

arbogast

Arbogast-Programm
März – August 2025

Arbogast *entfaltet*



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem Bildungsprogramm wollen wir einen Beitrag leisten, damit Menschen sich entfalten können und die Gesellschaft menschlicher wird. Unlängst hat sich Pater Martin Werlen im Kirchenblatt Gedanken über den Begriff „Bildung“ gemacht.

Dabei hat er den Mystiker Meister Eckart zitiert, der sich intensiv mit dem Menschwerden auseinandergesetzt hat: „Werde, der Du bist“. Den Prozess zur Menschwerdung nannte er Bildung – und damit ist laut Pater Martin weit mehr als Erziehung gemeint. Mehr als Wissensvermittlung. Vielmehr geht es um unser Menschwerden. Um die Entfaltung unserer Persönlichkeit.

Blicke ich auf die Welt, dann nehme ich derzeit oft ein Zusammenfallen wahr. Es wird kleingemacht und gejamert, vor lauter Angst setzen manche bei Wahlen auf Grobiane, die vorgeben, irgendeine gute, alte Zeit zurückholen zu können. Nicht wenige ziehen sich ins Wohnzimmer oder in den digitalen Raum zurück.

Dieser Entwicklung stellen wir uns in St. Arbogast entschieden entgegen. Mit einem Programm, das zur Entfaltung einlädt. An einen Ort, der nach Pandemie und Sanierung wieder verlässlich offensteht. Der Sie willkommen heißt, egal ob zu einem Seminar, einer Tasse Kaffee, zum Anzünden einer Kerze oder zu ein paar Tagen Auszeit.

Das Entfalten nehme ich heute beim Wort: Wenn Sie nämlich dieses Papier entfalten, entdecken Sie einen Auszug des

arbogast

Programms der kommenden Monate. Dieser Folder ersetzt das bisherige Arbogast-Magazin, das zu viel Papier verbrauchte und hohe Kosten verursachte. Weitere Programmpunkte und Details zu allen Formaten finden Sie online auf www.arbogast.at. Es freut uns, wenn Sie hineinklicken. Und noch mehr freut es uns, wenn Sie persönlich nach St. Arbogast kommen. Live und wahrhaftig ist es nämlich am besten.



Für das Team in St. Arbogast,
Daniel Mutschlechner

Das eigene Potenzial *entfalten*

Ein Interview mit dem renommierten Psychotherapeuten, Arzt und Psychologen
DDr. Alfried Längle

Herr Längle, Sie haben die Lehre der Existenzanalyse in den letzten 50 Jahren maßgeblich geprägt und weiterentwickelt. Die Existenzanalyse misst dem sinnerfüllten Leben große Bedeutung zu. Warum ist Persönlichkeitsentfaltung so wichtig?

Persönlichkeitsentfaltung verstehe ich als ein Ausgestalten der spontanen Weise wie wir reagieren und wie wir Dinge aufnehmen und erleben. Jeder Mensch hat eine eigene Persönlichkeit, die sich unterschiedlich zeigt: Der eine neigt zum schnellen Reagieren und zur Verärgerung, andere zum Verstummen oder zum Rückzug. Persönlichkeitsentfaltung bedeutet, dass ich mich selbst wahrnehme und ein Bild von mir schaffe. Dazu nehme ich dann Stellung und frage mich: Möchte ich so sein? Möchte ich oft schnell und ärgerlich reagieren? Oder möchte ich lernen, ein bisschen geduldiger zu werden? Wichtig ist dabei auch, Rückmeldungen aus dem Umfeld anzuhören. Wie reagieren meine Freunde, Partner*in und Familie auf mich? Ist es für sie auch gut, so wie ich mich verhalte? Wo haben sie Probleme mit mir? Diese sollten zum Thema gemacht werden.



So können wir von außen angeregt und von innen überprüft zu einer Persönlichkeitsgestaltung gelangen. Das hilft mir, in meinem Leben voranzukommen, erfüllter zu leben und meine Beziehungen besser zu gestalten.

Im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast haben wir uns zum Leitsatz gemacht, dass wir mit unseren Angeboten zur persönlichen Entfaltung des Individuums und damit zur Stärkung der Gesellschaft beitragen wollen. Welche gesellschaftlichen Chancen sehen Sie darin, wenn Menschen sinnerfüllt leben?

Menschen, die authentisch sind und ihre Potenziale zum Wirken bringen, sind in der Gemeinschaft beliebt. In der Arbeit werden sie als Mitarbeiter- und Kolleg*innen geschätzt. Sie realisieren Sinn in ihrem täglichen Leben und treffen persönliche Entscheidungen. Weil sie sich persönlich entwickelt haben, traut man ihnen etwas zu, sieht sie als verlässlich und verantwortungsbewusst an. Das bietet große Chancen in einer Gruppe und in der Gesellschaft gut integriert zu sein, dazugehören und sich beruflich zu entfalten.

Veranstaltungen mit DDr. Alfried Längle

➔ Sinn in der Arbeit

Vortrag am Do 15. Mai, 19 Uhr

➔ Führungs-Sinn

Seminar am Do 15. und Fr 16. Mai

Wichtig ist immer, bei Problemen nicht die Augen zu verschließen, sondern sie anzugehen.

DDr. Alfried Längle

Persönlichkeitsentfaltung ist ein Prozess, der in jedem Menschen im Laufe seines Lebens abläuft. Doch er passiert nicht ohne unser Zutun. Wie können wir die eigene Persönlichkeitsentfaltung aktiv „in Gang bringen“? Und was ist, wenn wir dies nicht tun?

Indem ich anfangs, mit mir über mich zu sprechen und mich zu beobachten, kann ich die Persönlichkeitsentwicklung am besten in Gang bringen. Vom Gespräch in meinem Inneren, weite ich es dann aus auf die Menschen, mit denen ich zu tun habe. Spontane Rückmeldungen von anderen sollten wir ernst nehmen und ihnen nachgehen – selbst wenn sie mitunter verletzend sind. Persönlichkeitsentwicklung kann ich natürlich weiter ausbauen, indem ich entsprechende Bücher lese, Seminare besuche, meditiere oder in Coaching, Beratung oder Therapie gehe. Besonders wenn ich Schwierigkeiten feststelle, ist es hilfreich, den Rat von Fachleuten einzuholen. Wichtig ist immer, bei Problemen nicht die Augen zu verschließen, sondern sie anzugehen. Denn wenn wir Probleme unbearbeitet lassen, häufen sie sich an, türmen sich auf und können sehr belastend werden. Schließlich können dadurch auch psychische Störungen wie Ängste, Depressionen oder Süchte hervorgerufen werden.

Sich fallen lassen ...



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

Auch Hotelgäste ohne Seminarbuchung sind bei uns herzlich willkommen!



Details und die Übersicht über unsere Zimmer finden Sie auf:
www.arbogast.at/das-haus/gaestezimmer

Begegnen in Arbogast

Arbogast ist ein Ort der Bildung, Begegnung und Lebenskultur in der Rheintalgemeinde Götzis.

Geleitet von einem christlichen Menschenbild, 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. Rund 27.000 Menschen pro Jahr verbringen eine gute Zeit in Arbogast.

Was Ihren Besuch bei uns noch angenehmer macht: Ein gutes Essen, ein feiner Kaffee oder ein besinnlicher Moment in der Kapelle. Arbogast ist ein offenes Haus für alle und bietet vielfältige Möglichkeiten, sich zu begegnen, einzukehren und einfach zu sein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Instagram: @starbogast
Facebook: [arbogast.bildungshaus](https://www.facebook.com/arbogast.bildungshaus)
LinkedIn: @Bildungshaus Arbogast



Gut essen in Arbogast

Ob ein feines Frühstück, Mittagessen oder ein Wochenend-Aufenthalt „all inclusive“, bei uns können Sie ganz individuell Ihre Verpflegung buchen – je nach Gusto und Laune. Sie entscheiden individuell und vor Ort, ob und wann Sie bei uns essen möchten.

Wir wünschen guten Appetit!

Die aktuellen Preise finden Sie auf
www.arbogast.at

Dem Geschmack auf der Spur

Food Campus Arbogast



Essen und Trinken, das ist viel mehr als Nahrungsaufnahme. Da geht es ums Ganze: Um Kultur und Geschichte, um Politik und Wirtschaft, um Gemeinschaft und Genuss. Deshalb steht Arbogast am 13. und 14. Juni 2025 erstmals im Zeichen der Geschmacksbildung.

Freuen Sie sich auf inspirierende Begegnungen mit Köchinnen, Autoren und Ernährungs-Expertinnen, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen. In der „Schule des guten Geschmacks“ erwarten Sie anregende Verkostungen und Workshops. Ausgewählte Kleinbetriebe stellen ihre Produkte und ihre Philosophie vor. Beeindruckend, wie viele engagierte Produzent*innen es in Vorarlberg und der Bodenseeregion gibt!

Der Food Campus Arbogast schärft das Bewusstsein für gute, saubere und faire Lebensmittel. Er bringt Menschen zusammen, denen der verantwortungsbewusste Genuss und die zukunftsfähige Ernährung ein Anliegen ist. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Eine Veranstaltung von St. Arbogast in Kooperation mit Vorarlberg Tourismus und Slow Food Vorarlberg.



Zu Gast ist u.a. Katharina Seiser: Die vielfach ausgezeichnete Autorin hat bereits 20 Kochbücher veröffentlicht und teilt ihre Begeisterung und ihr Wissen über Geschmack, Vielfalt und Qualität in Kolumnen und auf Social Media.

Tage der Utopie

6. bis 12. April 2025
Ambach und Arbogast, Götzis

Festival für eine
gute Zukunft

Vorträge, Dialoge,
Zukunftsmusik

Die Erde hören – Für ein planetares Denken

Matinee am Sonntag,
6. April 2025, 10.30 Uhr
Kulturbühne Ambach,
Dialog 15 bis 18 Uhr,
Arbogast. Die Philosophin Natalie Knapp
über neue Lösungen für
den ganzen Planeten

Dienstag, 8. April
**Organisationen, die
die Spielregeln der
Wirtschaft ändern!**
Simon Berkler,
»The Dive – New Work
Transformation«

Mittwoch, 9. April
**Reisereportage aus
dem Jahr 2045 –
Verwandelte
Dörfer und Städte**
Liliane Morgenthau,
Zeitreisende

Donnerstag, 10. April
**Zukunft der Landwirtschaft – miteinander
forschen, anbauen,
ernten** Alfred Grand,
Biobauer, Forscher, Lehrer

Freitag, 11. April
**Neuropolitik – Neue
Wege aus Populismus
und Polarisierung**
Liya Yu, Politikwissenschaft
und Hirnforschung

Samstag, 12. April
**Acht wegweisende
Visionen aus der Region**
Pecha-Kucha-Night für
verwirklichte Utopien

**Alle Vortragsabende:
Kulturbühne Ambach,
jeweils 19 Uhr mit
Musik und Q+A
Alle Dialoge: Arbogast,
jeweils am darauffolgenden
Vormittag,
9.15 bis 12.30 Uhr**

Musik:
David Bergmüller, Laute
Morgenmeditation:
**Ariadne von Schirach
& Robert Bernhard**,
Saxophon

Tickets und Programminfos:
tagederutopie.org

März

Mo 3. März / 16 Uhr – Do 6. März / 13 Uhr
Gartentage

Wir pflegen den frühlingshaften Garten in Arbogast und erhalten nützliche Tipps und besinnliche Impulse von *Elisabeth Tschabrun* und *Inge Drexel*. Gute Kondition erforderlich.

Do 6. März / 19 Uhr
Die Kunst des Paradoxie-Managements

Unser Leben besteht aus widersprüchlichen Anforderungen. Der Soziologe und Organisationsberater *Torsten Groth* zeigt kreative Lösungen für unser Alltags-Dilemma auf.

Qi Gong mit Rosmarie Obojes

Qi Gong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin, die die Lebensenergie (Qi) aktiviert. Die langsamen Übungen fördern körperliche und seelische Gesundheit.

Fr 7. März / 9–17 Uhr
Für Körper, Geist und Seele

Fr 29. Aug. / 14.30 Uhr – So 31. Aug. / 13 Uhr
Qi Gong zur Herzpflege

Fr 7. März / 14.30–21 Uhr
OnLife: Digital – ganz normal

Sei dabei, wenn Expert*innen uns die digitale Welt der Kinder näherbringen. Bei dieser Tagung zu digitaler Kompetenz, Cyber-Sicherheit und Mediennutzung werden nötiges Wissen und wichtige Tipps vermittelt. Für Eltern und Fachkräfte.

Fr 7. März / 18 Uhr – Sa 8. März / 17 Uhr
Atempause

In der Einkehr mit *Elmar Simma* lassen wir uns von den Brunnengeschichten der Bibel inspirieren, auch in uns selbst Brunnen zu graben.

Mo 10. März / 18 Uhr – Fr 14. März / 9.30 Uhr
Tag der Kontemplation

Kontemplation ist das schweigende Gebet in der Nachfolge christlicher Mystiker*innen. Das Schweigeseminar mit *Reiner Manstetten* umfasst Sitzungen im Wechsel mit meditativem Gehen.

Bibel erleben mit Seelsorger Pepp Steinmetz

Die Bibel hat mit unserem Leben zu tun. Diese Erfahrung machen Interessierte, Neugierige und Kritische, die sich mit *P. Pepp Steinmetz* auf die Reise machen.

Fr 14. März / 18 Uhr – Fr 21. März / 10 Uhr
Ignatianische Einzelexerzitien
Sa 29. März und Sa 28. Juni / 14.30–18.30 Uhr
Das Buch unseres Lebens

Mi 30. April und 28. Mai / 19–21 Uhr
Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

Mo 18. Aug. / 14 Uhr – Do 21. Aug. / 13 Uhr
BibelWanderTage

jazzambach
Das neue Jazzfestival mit Konzerten, Workshops und Gesprächen in der Kulturbühne AMBACH, der Alten Kirche Götzis und in St. Arbogast.

www.jazzambach.at

Aufstellungsseminare mit Hemma und Ulrike Tschofen

Entdecke, wie unbewusste Bilder unserer Geschichte unser Erleben und Verhalten beeinflussen.

Mo 17. März / 9 Uhr – Di 18. März / 18 Uhr und Mo 5. Mai / 9 Uhr – Di 6. Mai / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

Fr 23. Mai / 14 Uhr – So 25. Mai / 13 Uhr
Mütter & Töchter – Erkenne den Einfluss deiner Mutter auf dein Frausein.

Sa 15. März / 9 Uhr – So 16. März / 13 Uhr
Druckwerkstatt für Fortgeschrittene

Begegnung mit der Welt des Druckens mit *Helmut Sennhauser*.

Fr 21. März / 14 Uhr – So 23. März / 13 Uhr
Wilde – Weise – Liebende

Frauenmantel, Frauenwohl und Frauendank – das sind die Volksnamen, die die Wertschätzung der Frauenheilkräuter zum Ausdruck bringen. Gemeinsam mit *Susanne Türtscher* wenden wir uns der alten Frauenheilkunde zu.

Fr 21. März / 19 Uhr
Die Macht der Zivilgesellschaft in der Zeitenwende

Ein Abend mit Kulturwissenschaftlerin und Migrationsforscherin *Judith Kohlenberger* am internationalen Tag gegen Rassismus. In Kooperation mit der Humanity Memorial Group.



Feldenkrais mit Edith Sidler

Mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Lebensqualität mit der Feldenkrais-Methode.

Sa 22. März / 9–17 Uhr
Achtsam werden, spüren
Sa 10. Mai / 9–17 Uhr
Einen freien Atem finden

Fr 4. Juli / 9 Uhr – So 5. Juli / 16.30 Uhr
Eine neue Sichtweise auf sich selbst entdecken

Do 27. März / 19 Uhr

Vom Umgang mit Fanatismus und Verschwörungsglauben

Vortrag und Gespräch mit Psychologin *Ulrike Schiesser*, Leiterin der Bundesstelle für Sektenfragen.

Fr 28. März / 10 Uhr – So 30. März / 13 Uhr
Ver-rückte Kleidernächte

Fortführungskurs mit *Marianna Forrer Casty*.

Fr 28. März / 15–21 Uhr
Lektor*innen-Schulung

Das Seminar lädt ein, die eigene Spiritualität zu vertiefen und in die Präsenz des Lektor*innendienstes einzutauchen.

Sa 29. März / 9–16.30 Uhr
Hochsensibilität – Ruhe und Inspiration

Monica Frei zeigt Wege auf, wie Menschen Hochsensibilität vermehrt als Stärke leben können.

April

Seminare mit Hubertus Hartmann

Mi 2. April / 9.30 Uhr – Fr 4. April 12.30 Uhr

Denn was bleibt ist die Liebe

Mo 23. Juni / 9.30 Uhr – Fr 27. Juni 12.30 Uhr
Der Königsweg



So 6. – Sa 12. April

Tage der Utopie

Festival für eine gute Zukunft in Ambach und Arbogast. Weitere Infos auf der Vorderseite sowie auf tagederutopie.org

8. April, 13. Mai, 10. Juni, 1. Juli, 16. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez., jeweils dienstags von 19–20.30 Uhr

Bei mir selbst zu Hause sein – Jahresgruppe Meditation

In der Meditation üben wir Präsenz, Achtsamkeit und Ruhe, um unsere Praxis zu vertiefen. Mit *Magdalena König*.

Fr 11. April / 14.30–17.30 Uhr oder 18.30–21.30 Uhr
Drohtigs – Deko für den Garten

Der Draht wird gewickelt, gebogen, gebunden, geflochten oder gedreht, bis ein einzigartiges Kunstwerk entsteht. Mit *Carmen Stark*.

Stille Tage mit Anna Gamma

Der Weg der Stille mit Psychologin und Zen-Meisterin *Anna Gamma* ist eingebunden in die traditionsreiche, christlich-kontemplative Meditationspraxis.

So 13. April / 10–17 Uhr
Der Weg der Stille: Einführung und Übungstag

Mo 14. April / 8.15–17.30 Uhr
Pilger-Wanderung in Stille

Mo 14. April / 18.30 Uhr – Do 17. April / 17 Uhr
Der Weg der Stille: Zazen und christliche Mystik

Malende Einkehrtrage mit Alois Neuhold

Gedanklich und malend erkunden wir das jeweilige Thema in seiner Tiefe und Weite, um es für unser eigenes Leben zu erschließen.

So 13. April / 18 Uhr – Do 17. April / 14 Uhr
VaterMutter unser im Himmel

Mi 13. Aug. / 18 Uhr – So 17. Aug. / 13 Uhr
„Erde, du liebe, ich will“ (R.M. Rilke)



Osterferien in Arbogast

Mo 14. April / 9–16 Uhr
Wunderwelt der Insekten

Mo 14. April / 9.30–12.30 Uhr
Märchen auf dem Weg

Di 15. April / 9–12 Uhr
„Ich bin genau richtig, wie ich bin“

Di 15. April / 14–17 Uhr
Blumen im Kopf: Entdecke die Kraft deines Gehirns!

Mi 16. April / 9–12 Uhr
Osterstrauß binden und Blütentraumfänger gestalten

Mi 16. April / 15.30–17 Uhr
Das Leben der Schwabenkinder – Tapferkeit, Mut und Abenteuer

Mi 16. April / 14–17 Uhr oder Do 17. April / 9–12 Uhr
Osterkränze binden

Mit *Fabienne Waibel* lernen wir Schritt für Schritt, einen wunderschönen Osterkranz für Zuhause zu gestalten.



Mi 16. April / 19 Uhr

1000x1000 Schritte weit fort von Zuhause – die Schwabenkinder

Katharina Ritter erzählt die Geschichte ihrer Großmutter und deren Bruder, einem Schwabengänger. Sie schildert ihre Tapferkeit, Mut und Abenteuer trotz Hunger und Leid. Passend dazu trägt sie die Bregenzerwäldertracht ihrer Großmutter.



Di 22. April, Di 6. Mai, Di 20. Mai / 18–21 Uhr

Ahnenmandala

Im Kurs mit *Marina Linder* lernen wir die neurographische Linie und das Abrunden kennen. Wir entdecken, wie einfach sich Linien mit Formen und Farben verbinden lassen und wie spannend es ist, diesen (Gedanken-) Flüssen zu folgen. Danach widmen wir uns unseren Herkunftsfamilien, die uns viel für unseren eigenen Weg mitgegeben haben.

Fr 25. April / 14 Uhr – So 27. April / 12 Uhr

Kleines Handwerk – große Kunst: Schachteln aus Finn- und Graupappe

Gemeinsam mit *Marion Ender* erstellen wir einzigartige Schachteln. Aus verschiedenen Techniken werden farbenreiche Designerpapiere hergestellt, mit denen wir die selbst gebauten Rohlinge verzieren.

Sa 26. April / 9–16 Uhr
GenussGetantzt – BodyMind im Einklang

Mit Leichtigkeit und gut geerdet bewegen wir uns durch diesen Tag mit *Sabine Müller*. Begebe dich in dein Körper-Zuhause, spüre, was in dir lebendig ist, finde deinen eigenen Tanz. Füße am Boden, Kopf Richtung Himmel, und los geht's!

So 27. April / 9–17 Uhr
Wohltuende Berührung für Körper und Seele

Bewusste Berührung tut gut! Im Paarseminar zeigt *Sabine Müller* Massagegriffe für Entspannung, Wohlbefinden und Beweglichkeit.

Mo 28. April / 9.30 Uhr – Di 29. April / 17 Uhr
Existenzielles Leadership

Unternehmen stehen vor existenziellen Fragen: Personalmangel, Sinnverlust, Krisen. *Jürgen Blenke* und *Annette Fahrmann* bieten praxisorientierte Ansätze für motivierte Mitarbeiter*innen, die eine nachhaltig gute Zukunft gestalten.



Mo 28. April / 19 Uhr

Augenblicke der Republik

2025 begeht Österreich denkwürdige Jubiläen: 80 Jahre Zweite Republik, 70 Jahre Staatsvertrag, 30 Jahre EU-Mitgliedschaft. *Tarek Leitner* entfaltet die Geschichte der Zweiten Republik, die viel mehr als nur Geschichte ist – sie ist Teil unserer gemeinsamen Identität. Der ZIB-Anchorman macht die großen Wendepunkte und die kleinen, oft übersehenen Details greifbar.

Mai

Fr 2. Mai / 10 Uhr – Sa 3. Mai / 17 Uhr
Japan-inspiriertes Sticken

Im Kurs mit *Nanna Aspholm-Flik* lernen Anfänger*innen und Fortgeschrittene die Techniken des Sashiko- und Boro-Stickens, inspiriert von japanischen Motiven.

Sa 3. Mai / 9 Uhr – So 4. Mai / 13 Uhr

Kreative Handfotografie für unterwegs

Entdecke mit *Harald Hofer* die Fotografie mit dem Handy: Licht, Komposition, Technik und Bildbearbeitung kreativ und bewusst nutzen.



Sa 3. Mai / 19 Uhr

Folk Arbogast live: Fräulein Hona

Melancholisch-traurig und dennoch voller Hoffnung: Die Akustik-Folkband „Fräulein Hona“ pendelt bei ihrem Konzert in der Arbogaster Kapelle zwischen den Gegensätzen.

Spaziergänge in der Natur

Tauchen wir gemeinsam mit *Christina den Hond-Vaccaro* in die faszinierende Welt des Waldes ein oder entdecken wir, wie weniger tatsächlich mehr sein kann.

Mi 7. Mai / 18.15–20 Uhr
Faszination Wald

Mi 4. Juni / 18.15–20 Uhr
Was ich gewinne, wenn ich verzichte

Fr 9. Mai / 18.30–21.15 Uhr

All you Need is Love. Aber was braucht die Liebe?

Liebe ist mehr als Verliebtsein – sie braucht Pflege und Verständnis. Mit *Oskar Holzberg* entdecken wir zentrale psychologische Aspekte wie Bindung, Verletzlichkeit und Intimität für erfüllende Beziehungen. In Kooperation mit dem efz.

Sa 10. Mai / 9–17 Uhr
Breema

Breema ist eine Körperarbeit mit dem Ziel, Körper, Gefühle und Verstand in Einklang zu bringen und den Fluss der Lebensenergie zu stärken. Mit *Ruth Sturm*.

Sinnvoll führen mit Alfred Längle und Marianne Grobner

Do 15. Mai / 9 Uhr – Fr 16. Mai / 17 Uhr

Leadership-Seminar „Führungs-Sinn“: Die eigene Führungsaufgabe sinnvoll für sich und die Mitarbeiter*innen wahrnehmen.

Do 15. Mai / 19 Uhr
Vortrag „Sinn in der Arbeit“: Ein Abend voller Impulse für eine sinnvolle Arbeitswelt.

Fr 16. Mai / 14 Uhr – Sa 17. Mai / 17.30 Uhr

Entfalte dein volles Potenzial

Sabine Fleisch richtet sich an jene, die gerade eine Lebensumbruchsituation meistern oder eine Standortbestimmung vornehmen, um ihre Weichen neu zu stellen – sowohl für die berufliche, als auch private Zukunft.

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

Der Weg und das Ziel – Einführung in die Pilgerbegleitung

Wer eintägige Pilgerwanderungen anleiten und begleiten möchte, ist hier richtig. Inhalte der Schulung: Rolle der Pilgerbegleitung, spirituelle Rituale und Impulse gestalten, Tourenplanung, Gruppendynamik. *Nora Bösch* und *Sandra Loacker* erklären was es braucht, um einen Pilgerweg zu gestalten.

So 18. Mai, So 15. Juni und So 6. Juli / 15.30 Uhr

Pforte in Arbogast: Musikalische Spaziergänge

Von Musik und Wort begleitete Spaziergänge durch die Örfaschlucht zum Konzert in die Kirche St. Arbogast. www.pforte.at

Fr 23. Mai / 16 Uhr – So 25. Mai / 12.30 Uhr
Läuft wie von selbst!

Im Feldenkrais-Seminar mit *Yarina Gurtner* entdecken wir den persönlichen Weg ins Gehen und Joggen und erforschen, wie wir uns effizienter und gelenkschonender bewegen. So wird Joggen und Gehen zu einer angenehmen und bewussten Erfahrung. Laufmuffel sind genauso willkommen wie erfahrene Läufer*innen.

Fr 23. Mai / 18.30 Uhr – So 25. Mai / 13 Uhr
TaKeTiNa – im Rhythmus sich selbst begegnen

Wir tauchen mit Schritten, Klatschen und der Stimme ins rhythmische Erleben ein. Das Wechselspiel von Chaos und Ordnung hilft, den eigenen Rhythmus zu finden und Verhaltensmuster zu erkennen. Mit *Martin Höhn* und *Siegfried Renz*.



Sa 24. Mai / 9 Uhr – So 25. Mai / 13 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

Nach indianischer Tradition fertigen wir einen schussauglichen Bogen und Pfeile. Bei trockenem Wetter wird mit *Ron Bachmann* beim Tipi im Wald gearbeitet. (Ab 9 J.)

Do 29. Mai / 9–17 Uhr
Spuren unserer Bindung

Ein Tag für Mama und Tochter (6–10 J.) mit *Daniela Mittermayr-Zech* und *Michaela Kyllönen*. Wir stärken die Mutter-Tochter-Bindung durch Bewegung, Tanz, Musik und Natur.

Fr 30. Mai / 17 Uhr – So 1. Juni / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

Im Paarseminar mit *Edith* und *Joachim Breuß* betrachten wir, wie uns Altlasten der Herkunftsfamilie beeinflussen. Wir arbeiten an Blockierungen und vermitteln ein Handwerkszeug, damit Lieben mit Leib und Seele möglich wird.

Juni

So 1. Juni / 9–12 Uhr
Shinrin-Yoku – Waldbaden

„Shinrin-Yoku“ bedeutet, die Waldatmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Durch Achtsamkeitsübungen verbinden wir uns mit der Natur und stärken Körper und Geist. Mit *Andrea Fercher*.

Mi 4. Juni / 19.30 Uhr

Leidenschaft Politik: Boris Palmer

In der Reihe „Leidenschaft Politik“ sprechen wir mit meinungsstarken Persönlichkeiten, die sich politisch engagieren – diesmal mit *Boris Palmer*, Deutschlands wohl bekanntestem Oberbürgermeister.

Fr 6. Juni / 14.30–17.30 Uhr

Kennt ihr die Müllmonster?

Gemeinsam mit *Christine Balko* und dem Müllmonster „Unrat“ lernen Kinder, warum Abfall ein Problem ist, wie Abfalltrennung hilft und wie Müll vermieden werden kann. (6–9 J.)

Fr 6. Juni / 19–22 Uhr

Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder – für Erwachsene

Gemeinsam mit *Inge Spiegel*, *Wolfgang Kremmel* und *Petra Winder* tauchen wir ein in den Klang vieler Stimmen und singen heilsame, spirituelle Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen.

Do 12. Juni / 19 Uhr

FrauenSalon Vorarlberg: Mythos Wonder Woman

Müssen wir unbesiegbare Heldinnen sein, um zu führen? *Gabriele Strasser-Kreil* hinterfragt das Ideal der perfekten Leaderin und zeigt, wie moderne Frauen empathisch, entschlossen und authentisch führen. Mit Unterstützung des Funktionsbereichs Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg. Findet im Bildungshaus Batschuns statt.

Fr 13. und Sa 14. Juni / 11–23 Uhr

Food Campus Arbogast

Dem Geschmack auf der Spur: Zwei Tage im Sinne guter, sauberer und fairer Lebensmittel.



Do 19. Juni / 19.30 Uhr

Konzert in der Kapelle: Moving Sounds

Die intuitive Musik entsteht im Wechselspiel mit der Akustik der Kapelle, den Anwesenheit und der Stimmung der beiden Virtuosen *Tara Bouman* (Klarinette) und *Markus Stockhausen* (Trompete).

Fr 20. Juni / 9.30 Uhr – So 22. Juni / 13 Uhr
Singen und Stille – wenn die Seele singt

Der renommierte Musiker und Komponist *Markus Stockhausen* hat ein ausgesprochen feines Gespür für den Zusammenhang von Spiritualität und Gesang. Erstmals lädt er zum Singen als Weg zum Selbst nach St. Arbogast.

Fr 20. Juni / 16 Uhr – So 22. Juni / 12.15 Uhr

Werde der Mann, der in dir wartet!

„Männlichkeit“ wird oft durch stereotype, patriarchale Rollenbilder geprägt. Gemeinsam mit *Guido Güntert* und *Geseko v. Lüpke* hinterfragen wir, woher diese Vorstellungen kommen und erkunden, welcher Mann jeder Einzelne wirklich sein möchte.



Fr 20. Juni / 16 Uhr – So 22. Juni / 12 Uhr

Sonnenseiten, Glücksmomente und Honigtropfen auf Papier

Machen wir das Tagebuch zum Freudenspeicher. Oft wird das Tagebuch nur dann hervorgeholt, wenn es Probleme und Sorgen gibt. Es hört zu, hält uns aus, mit allen Gefühlen. Über Glück zu schreiben lohnt sich – denn das, was man in den Fokus rückt, vermehrt sich. *Barbara Pacht-Eberhart* zeigt uns, wie die Kraft der Worte zur Lebenskraft wird.

Juli

Fr 18. Juli / 18 Uhr – 20. Juli / 13 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

Erfahrungsreise mit *Johannes Feuerbach* für Paare durch Tango Argentino: Körperarbeit, Reflexion und Achtsamkeit verdeutlichen die Dynamik von Beziehung und die Dankbarkeit füreinander. Tanzerfahrung ist nicht nötig.

August

Mo 18. Aug. – Sa 23. Aug.

Familien-Urlaub z'Vorarlberg

„Hür bliebe ma im Ländle!“. Eingebettet in die zauberhafte Landschaft von St. Arbogast, laden wir zu unbeschwertem Ferientagen ein. Ein erfahres Team bietet ein buntes Rahmenprogramm für kleine und große Urlauber*innen.



Sa 30. Aug. / 9–16.30 Uhr

Familienyoga und Kräuterschätze

Die aufregendsten Abenteuer erwarten uns draußen – in der unberührten Natur, im geheimnisvollen Wald und auf den Spuren der Waldtiere. Wir entdecken, erkennen und sammeln die Schätze der Natur, um sie anschließend in der Kräuterwerkstatt zu verarbeiten. Mit *Ines Hinteregger*. (Ab 6 J.)



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



+43 5522 36006

willkommen@arbogast.at

www.arbogast.at

Unser hauseigenes Bildungsprogramm ist vielfältig und bietet inspirierende Seminare aus den Themenbereichen Spiritualität, Gesellschaft, Lebensgestaltung, Beziehung, Kreativität & Natur sowie Kunst & Kultur. Im Programm-Folder haben wir eine Auswahl an Veranstaltungen aus unserem Programm abgebildet.

Alle Details und weitere Angebote finden Sie auf unserer Website: www.arbogast.at

freund*innen von Arbogast

Ermäßigungen

Beim Arbogast-Hausprogramm gibt es einige Möglichkeiten der Ermäßigung (z. B. Solidarbeiträge), damit auch in Zeiten der Teuerung möglichst alle Interessierten teilnehmen können. Die freund*innen von Arbogast ermöglichen damit die vergünstigte Teilnahme an Angeboten des Hauses. Bitte melden Sie sich im Zweifelsfall bei uns:



Wir finden
eine Lösung!

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

Mit freundlicher Unterstützung

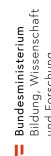


arbo
gast

Katholische
Kirche
Vorarlberg

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

Wir werden unterstützt von:



Qualitätsanbieter für
Erwachsenenbildung in Österreich



Nachhaltig gedruckt in Vorarlberg



Redaktion: Dr. Judith Pichler (Leitung), Daniel Mutschlechner, Mag. Stefanie Sturn
Gestaltung & Illustrationen: Super Büro für Gestaltung, Egg
Bildrechte: Portrait Daniel Mutschlechner © Kirstin Hauk; Fotos Hof © Kirstin Hauk; Foto Zimmer und Foto indianische Bogen © Bernhard Roggen; Portrait Katharina Seiser © Gianmaria Gava; Foto jazzambach Marialy3929 © Jonas Mueller; Foto Simon Berkler © Yanina Isla; Foto Katharina Ritter © Katharina Ritter; Foto Tarek Leitner © Brandstätter Verlag; Foto Ahnenmandala © Marina Linder; Foto Moving Sounds © Jürgen Bindrim; Foto Familienyoga © Ines Hinteregger