirsch, Standort-
leiterin von Sindbad Vorarlberg und
Moderatorin, www.sindbad.co.at
Kosten: Kursbeitrag € 10,-;
Materialkosten € 5,-
Veranstalter: In Kooperation mit Sindbad



Mo 29. Jan. / 8.30 – 13.30 Uhr

Theo Forum: Einzigartigkeit entdecken!

➤ Infotag für junge Leute, die ihrem eigenen Weg folgen

Das Theo Forum ist ein Infotag für junge Leute, die ihrem eigenen Weg folgen und sich mit ihren Talenten und Stärken auseinandersetzen möchten. Also stellen wir die Frage: Wofür brennst du?

Interessante Persönlichkeiten, Möglichkeiten zum persönlichen Gespräch und viele Informationen zu Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten in Vorarlberg – mit besonderem Fokus auf kirchliche und soziale Berufe – stehen im Mittelpunkt. Personen, die ihren ganz individuellen Weg gesucht und gefunden haben, nicht immer gleich und direkt, denn oft ist es ein lebenslanges Suchen und Dranbleiben, stellen ihren Werdegang vor. Schüler*innen bekommen die Möglichkeit, mit Priestern, Ordensleuten, kirchlich Engagierten, Politiker*innen, Sportler*innen, Künstler*innen, Autor*innen, Musiker*innen, Köch*innen ... und vielen mehr ins Gespräch zu kommen. Sie lernen dabei verschiedene Optionen kennen, sich im In- oder Ausland freiwillig oder hauptamtlich zu engagieren. Ein halber Tag für Schüler*innen, die auf der Suche nach ihrem ganz eigenen Weg sind.

Veranstalter: Eine Kooperation von der Berufungspastoral der Katholischen Kirche Vorarlberg und dem Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: bitte bis spätestens Montag, 22. Januar 2024 über deine*n Religionslehrer*in oder direkt unter www.theo-forum.at/anmeldung

Infotag für junge Leute, die ihrem eigenen Weg folgen.



Programm-Tipps für junge Menschen

Sa 23. Sept. / 9 Uhr – So 24. Sept. / 17 Uhr

➔ Öko-Soziale Schullandwochen

📖 Details S. 67

Fr 29. Sept. / 15 Uhr – So 1. Okt. / 15 Uhr

➔ Ver-rückte Kleidernähte

📖 Details S. 67

Do 5. Okt. / 19 Uhr

➔ „Gekommen, um zu gehen!“ – Arbogaster Wirtschaftsgespräch

📖 Details S. 46

Fr 6. Okt. / 15 Uhr – So 8. Okt. / 13 Uhr

➔ Zweimal gefärbt und einmal gebunden

📖 Details S. 68

Do 12. Okt. / 19 Uhr

➔ New Work Order: Aufbruch in eine neue Arbeitskultur

📖 Details S. 47

Mi 18. Okt. / 9.30 Uhr

➔ Arbogaster Fragen: Irmgard Griss

📖 Details S. 48

Fr 3. Nov. / 20 Uhr

➔ A scheene Leich

📖 Details S. 31

Mi 8. Nov. / 9.30

➔ Arbogaster Fragen: Rudolf Anschober

📖 Details S. 48

Do 9. Nov. / 19 Uhr

➔ Kehraus

📖 Details S. 49

Sa 11. Nov. / 10 – 18 Uhr

➔ Die heilende Kraft des Singens

📖 Details S. 39

Do 16. Nov. / 19 Uhr

➔ Vertrauen 2.0

📖 Details S. 54

Fr 17. Nov. / 19 Uhr

➔ Russland von innen

📖 Details S. 49

Sa 18. Nov. / 9 Uhr – So 19. Nov. / 16.30 Uhr

➔ Druckwerkstatt

📖 Details S. 70

Sa 18. Nov. / 10 – 16 Uhr

➔ Der Sprung ins kalte Wasser

📖 Details S. 55

Mi 17. Jan. / 9.30 Uhr

➔ Arbogaster Fragen: Bischof Benno Elbs

📖 Details S. 43

Mi 17. Jan. / 19 Uhr

➔ Arbogaster Mediengespräch

📖 Details S. 49

Fr 19. Jan. / 16 Uhr – Sa 20. Jan. / 18 Uhr

➔ Bunte Maschenbilder

📖 Details S. 71

Fr 26. Jan. / 18 Uhr – So 28. Jan. / 12.30 Uhr

➔ Schreiben macht Spaß!

📖 Details S. 72

Fr 9. Feb. / 9.30 Uhr – So 11. Feb. / 13 Uhr

➔ Buchbinden

📖 Details S. 72

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

➔ Playstore – Spiele gekonnt einsetzen

📖 Details S. 73



Ausblick Frühjahr/ Sommer 2024

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

Ignatianische Einzelexerzitionen

➤ Schweigen, hören, antworten

Sa 2. März / 9 – 17 Uhr

Entdecke deine Stärken

➤ Neurographisches Zeichnen

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

In der Liebe wachsen

➤ Selbsterfahrungsseminar für Paare

22. März / 14 Uhr – 24. März / 13 Uhr

Wilde – Weise – Liebende

➤ Die Trias der Frauenheilkräuter

So 24. März / 9.30 – 17 Uhr

Vom Kopf in den Körper

➤ Seminar mit Atmung, Yoga, Meditation und Bewegung

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

„Nimm dein Bett und geh!“

➤ Ausgewählte Heilungserzählungen Jesu – Malende Einkehrtage

Sa 6. Apr. / 9 – 17 Uhr

Breema

➤ Leben berührt Leben

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

Gartentage

➤ Auszeit in St. Arbogast

Fr 12. Apr. 2024 – So 12. Jan. 2025

Lehrgang

GestaltSystemisch beraten & begleiten

➤ Selbstkompetenz – Soziale Kompetenz – Methodenkompetenz

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

Arbogaster Auszeit

➤ Tage der Bewusstheit und Muße

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

Weite den Raum

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

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

Beziehung, die man tanzen kann

➤ Selbsterfahrung für Paare

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

Mütter und Töchter

➤ Selbsterfahrungsseminar für Frauen

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

Indianische Bogen und Pfeile bauen

➤ Seminar mit Ron Bachmann

Do 6. Juni / 16 Uhr – So 9. Juni / 15 Uhr

Ein Buch über mein Leben schreiben

➤ Schreibseminar

Fr 28. Juni / 12 Uhr – So 30. Juni / 13 Uhr

Folk Festival Arbogast

➤ Leise Töne, laute Gedanken

So 30. Juni / 14 – 17 Uhr

Shinrin-Yoku

➤ Waldbaden mit Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen

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

„Ich lebe im Mutterland Wort“

➤ Kreative Auseinandersetzung mit der Lyrik von Rose Ausländer (Sommermalwoche)

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

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

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

BAUEN FÜR MENSCHEN VON HEUTE UND MORGEN

HOCHBAU	TIEFBAU	SPEZIALTIEFBAU	GRUNDBAU	ASPHALTBAU	
PFLASTER-ARBEITEN	FLOORSYSTEME	GENERAL-UNTERNEHMER	WOHNBAU	SANIERUNG & REVITALISIERUNG	HILTI-JEHLE.AT



Sindbad Mentoring für Jugendliche – Zukunft selbst gestalten

Motivierte Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren bekommen beim Mentoringprogramm Sindbad die Möglichkeit, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. In einem 8- bzw. 12-monatigen 1:1-Mentoringprogramm unterstützen junge Berufstätige oder Studierende als Sindbad Mentor:innen Jugendliche dabei, ihre Zukunft zu gestalten. Durch eine ehrliche zwischenmenschliche Beziehung und die Verbindung verschiedener Lebenswelten werden zusätzliche Chancen aufgezeigt und Zukunftsvorstellungen und Horizonte erweitert. Die Jugendlichen profitieren von einer persönlichen und reflektierten Begleitung auf dem Weg in die Lehre oder weiterführende Schule. Die ehrenamtlichen Mentor:innen vertiefen ihre sozialen Fähigkeiten und übernehmen soziale Verantwortung.

Sindbad Mentoring für Jugendliche Vorarlberg
Am Garnmarkt 3
6840 Götzis
www.sindbad.co.at



#glaubandich

Was die Sparkasse Feldkirch mit dem Bildungshaus St. Arbogast verbindet? Es ist unser gemeinsamer Antrieb, Menschen zum Mut zu inspirieren, an ihre Träume zu glauben und diese zu verwirklichen. Durch erstklassige Beratung, umfassende Erreichbarkeit und ausgedehnte Beratungszeiten schaffen wir eine persönliche Atmosphäre des Austauschs. Unser Ziel ist es, unseren Kund:innen dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, Träume zu erfüllen und im Leben voranzukommen. Vertrauen Sie auf die Sparkasse Feldkirch – Ihre Partnerin für Erfolg und finanzielle Freiheit. 15-mal vor Ihrer Haustüre.

Sparkasse Feldkirch
Sparkassenplatz 1
6800 Feldkirch
www.sparkasse-feldkirch.at

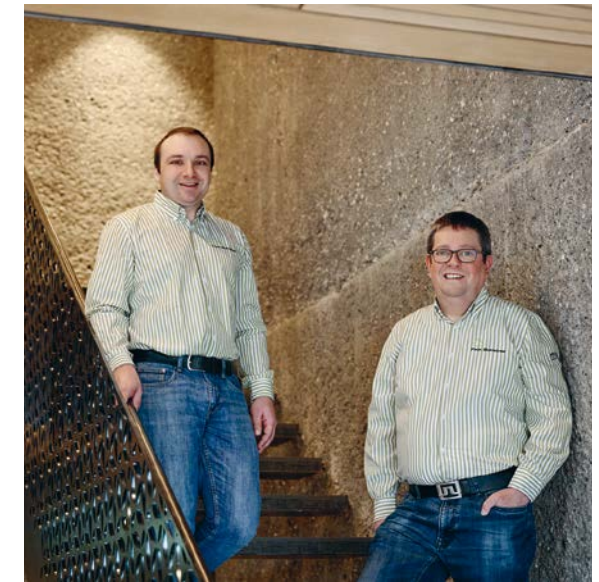


Echte Bierkultur, die verbindet.

Vor rund 120 Jahren wurde die Brauerei Frastanz als regionale Genossenschaft gegründet. Noch heute ist die Genossenschaftsbrauerei eigenständig und eng mit der Region und 3.200 Mitgliedern verbunden. Seit mehr als 10 Jahren produziert frastanzer als erste Brauerei Vorarlbergs beste Bierspezialitäten in BIO-Qualität.

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 Kaltabfüllung lassen das echte, ursprüngliche frastanzer Bierarome entstehen – ein natürlicher, vollmundiger Biergeschmack. Für echte, unabhängige Bierkultur, die verbindet.

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



Massivholz ist unsere Leidenschaft

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

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

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



GAST

September 2023 – Februar 2024

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



Do 5. Okt., Sa 7. Okt., Sa 11. Nov., Sa 2. Dez.
2023, Do 11. Jan. und Sa 13. Jan. 2024

Magie der Collage

Das Collagieren ist eine tolle Möglichkeit, um kreativ zu sein und deine Fantasie auszudrücken. Der Workshop ist für alle Altersgruppen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Es ist eine großartige Gelegenheit, sich intensiv mit einem Thema (z. B. Liebe, Dankbarkeit, Mut, Stärken, Familie) auseinanderzusetzen oder einfach eine tolle Collage als Geschenk für sich selbst oder einen lieben Menschen zu gestalten.

Jeweils von 8.30–14 Uhr oder
von 14.30–20 Uhr

Referentin: Christine Waltner, Diplomierte
Lebens- und Sozialberaterin

Kosten: € 75,- inkl. Material, Leinwand und
Arbeitsmaterialien werden gestellt.

Mitzubringen: Wer möchte, eine Handvoll
eigener Fotos, wenn diese mit eingearbeitet
werden sollen, und viel Freude am Tun.

Anmeldung und Infos:
beratung.waltner@gmail.com,
www.christinewaltner.com



Di 10. und Mi 11. Okt. / jeweils 9–17 Uhr

Der Tanz mit dem Besen

➤ **Stärkung und Motivation
für den Alltag**

Referentinnen: Josefine Schlechter,
Alexander Nußbaumer, Katharina Waibel

Information und Anmeldung:
Frauenreferat der Katholischen Kirche Vor-
arlberg, Frauenreferat, +43 5522 3485 209,
patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at

Kosten: Kursbeitrag € 35,- pro Seminartag;
Verpflegung € 20,- (Mittagessen und Jause)

Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminar-
beginn

13. Okt. / 9–17 Uhr

New Work: Die vernetzte Arbeitskultur und deren Potenziale – Bilanz und Ausblick

➤ **Workshop mit Dr. Birgit Gebhardt**

New Work startete als Bewegung, um Arbeit gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch neu auszurichten. Globale Vernetzung und Künstliche Intelligenz mögen hilfreich sein, doch wir stecken noch in industriellen Standards fest.

Die Bilanz: Unternehmen kämpfen mit Auflagen, Führungskräfte verlieren sich in Kennzahlen und Talente bleiben im Homeoffice. Dabei verspricht New Work neue Formen der Zusammenarbeit, spielerische Experimente, Win-win-Geschäftsmodelle und eine ressourcenschonende Arbeitskultur. Wie dies aussehen kann, erarbeiten wir im Workshop mit Trendexpertin Birgit Gebhardt.

Referentin: Birgit Gebhardt aus Hamburg ist Trendforscherin mit Schwerpunkt Zukunft der Arbeitswelt. Sie schrieb das Buch „2037 – Unser Alltag in der Zukunft“. Gebhardt ist Autorin der Studie „New Work Order – Aufbruch in eine neue Arbeitskultur“.

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



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



Nov. 2023 bis Mai 2024

Upgrade Supervision | Lehrgang

➤ *Basiswissen und Knowhow für eine professionelle Begleitung im Kontext Arbeit und Organisationen*

Supervision findet mit Einzelpersonen, in Teams oder in Gruppen statt und wird in vielfältigen Berufsfeldern in Anspruch genommen. Im Mittelpunkt stehen die Reflexion des beruflichen Handelns sowie die Rollen- und Beziehungsdynamiken zwischen Mitarbeiter*innen einerseits und Klient*innen andererseits. Themen sind die Zusammenarbeit im Team und die Abläufe in Organisationen. Der AGB-Weiterbildungslehrgang vermittelt gestaltsystemisches Wissen und Handwerkszeug für die Durchführung von Supervision. Im Tätigkeitskatalog der Lebens- und Sozialberatung ist Supervision angeführt. In Kombination mit Praxiserfahrung ermöglicht dieser Lehrgang die Aufnahme in den Expert*innenpool Supervision der WKO.

Termine: Mo 20. – Di 21. Nov. 2023, Mo 15. – Mi 17. Jan., Mo 11. – Mi 13. März, Mo 15. – Mi 17. April und Mo 27. – Di 28. Mai 2024; Onlinemodule: Di 12. Dez. 2023 und Di 14. Mai 2024

Veranstalter: AGB-Akademie für Gruppe und Bildung (Ö-Cert zertifiziert) in freundlicher Zusammenarbeit mit dem Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: € 2.850,- bzw. Frühbucher € 2.520,-
Kontakt und Anmeldung: Mag. Daniel Gajdusek-Schuster, d.schuster@agb-seminare.at, www.agb-seminare.at
Referent*innen: **Margit Kühne-Eisendle:** Organisationsberaterin, Supervisorin, Coach. **Barbara Kitzmüller:** Supervisorin, Lebens- und Sozialberaterin, Sonder-/Heilpädagogin. **Gerhard Denk:** Supervisor und Coach, Unternehmensberater, Lebens- und Sozialberater. **Toni Wimmer:** AGB-Lehrtrainer, (Lehr-)Supervisor, Lebens- und Sozialberater, Psychotherapeut.



Do 9. Nov. / 18 Uhr – So 12. Nov. / 13 Uhr

Tanztherapeutisches Angebot

➤ *Einführung in die Disziplin „Authentic Movement“*

„Authentic Movement“ ist eine körperorientierte Form der Selbstentdeckung, die unserer psychischen, kreativen und spirituellen Wirklichkeit zur Entfaltung verhilft, basierend auf dem Ausdruckstanz und der Psychologie von C.G. Jung. In der unterstützenden und verbindenden Kraft des Kreises lassen die „Beweger*innen“ sich in Stille von inneren Impulsen, Bildern und Empfindungen bewegen. Als „Zeug*innen“ erlauben wir uns, durch die Welt des anderen berührt zu werden. Diese Praxis vertieft die Erforschung der Eigen- und Fremdwahrnehmung und stärkt das Vertrauen in den eigenen „inneren Begleiter“ und die Wege des Unbewussten.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in einen tieferen Prozess der Selbsterfahrung eintauchen möchten. Abgerundet wird das Seminar durch achtsame Körperarbeit und freien Tanz.

Kosten: € 350,-
Anmeldung: mail@elvirathiess.eu oder www.elvirathiess.eu/ausdruckstanz



10.–12. Nov. und 8.–10. Dez. 2023

Ausbildung in Focusing (DFI)

➤ *Einstieg in die Basisausbildung*

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



Mi 22. Nov. / 9.30 – 17 Uhr

Ein Tag für mich

➤ *Freizeittag für Frauen*

Vormittag: „Gesundes Denken“: Mental gestärkt die eigene Gedankenkraft nutzen können. Normalerweise schenken wir unseren Gedanken eher wenig Beachtung. Wir nehmen viel mehr wahr, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt. Doch genau diese Gefühle sind Ausdruck unserer Gedankenwelt, die sich in unserem Körper widerspiegeln. Das bedeutet, wenn wir unsere Gedanken in ein angemessenes Denken verändern, dann können wir damit unser Wohlbefinden beeinflussen. Erfahren Sie in diesem Vortrag und Workshop Möglichkeiten, wie Sie „gesundes Denken“ in Ihren Alltag integrieren können.

Nachmittag: Workshop zum Thema des Vormittags mit Christiane Huber. Floristik mit Barbara Dünser-Belej.

Referentin: Christiane Huber, MSc, selbstständig im Bereich Coaching & Supervision
Kosten: € 49,- Kursbeitrag inkl. Verpflegung
Anmeldung: Kath. Frauenbewegung, Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch; +43 5522 3485-212; Di und Do vormittags; kfb@kath-kirche-vorarlberg.at; www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



Mo 27. Nov. / 10 Uhr – Mi 29. Nov. / 13 Uhr

Führungsinstrument Kommunikation – wichtig und wirkungsvoll!

Ein professioneller Austausch, eine konstruktive Gesprächs- und Feedbackkultur mit allen Beteiligten ist von höchster Bedeutung für eine produktive Zusammenarbeit. Gute Kommunikation erhöht die Zufriedenheit, die „Psychologische Sicherheit“ und die Motivation. Neugierig geworden?

Referentinnen: Mag.^a Margit Kühne-Eisendle; Anna Egger, MA
Kosten: € 540,- plus 20 % MwSt.
Info: Mag.^a Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com, www.zoom-vision.com, www.anna-egger.com



Jan. bis Juni 2024

Zurück ins eigene Wollen und Fühlen

➤ **Lehrgang „Identitätsorientierte Psychotraumatheapie“**

In der IoPT-Aufstellungsmethode nach Prof. Dr. Franz Ruppert lernst du deine Gefühle und dich besser zu verstehen, dich selbst zu entdecken – wer du wirklich bist – und eigene Lebensthemen intensiv aufzuarbeiten. Wie sehr negative Erlebnisse dein Leben beeinflussen und die daraus entstandenen Muster zu erkennen bzw. zu unterbrechen, ist eines der Ziele dieser Arbeit. Damit kannst du dein eigenes Leben oder das deiner Klient*innen positiv verändern. Die IoPT-Weiterbildung ist eine Werkzeugkiste zur gesunden Lebensgestaltung nach deinem eigenen, freien Willen. Der Lehrgang ist sehr praxisnah aufgebaut. Diese Weiterbildung ist für: Privatpersonen, Lebensberater*innen, Psycholog*innen, Pädagog*innen, Personen in sozialen Berufen und Interessierte. Start Frühjahr 2024 – Informiere dich.

Termine: Fr 19. – So 21. Jan., Sa 24. – So 25. Feb., Sa 16. – So 17. März, Sa 13. – So 14. April, Sa 11. – So 12. Mai und Fr 21. – So 23. Juni 2024

Referent*innen: Diana & Ludwig Loretz, Nenzing, Aufstellung | Beratung | Coaching
Information: info@lorenz-coaching.at, +43 680 1308507, www.lorenz-coaching.at



April bis November 2024 | 4 Module

Lehrgang Resilienz

➤ **Gesundheits- und Stressmanagement in Arbeitskontext und Coaching**

Fachwissen und praktische Kompetenzen für Sie als Coach*in, Führungskraft, HR-Manager*in, Pädagog*in, Trainer*in und andere Professionen, die mit Menschen arbeiten. Der Lehrgang in 4 Modulen ist für all jene interessant, die sich intensiv mit Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement auseinandersetzen und sich fundiertes Wissen wie auch praktische Kompetenzen aneignen möchten. Mit den neuesten wissenschaftlichen Forschungen zu den Themen Resilienz, Stressbewältigung, Gesundheitsprävention und positiver Psychologie erhalten Sie Wissen, Methoden und Instrumente, welche Sie in der Beratung/ im Coaching anwenden und einsetzen und/oder im Unternehmen implementieren können.

Referentinnen:

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

Kosten:

Frühbucher – Anmeldung bis 31. Okt. 2023:
Privatpersonen €1.980,-; Unternehmen €2.400,-
Ab 1. Nov. 2023: Privatpersonen €2.200,-; Unternehmen €2.500,-

Information und Anmeldung: +43 664 2645601,
mke@zoom-vision.com, www.zoom-vision.com,
www.nicolescheichl.at

freund*innen von Arbogast

Den freund*innen von Arbogast ist das Jugend- und Bildungshaus ein persönliches Anliegen.

Sie unterstützen das Haus ideell, durch aktive Mitarbeit oder finanziell bei ausgewählten Projekten. So soll zum Beispiel mit der Organisation eines Charity-Konzerts das mit Arbogast verbundene Sozialprojekt „Haus der Philosophie“ in Tansania unterstützt werden. Bedürftigen Menschen ermöglichen die freund*innen die vergünstigte Teilnahme an Angeboten des Hauses.

Die Vorteile für freund*innen:
Begegnungstreffen und exklusive Einladungen zu speziellen Angeboten. Interessiert?



← Hier als freund*in registrieren!

Es gibt keinen fixen jährlichen Mitgliedsbeitrag. Jede Person entscheidet für sich, wann und in welcher Form sie finanziell, ideell oder tatkräftig unterstützen möchte.

Tipps zur Kursanmeldung

- **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist aber auch die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- **Stornoregelung Hausprogramm und Lehrgänge:** Soweit im hauseigenen Kursprogramm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos storniert werden. Bei einem Rücktritt bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine*n Ersatzteilnehmer*in.

Stornoregelungen für Lehrgänge werden in einer auf die Veranstaltung abgestimmten Vereinbarung festgehalten.

- **Stornierungskosten Zimmer:**
 - a) bis 15 Tage vor Anreise – kostenlos
 - b) ab 14 Tage vor Anreise – 50 %
 - c) ab 3 Tage vor Anreise – 100 %
 - d) Ab mehr als drei Nächten werden nur die ersten drei Nächte verrechnet.
 - e) Wenn Sie sich während des Aufenthalts dazu entscheiden, verfrüht abzureisen, gelten die Stornobedingungen genauso.
- Bei größeren Veranstaltungen bzw. Sonderveranstaltungen wird, dem Anlass angemessen, ein Vertrag erstellt.

Mehr Informationen: www.arbogast.at

Das ist Arbogast

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

➤ Arbogast-Magazin abonnieren

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

➤ Das Arbogast-Magazin mittragen

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

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



Gut essen in Arbogast. Flexibel und einfach.

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

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

Ankommen & Dasein

Mit Bahn & Bus

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



fahrplan.vmobil.at

Neue
Buslinie:
Linie 445

Mit dem Taxi

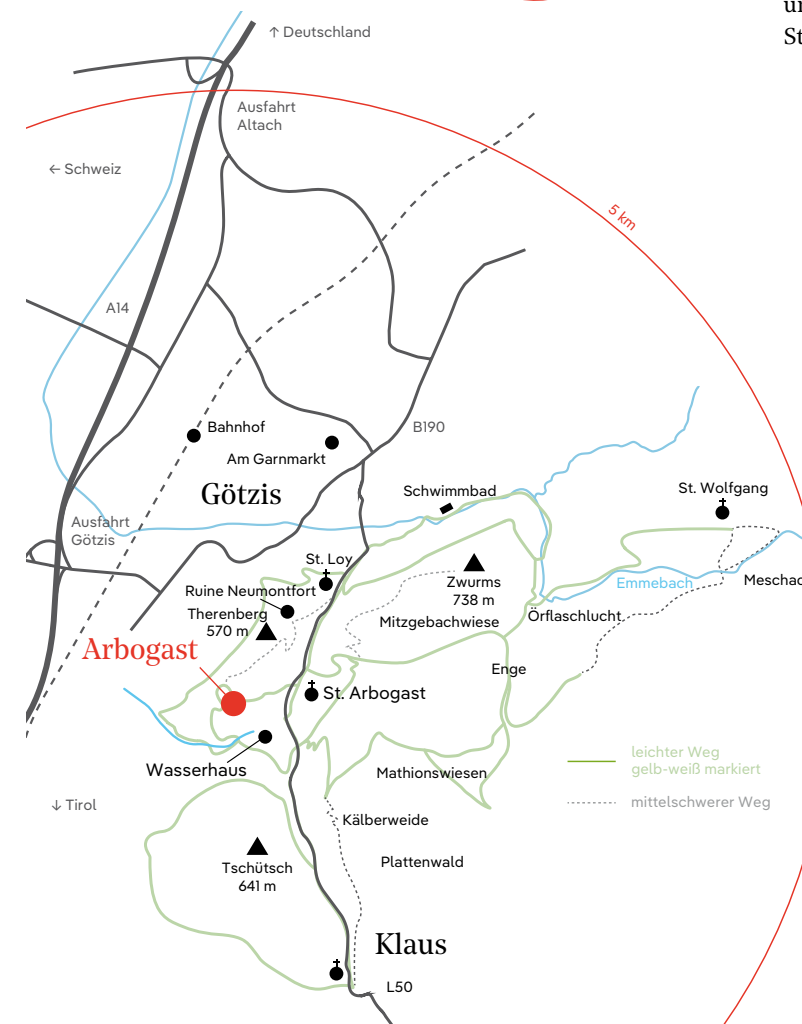
Taxi Mathis: +43 5576 73173

YOYO-Rufbus

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

Mit dem Auto

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



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

willkommen@arbogast.at
+43 5522 36006
Instagram: @starbogast
Facebook: arbogast.bildungshaus



www.arbogast.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

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

Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe: Wilfried Blum,
Christine Endrich, Beate Golczyk, Marco Michalik,
Mira Ungewitter, Ingeborg Nilson-Metzler, Werner Sommer

Bildrechte: Titel: Super Büro für Gestaltung; Kirstin Hauk S. 3,
S. 4, S. 5, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 21, S. 27, S. 59, S. 67, S. 92;
Super Büro für Gestaltung S. 4, S. 6, S. 9, S. 10, S. 11; Jana Mack
S. 12; Arbogast, S. 14, S. 19, S. 22, S. 23, S. 24, S. 25, S. 30, S. 35,
S. 36, S. 37, S. 38, S. 39, S. 40, S. 41, S. 43, S. 45, S. 47, S. 49, S. 52,
S. 54, S. 55, S. 58, S. 63, S. 65, S. 67, S. 68, S. 69, S. 70, S. 76, S. 80,
S. 87, S. 88, S. 89, S. 90; Melanie Boers, Unsplash S. 26; Sebastian
Ganahl S. 31; Peter Mayr S. 31; Victor Freitas, Unsplash S. 32;
Andreas Oberdammer, Unsplash S. 33; Stefan Weigand S. 39;
Sabine Jakobs S. 40; Jessica Mangano, Unsplash S. 41; Lisa
Mathis S. 42; Ingo Pertramer S. 46; Sabine Hauswirth S. 48;
Ulrik Hölzel S. 48; Patrick Wack S. 49; Bernd Hofmeister S. 52;
Christian Lue, Unsplash S. 53; Breema-Center S. 53; Andrea
Peller S. 54; Sonja Flandorfer S. 54, S. 55; Ahmad Odeh, Unsplash
S. 56; Birgit Riedmann Photography S. 56; Büro Magma S. 57;
Nina Goldnagl S. 58; Carola Eugster S. 59; Jackson David,
Unsplash S. 61; Nathan Dumlao, Unplash S. 61; Bence Halmosi,
Unsplash S. 62; Mario Wintschnig S. 62; Darshana Borges S. 65;
Harald Schertler S. 69, S. 71; Thomas Flueck S. 72; Photostudio
Weimann S. 73, S. 89; Franz Meyer, Unsplash S. 75; Jochen
Distelmeyer S. 75; Kristaps Ungurs, Unsplash S. 79; Sindbad S. 79

Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg

Lektorat: Martin Johler, Lektorat Verbosus

Druck: Das Arbogast-Magazin wurde gedruckt nach der Richt-
linie „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 gelten-
den österreichischen und europäischen Datenschutzgesetze
verwendet. Das Bildungshaus St. Arbogast behandelt diese
Daten vertraulich. Sie werden nicht verkauft und Dritten nicht
zugänglich gemacht. Weitere Informationen dazu lesen Sie in
unserer Datenschutzerklärung auf www.arbogast.at

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



ISO 14001
Certified Environmental
System



ISO 50001
Certified Energy
System

Verantwortungsvoll und nachhaltig

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

www.blum.com/environment

blum

arbo

www.arbogast.at

Bildung
Raum
Begegnung