

ogast

Nr. 7

Arbogast Magazin

September 2021 – Februar 2022

Unsere Zukunft zwischen
Solidarität und Utopie

S. 6

~

Von wegen
verlorene Generation!

S. 12



Gemeinsam
weitergehen

Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.

Nicolas Chamfort

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501-0

© starbogast

f arbogast.bildungshaus

Jugend- und Bildungshaus
St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

Gehen wir gemeinsam weiter.

Als ich im Jänner meine Tätigkeit in Arbogast aufgenommen habe, war das Haus wie leergefegt. Wir waren nicht nur im Lockdown, sondern komplett eingeschneit und abgeschnitten von der Welt. Wenn ich an diese Situation zurückdenke, kommt sie mir vor wie ein Sinnbild unserer Zeit – warten, der Dinge harren und möglichst nach vorne blicken! Seither sind einige Monate ins Land gezogen und es bewegt sich Gott sei Dank wieder etwas. Das Motto dieser Ausgabe lautet nicht umsonst „Gemeinsam weitergehen“!

Wie sehr viele waren und sind auch wir mit großen Herausforderungen konfrontiert: Seminare, die abgesagt oder verschoben werden mussten, wirtschaftlicher Druck und Kurzarbeit, Homeoffice, Teststrategien und Hürden für die Seminarteilnahme. Wir sind dankbar, dass wir es bisher gut über diese Zeit geschafft haben und an den vielfältigen Herausforderungen wachsen konnten. Wir haben an der Weiterentwicklung unseres Bildungs- und Gästemanagements gearbeitet, um Ihren Besuch in Arbogast noch einfacher zu gestalten. Wir schmieden Pläne, um auch die Infrastruktur zu modernisieren. Und es war Flexibilität gefragt, um Veranstaltungen ins Freie zu verlagern oder online anzubieten, was für den Begegnungsort wahrlich ein Novum war!

Umso mehr freuen wir uns, dass nun wieder Leben eingekehrt ist und Arbogast mehr und mehr zu seinem umtriebigen Charakter zurückfindet. Es darf wieder gelebt, gelacht und getanzt werden, um es im Sinne von 3G zu sagen! Im aktuellen Magazin finden Sie bewährte Veranstaltungen, die uns seit vielen Jahren begleiten und rundum geschätzt werden. Es warten aber auch eine Reihe neuer Veranstaltungen auf Sie, z.B. Seminare für ein bewusstes Leben und spannende Vorträge in der feierabend- oder Unerhört Heilig-Reihe.



Dr.ⁱⁿ Judith Pichler

Das Motto dieser Ausgabe lautet nicht umsonst „Gemeinsam weitergehen“!

Natürlich wissen wir noch nicht, was uns der Herbst bringen wird, welche Regelungen auf uns zukommen und wo Flexibilität und Durchhalten gefragt sein werden. Dennoch hoffen wir, wieder durchgehend und dauerhaft für Sie geöffnet zu haben, damit Arbogast seinem ursprünglichen Zweck als Ort der persönlichen Begegnung gerecht werden kann.

Herzlichen Dank für Ihre Treue und das Verständnis, das Sie für die zahlreich wechselnden Bedingungen aufbringen.

Herzlich, Dr.ⁱⁿ Judith Pichler
Bildungsmanagement

Solidarität, Bewegung, Gefühle und die Utopie

VAI-Direktorin Verena Konrad und die Frage, wie unser Leben, unser Arbeiten, unsere Beziehungen nach dieser Krise aussehen soll.

S. 6



Von wegen verlorene Generation!

EU-Jugendbotschafter Ali Mahlodji: junge Menschen brauchen Zutrauen, echtes Leben und mutige Vorbilder.

S. 12

Neue Mitarbeiterinnen,
neue Aufgaben.

S. 17

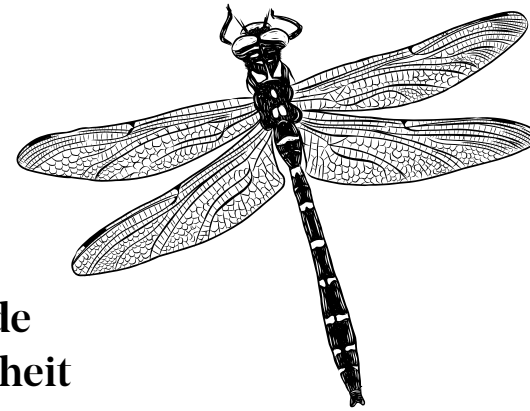
Ja und Amen?

S. 17

Arbogaster Auszeit: Tage der
Bewusstheit und Muße

S. 26

Arbogast



Eine auffallende Sommerschönheit mit sensiblem Wesen

Wildes Arbogast, S. 16

Männergespräche: Polarisierung
ist kein politischer Inhalt

S. 20

Führung: Ja. Macht: Nein?

S. 22

Die „freund*innen von arbogast“
unterstützen „freigeist arbogast“

S. 23



Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Stefania Pitscheider-Soraperra
ist Direktorin des Frauenmuseums
in Hittisau. Was ihr heilig ist, lesen
Sie auf ...

S. 18

Gut essen in Arbogast. Jetzt noch flexibler.

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

Die aktuellen Preise sehen Sie hier:

- › Mittagessen € 15,-
- › Frühstück oder Abendessen € 12,30 (€ 12,50 ab Jänner 2022)
- › Dessert € 3,-
- › Ermäßigte Preise für Kinder und Jugendliche

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

Weiteres

Ausblick März – August 2022

S. 61

Spotlight Arbogast

S. 67

Ankommen & Dasein

S. 72

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

Programm ab S. 28

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.

✉ 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

Solidarität, Bewegung, Gefühle und die Utopie

Verena Konrad und die Frage,
wie unser Leben, unser Arbeiten,
unsere Beziehungen nach dieser
Krise aussehen sollen?

Leben ist Veränderung. Die Herausforderungen, denen wir uns in unseren Beziehungen und unserer Arbeit stellen müssen, sind vielfältig. Manche betreffen uns als Individuen und andere teilen wir mit vielen anderen Menschen. Klimakrise und der Zustand einer Pandemie sind solche Erfahrungen, denen wir nicht hilflos, aber doch klein und demütig gegenüberstehen.

Krisen sind schmerzhaft. Wir erleben sie als Einschnitte, als Zäsur. Doch Krisen sind oft auch Motoren – für utopisches Denken, für Transformation. Die größten Entwicklungsschritte der Menschheit haben ihren Ursprung in Krisenerfahrungen. Diese hat sich niemand gewünscht, niemand gern durchlebt, und die Entwicklung hat vielfältig erst viel später Früchte getragen und das Leben der nachfolgenden Generationen beeinflusst. Doch der Schritt in Richtung Veränderung war geprägt durch ein kollektives Moment – ein Aufbrechen dort, wo Vieles ausweglos schien. Ein Funke der Hoffnung, viel Mut, Beharrlichkeit, Engagement. Leben ist Veränderung, Leben ist Energie. Die Utopie beschreibt das Unmögliche. Auf dem Weg dorthin ereignet sich das Leben.

Arbogast im Blick

Die Frage nach dem „Sollen“ ist immer auch geprägt von den Haltungen der Antwortgebenden. Für mich persönlich hat sich in diesen eineinhalb Jahren der Blick in Richtung Zukunft geschärft. Ich strebe z. B. nicht mehr nach Gleichheit etwa wenn es um meine Stellung als Frau in Beruf und Gesellschaft geht. Ich strebe nach Akzeptanz. Ich lehne das autoritativ-patriarchale System ab und möchte ihm nicht gleich sein. Ich strebe nicht nach dieser Art von Macht und Dominanz, sondern nach ehrlicher Teilhabe. Doch mehr als noch in meiner Jugend liegen rückwärtsgewandte Kräfte wieder auf der Lauer. Getarnt durch kleidsame Worte und rhetorisch gewandt versuchen sie, Macht zu verteilen und weisen großzügig den Folgsamen ihre Plätze zu, so als hätten sie das Recht dazu. Doch so wie sich politische Akteure immer mehr wie der Wolf im Schafspelz verhalten, genauso wächst dort, wo die Ohren, Augen und vor allem die Herzen offen sind, auch Widerstand. Wenn Menschen in Flüchtlingslagern ihr Leben verbringen müssen, wenn die ökologische Krise noch weiter befeuert wird durch Konsumwahn und blinder, selbstversessener Wachstumsideologie und keine Einigungen auf politischer Ebene möglich scheinen, frage ich mich nach dem Ziel dieser Politik. Meine Beziehungen waren in diesen Monaten auf eine harte Probe gestellt, doch sie haben sich als stabil genug erwiesen. Dafür bin ich dankbar. Meine Arbeit hat mich getragen und es hat sich für mich einmal mehr gezeigt, wie wichtig es ist, einer sinnstiftenden Arbeit nachgehen zu können. Mein Leben geht weiter und es verändert sich, so wie das Leben der anderen auch. ▶

Wie kann eine gelingende Zukunft vor dem Hintergrund einer schwierigen, scheinbar unlösbaren ökonomischen und ökologischen Wirklichkeit aussehen?

Der wichtigste Anker ist für mich in dieser Frage die Idee von Solidarität. Der Begriff ist politisch besetzt. Ihm heftet viel Patina an. Lange besetzt von den Linken, haben ihn nun die neuen Rechten entdeckt. Doch er umschreibt sehr gut, wie ich mir ein gelingendes Leben vorstelle. Solidarität setzt ein Verständnis darüber voraus, dass wir nicht allein auf diesem Planeten sind. Das Gegenkonzept dazu ist ein Weltverständnis, in dem jeder für sein eigenes Glück und seine Not selbst und allein verantwortlich ist. Um solidarisch handeln zu können, braucht es Mitgefühl. Ich muss die Bedürfnisse der anderen Menschen und Lebewesen, meiner Umwelt sehen können, um meine Unterstützung anzubieten. Und ich muss mich auch selbst meinem Umfeld zumuten, damit mir andere helfen können. Solidarisch sein bedeutet, eine andere Perspektive einnehmen zu können. Sich vorstellen zu können, wie sich etwas anfühlt, welche Wirkung ein Verhalten oder eine Maßnahme auf andere haben könnten. Wer das kann, kann einen wertvollen Beitrag leisten hin zu einer sozial und ökologisch verantwortlichen Zukunft. Diese wird ganz wesentlich davon bestimmt sein, unsere Herzen aufzumachen und in Resonanz zu gehen.



Verena Konrad ist Kunsthistorikerin und leitet das Vorarlberger Architektur Institut. Sie ist Mutter von zwei Kindern und lebt in Lochau.



Welche Ressourcen und Gestaltungsmöglichkeiten haben wir?

Wir haben unseren Verstand und wir haben Gefühle. Letztere sind immer stärker. Veränderung geschieht selten nur aus dem Denkvermögen oder einer Erkenntnis heraus, sie passiert dort, wo das Mögliche und Naheliegende nicht mehr ausreicht und wir zu konkreten Utopien greifen müssen, aus einem Impuls heraus, aus der Not, aus einer tiefen Sehnsucht und wo wir plötzlich das Udenkbare denken, kreativ sind, und ja, auch Gewohnheiten abstreifen, weil sie plötzlich als Last erfahren werden. Einsicht ist oftmals schmerzhaft. Veränderung ist Bewegung und braucht die Kraft von vielen. Nicht nur einige wenige, die alles wissen und richtigmachen, sondern viele, die sich auf den Weg machen. Keine Dogmen, sondern Ziele und den Blick auf Alltagstauglichkeit. Der gemeinsame Weg ist vielleicht auch ein Weg, der nicht nur durch Gesetze und Vorgaben gesäumt ist, sondern durch die Kraft des gemeinsamen Tuns. Durch das was wir auf diesem Weg miteinander und voneinander lernen. Ich denke, es ist an der Zeit, einen ökologisch und sozial aufgeklärten Kapitalismus zu entwickeln. Eine Wirtschaft, die kein Selbstzweck ist, die das primitive Streben nach Wachstum zu Gunsten von Wenigen und zu Lasten von Vielen aufgibt, und sich zivilisiert, die ein Mittel ist für Wohlstand und das Gemeinwohl nicht konterkariert. Mit diesem Ziel ist auch der Weg zu sozialer Gerechtigkeit und die Bekämpfung des Klimawandels verbunden. Während ich diese Zeilen schreibe, höre ich ganz leise eine Stimme, die sagt, das ist doch naiv. Tja, sagt meine innere Stimme zurück. Das ist das Wesen der konkreten Utopie. Sie kümmert sich nicht um faule Ausreden.



Tipp

Mi 22. Sept. / 9.30–12 Uhr

Arbogaster Fragen:
Verena Konrad und Markus Aberer

- › Was macht gute Architektur aus und welchen gesellschaftlichen Wert hat sie? Warum sind Bauflächen bei uns kaum leistbar? Und wie ist eine gemeinwohlorientierte Raumentwicklung möglich?

Mehr Informationen: S. 35

„Veränderung ist Bewegung und braucht die Kraft von vielen. Nicht nur einige wenige, die alles wissen und richtigmachen, sondern viele, die sich auf den Weg machen.“

Verena Konrad



Interview mit EU-Jugendbotschafter Ali Mahlodji

Von wegen verlorene Generation!

**EU-Jugendbotschafter Ali Mahlodji:
junge Menschen brauchen Zutrauen, echtes
Leben und mutige Vorbilder.**

Wenn in der Coronakrise über Jugendliche gesprochen wird, dann vor allem über deren Probleme. Pete Ionian von „freigeist arbogast“ reicht das nicht. Er will lieber die Potentiale junger Menschen erkunden. Die richtigen Fragen dazu stellt er Ali Mahlodji, seines Zeichens EU-Jugendbotschafter, Weltretter, Trendforscher, Autor, Keynote Speaker und Gründer von WHATCHADO.

Wie nimmst du die Situation der Jugendlichen wahr?

Wir hören immer von den Jugendlichen, die abgehängt worden sind, von der „Lost Generation“. Es gibt viele junge Menschen, auf die das zutrifft und auch viele, die bereits vor Corona das Problem hatten, dass man sich nicht um sie gekümmert hat, die perspektivenlos waren und Angst vor der Zukunft hatten. Diese Jugendlichen sind nun noch mehr zurückgefallen.

Auf der anderen Seite sagen aber viele, dass sie während der Krise mehr fürs Leben gelernt haben als sie in der Schule je gelernt hätten. Sie selbst einen Tagesplan zu machen, an einem Ziel dran zu bleiben, sich zu motivieren, aufzustehen und weiter zu machen. Diese Jugendlichen sind in 10 bis 15 Jahren die Erwachsenen dieser Welt und werden einen neuen Zugang haben zu Stressmanagement, Resilienz und Eigenverantwortung.

Was sind die größten Herausforderungen für junge Menschen?

Junge Menschen haben zu jeder Zeit das Problem, dass sehr viel von ihnen erwartet wird. Dass sie wissen müssen, was sie später tun, während ihnen Erwachsene einreden, was das Beste für sie ist und ihnen teilweise sogar Träume ausreden. Herausfordernd ist, dass sie sehr viele Möglichkeiten haben und somit ständig die Angst haben, Dinge zu verpassen. The „fear of missing out“ wird durch Social Media verstärkt. Dort sieht man, wie vermeintlich erfolgreich und perfekt alle anderen leben. Gleichzeitig sehen sie, dass es ihnen selbst nicht so geht und haben Angst, hinten zu bleiben. Die größte Herausforderung für viele junge Menschen ist, dass sie in einen unfassbaren Wohlstand hineingeboren wurden, aber gleichzeitig globale Herausforderungen erleben: Digitalisierung, Klimawandel, Flüchtlingsströme, mit denen Erwachsene nicht gelernt haben umzugehen. Sie sehen, wie Zusammenarbeit auf politischer Ebene fehlt. Junge Menschen werden verstehen müssen, wie man am besten kooperiert, um die globalen Herausforderungen zu lösen. »



Wie können Jugendliche Vertrauen fassen und Zukunftsperspektiven entwickeln?

Wir müssen ihnen vertrauen und etwas zutrauen. Und sie brauchen Erwachsene, die die Zukunft als ergebnisoffenen Raum ansehen, wo wir wieder Neugierde haben, wo wir sagen: Hey, wir haben keinen Schimmer, wie die Welt in zehn Jahren aussieht oder welche Jobs es braucht, aber es geht darum, sich auf seine Stärken zu konzentrieren, kreativ zu werden, ins Schöpferische zu gehen. Wenn Jugendliche von Erwachsenen umgeben sind, die zukunftsoptimistisch sind, dann wird den Jugendlichen die Angst genommen.

Was können Erwachsene, Eltern, Verwandte, Bekannte, ... tun, um Junge zu unterstützen?

Junge Menschen sind eine Kopie ihrer Umgebung und der Gesellschaft. Sie sehen sich Eltern, Erwachsene und Verwandtschaft an und überlegen: Wie meistern die ihr Leben? Oft suggerieren Erwachsene den Kindern mit ihrer Haltung unterbewusst: Ich traue dir nichts zu, du brauchst Hilfe, ich muss dich an die Hand nehmen und mir was für dich überlegen.

Jedes Kind hat selbst gehen gelernt, indem die Eltern es ihm zugetraut haben und einfach da waren, wenn es gestürzt ist. In diese Haltung müssen wir kommen und ihnen zutrauen, ihre Welt zu entdecken und zu meistern, aus ihren Fehlern zu lernen. Das Wichtige ist nur, da zu sein, wenn sie sagen: Ich brauche dich. Aber nicht hinterher zu laufen.



Was brauchen Jugendliche von Politik, Gesellschaft und dem Bildungssystem?

Die Bildungslandschaft bereitet leider nicht auf die Zukunft vor. Wenn du aus der Schule kommst, hast du vieles gelernt, nur nicht, wie du mit dem echten Leben umgehst. Was Politik, Gesellschaft und diese Systeme brauchen, ist Realitätsbezug. Wir müssen Umgebungen schaffen, in denen junge Menschen sich früh in ihrem Leben selbst entdecken können, sich selbst begegnen können. Es benötigt Räume, wo sie verstehen, was es bedeutet, kollaborativ Dinge zu erschaffen, um sich zukunftsfit zu machen.

Was können Jugendliche selbst tun, um Mut zu fassen?

Ich kenne kein Kind, das ohne Mut geboren ist. Menschen sind von Natur aus neugierig und kennen keine Angst. Wir als Erwachsene müssen wieder mutig und damit Vorbild sein für Jugendliche. Was ihnen hilft, Mut zu fassen ist, wenn man sie in Situationen bringt, wo sie Ergebnisse feiern können. Wo sie erleben, dass ihre Stärken, ihre Neugierde, ihre Talente und Interessen existieren dürfen. Dann beginnen sie ein Bewusstsein für sich zu entwickeln und werden selbstbewusst.



Welche Chancen und Schätze schlummern in der aktuellen Situation?

Vor Corona sind wir von einer Wohlstandsgesellschaft zu einer Verwahrlosungsgesellschaft verkommen, weil wir nicht mehr dankbar waren. Wir sind mit den Gedanken nur noch in der Zukunft gewesen, haben uns Sorgen um Digitalisierung und die neue Welt der Arbeit gemacht. Wir waren nicht präsent im Hier und Jetzt.

Was diese schwierige Situation geschaffen hat ist, dass wir uns endlich wieder mit uns selbst verbunden haben, damit, wer wir wirklich sind. Und wir haben gemerkt, wozu wir fähig sind, was Solidarität bedeutet, dass wir es geschafft haben uns anzupassen, uns zu verändern, weiter zu machen. Wir lechzen danach, wieder in Begegnung mit Menschen zu gehen. So gesehen war diese schwierige Situation für uns als Gesellschaft auch ein Weckruf, uns wieder mit uns selbst zu verbinden.



Ali Mahlodji, EU-Jugendbotschafter



Hey, wir haben keinen Schimmer, wie die Welt in zehn Jahren aussieht oder welche Jobs es braucht, aber es geht darum, sich auf seine Stärken zu konzentrieren, kreativ zu werden, ins Schöpferische zu gehen.



Wildes Arbogast

Eine auffallende Sommerschönheit mit sensiblem Wesen

Die Gestreifte Quelljungfer wird ihrem Namen mehr als gerecht. Sie ist auffallend schön, hat einen schlanken, schwarz schimmernden Körper mit hellgelben Streifen an Brust und Hinterleib und gleitet lautlos und blitzschnell durch die Lüfte. Mit ihren riesigen smaragdgrünen Augen – mit bis zu 30.000 Einzelaugen – hat sie beinahe den vollständigen Rundumblick und ist damit die perfekte Jägerin unter den Insekten. Eine kräftige Flugmuskulatur und vier große, einzeln bewegliche Flügel ermöglichen ihr blitzschnelle Flugmanöver in jede Richtung.

Sie bewohnt kleine Wald- und Wiesenbäche, Quellsümpfe und -moore im Laubwald des Hügel- und Berglandes. Während die Larven in quellnahen, nur wenig fließenden Bachabschnitten der Nahrungssuche nachgehen, trifft man erwachsene Libellen viel häufiger bei der Jagd auf Lichtungen, Waldwegen und waldnahen Wiesen an.

Apropos erwachsen: Für ihre Entwicklung benötigt die Gestreifte Quelljungfer klare, saubere und langsam fließende Bächlein. Die Larven sind Lauerjäger und warten geduldig auf ihre Beute. Sie machen Jagd auf viele Wasser-Lebewesen, beispielsweise Insektenlarven, Kaulquappen und sogar junge Fische. Die Entwicklungsdauer der Larven beträgt unglaubliche

vier bis fünf (!) Jahre. Dabei durchlaufen sie 14 Larvenstadien, die meiste Zeit davon leben sie im Wasser. Wie alle Libellenarten wandert auch die größte heimische Libellenart kurz vor dem Schlüpfen an Land, um sich in Bäumen, Totholz und Sträuchern in eine erwachsene Libelle zu verwandeln.

Quelljungfern leben ausschließlich an und in unberührten Gewässern. Aufgrund der jahrlangen Entwicklungszeit der Larven muss das Brutgewässer durchgehend konstante Umweltbedingungen hinsichtlich Temperatur, Sauerstoffgehalt und Wassermenge aufweisen, damit die Entwicklung erfolgreich abgeschlossen werden kann. Andernfalls fallen ganze Generationen der wunderschönen Flugkünstler aus. Sind die Umweltbedingungen in ihrer „Homezone“ also einmal gestört, dann fällt es der sensiblen Quelljungfer sehr schwer, sich ihren Lebensraum zurück zu erobern. Genauso wenig hält sie von der Eroberung neuer Gebiete – hat sie sich einmal irgendwo niedergelassen, dann bleibt sie ihrem Revier treu.

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.



(v.li.) Judith Pichler, Petra Frick, Christina Moosbrugger, Veronika Jäger

Neue Mitarbeiterinnen, neue Aufgaben.

Viele Gäste versichern uns im Gespräch, dass Sie Arbogast als Kraftort wahrnehmen – und als Ort mit großer Gastfreundschaft. Darüber freuen wir uns sehr und sind uns gleichzeitig der Verantwortung dafür bewusst. Umso mehr freuen wir uns über Mitarbeiter*innen, die sich mit viel Engagement einbringen und Verantwortung für die gute Weiterentwicklung von Arbogast übernehmen. Gerne stellen wir Ihnen an dieser Stelle vier engagierte Mitarbeiterinnen vor: **Judith Pichler** ist Sozial- und Wirtschaftswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin und bringt 15 Jahre Berufserfahrung in Privatwirtschaft, öffentlicher Verwaltung und als Selbständige mit. Seit Anfang des Jahres ist sie Teil des Bildungsteams und gestaltet die Bereiche Spiritualität, Lebensgestaltung und Gesellschaft. **Petra Frick** verstärkt seit März die Verwaltung des Hauses als Buchhalterin. Sie liebt die Arbeit mit Zahlen und Fakten, war 30 Jahre lang in der Privatwirtschaft tätig und freut sich sehr über ihr neues Tätigkeitsfeld in Arbogast. **Christina Moosbrugger** hat Wirtschaft, Gesundheits- und Sporttourismus studiert und leitet das neu geschaffene Team aus den Bereichen Veranstaltungsmanagement und Rezeption, in dessen Mittelpunkt das Wohl des Gastes steht. **Veronika Jäger** schließlich kann in ihrer neuen Funktion als Serviceleiterin ihre beiden größten Leidenschaften vereinen: die persönliche Begegnung mit den Menschen vor Ort und die Arbeit in einer kirchennahen Einrichtung wie Arbogast.

Ja und Amen?

Herausforderungen stellt das Leben viele. Doch jene der vergangenen eineinhalb Jahre waren für viele von uns in ihrer Intensität und Dauer kaum zu überbieten. Wir haben gelernt, mit dem Covid-19-Virus umzugehen. Wir kennen den Unterschied zwischen Antigen- und PCR-Test, FFP1, 2 und 3 Masken und sind zu selbsternannten Impffachexpert*innen aufgestiegen, die über die Vor- und Nachteile von mRNA- und Vektorimpfstoffen diskutieren. Covid-19 hat unser Leben dominiert. Doch langsam scheint wieder ein Stück Normalität zurückzukehren und wir dürfen hoffen, dass der Herbst uns diese Normalität nicht wieder raubt. Die Sehnsucht danach ist groß!

Der Mensch fällt gerne in alte Muster zurück. War in der ersten Phase der Pandemie die Forderung nach gerechterer Entlohnung und mehr Würdigung der „systemrelevanten“ Berufe groß, ist heute davon nichts mehr zu hören. Wer seinen Urlaub am Meer genießen will, fliegt diesen Sommer wieder nach Kroatien und Griechenland, den ökologischen Fußabdruck ignorierend. Die Klimakrise ist in den Hintergrund gerückt, alte Gendermuster in den Vordergrund. Willkommen zurück in unserer geliebten Normalität! Dabei böte die Pandemie mit ihrer einhergehenden facettenreichen Krise die Chance, alte Muster und Normen zu überdenken, gar zu überwinden und gemeinsam in eine – für alle (inklusive der Umwelt) – verträglichere und gerechtere Zukunft zugehen.



Juliana Troy,
Seelsorgerin im
LKH Rankweil

Das ist mir heilig!

Was mir heilig ist? Vieles und wenig. Zu Ersterem gehören meine Familie, meine Freund*innen und meine Muttersprache, Frauen*rechte und Minderheitenrechte, Demokratie und Gleichheit. Also all das, was ich schützen, bewahren, unterstützen, stärken, verteidigen, fördern möchte. Und was letztlich mit Menschen zu tun hat. In diesem Sinne ist mir das Streben nach einem guten Leben für alle heilig, das Mitwirken an einer Gesellschaft, die kooperativ, partizipativ und ökologisch denkt, das Sichtbarmachen von Ungesehenem, Ausgegrenztem und Unbekanntem.

Stefania Pitscheider Soraperra ist Kunsthistorikerin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Publizistin. Als Gründungsmitglied der Künstler*innengruppe WochenKlausur hat sie Interventionen im soziopolitischen Kontext realisiert, z. B. auf Einladung von Shedhalle Zürich, Progetto Civitella d'Agliano, Biennale di Venezia oder steirischer herbst. Sie war am Kunsthistorischen Museum Wien, der Kunsthalle Wien, der Shedhalle Sankt Pölten und dem Kulturzentrum Cooperations in Wiltz, Luxemburg beschäftigt. Drei Jahre lang hat sie die ArtDesign Feldkirch geleitet. Seit 2009 ist sie Direktorin des Frauenmuseum Hittisau, des einzigen Frauenmuseums Österreichs. Stefania Pitscheider Soraperra ist ladinischer Muttersprache, ist verheiratet und hat einen Sohn.



Das ist es schließlich, was wir als Frauenmuseum tagtäglich versuchen. Es ist für uns wichtig genau hinzusehen, danach zu fragen, wo der Schuh drückt, historische und aktuelle Ungleichbehandlung aufzuzeigen. Nicht minder wichtig ist es Role Models zu präsentieren, Frauen, die in jeder Epoche Wichtiges vollbracht, sich exponiert und für ihre Ideale gekämpft haben oder – ganz einfach – tagtäglich ihrer Arbeit nachgehen, durchhalten, systemrelevant sind. Und dabei oft vergessen oder unsichtbar gemacht wurden und werden.

Noch bis Ende Oktober ist die Jubiläumsausstellung „geburtskultur. vom gebären und geboren werden“ im Frauenmuseum in Hittisau zu sehen.



Kurz gefragt ...

Welche Künstlerin hat Sie geprägt?

Das waren viele: Valie Export, Maria Lassnig, Birgit Jürgenssen, Amrita Sher-Gil, Louise Bourgeois, Emily Kame Kngwarreye, Faith Ringgold.

Im Sommer 2021 werde ich ...

... unsere internationale, hybride Konferenz der Frauenmuseen und unser kleines Open-Air-Festival „einer libelle leichtes glück“ vorbereiten. Große Herausforderungen, aber spannende und beglückende.

Worum geht's im Leben?

Lieben, leben, lernen, kommunizieren, verändern, sichtbar machen ...

Was ich im Bregenzerwald gelernt habe?

Den Sinn für das richtige Maß.

Dabei ist es mir persönlich auch wichtig, den Anspruch auf moralische Überlegenheit hinten zu stellen, nachsichtig zu sein mit meinen Fehlern und jenen anderer Menschen, mehr Fragen zu stellen als Antworten zu geben.

Nicht heilig sind mir ungeschriebene und geschriebene Gesetze, die zu Gewalt, Diskriminierung und sozialer Kontrolle führen, der Glaube an grenzenloses Wachstum, das Verschenden von Ressourcen zur Profitmaximierung, das Gutheißen von Ideologien und Machtsystemen, die einengen, kontrollieren, überwachen, die Würde des Menschen missachten.

Polarisierung ist kein politischer Inhalt

Pater Pepp Steinmetz ist bekannt für seinen Scharfsinn. Wenige Tage, nachdem er zum Priester geweiht wurde, kam Daniel Mutschlechner zur Welt. Immer wieder treffen sich die beiden, um über Gott und die Welt zu sprechen. Diesmal über die Innenpolitik, und Rezepte gegen die Polarisierung der Gesellschaft.



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



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

Daniel: Pepp, nach Bekanntwerden des Ibiza-Skandals hat der Bundespräsident über uns Österreicher*innen gesagt: So sind wir nicht. Sind wir wirklich nicht so?

Pepp: Hier stimmt wieder einmal beides: So sind viele von uns nicht. Aber viele sind eben wirklich so. Es ist für mich erschütternd, dass so abwertend über Menschen gesprochen wird. Und dass manchen offenbar gar nichts heilig ist. Aber das einzige Schuldgefühl dabei scheint, erwischt worden zu sein. Selbst wenn ich im stillen Kämmerlein so denke, disqualifiziere ich mich für so ein verantwortungsvolles Amt. Weil mir dann die notwendige menschliche Einstellung fehlt.

Haben Dich die Ermittlungsergebnisse der letzten Monate überrascht – die Abgründe bis tief in die Justiz hinein?

Das Ausmaß schon. Es war bestimmt nie fein in der Politik, da hat man sich immer schlimme Sachen ausgerichtet. Aber so eine Abwertung ist neu, das macht mich betroffen.

Mir fehlt der Widerspruch aus christlich-sozialen Kreisen.

Mir auch. Es fällt auf, dass es höchstens Kritik am Umfeld des Kanzlers gibt, aber nicht an ihm selbst. Da stimmt etwas von Grund auf nicht in der Wahrnehmung.

Es muss eine starke Abhängigkeit geben. Ist das die Sorge vor dem Machtverlust?

Man kann aus Angst vor Machtverlust nicht die christlich-soziale Seele aufs Spiel setzen. Es geht ja um Österreich! Ich erwarte etwa von einem Landeshauptmann christlich-sozialer Herkunft, dass er unmissverständlich sagt: So geht man nicht mit der Justiz um.

In den Corona-Monaten gingen einige Risse durch die Gesellschaft. Dadurch bekam auch Herbert Kickl wieder einen Aufschwung.

Im Fernsehen meinte ein Meinungsforscher, dass das Ziel der FPÖ die Polarisierung sein müsse. Das ist furchtbar, denn das treibt uns in ein Gegeneinander. Inhalte können polarisieren, aber die Polarisierung darf niemals Inhalt werden. Es muss allen Parteien um das Gemeinsame gehen.

Doch zur Personalität gehört das „Wir“. Ich kann nur „Ich“ werden über das Du.

Was können wir dagegen tun?

Wir müssen auf das Miteinander achten. Das war früher selbstverständlich. Das muss man inzwischen üben und lernen. In den letzten Jahren ging es meist um die Individualität. Doch zur Personalität gehört das „Wir“. Ich kann nur „Ich“ werden über das Du.

Das ist auch eine Aufgabe für unser Bildungsprogramm.

Genau! Dieses Miteinander muss geübt werden. Spiritualität, Politik, Psychologie, Wirtschaft, Soziales – diese Bereiche dürfen nicht auf ihren Inseln bleiben. Arbogast ist ein guter Ort, um sie zusammen zu bringen. Ein gutes Beispiel dafür ist auch der Generation-Talk, bei dem Junge und Alte miteinander reden.

Und wir sollten uns bitte nicht nur mit Gleichgesinnten austauschen.

Es ist eine große Gefahr, dass wir in unseren Echokammern bleiben – dass wir nur den Bildungselite-Mainstream gelten lassen und anderes verteufeln. Wir werden lernen müssen, kontroverse Sichtweisen auszuhalten. Es geht nicht darum, immer einer Meinung zu sein. Ich darf Menschen, die anders denken, nicht abwerten.

Wie können wir trotz Polarisierung ins Gespräch kommen?

Zunächst sollte man die Wehleidigkeit ablegen. Es gibt Ansichten, die mir wehtun. Auch wenn ich sie nicht verstehen kann, kann ich im Gespräch bleiben. Das ist Toleranz im eigentlichen Sinn. Man kann auch Themen ausklammern, bei denen man nicht zusammenkommt. Mit manchen Menschen muss ich nicht Ausländer-Fragen diskutieren. Aber es gibt doch zwanzig andere Themen, über die wir gut reden können!

Corona führte selbst in Familien zu Zerwürfnissen.

Das gilt es auszuhalten. Ich muss sagen können, wovon ich überzeugt bin. Etwa, dass ich gut finde, wenn man sich impfen lässt. Das kann man respektvoll sagen. Dann kann ich auch andere Argumente aushalten. Die gegenseitige Missionierung sollten wir uns sparen.

Unser Motto für dieses Magazin und das Programm der kommenden Monate ist „Gemeinsam weitergehen“ – das trifft sich gut.

Das ist das, was ich mit dem Miteinander meine. Wenn wir versuchen, gemeinsam weitergehen, sind wir im Zentrum der christlichen Botschaft. Jesus sagt: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Du wirst das, was wahr ist, nur im Gehen erfahren. Die Wirklichkeit ist nicht statisch, sie ist immer in Bewegung. Und die Wahrheit ist keine Wahrheit, wenn sie nicht die Achtung vor dem Leben hat.

Lehrgang „Macht mit Verantwortung“

Führung: Ja. Macht: Nein?

Gabriele Lindner und Gerlinde Schein ermächtigen Frauen in Führungspositionen, ihre Macht verantwortungsvoll einzusetzen.

Frauen, die eine Führungsfunktion übernehmen, reagieren häufig ablehnend, wenn es um das Thema Macht geht. Auf Nachfrage erzählen sie über Erfahrungen von Machtmissbrauch, Entmächtigung und Ohnmacht. Dazu mischen sich (medial kolportierte) Negativbilder von „mächtigen Frauen“. „So will ich nicht führen“, ist schließlich ihre Conclusio. Doch geht das, Führung ohne Macht? **Wir meinen: Nein.**

Der Begriff „Macht“ kommt von (ver-)mögen und bringt die Fähigkeit zum Ausdruck etwas zu tun. Macht eröffnet einen Möglichkeitsraum und ist als solcher auf gemeinschaftliches Gestalten angelegt. „Macht entsteht, wenn wir gemeinsam handeln“, bringt es Hannah Arendt auf den Punkt. Die zentrale Frage ist demnach weniger, ob Macht gut oder schlecht ist, sondern vielmehr: Wofür und wie Macht eingesetzt, gelebt wird. Dient Macht der Ermächtigung oder der Entmächtigung? Handelt sie als „helle Macht“ im Rahmen von Vereinbarungen und zum Wohle des Ganzen? Oder agiert sie als „dunkle Macht“ mit Zwang, Manipulation und durch Überschreitung von Befugnissen? Wesentlich ist, Macht nicht zu tabuisieren, sondern transparent zu machen und stetig (selbst)kritisch zu hinterfragen im Hinblick auf ihre Ziele, ihre Funktion sowie über die Art und Weise ihrer Ausübung.

Mehr Informationen zu den Personen:

www.gabrielelindner.at, www.gerlindeschein.at



Gabriele Lindner und Gerlinde Schein sind Beraterinnen, Trainerinnen und Coaches im Feld der Führungs-, Team- und Organisationsentwicklung und spezialisiert auf Machtkompetenz, partizipative Entscheidungsprozesse und neue Führungs- und Organisationsansätze.

Frauen in Führungsfunktionen haben die Möglichkeit, ihre Macht verantwortungsvoll einzusetzen – für die Ziele der Organisation und für ein (geschlechter) gerechteres Zusammenarbeiten und Zusammenleben in der Gesellschaft. Dazu braucht es Machtbewusstsein, das Wahrnehmen der eigenen Machtquellen und Machtkompetenz – allem voran klare Positionierungen, einen reflektierten Umgang mit persönlichen Schattenseiten und mutigen Gestaltungswillen.

Tipp

Do 7. Okt. / 10 Uhr – Fr 8. Okt. / 17 Uhr

Macht mit Verantwortung

- › Ein Lehrgang für Frauen in Führungsfunktionen

Mehr Informationen: S. 39

Die „freund*innen von arbogast“ unterstützen „freigeist arbogast“

Ein „Ja“ zum Generationtalk Klima

Am 10. März 2020, unmittelbar vor dem ersten Corona-Lockdown, fand der erste Generationtalk zum Thema „Klimakrise!“ statt, ins Leben gerufen von freigeist arbogast. freigeist arbogast macht sich stark für neue Formen junger Lebenskultur, unkonventionelle Initiativen guten Lebens und den Wandel hin zu einer nachhaltigen, fairen und lebenswerten Welt.

Motiviert durch die positiven Erfahrungen an diesem Tag bildete sich um „freigeist“ Pete Ionian, Schülerin Lisa Ender, Johannes Hartmann von „Fridays for Future Vorarlberg“ und Peter Mennel von den „freund*innen von arbogast“ ein Generationtalk-Team. Drei weitere Dialog-Abende im Juni, Oktober und Mai 2021 folgten.

Im Zentrum der letzten Veranstaltung stand ein Kreisdialog, in dem die Teilnehmer*innen im Alter von 15 bis 85 ihre Erfahrungen formulierten: „Im Generationtalk sprechen die verschiedenen Generationen in einem Maße auf Augenhöhe, wie es ganz selten erlebt wird. Es geschieht ein gegenseitiges Lernen ohne Vorbehalte und Vorurteile. Diese Begegnungen bringen Neues hervor, aus denen gemeinsame Aktionen und Netzwerke wachsen.“ So wurde u.a. die Idee eines Bürger*innenrats geboren. Das Generationtalk-Netzwerk unterstützte tatkräftig die Sammlung der notwendigen Unterschriften und der Bürger*innenrat wurde Ende Juni Wirklichkeit.

Die „freund*innen von arbogast“ unterstützen die Generationtalks weiterhin durch ihre Mitarbeit im Organisationsteam und das Finanzieren der Abendessen, zu denen alle Teilnehmer*innen eingeladen sind.

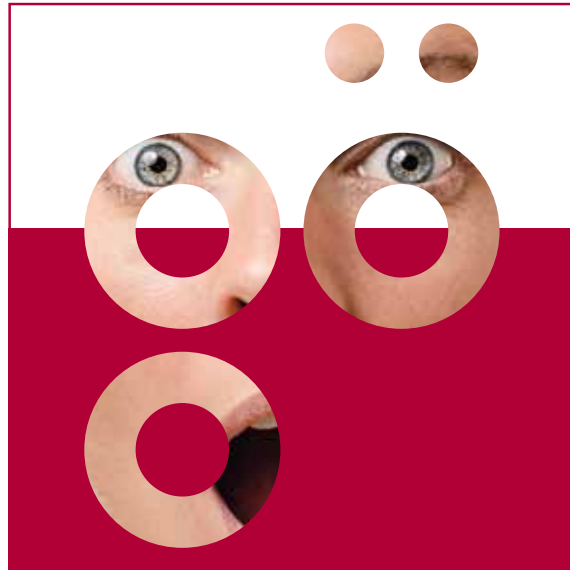
Heike Mennel für die Freund*innen von Arbogast



Gemeinsam aktiv für eine gute Zukunft: die neuen Obleute **Robert Bernhard-Jagg und Brigitte Plemel**

Aus Freundeskreis werden freund*innen

Bei der Generalversammlung im April wurde eine Namensänderung beschlossen sowie die Vereinsorgane neu gewählt. Der ehemalige Verein Freundeskreis St. Arbogast heißt nun „freund*innen des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast“, kurz „freund*innen von arbogast“. Die Namensänderung drückt die Öffnung des Vereins für die Mitarbeit vieler aus. Als Obleute wurden Brigitte Plemel und Robert Bernhard-Jagg gewählt, als Kassier Bernd Hagen und als Schriftführer Stefan Zudrell-Koch.

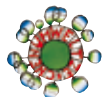


Wir verschaffen Ihren Ideen Ausdruck – seit 25 Jahren!

Die beste Idee ist wertlos, wenn sie nicht konsequent umgesetzt werden kann. Als Ihr Partner für qualitative Drucklösungen vereinen wir Kreativität, Kompetenz und Netzwerk – um Ihren Ideen Ausdruck zu verschaffen. Seit über 20 Jahren konzentrieren wir uns auf Umweltfreundliches und Klimaneutrales drucken. Produktqualität und Nachhaltigkeit sind unsere obersten Prioritäten. Wir sind stolz darauf, unsere Produkte mit dem österreichischen Umweltzeichen kennzeichnen zu dürfen und kombinieren hohen Umweltstandard mit Qualität und Produktsicherheit. Mit unseren hochwertigen Printprodukten unterstützen wir Sie dabei, einmalig zu sein.

Druckhaus Gössler GmbH
Schwefel 102
6850 Dornbirn
www.druckhaus-goessler.com

gössler
INTERNATIONAL PRINTING SERVICES



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

Vor 117 Jahren wurde die Brauerei Frastanz gegründet. Und auch heute noch ist die Brauerei als Genossenschaft eigenständig und eng mit der Region und den 2.000 Mitgliedern verbunden. Seit bald zehn Jahren produziert frastanzer als erste Brauerei Vorarlbergs Bierspezialitäten in BIO-Qualität. Begonnen hat alles mit dem frastanzer BIO Kellerbier, das traditionell in der Bügelflasche und in Kisten aus heimischem Holz ausgeliefert wird.

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

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



Klimawissen frisch serviert Neue Sonderausstellung

Zentrale Zusammenhänge rund um die Erderwärmung servieren wir ab Dezember 2020 in der inatura auf dem Präsentierteller. Die neue Sonderausstellung thematisiert Prinzip, Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung und zeigt mögliche Handlungsoptionen für die Zukunft auf. Für das Verständnis braucht es Erkenntnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen wie etwa der Physik, der Chemie, der Biologie, aber auch der Geologie, der Geografie und nicht zuletzt der Geschichte. Wir versuchen, die wesentlichen Erkenntnisse so zu vernetzen, dass die vermeintlich „anspruchsvolle Kost“ mit Hilfe von Experimenten und interaktiven Stationen „leicht verdaulich“ wird.

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



Weil's gemeinsam leichter geht

Positive Nachrichten, die Mut machen und uns ein Lächeln schenken waren im vergangenen Jahr sehr knapp. Mit dem #glaubandich-Schriftzug an der Fassade der Zentrale will die Sparkasse Feldkirch eine Botschaft senden: „Wir schätzen die Menschen, die unsere Region engagiert gestalten. Wir wollen jeden Einzelnen ermutigen dies auch weiterhin zu tun. Wir haben unsere Verantwortung wahrgenommen und unseren Kund*innen schnelle und unbürokratische Hilfeleistung in dieser herausfordernden Zeit angeboten. Jetzt aber kommt es darauf an, mit kreativen Lösungen aus der Krise zu finden und den Fokus wieder auf das Positive zu setzen“, so Vorstandsdirektor Mag. (FH) Daniel Mierer. Unsere Mitarbeitenden sind für Sie da. Nutzen Sie unsere Kompetenz in den beiden KommerzCentern, dem Private Banking, der Wohnbank und den 14 Filialen im Bezirk Feldkirch. Unsere Beratungszeiten: Mo–Fr von 7–19 Uhr.

Sparkasse der Stadt Feldkirch
Sparkassenplatz 1, 6800 Feldkirch
www.sparkasse-feldkirch.at



Arbogaster Auszeit

Tage der Bewusstheit und Muße

Wäre es nicht schön, den Alltag einmal hinter sich zu lassen? Den Pflichten zu entkommen und einfach zu sein und zur Ruhe zu kommen?

Genau darum geht es in der Arbogaster Auszeit, einem neuen Format, welches das Bildungshaus erstmals im April 2022 anbietet. „Wir freuen uns, dass wir mit Nicole Stern eine sehr erfahrene Referentin und inspirierende Persönlichkeit für dieses Format gewinnen konnten“, erklärt Judith Pichler. Nicole Stern ist Meditations- und Achtsamkeitslehrerin und führt seit vielen Jahren Auszeit- und Mußewochen in Europa durch. Die Arbogaster Auszeit beinhaltet ein fein abgestimmtes Programm aus Zeiten der Stille und Meditation, Bewegungseinheiten aus dem Yoga sowie Workshops und Impulsen für ein bewusstes Leben. Im Austausch untereinander und bei Kleingruppenarbeiten wird das Thema Muße und Bewusstheit vertieft. Bei Bedarf können auch Einzelgespräche mit der Referentin genutzt werden. „Es ist mir ein Anliegen, die Teilnehmer*innen auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Klarheit und innerer Ruhe zu begleiten“, betont Nicole Stern. Neben dem geführten Programm bleibt zudem genügend Zeit, um die Natur rund um Arbogast zu genießen und für sich zu sein. Das Angebot steht allen Interessierten offen, die sich ein paar Tage der Entspannung gönnen und Inspirationen für ein bewusstes Leben bekommen wollen. Die Meditations- und Yogaübungen sind so aufgebaut, dass sie auch für Einsteiger*innen sehr gut geeignet sind.



Nicole Stern ist Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Autorin und Teilzeit-Führungskraft in einer Unternehmensberatung für Krisenmanagement. Im April 2022 begleitet sie erstmals die Arbogaster Auszeit. In ihrem Buch „Das Muße-Prinzip“ plädiert sie für die Integration von mehr Muße in die meditative Praxis, den Alltag und den Beruf. Sie lebt am Starnberger See.

www.nicolestern.de

Tipp

So 3. April / 19 Uhr – Do 7. April 2022 / 12 Uhr

Arbogaster Auszeit

Gruppengröße: 15 bis 20 Personen

Kosten/Frühbucherbonus: Kursbeitrag € 630,-;
bei Buchung bis 31.12.2021 € 500,-; EZ mit Frühstück € 198,-

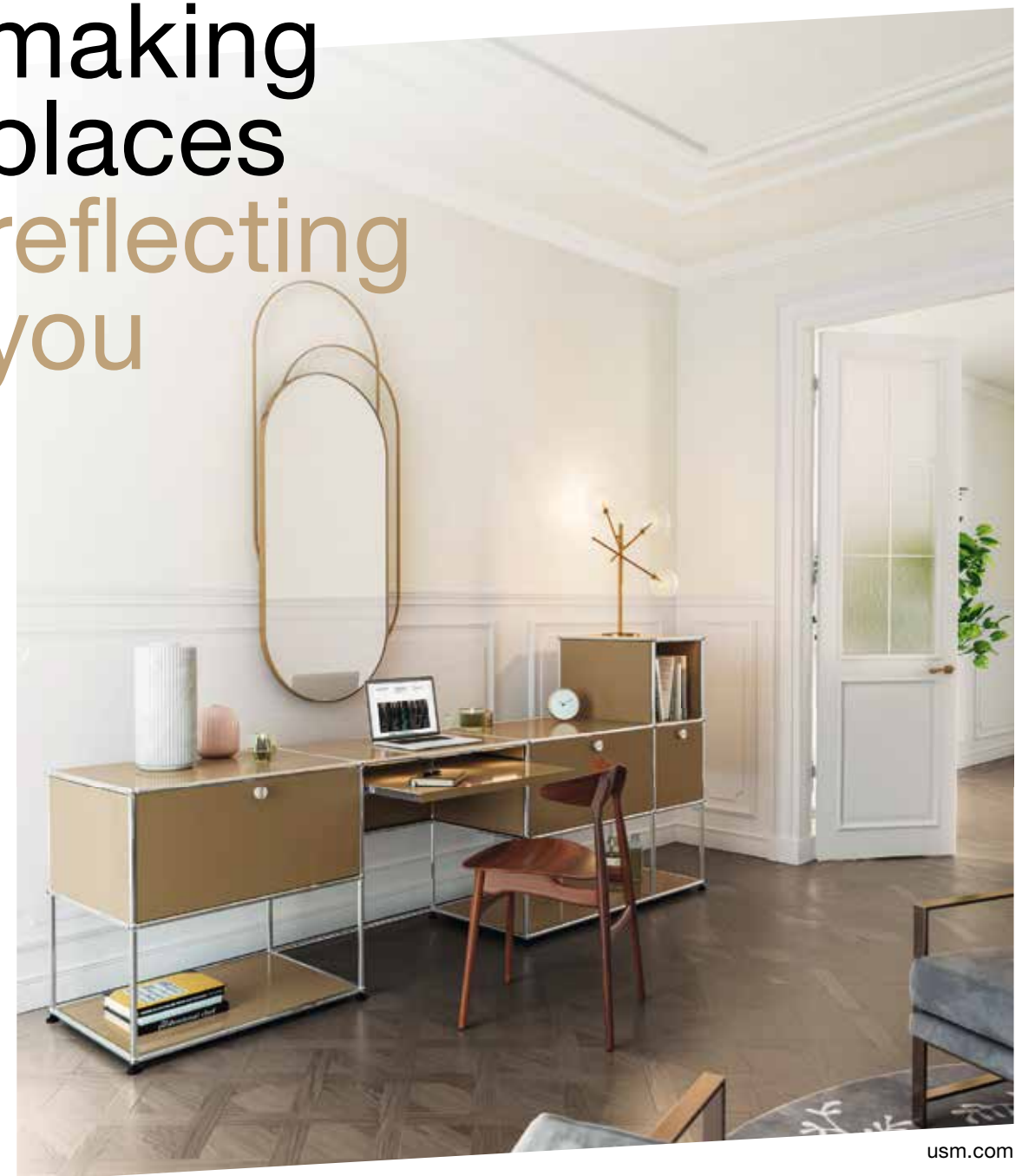
Anmeldung:

www.arbogast.at oder T +43 (0)5523/62501-828

Mehr Informationen:

Judith Pichler
judith.pichler@arbogast.at; T +43 (0)5523/62501-847

making places reflecting you



usm.com



reiter design gmbh

reiter Rankweil
Bundesstraße 102
A-6830 Rankweil
T: +43 5522 / 81770
www.reiter.design

reiter Innsbruck
Haller Straße 201
A-6040 Innsbruck
T: +43 5522 / 81770 346
www.reiter.design

Programm September 2021 – Februar 2022

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at
T +43 (0)5523/62501–828
Mo bis Fr von 8–11.30 und 13.30–16 Uhr,
Sa 10–11.30 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

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



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

Tipps zur Kursanmeldung:

- › **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
 - › **Anmeldung und Einzahlung des Kursbeitrags:** Eine verbindliche Anmeldung kann online, per Mail, Post, vor Ort oder telefonisch erfolgen. Bei Veranstaltungen mit Kurskosten über € 20,- erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit einem Termin zur Zahlung der Kurskosten.
 - › **Stornoregelung Hausprogramm und Lehrgänge:** Soweit im hauseigenen Kursprogramm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos storniert werden. Bei einem Rücktritt bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in.
- Bei Lehrgängen gelten, wenn in der Ausschreibung nicht anders angegeben, folgende Fristen: Eine kostenlose Stornierung ist bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn verrechnen wir 50 % der Lehrgangskosten. Bei späterer Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in. Wir behalten uns vor, die Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Kursbeitrag rückerstattet.

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

Mehr Informationen auf www.arbogast.at

September



Fr 3. Sept. / 14 Uhr – So 5. Sept. / 17 Uhr

Dialog mit dem Feuer: Gießen in Silber und Zinn

- › Schmuckworkshop

Der Ossa-Sepia Guss ist eine alte Goldschmiedetechnik. Mit Hilfe der kalkigen Rückenschulpe des Tintenfisches werden Formen erstellt, in welche flüssiges Metall gegossen wird. Durch die charakteristische Maserung der Oberfläche erhält jedes Stück eine eigene Identität. Wir treten in einen kreativen Prozess und schaffen durch den spielerischen Umgang mit Form und Material vielseitige Schmuckstücke und Objekte, welche durch ihre individuelle Formensprache spannende Geschichten erzählen.

Leitung: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin
Kosten: Kursbeitrag € 193,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 97,60; Materialkosten je nach Aufwand ca. € 35,-



So 5. Sept. / 9–17 Uhr

Das freie Becken

- › Feldenkrais Methode

Die Wirbelsäule wird vom Becken getragen. Der Kopf sitzt obenauf, wie der Teller auf dem Ende des Bambusstabs eines chinesischen Jongleurs. Eine gesunde und aufrechte Haltung ist nur bei guter Beweglichkeit der Gelenke rund um das Becken möglich. Mit einfachen Übungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen wichtigen Bereich lenken. Die stärksten Muskeln unseres Körpers schmerzfrei bewegen zu können, ist essentiell wichtig, um langfristig Haltungsschäden zu vermeiden. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

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



Mo 6. Sept. / 8.30 Uhr – Di 7. Sept. / 12 Uhr

Wer sind wir morgen?

- › Haltungen und Ressourcen für eine ungewisse Gegenwart und Zukunft.

Die Corona-Pandemie hat vielen Menschen schmerzlich bewusst gemacht, dass unser Leben zerbrechlich ist. Sie hat Pläne und Hoffnungen durchkreuzt und unsere Verletzlichkeit offengelegt. Auch im Blick auf die Zukunftsfragen von Gesellschaft und Kirche und im Blick auf die ökologischen Fragen fühlen sich viele ohnmächtig. Zugleich suchen gerade jetzt viele Menschen nach dem, was uns stärkt und einer guten Zukunft dient. Im Herbstsymposium 2021 werfen wir zu Beginn einen Blick auf diese Erfahrung der Ohnmacht und Verletzlichkeit. Wir fragen dann mit unseren Referent*innen nach, wie wir in Schule und Pastoral mit diesen Themen gut umgehen können und welche Haltungen hilfreich sein können. In einem dritten Schritt entwerfen wir Perspektiven und Bilder einer guten Zukunft von Gesellschaft und Kirche.

Herbstsymposium der Diözese Feldkirch 2021.

Referierende: Anna Hennesperger, Pastoraltheologin, Organisationsberaterin; Hubertus Roebben, Religionspädagoge, Universität Bonn; Markus Vogt, Sozialethiker, Ludwig-Maximilians-Universität München
Anmeldung bis 13. Aug.: T +43 (0)5522/3485–217, anmeldung@kath-kirche-vorarlberg.at

Di 7. Sept. / 18 Uhr – Fr 10. Sept. / 16 Uhr

Gartentage

› Auszeit in St. Arbogast

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

Referentinnen: Elisabeth Tschabrun, Inge Maria Drexel und Iris Lins
 🍷 nur mehr Warteliste

Mi 8. Sept. / 18.30 Uhr

Arbogaster Genuss-Abend

› Schöpfungstheologie zum Genießen

Die Traditionelle Europäische Medizin hat vor zwei Jahren im Bildungshaus Fuß gefasst – und heuer prägt sie auch die Genuss-Abende des ambitionierten Arbogaster Gastronomie-Teams. Zwischen drei feinen Gängen informieren Ernährungsexpertin Angelika Stöckler und Lebensmittel-Produzenten über die Produkte und ihre Wirkung. Freuen Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die Elemente der Traditionellen Europäischen Medizin und der Klostermedizin.

Am 8. September prägt das Element „Luft“ das Menü.

Weitere Genuss-Abende:

- 📅 Mi 6. Oktober: Element Erde
- 📅 Mi 3. November: Element Feuer

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

Kosten: € 38,– inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke.



Sa 11. Sept. / 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

Leitung und Termine:

Gabriele und Wolfgang Spiegel: Sa 11. Sept. und So 12. Sept. 2021, So 6. März 2022
 Sandra und Andreas Küng: So 26. Sept. und 31. Okt. 2021, Sa 8. Jän. und 5. März 2022
 Diana und Ludwig Loretz: Sa 30. Okt. 2021, So 9. Jän. und Sa 26. März 2022
 Helga und Wolfgang Burtscher: Sa 26. Feb. 2022
 Marianne und Werner Walser: So 27. Feb. 2022

Kosten: Kursbeitrag € 100,–/Paar



Mi 15. Sept. / 19.30 Uhr

Folk Arbogast Live

› Konzert mit GONE BOY

Handgemachte Musik, die von Herzen kommt und die Seele berührt: Dafür steht die Reihe Folk Arbogast. Christoph Linher ist Literaturpreisträger des Landes Vorarlberg und als GONE BOY herausragender Musiker. Jemand hat es einmal Singer-Songwriter extended genannt, und vielleicht trifft es das gar nicht so schlecht: Akustikgitarre und Gesang treffen bei der Musik von Christoph Linher auf sphärische Delaysounds, dezent eingesetzten Looper, Harmonizer und perkussive Elemente. Changierend zwischen den Polen verspielt und reduziert serviert GONE BOY Eigenes und Fremdes, das er zu Eigenem gemacht hat. Mit Direktverbindung zu den seelischen Lowlands, eh klar.

Veranstalter: Kuratiert wird das Programm der Reihe Folk Arbogast von Johannes Lampert („Schatzmann“), unterstützt wird es vom Land Vorarlberg, der Sparkasse Feldkirch, der Brauerei Frastanz und der illwerke VKW.
Eintritt: € 18,–



Fr 17. Sept. / 9 Uhr – So 19. Sept. / 16 Uhr

Die Kraft der Intuition, oder wie sie ihre Gefühle lesen lernen

› Ein Seminar zur Wertorientierten Persönlichkeitsbildung

Vielen Menschen fällt es gar nicht so leicht, ihre eigenen Gefühle zu verstehen, diese zum inneren Kompass zu machen. Unser Unbewusstes denkt mit und wir können lernen dieses Unbewusste Mitdenken besser zu verstehen und für und einzusetzen. Zeitgleich wachsen wir, wenn wir diese Ebene besser verstehen und für uns einsetzen. Auf diese Art wächst unsere Persönlichkeit, indem wir in uns hineinwachsen. Ein wichtiger Teil dieses Seminars wird die Selbsterfahrung durch behutsam angeleitete Wertimaginationen sein.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Existenzanalytiker und Logotherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 290,–; EZ mit Frühstück € 97,60

Mo 20. Sept. / 9 Uhr – Di 21. 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, Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS
Kosten: Kursbeitrag € 270,–; EZ mit Frühstück € 57,40

Drei Feierabende, drei spannende Themen

- › Willkommen zum Vortrags- und Genussabend mit Maria Keckeisen-Felder, Gerlinde Schein und Johannes Rauch.

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

Vortragsbeginn ist um 19 Uhr, das „feierabend“-Menü (€ 12,30 / ab Jän. 2022 € 12,50) wird ab 17.30 Uhr serviert.

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

Kosten: Vortrag € 9,–

Persönlichkeiten, nicht Prinzipien bringen die Zeit in Bewegung.

Oscar Wilde



Do 9. Sept. / 19 Uhr

Humor ist ein Lebenselixier

- › feierabend-Vortrag

Wir alle haben schon viel über die Kraft des Humors gehört, aber welche positiven Stärken stecken tatsächlich im Humor verborgen? Dieser Frage und wie Humor unser Leben bereichern kann werden wir an diesem Abend nachgehen.

Zu Gast: Maria Keckeisen-Felder, Dipl. Spielpädagogin und Clownfrau, seit über 25 Jahren aktiv bei den ClinicClowns
Hinweis: Der Eintritt in Höhe von € 9,– geht als Spende an die ClinicClowns.



Mi 19. Jän. / 19 Uhr

Psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz

- › feierabend-Vortrag

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

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



Do 10. Feb. / 19 Uhr

Jugend im Aufbruch?

- › Psychotherapeut Johannes Rauch über Rückzugstendenzen von Jugendlichen – und den Weg zurück ins Leben.

Nach Corona-bedingter Isolation kommt neue Aufbruchsstimmung auf – aber nicht bei allen. „Was tun“ mit den Jugendlichen, die sich an den Rückzug gewöhnt haben und den Anschluss in Ausbildung und Jugendgesellschaft nicht mehr finden. Wie können sie die „Beziehung zum Leben“ halten? Ein Vortragsabend für Eltern und alle, die mehr erfahren möchten über die Gründe für diese Entwicklung – und Wege zurück ins Leben.

Zu Gast: Johannes Rauch, Psychotherapeut (Existenzanalyse) und Supervisor in freier Praxis; ehemaliger Leiter der Therapiestation Carina/Stiftung Maria Ebene; Elternberatung im Kontext von Suchterkrankungen; langjährige Tätigkeit in der bilateralen Zusammenarbeit in Ostafrika



Sa 25. Sept. / 9–17 Uhr



Erziehung 4.0

- › Neue Autorität und stärkenbasierte Erziehung

In Erziehungsfragen zweifeln Eltern oftmals an sich selbst. Ist mein Weg der Erziehung zielführend? Wie kann ich meinem Kind/Jugendlichen helfen, Unterstützung und Halt bieten? Wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen und wenn die rote Linie überschritten wird?

Die „Neue Autorität“ und „Stärkenbasierte Erziehung“ lassen sich zu einer Erziehung der Zukunft vereinen. Das Konzept der Neuen Autorität setzt keineswegs auf Kontrolle, sondern auf Beziehung und Verbundenheit. Die „stärkenbasierte Erziehung“ achtet darauf, dass Eltern sich aktiv auf Stärken und Talente ihrer Kinder fokussieren und diese fördern.

Sie lernen Werkzeuge und Möglichkeiten kennen, die Ihnen im Alltag mit Ihren Kindern helfen, positiv und wertschätzend aber auch beharrlich zu sein.

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

Kosten: Kursbeitrag € 110,–; Mit Vorarlberger Familienpass € 77,–

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg.



Mi 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt. / 18–21 Uhr

Ab in die Fülle – Kraftquellen nutzen

› Neurographisches Zeichnen

Nehmen Sie den Stift in die Hand, ziehen Sie Linien und genießen Sie Farben und Formen als Kraftquelle. Mit Hilfe der Neurographik können Sie sich entspannt dem Fluss der Kreativität hingeben und mit überraschender Leichtigkeit Kraft tanken. Die geschwungenen Linien, die durch Verbindungen mal stärker mal ganz zart sind, ermöglichen es Ihnen sich intensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen und durch die entstandenen Formen Klarheit und Zuversicht für die Zukunft zu gewinnen. Lassen Sie sich ein auf eine kreative Auseinandersetzung mit sich selbst ein.

Die Reihe ist nur gesamt buchbar.

Leitung: Marina Linder, Erwachsenenbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin, NeuroGraphik-Trainerin

Kosten: Kursbeitrag € 150,–

Macht entsteht, wenn Menschen gemeinsam politisch handeln.

Hannah Arendt



Mi 29. Sept. / 19 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

Weitere Termine 2021:

- 📅 Mi 27. Oktober
- 📅 Mi 15. Dezember

Weitere Termine 2022:

- 📅 Mi 26. Jänner
- 📅 Mi 23. Februar

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast

Kosten: keine

Aufgrund von Covid-19 mit Anmeldung

Arbogaster Fragen

› Der Treffpunkt am
Mittwoch-Vormittag

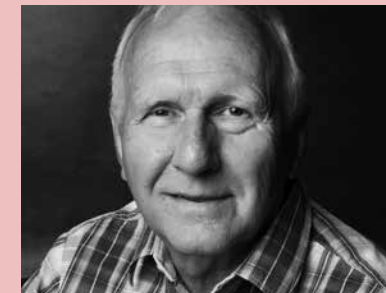
In dieser Programm-Reihe heißen wir Persönlichkeiten willkommen, mit denen wir wesentlichen Fragen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Spiritualität und Philosophie auf den Grund gehen. Jenseits von Smalltalk und aufgeregter, digitaler Kommunikation nehmen wir uns Zeit, in überschaubarer Runde Wesentliches zu besprechen. Wer Zeit und Lust hat, bleibt zum anschließenden Mittagessen mit dem Gesprächsgast.

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

Moderation: Sämtliche Veranstaltungen werden von Thomas Matt moderiert.

Kosten: € 15,–/Solidarbeitrag € 10,– bis € 20,–

Sonderpreis für Freund*innen sowie Jugendliche mit der aha-card oder Studentenausweis € 7,– Exkl. Menü aus der Arbogaster Slow-Food-Küche



Mi 22. Sept. / 9.30–12 Uhr

Verena Konrad und Markus Aberer

› Was macht gute Architektur aus und welchen gesellschaftlichen Wert hat sie? Warum sind Bauflächen bei uns kaum leistbar? Und wie ist eine gemeinwohlorientierte Raumentwicklung möglich?

Verena Konrad ist Kunsthistorikerin und Architekturvermittlerin. Sie leitet das vai Vorarlberger Architektur Institut, das sich für die Förderung der Baukultur in Vorarlberg engagiert. 2018 war sie Kommissarin und Kuratorin des Österreichischen Beitrags der Architekturbiennale in Venedig. Sie ist Mitglied im Kuratorium der IBA Internationalen Bauausstellung Heidelberg zum Thema „Wissen schafft Stadt“ und im Universitätsrat der Universität Liechtenstein.

Markus Aberer studierte Raumplanung und -Ordnung an der TU Wien, arbeitete in der Landesplanung und im Landeshochbau in Liechtenstein und schließlich 34 Jahre für die Stadt Dornbirn, ua als Gesamtleiter der Gruppe Stadtentwicklung, Hoch- und Tiefbau und Umwelt.



Mi 20. Okt. / 9.30–12 Uhr

Markus Linder

› Woher komme ich und welche Rolle spielen die familiären Wurzeln? Wie finde und fördere ich meine Talente? Wie gelange ich zur Gelassenheit?

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



Mi 17. Nov. / 9.30–12 Uhr

Gabi Fleisch

› Woher nehmen Sie Ihre Ideen? Wie ticken die Vorarlberger*innen? Und warum meinen Sie, dass Gott Sie auf die Bühne schickte?

Gabi Fleisch ist Kabarettistin, langjährige Kolumnistin der Vorarlberger Nachrichten und Lektorin.

Unerhört heilig!?

Heilige von gestern – heute noch aktuell?

› Lernen Sie die Lebensgeschichten spannender Persönlichkeiten kennen



Do 30. Sept. / 19 Uhr

Der heilige Martin – ein populärer Heiliger, wie wir ihn nicht kennen

Heilige und Selige haben über Jahrhunderte in unserer Gesellschaft einen wichtigen Platz eingenommen. Viele von ihnen werden heute noch verehrt und gefeiert. Aber neben den uns bekannten Mythen und Legenden bieten Selige und Heilige durch ihre Glaubens- und Lebenserfahrung eine spannende Auseinandersetzung. P. Martin Werlen spricht am 30. September über den heiligen Martin, wie wir ihn nicht kennen.

Referent: P. Martin Werlen ist Benediktiner. Der Walliser studierte Philosophie, Theologie und Psychologie in der Schweiz, den USA und Italien. Von 2001 bis 2013 war er Abt der Klöster Einsiedeln und Fahr und Mitglied der Schweizer Bischofskonferenz. Seit Mitte August 2020 leitet er die Propstei St. Gerold im Großen Walsertal, die zum Kloster Einsiedeln gehört.

Kosten: Vortrag € 9,–

Tipp: Starten Sie ab 17.30 Uhr mit einem Abendessen (€ 12,30, ab Jänner € 12,50) entspannt in den Vortragsabend.

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



Fr 12. Nov. / 19 Uhr

Aelred von Rievaulx

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

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



Do 14. Jän. / 19 Uhr

Petrus Canisius

Petrus Canisius ist eine unbekannte Berühmtheit des dramatischen Reformationsjahrhunderts. Obwohl sich in ihm die faszinierenden Versuche einer Wiederbelebung der scheinbaren katholischen Kirche im deutschsprachigen Raum verkörperten und er noch dazu mit seinem Katechismus das vielleicht meistgelesene katholische Buch der letzten 500 Jahre geschrieben hat, ist er heute kaum noch jemandem ein Begriff. Dieser Vortrag möchte auf der Grundlage eines neuen Buches des Vortragenden diesen großen Unbekannten des 16. Jahrhunderts vor den Vorhang holen.

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

Oktober

Sa 2. Okt. / 9 Uhr – So 3. Okt. / 16 Uhr

Papa und ich

› Ein Wochenende für Vater und Kind von 7–11 Jahren

Vater und Kind haben an diesem Wochenende Zeit, sich auf neue ungewohnte Art und Weise kennen zu lernen. Sie sind als Entdecker bei Übungen und Spielen zusammen unterwegs. Papa und Sohn/Tochter sind ein gleichberechtigtes Team. Das gemeinsame Erlebnis und der Spaß stehen dabei im Vordergrund.

Am Seminar soll jeweils nur ein Sohn/eine Tochter mit seinem/iherem Vater teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben. Bitte Kleidung für alle Wetterlagen mitbringen, da wir viel in der Natur unternehmen werden.

Leitung: Martin Waldner, Outdoorguide und Erlebnispädagoge gemeinsam mit Polo Noyalet, Waldpädagoge und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at

Kosten: Kursbeitrag/Paar € 160,– bzw. € 112,– mit Vorarlberger Familienpass; DZ mit Frühstück/Paar € 72,–

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



Sa 2. Okt. / 9–17 Uhr

Wir reden miteinander

› Paarkommunikation bei Konflikten

Kommunikation ist eine große Herausforderung. Vor allem in Beziehungen können Missverständnisse, aufbrausende Reaktionen, überhört werden oder nicht miteinander sprechen zur Belastung werden. In diesem Seminar bringen wir mit Humor und einigen Tools mehr Leichtigkeit in die partnerschaftliche Kommunikation. Wir sehen uns unbewusste Strategien der Verständigung an und erarbeiten kreative Möglichkeiten miteinander zu sprechen.

Leitung: Diana und Ludwig Loretz, Systempsychologische Berater*in und Systemaufsteller*in, Dipl. Lebens- u. Sozialberater*in

Kosten: Kursbeitrag € 160,– /Paar mit Vorarlberger Familienpass € 112,– /Paar

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

Do 7. Okt. / 9–17 Uhr

Oasentag für Frauen

› Mit Jin Shin Jyutsu* zur Ruhe kommen und auftanken

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

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

Kosten: Kursbeitrag € 65,– /Solidarbeitrag € 55,– bis € 75,–

Di 7. Okt. / 9–17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

› Eine Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz

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

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



So 3. Okt. / 9–17 Uhr

Spuren unserer Bindung

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

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

Leitung: Daniela Mittermayr-Zech, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Psychotherapeutin; Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach

Kosten: Kursbeitrag € 65,–/Paar;
Mit Vorarlberger Familienpass € 45,50

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



So 3. Okt. / 9.30–17 Uhr

Ein bunter Faden führt uns durch den Tag

› Ein kreativer Sonntag für Kinder von 6–10 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten, ...

Eine Mischung aus Schafwolle und Ziegenhaar, versponnen zu kräftigem Garn, färben wir am Vormittag gemeinsam ein. In einen Rahmen aus Ästen und anderen Schätzen, die wir im Wald finden, verweben, verknüpfen und verflechten wir am Nachmittag die bunte Wolle zu einem Traumfänger. So bunt wie wir die Wolle färben, so bunt und besonders wird auch unser Traumfänger, der in der Nacht unsere Träume und Gedanken einfangen soll. Genießen Sie einen gemeinsamen Tag in der entspannten und vorbereiteten Umgebung von Arbogast.

Leitung: Tanja Moser, Bürserberg, Pädagogin, Gestaltpädagogin, Biobäuerin, Künstlerin

Kosten: Kursbeitrag € 33,–/Erwachsene, € 18,–/Kind bzw. € 23,20 und € 12,60 mit Vorarlberger Familienpass, Material € 10,–/Kind

Das Leben besteht in der Bewegung.

Aristoteles

Modul 1: 7.–8. Okt., Modul 2: 9.–10. Dez., Modul 3: 20.–21. Jan.

Macht mit Verantwortung

› Ein Lehrgang für Frauen in Führungsfunktionen

Bewegt Sie die Frage, wie und wofür Sie Ihre Gestaltungsmacht einsetzen? Wollen Sie Ihr Führungshandeln reflektieren und sich als Führungspersönlichkeit weiterentwickeln? Suchen Sie Denkanstöße und praktische Werkzeuge? Der Lehrgang mit seinen drei Modulen richtet sich an Frauen, die Werthaltungen in ihrer Führungsarbeit bewusst leben wollen und denen Wirksamkeit und die Zukunft ihres Verantwortungsbereichs am Herzen liegen.

› **Modul 1 „Verantwortlich führen“**

Aufgabenfelder ethischer Führung, Frauen in Führung zwischen Erwartungen und Selbstansprüchen, Werkzeuge wirksamer Führung, Umgang mit Konflikten und Dilemmata, Machtbewusstsein und Machtkompetenz.

› **Modul 2 „Selbstbewusst führen“**

persönliche Kraftquellen, Spannungsfeld Frau/Führungskraft/Familie, bewusster Umgang mit Zeit, Prioritäten: die Kunst, Ja und Nein zu sagen, Strategien der Stressbewältigung.

› **Modul 3 „Postheroisch führen“**

heroisch vs. postheroisch führen, Führungswelt im Wandel, Organisations- und Führungsansätze abseits klassischer Hierarchie, Anwendungsmöglichkeiten für die eigene Praxis, Entscheidungsmethoden für geteilte Führung.

Zielgruppe: Unternehmerinnen, Leiterinnen von NPOs/NGOs, Geschäftsführerinnen, Abteilungs- und Bereichsleiterinnen, Mitglieder von Leitungsteams

Beginn- und Endzeiten: Do 10–20 Uhr, Fr 9–17 Uhr

Begleitung: Gerlinde Schein, Lehrgangsleiterin, Beraterin für Organisations- und Personalentwicklung, Trainerin, Coach, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision; Magdalena Holztrattner, Theologin, Prozessbegleiterin, Coach, Erwachsenenbildnerin, Ressortleiterin Pädagogik & Pastoral im Verein für Franziskanische Bildung; Gabriele Lindner, Supervisorin/Coach, Erwachsenenbildnerin, systemische Organisationsentwicklerin, Begleiterin von partizipativen Entscheidungsprozessen.

Abschluss: Die Absolventinnen des Lehrgangs erhalten ein Zertifikat des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast. Der Lehrgang ist von der WeiterbildungsAkademie (wba) mit 2,5 ECTS akkreditiert.

Anmeldeschluss: Mo 6. September

Kosten: Kursbeitrag € 1.450,–; inklusive Mittagessen

Fr 8. Okt. / 9.30–17 Uhr

Tanz dich frei – im Rhythmus des Herbstes

› Tanztage mit Herta Erhart

Die Buntheit und Vielfalt in den verschiedenen Tänzen aus aller Welt laden inmitten des Alltags zum Entspannen und Kraft schöpfen ein. Sie verbinden Menschen miteinander auf ganz besondere Weise, steigern die Kondition, wirken sich positiv auf Körper-Seele-Geist aus und fördern das gesundheitliche Wohlbefinden. Im Tanz erleben wir uns im Hier und Jetzt und mit allen Sinnen. So wollen wir uns an diesem gemeinsamen Tag auf eine lustvolle Herbst-Tanzreise begeben und unserer Lebensfreude freien Lauf lassen.

Leitung: Herta Erhart, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Kursleiterin für Tanzlehrgänge und -workshops.

Kosten: Kursbeitrag € 60,–

Fr 8. Okt. / 15 Uhr–Sa 9. Okt. / 17 Uhr

Sequence Stricken

› Strick-Workshop mit Cornelia Duelli

Das Sequencestricken ist die rhythmische Wiederholung einer Maschenfolge aus rechten und linken Maschen. Daraus entstehen komplexe Muster auf einfache Art. Wir erlernen das System, stricken Proben in Reihen und Runden. Beginnen ein Werkstück – Schal, Tuch, Stulpen oder ein Kissen.

Einführung- und Vorbereitungsabend:

30. September, Weiterführung 21. Oktober, jeweils 19–21 Uhr

Leitung: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaffende

Kosten: Kursbeitrag € 113,–; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 57,40; Materialkosten € 5,–

max. 12 Teilnehmende

Sa 9. 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.

Leitung: Martha Intemann und Ruth Sturm, Lustenau, Breema-Lehrerinnen, Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

Kosten: Kursbeitrag € 60,–

Sa 9. Okt. / 9–17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

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

Leitung: Renate Bauer, Regisseurin und Schauspielerin, Leibpädagogin, Professur für Auftritt und Sprechtechnik am Konservatorium Feldkirch, Direktorin Theater Shakespeare

Kosten: Kursbeitrag € 98,–; Für kirchliche Mitarbeitende und Ehrenamtliche € 20,–

Veranstalter: In Kooperation mit dem Pastoralamt der Kath. Kirche Vorarlbergs



Fr 15. Okt. / 14 Uhr – Fr 20. Mai / 19 Uhr

Mach's wie Gott, werde Mensch

- › Basiswissen christlichen Glaubens – Ausbildungsreihe

Wie können wir heute ganz Mensch sein bzw. ganz Mensch werden? Diese Frage eröffnet zwei Blickrichtungen, einerseits weit über uns hinaus, andererseits aber tief in uns hinein. Und damit verbunden ist die Einladung, uns wieder einmal auf unsere Fundamente zu besinnen:

- › Was sind die Grundlagen unseres Lebens und unseres Glaubens?
- › Woraus schöpfen wir die Kraft für unser tägliches Leben, für unser Miteinander?
- › Was ist es, das wir teilen müssen?
- › Was ist es, das wir empfangen dürfen?

Ein fundierter Blick auf unsere christliche Religion kann uns dabei behilflich sein. Der Kurs richtet sich an Menschen, die über sich hinausdenken wollen, die ihr Leben betrachten und versuchen, es gut zu machen und an jene Menschen, die sich fragen: Was will in die Welt kommen – jetzt – durch mich, hier – wo ich stehe?

Kosten: Kursbeitrag € 600,– inkl. aller Abendessen; € 250,– für ehrenamtliche Mitarbeitende in Pfarren. Bei Bedarf unterstützen die Freund*innen von Arbogast.

Veranstalter: Arbogast, Katholische Kirche Vorarlberg, Katholisches Bildungswerk

Nähere Informationen: Christine Bertl-Anker, ch.bertl-anker@aon.at



Sa 16. Okt. / 14 Uhr – So 17. Okt. / 17 Uhr

Selbstbild Kind

- › Wachstum und Erfolg durch ein dynamisches Selbstbild



Sa 16. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

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

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

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

Kosten: Kursbeitrag € 33,–/Erwachsene, € 18,–/Kind bzw. € 23,10 und € 12,60 mit Vorarlberger Familienpass; Material € 15,– pro Drache

Veranstalter: Arbogast mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

max. 20 Teilnehmende

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

Kosten: Kursbeitrag € 170,–/mit Vorarlberger Familienpass € 119,–; EZ mit Frühstück € 57,40

Veranstalter: Arbogast mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg; in Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg

Wer Angst hat vor der Hölle, ist religiös. Wer aber durch die Hölle ging, ist ein spiritueller Mensch.

Niklaus Brantschen



So 17. Okt. / 9.30–16.30 Uhr

Mein fliegendes Ich

- › Ein Tag für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten, ...

Jedes Kind legt sich auf ein großes Stück China-Papier, dann zeichnet der/die Erwachsene die Umrisse seines Körpers nach. Die ausgeschnittene Figur wird mit Tusche und Wasserfarben bemalt – so entsteht ein richtiges Ganz-Körper-Portrait. Ausgestattet mit einem Bambusgerüst und verschiedenen Schnüren ist das „zweite Ich“ flugbereit.

Leitung: Anna Rubin, Maria Rain (Kärnten), freischaffende Künstlerin, www.annarubin.at
Kosten: Kursbeitrag €33,-/Erwachsene, €18,-/Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Vorarlberger Familienpass; Material €15,- pro Drache

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

max. 20 Teilnehmende



So 17. Okt. / 14–18 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 (Anleitungen auf der Tanzreise sind Angebote und bieten Orientierung). Wir begegnen den Menschen, mit denen wir eine Tanzreise lang verbunden sind sowie uns selbst und unserer Lebenskraft. Durch das Singen von Mantras, sogenannte Heilgesänge, bekommt unsere Stimme Raum, wir tauchen ein in das Klangbad unserer Stimmvielfalt, üben uns in Hingabe und öffnen dadurch den Weg in unser Herz. Singen und Tanzen in Gemeinschaft sind eine wunderbare Kombination um unsere Lebensfreude hör- und spürbar zu machen.

Leitung: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach; Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag €40,-



Do 21. Okt. / 19 Uhr

Vom Zwang des Wachstums

- › Das Arbogaster Wirtschaftsgespräch

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

Über den „Wachstumszwang“ in unserem Wirtschaftssystem sprechen am 21. Oktober im Arbogaster Salon-Ambiente der Ökonom und Glücksforscher Mathias Binswanger sowie die engagierten Unternehmer*innen Marion Reichart, Christoph Hinteregger und Heini Staudinger. Dazwischen gibt es Musik und feine Kostproben aus der Arbogaster Slow-Food-Küche.

Kosten: Die Gäste bestimmen ihren finanziellen Beitrag nach Ende des Gesprächs selbst. Mit freundlicher Unterstützung der Volksbank Vorarlberg.

Mo 18. Okt. / 10 Uhr–Mi 20. Okt. / 16 Uhr

Herausgerufen!

- › Offene GottesdienstWerkstatt zur Reflexion neuer Gottesdienst- und Gemeindeformen

Als gläubige Christen verfügen wir über einen reichen Schatz an erprobten Traditionen. Doch die Corona-Krise stellt uns vor neue Herausforderungen. Wir wollen innehalten und fragen: Was hat mich berührt? Was ist mir klargeworden? Was bedeutet das für das Feiern von Gottesdiensten? Wir kommen ins Gespräch über selbst gefeierte Gottesdienste. Erzählen einander von Gottergriffenheit und neuen Entdeckungen, vielleicht auch von Fremdheit – sei es in gewohnten oder in unerwartet neuen Formen.

In praktischen Übungen für Aufmerksamkeit und Kommunikation, Stimme, Sprache und Geste erforschen wir unsere anthropologischen Wurzeln. Wir arbeiten an einfachen und zeitgemäßen Werkstücken zu Verkündigung, Beten und Verwandlung. Mit Blick auf die reale Situation in unseren Gemeinden überprüfen wir sie auf ihre Machbarkeit und Wirkung und überlegen nächste kleine Schritte zu ihrer Realisierung.

Wir laden ein, eigene „Werkstücke“ und Erfahrungen aus dem letzten Jahr mitzubringen. An ihnen werden wir gemeinsam arbeiten und am Ende mit verschiedenen neuen Gestaltungsideen in die Gemeinden zurückkehren. Die Teilnahme an der GottesdienstWerkstatt kann als Fortbildung in den verschiedenen Diözesen und Landeskirchen eingereicht werden.

Referententeam: Pastor Christof Hechtel, Gottesdienstberater am Gottesdienstinstitut Nürnberg, www.gottesdienstinstitut.org; Bernward Konermann, Dramaturg und Regisseur, Göttingen, www.gottesdienstwerkstatt.eu; Matthias Nägele, Liturgiereferent der Diözese Feldkirch

Anmeldeschluss: Fr 8. Oktober

Kosten: Kursbeitrag €50,-; EZ mit Frühstück €97,60

Veranstalter: Fachbereich für Liturgie im Pastoralamt der Diözese Feldkirch in Kooperation



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

Die Kraft der Farben entdecken

- › Ausdruck in der Acrylmalerei

Mein Kurs widmet sich voll und ganz der Malerei. Eingeladen ist jeder, der sich für diese Ausdrucksform interessiert. Wir werden nicht über den Inhalt der Bilder sprechen, vielmehr zeige ich euch verschiedene Techniken, um das Potential der Farbe zu erkennen. Dabei spielt es keine Rolle, ob ihr euch für abstrakte Malerei oder Fotorealismus interessiert. Meine Vorschläge lassen sich in jeder Ausdrucksform anwenden.

Mitzubringen sind Acrylfarben sowie kleine Leinwände oder Papier, das sich für die Acrylmalerei eignet (auch Aquarellpapier). Ich bitte euch, wenn möglich, viele Bildträger mitzubringen, ich möchte in diesem Kurs eine Vielzahl von Ansätzen ausprobieren.

Leitung: Lorenz Helfer, Bregenz, Bildender Künstler

Kosten: Kursbeitrag €145,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück €97,60; Materialkosten je nach Bedarf

max. 12 Teilnehmende

Vernunft ist innere Freiheit.

Stanislaw Lem

Fr 29. Okt. / 14 Uhr – Sa 5. März / 18 Uhr

Church in Progress

- › Der Neu.Land!-Praxiskurs für Pionier*innen einer Kirche mit Zukunft – Lehrgang

Kennst du Menschen, für die Kirche oder Glaube etwas Fremdes ist? Kannst du diese Menschen verstehen? Oder geht es dir manchmal genauso, weil es sich so anfühlt, als ob die Kirche weit weg ist vom echten Leben?

Na dann: Fangen wir doch an zu träumen und schauen, wohin uns die Träume führen! Jede*r von uns kann Gestalter*in sein, jede*r Erfinder*in und Entdecker*in. In der Kirche ist es nicht anders: Wie schaut die Kirche aus, die du dir erträumst? Für wen willst du die Welt ein bisschen besser machen? In welcher Kirche entdeckst du dich selber und damit die Menschen um dich herum? Welchen Progress braucht die Church?

Die Initiative „Neu.Land!“ der Katholischen Kirche Vorarlberg und das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast möchten mit dir und anderen Pionier*innen neue Formen von Kirche-sein entwickeln, damit andere Menschen in ihr eine Heimat und eine Kraftquelle entdecken, ohne sich verstellen zu müssen.

Die Kurse finden (mit Ausnahme der Exkursion) jeweils von Fr 14 Uhr – Sa 18 Uhr in Arbogast statt.

Referierende:

Sandra Bils, Pastorin der evangelisch-lutherischen Landeskirche von Hannover, Expertin für Kircheninnovation, Professorin für missionarische Kirchenentwicklung, als Pastorsandy auf Twitter und Facebook unterwegs.

Sandra Hollenstein, Change Expertin, selbständige Prozess- und Organisationsberaterin, externe Lehrbeauftragte an der FH Vorarlberg, war in der internen Organisationsentwicklung bei Tridonic und Zumtobel tätig.

Bernhard Spielberg, Professor für Pastoraltheologie an der Universität Freiburg und Direktor des Zentrums für angewandte Pastoralforschung (zap:freiburg)

Kursbegleitung: Thomas Berger-Holzknicht, Gemeindeleitung in Bregenz Mariahilf, Entwicklung und Neuland, Organisationsberatung in der Kirche, Supervision und Coaching

29. – 30. Oktober

Innovation in der Kirche

- › Eine theologische Grundlegung mit Bernhard Spielberg

12. – 13. November

So geht Innovation

- › Werkzeuge kennen lernen mit Sandra Hollenstein

14. – 15. Jänner

Neue Formen von Kirche entdecken

- › Eine Exkursion nach Zürich und theologische Reflexion mit Sandra Bils

11. – 12. Februar

Aus der eigenen Praxis lernen

- › Beratung und Impulse zu den laufenden Projekten mit Sandra Hollenstein

4. – 5. März

Ernte und Ausblick

- › Abschluss des Kurses mit Thomas Berger-Holzknicht

- › Zusätzlich bieten wir dir Coaching und Mentoring für dein eigenes Projekt sowie drei Co-Working-Tage mit kollegialer Beratung.

Kosten: Kursbeitrag € 1.450,– bzw. für Teilnehmer*innen der Katholischen Kirche Vorarlberg € 490,– (inkl. Busfahrt nach Zürich und vier Coachingstunden für dein Projekt); EZ mit Frühstück / Termin € 57,40

Informationen über Fördermöglichkeiten: Thomas Berger-Holzknicht, T +43 (0)676/832 407 822 oder thomas.berger-holzknicht@kath-kirche-bregenz.at

Infoabend: Do 4. Feb. / 20 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung: willkommen@arbogast.at oder T +43 (0)5523/62501–828

Fr 29. Okt. / 19.30 Uhr – So 31. Okt. / 13 Uhr

Die Stimme zum Klingen bringen

- › Stimmbildung für Chorsänger*innen und Chorleiter*innen

Beim Singen einfacher Lieder lernen wir spielerisch, wie man häufig auftretende Fehler vermeiden kann. Beim einstimmigen Singen erkunden wir die technischen Aspekte des richtigen Singens, beim mehrstimmigen Gesang zeigen sich die verschiedenen Möglichkeiten am Chorklang zu arbeiten. Eine Einführung in den Obertongesang rundet das Kursprogramm ab.

Referent: Jan Stanek, www.janstanek.org begleitet Sänger*innen seit vielen Jahren als Chorleiter und Stimmbildner.
Kosten: Kursbeitrag € 100,– / Solidarbeitrag € 80,– bis € 120,–; EZ mit Frühstück € 97,60
PR max. 14 Teilnehmende

So 31. Okt. / 19.30 Uhr

Salingari

- › Konzert und Album-Präsentation mit Robert Bernhard-Jagg und Andreas Paragioudakis

Salingari ist das Ergebnis von verschiedenen Kollaborationen und Projekten der vergangenen 10 Jahre zwischen dem Multi-Instrumentalisten Andreas Paragioudakis und dem Saxophonisten und Klangschöpfer Robert Bernhard. Ihr erstes gemeinsames Album „Salingari“ ist eine einzigartige Sammlung von Klangsphären, die traditionelle Klangfarben mit zeitgenössischer und improvisierter Musik verbindet.

Das Konzert findet in der Arbogast-Kapelle statt. Kosten: Eintritt € 18,–

November

Do 4. Nov. / 14 Uhr – Fr 5. Nov. / 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.

Leitung: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu*-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 115,–/Solidarbeitrag € 95,– bis € 135,–; EZ mit Frühstück € 44,10

So 7. Nov. / 16 Uhr

Sonntagnachmittag in Arbogast mit dem Pforte Salon

- › Zerreiß deine Pläne! Sei klug und halte dich an Wunder – Die Gedichtewelt der Mascha Kaléko

Sie ist heute noch ein Star unter den Lyriker*innen: Mascha Kaléko (1907–1975) schrieb Gedichte, die den Menschen seit jeher zu Herzen gingen – voller Wahrhaftigkeit, Empfindungsreichtum und Lebensklugheit. Von Kindheit an, als sie mit ihrer Familie aus Galizien fliehen musste, über die Zeit der Emigration in Amerika bis hin zu ihren letzten Lebensjahren in Jerusalem war ihr Weg von Heimatlosigkeit geprägt – abgesehen von den „paar leuchtenden Jahren“ im Berlin der Zwischenkriegszeit, die ihr einen kometenhaften Aufstieg bescherten. Mascha Kaléko konnte ihrem Vagabundendasein zeitlebens nicht entkommen, daher entschied sie sich für etwas Unverlierbares: „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“ – und, so möchte man ergänzen, eine Welt voller wunderbarer Gedichte!

Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/Konzert einen kleinen Imbiss. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit!

Es erzählen, lesen und spielen:

Wilma & Gotthard Bilgeri

Musik: Claudia Christa, Flöte

und Klaus Christa, Bratsche

Kosten: Eintritt € 19,– für das Konzert

(zzgl. Speisen und Getränke)

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

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

› Aufstellungsseminar

Leitung: Hemma Tschofen, Bregenz, Psychologin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖffS.

Kosten: Kursbeitrag € 260,–
 RR max. 11 Teilnehmende



Fr 12. Nov. / 14 Uhr–So 14. 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.

Leitung: Yvonne Rauch, Systemische Einzel-Paar-, u. Familientherapie, Systemaufstellungen, Transpersonale Psychotherapie

Kosten: Kursbeitrag € 290,–/Solidaritätsbeitrag min. € 240,–/Solidaritätsbeitrag max. € 330,–; EZ mit Frühstück € 97,60

Fr 12. Nov. / 14 Uhr–Sa 13. Nov. / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

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

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

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

Kosten: Kursbeitrag € 75,–/Erwachsene, € 37,–/Kind bzw. € 52,50 und € 25,90 mit Familienpass; DZ mit Frühstück € 47,70 pro Erwachsene, € 28,40 pro Kind; Materialkosten € 18,– (1 Bogen + 3 Pfeile)/Person
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

RR max. 16 Teilnehmende

So 14. Nov. / 18 Uhr–Fr 19. 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. In den Kontemplationskursen üben wir uns in der Ablösung von Bildern, Gefühlen und Gedanken, die unser Bewusstsein besetzen. Die Übung geschieht im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes. Das Vertrauen auf den Geist, der in uns atmet und betet, führt uns in die Präsenz des göttlichen Grundes unserer Seele. Das viertägige Schweigeseminar umfasst täglich 12 Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen und eine Stunde meditative Arbeit im Haus oder Hof ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Referent: Reiner Manstetten, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, als Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger), 15 Jahre Leitung von Kontemplationskursen gemeinsam mit Sr. Ludwigis Fabian am Haus der Stille, Sachrang.

Kosten: Kursbeitrag € 135,–/Solidarbeitrag € 90,– bis € 210,–; EZ mit Frühstück € 226,25



Do 18. Nov. / 18 Uhr

Lehrgang Wertorientierte Persönlichkeitsbildung

› Informationsabend

Lust am Leben und Sinngefühl spüren, ist für viele Menschen eine tiefe Sehnsucht und ein wichtiges Ziel in ihrem Leben. Die Wertorientierte Persönlichkeitsbildung gibt Antworten auf die Sinnfrage und sieht ihre konkrete Aufgabe darin, Menschen zu unterstützen, ihre Persönlichkeit zu bilden und zu entfalten. Die Wertorientierte Persönlichkeitsbildung ist eine Begleitung der Persönlichkeit auf dem Weg zu sich, dem eigenen Sinnerleben und der Kunst zu Leben.

An diesem Informationsabend erfahren Sie mehr über die Einsatzmöglichkeiten, Inhalte, Methodik und Kosten des Lehrgangs, der von 2022–2024 in Arbogast stattfinden wird.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Existenzanalytiker und Logotherapeut

Wir bitten um **Anmeldung**, Eintritt frei



Fr 19. Nov. / 9–17 Uhr

Qi Gong

› Für Körper, Geist und Seele

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

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

Kosten: Kursbeitrag € 55,–/Solidarbeitrag € 40,– bis € 70,–

Sinnlosigkeit ist der Preis, den man für die Loslösung von der Sinnlichkeit zahlt.

Günter Funke



Fr 19. Nov. / 9 Uhr – So 21. Nov. / 16 Uhr

Persönlichkeitsbildung – welche Werte tragen meine Persönlichkeit

- › Ein Seminar zur Wertorientierten Persönlichkeitsbildung

Frankl hat einmal gesagt, der Mensch hat einen Charakter und wird zur Persönlichkeit, in dem er sich mit seinem Charakter auseinandersetzt. Was sind die Fallen, in die ich immer wieder hinein tappe. Was sind meine ungelebten Möglichkeiten, die ich mir noch nicht zutraue. Mit diesen Fragen werden wir die Praxis der Wertorientierten Persönlichkeitsbildung miteinander erleben. Hierbei werden wir vor allem in die Wertimagination gehen, behutsam angeleitete Wanderungen in die faszinierende Welt unserer unbewussten Wertmöglichkeiten.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Existenzanalytiker und Logotherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 290,-; EZ mit Frühstück € 97,60

Fr 19. Nov. / 14 Uhr – So 21. Nov. / 13 Uhr

Die persönliche Kunstkarte

- › Workshop mit Josy Murer

Persönlich gestaltete Karten sind besondere Zeichen der Wertschätzung. Wir experimentieren mit den verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten, die sich variiert reproduzieren lassen und gestalten eine persönliche Serie von Kunstkarten (Glückwunsch-, Trauer-, Weihnachtskarte usw.). Mit farbiger Tusche oder flüssigen Aquarellfarben können wir je nach Technik spezielle Effekte hervorbringen. Wir lernen besondere Effekte kennen, spielen mit ihnen und setzen sie gezielt ein.

Leitung: Josy Murer, St. Gallen, Künstler, Werk- und Zeichenlehrer
Kosten: Kursbeitrag € 138,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 97,60; Materialkosten: je nach Verbrauch

So 21. Nov. / 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*innen 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.

Leitung: Anna Gamma, siehe rechts
Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Solidarbeitrag € 40,- bis € 90,-



So 21. Nov. / 18.30 Uhr – Mi 24. Nov. / 17 Uhr

Der Weg der Stille

- › Kontemplation Offener Kreis

Kontemplation Offener Kreis versucht eine Antwort auf eine alte Menschheitsfrage aufzuzeigen, nämlich, gibt es die Gottheit und wie finde ich sie? Eine der Antworten lautet: „Gott ist kein Ort. Er ist ein Kreis, dessen Umkreis nirgends und dessen Mittelpunkt überall ist.“ An diesen Tagen der Kontemplation werden wir mehrere Stunden Zazen praktizieren, das einfache Sitzen in Versunkenheit. Wir sammeln uns ein, um da anzukommen, wo wir immer schon daheim sind – im Offenen Kreis. Christliche Mystik wird uns auf dem Weg nach Innen begleiten.

Elemente: Meditation, Impulsreferat, Einzelgespräche, christliche Liturgie, Körperübungen

Voraussetzung für die Teilnahme des Kurses ist der Besuch eines Einführungskurses in Kontemplation oder Zazen. Im Seminar darf nicht gefastet werden.

Leitung: Anna Gamma, Luzern (CH), Zen-Meisterin, Psychologin, Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des ANNA GAMMA Instituts Zen&Leadership GmbH in Luzern. www.zenzentrum-offenerkreis.ch; www.annagamma.ch
Kosten: Kursbeitrag € 165,-/Solidarbeitrag € 105,- bis € 230,-; EZ mit Frühstück € 146,40



Mi 24. Nov. / 19–21 Uhr

Frauensalon – Die Macht der Würde

- › Wie Frauen die Kultur der Partnerschaft erneuern

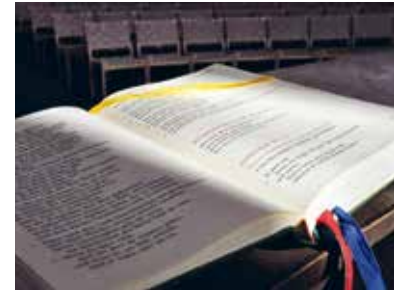
Erinnern Frauen sich wieder an ihre ursprüngliche Würde, gewinnen sie jenes Selbstbewusstsein, das Neid und Eifersucht auflöst. Ihr Blick wird frei für die Einzigartigkeit und Schönheit, die jedem Menschen innewohnt. Auch der Zugang zur weiblichen Seinsmacht wird befreit. In dieser würdevollen Freiheit werden sie fähig, für eine Kultur der Partnerschaft mit machtvoller Würde einzutreten und mit gleichgesinnten Männern, Strukturen der Geschwisterlichkeit mit Menschen und allen Lebewesen aufzubauen. Anna Gamma nimmt uns mit auf eine innere Forschungsreise nach den verborgenen und verschütteten Quellen genuiner Weiblichkeit. Sie lässt uns teilhaben an ihren inneren Erfahrungen, an ihrem Wissen um weibliche Gottheiten und an Reisen zu Orten ursprünglicher weiblicher Kraft.

Zu Gast: Anna Gamma, Luzern (CH), Zen-Meisterin, Psychologin, Mitglied des Katharinawerks Basel, Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des ANNA GAMMA Instituts Zen&Leadership.

Als Gastgeberinnen laden ein: Martina Höber, Ehe- und Familienzentrum; Alexandra Mangeng, Bildungshaus Batschuns; Petra Steinmair-Pösel, KPH Edith Stein; Martina Triebelng, Bildungshaus St. Arbogast; Martina Winder, Katholische Kirche Vorarlberg; Katholische Frauenbewegung; Katholisches Bildungswerk. Unterstützt durch das Referat für Frauen und Gleichstellung des Landes Vorarlberg.

Kosten: € 15,- ink. Apéritif/ € 9,- online/ € 5,- für Schülerinnen und Studentinnen, € 20,- freiwilliger Solidaritätsbeitrag

Der Frauensalon findet als Hybridveranstaltung statt.



Sa 27. Nov. / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

- › Bibelnachmittag mit P. Pepp Steinmetz

„Das Evangelium ... ist da, um das Buch unseres Lebens zu werden. Es ist nicht da um gelesen, sondern in uns aufgenommen zu werden ... Wenn wir das Evangelium in Händen halten, sollten wir bedenken, dass das Wort darin wohnt, das in uns Fleisch werden will ...“ Madeleine Debel

Eingeladen sind Frauen und Männer, die überzeugt sind, dass ihre Menschwerdung noch nicht abgeschlossen ist, die ahnen, dass die Bibel konkret etwas mit unserem Leben zu tun hat, zu tun haben möchte. Bei diesem Bibelnachmittag werden wir Kapitel aus dem Matthäusevangelium, aus denen die Sonntagsevangelien dieses Jahres entnommen sind, lesen und im miteinander Reden versuchen die Verbindung zu unserem Leben aufzuspüren. Abschließend feiern wir Eucharistie.

Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zum Hören.

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

Aufgrund von Covid-19 mit Anmeldung



Fr 26. Nov. / 18 Uhr – Fr 3. Dez. / 13 Uhr

Das Leben schmecken

› Basen-Heilkost-Wanderwoche

In der Einfachheit liegt die wahre Vollendung. Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben wieder entdecken.

Diese Woche bietet Ihnen die Gelegenheit, die Hektik des Alltags zurückzulassen, in der freien Natur Atem zu holen und einfache, wohlschmeckende Mahlzeiten zu genießen. Die basenbetonte Ernährung entspricht der „Milden Ableitungsdiät“ nach Dr. F. X. Mayr. Sie enthält biologisch wertvolle Lebensmittel, die frisch zubereitet und langsam und bewusst in Gemeinschaft genossen werden. Diese leichte Kost entlastet und regeneriert die Verdauungsorgane, stärkt das Immunsystem und führt zu innerer Leichtigkeit und Vitalität. Sie können an Entspannungsübungen, Qi-Gong und Meditationen teilnehmen. Oder bei Gymnastik und geführten Wanderungen Herz und Kreislauf in Schwung bringen und Schlacken und überflüssige Fettdepots abbauen. Von Tag zu Tag fühlen Sie sich leichter und frischer, finden neue Kraft und Lebensfreude, und entdecken wie einfach gutes Leben ist.

Referent: Andreas Wuchner, Heilpraktiker, erfahrener Fasten- und Meditationsleiter, Pfullendorf (D)

Kosten: Kursbeitrag €220,-; EZ mit Verpflegung €435,68; DZ mit Verpflegung €367,78



Sa 27. Nov. / 9.30–17 Uhr

Auszeit

› Ein Kreativangebot für Mutter & Tochter (7–11 Jahre)

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

Leitung: Carolina Paragioudakis-Fink, Tänzerin, Musik- und Tanzpädagogin, Yogalehrerin und Natalie Begle-Hämmerle, Musik- und Tanzpädagogin **Kosten:** Kursbeitrag/Paar €100,- bzw. €70,- mit Vorarlberger Familienpass **Veranstalter:** Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Dezember



Sa 27. Nov. / 9.30–17 Uhr

Advent in Arbogast

› Vorweihnachtliches Programm für Jung und Alt

Im vergangenen Jahr sind wir nicht nur im Advent zuhause geblieben. Höchste Zeit also, sich in der heurigen Vorweihnachtszeit wieder zu begegnen, auszutauschen und miteinander Sinnvolles zu erleben. Aber weil nichts mehr so ist wie es früher war, spannen wir in diesem Jahr ein Netz über den gesamten Advent und laden gleich an mehreren Advent-Sonntagen zum „Advent in Arbogast“ ein. Derzeit sind wir intensiv dabei, das gemütliche Programm für Jung und Alt zu planen. Fix mit dabei sind die beliebten Bastelwerkstätten für Kinder und eine vorweihnachtliche Lesung.

Was sonst noch alles sein wird: Lassen Sie sich überraschen. Spätestens im Herbst gibt es alle Details zu den adventlichen Sonntag-Nachmittagen.

Programm auf www.arbogast.at



Fr 3. Dez. / 18 Uhr – Sa 4. Dez. / 17 Uhr

Atempause

› Johannes: „Das Wort ist Fleisch geworden“ – Anregungen ein Evangelium zu verstehen

Der Evangelist Johannes schreibt einfach und dennoch ist er tiefgründig. Er wiederholt sich und bleibt doch niemals stehen. Er vermag es das Innerste eines Menschen zu berühren. Er führt den Menschen zum Leben in Fülle.

Mit ausgewählten Abschnitten versuchen wir uns diesem besonderen Evangelium anzunähern und es mit seiner Kraft und Fülle für unseren Alltag zu erschließen.

Voraussetzung für die Teilnahme: Offenheit für das biblische Wort

Leitung: Pfr. Erich Baldauf, Hard **Kosten:** Kursbeitrag €25,-; EZ mit Frühstück €57,40

Sa 4. Dez. / 9 Uhr – So 5. Dez. / 16.30 Uhr

Druckwerkstatt

› Begegnung mit der Welt des Druckens

Ob wir nun den Umschlag zu unserem selbst gemachten Heft oder Geschenk- und Kunstkarten bedrucken wollen, der Hoch- und Stempeldruck eignet sich hervorragend dafür. Die Druckstöcke und Stempel stellen wir ohne aufwendige Infrastruktur aus speziellen Gummiplatten und anderen günstigen Materialien her. Erlern werden traditionelle und neue Methoden, die allesamt experimentelles Arbeiten zulassen. Der Kurs gibt Anregungen für einen spielerischen experimentellen Zugang zu den Drucktechniken als Gestaltungsmittel. Wir experimentieren mit Farben und Formen. Sie erhalten Infos zu Arbeitstechnik, benötigtem Material und Werkzeug sowie deren Bezugsquellen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Helmut Sennhauser, St. Gallen, Kunstschafter/Lehrbeauftragter an verschiedenen gestalterischen Institutionen, www.werkstall.ch **Kosten:** Kursbeitrag €125,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück €97,60; Materialkosten €38,- **max. 10 Teilnehmende**



Fr 10. Dez. / 19 Uhr – So 12. Dez. / 12 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

- › Selbsterfahrung für Paare

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

Leitung: Johannes Feuerbach, Diplom-Pädagoge, Gestalt-Lehrtherapeut, www.feuerbach.biz
Kosten: Kursbeitrag € 390,-/Paar;
 DZ mit Frühstück € 156,40/Paar

Fr 10. Dez. / 9.30 Uhr – So 12. Dez. / 13 Uhr

Aus dem Licht geboren

- › Ein Seminar mit Hubertus Hartmann

👉 nur mehr Warteliste



Fr 10. Dez. / 19 Uhr – So 12. Dez. / 12.30 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

- › Meditation als Weg – Freundschaft schließen mit sich selbst

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

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

Referent: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, international bekannter Achtsamkeitslehrer, www.lienhard-valentin.de
Kosten: Kursbeitrag € 180,-;
 EZ mit Frühstück € 97,60
Veranstalter: In Kooperation mit Arbor Seminare Freiburg



Sa 11. Dez. / 10–18 Uhr

Initiatische Schwertarbeit

- › Tagesseminar mit Martin Konzett

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

Referent: Martin Konzett, BA, akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit, Schüler von Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag € 95,-
 🍷 max. 14 Teilnehmende

Jänner

Fr 7. Jän. / 16 Uhr – So 2. Okt. / 13 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin

- › 4-teiliger Grundlagenkurs

Medizin mit Geschichte. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) gibt es seit mehr als 2500 Jahren, sie ist stark in unserer Geschichte und Kultur verankert – wir sprechen heute noch vom Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker oder Phlegmatiker. Hippokrates, Galenos von Pergamon, Avicenna oder Hildegard von Bingen sind bekannte Vertreter der TEM.

Der Grundkurs vermittelt die theoretischen Grundlagen (Humoralmedizin, spiritus-Lehre, Diagnostik und Therapeutik) und zeigt an ausgewählten Praxisfeldern (Gesundheitsküche, Ordnungstherapie, Phytotherapie, Massagen) Einsatzmöglichkeiten in der heutigen Praxis.

Termine:

- 📅 **Modul 1 – Grundlagen der TEM:** Fr 7. Jän. / 16 Uhr – So 9. Jän. / 13 Uhr
- 📅 **Modul 2 – Das Bauchzentrum:** Fr 6. Mai / 16 Uhr – So 8. Mai / 13 Uhr
- 📅 **Modul 3 – Das Herzzentrum:** Fr 17. Juni / 16 Uhr – So 19. Juni / 13 Uhr
- 📅 **Modul 4 – Das Geiszentrum:** Fr 30. Sept. / 16 Uhr – So 2. Okt. / 13 Uhr

Zielgruppe: Alle an Gesundheit Interessierte, Kräutereexpert*innen, Köch*innen, Ärzt*innen und Apotheker*innen, sowie Personen aus therapeutischen Berufen.

Referierende: Karl-Heinz Steinmetz, Medizinhistoriker, Theologe und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Wien; Martin Spinka, Allgemeinmediziner in Linz mit einer Ordination für Naturheilkunde und Landesvorsitzender des oberösterreichischen Kneippverbandes; Andrea Wögrath ist Pharmazeutin, Lebens- & Sozialberaterin und vor allem passionierte Apothekerin – mit den Spezialgebiet TEM, Darmgesundheit und bioidenten Hormonen; Maurizio Cavagnini studierte Kulturgeschichte und Musik in Brescia, Mailand und Padua.

Kosten: Kursbeitrag € 290,-/Modul; der Lehrgang besteht aus vier Modulen, Gesamtkosten Lehrgang € 1.160,-. Der Kursbeitrag kann in 4 Teilbeträgen zum jeweiligen Modul beglichen werden; EZ mit Frühstück € 95,60

Detaillinformationen: www.arbogast.at

So 12. Dez. / 14–18 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 (Anleitungen auf der Tanzreise sind Angebote und bieten Orientierung). 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.

Leitung: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach, ShiChi-move-Trainerin; Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 40,-

Fr 17. Dez. / 19.30 Uhr – So 19. Dez. / 13 Uhr

Das Wagnis der Stille

- › Meditationstage für Männer

Leitung: Patrick R. Afchain, Zen-Lehrer und Coach
Kosten: Kursbeitrag € 110,-



So 9. Jän. / 16 Uhr

Sonntagnachmittag in Arbogast mit dem Pforte Salon

- › Bei mir bin ich zu Haus – Gedichte von Antonie Schneider

Die mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Lyrikerin und Kinderbuchautorin Antonie Schneider liest aus ihren Gedichten, in denen sich vermeintliche Gegensätze begegnen: das Tiefgründige und das Humorvolle, das Einfache und das Komplizierte, ich und du. Sie wecken die Sehnsucht, in uns selbst ein Zuhause zu schaffen.

Musik: Studierende der Kammermusikklasse von Klaus Christa

Tipp: Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/Konzert einen kleinen Imbiss.

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

Mo 10. Jän., 21. März, 9. Mai, 4. Juli, 19. Sept. und 21. Nov. / jeweils 19–20.30 Uhr

Bei mir selbst zuhause sein

- › Jahresgruppe Meditation

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

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

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

Referentin: Maria Fellacher, Rankweil, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Hypnosetherapeutin, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, in eigener Praxis tätig; www.mindnow.at

Kosten: Kursbeitrag €150,–

Fr 14. Jän. / 14 Uhr – So 16. Jän. / 13 Uhr

In wenigen Schritten zum eigenen Buch

- › Das traditionelle Handwerk des Buchbindens erlernen

Ausgangspunkt des Kurses sind einige Bogen weißes Papier, ein farbiger Umschlag, Nadel, Faden, Schere und ein wenig Leim. In wenigen Schritten wird daraus ein kleines Leerbuch, das beinahe alle Merkmale eines handgebundenen Buches aufweist. Nach dieser Einführung sind Sie vorbereitet, unter Anleitung ein fadengeheftetes Buch mit beliebig vielen Seiten und festen Deckeln selber zu gestalten und herzustellen.

Die Trocknungszeiten überbrücken wir mit der Herstellung gefärbter Papiere, eines Leporellos, einer japanischen Blockheftung oder einer klebegebundenen Broschüre.

Leitung: Fridolin Gähwiler, Oberrindal (CH), Buchbinder und -gestalter, Autor

Kosten: Kursbeitrag €110,–; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück €99,–; Materialkosten ca. €25,–
max. 12 Teilnehmende



Fr. 14. Jän. / 16.15 Uhr – Sa 15. Jän. / 17 Uhr

Kirchenräume erleben und vermitteln

- › Lehrgang für Kirchenraumpädagogik

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.

Referierende: Markus Hofer, Petra Raid, Herbert Berchtold, Othmar Lässer, Nicolé Mayer, Manfred Fink, Martin Salzmann, Michael Fliri

📌 nur mehr Warteliste

Detaillierte Informationen: www.kirchenraum.at



So 16. Jän. / 14–15.30 Uhr

„Omas und Opas, hond'r Zit?“

- › Musikreise

Ein Koffer voller Bewegungslieder, Klangexperimente, Kreistänze, Musikinstrumente, Tanzgestaltungen und und und ... inspiriert, bewegt und verbindet Klein und Groß zum gemeinsamen Singen, Musizieren und Tanzen. Wir schärfen unsere Sinne, entwickeln aus uns heraus und erleben uns gegenseitig in Bewegung und Klang. Ein Nachmittagsimpuls mit Tanz, Musik und ganz viel Spaß für Enkel (3–6 Jahre) und Großeltern.

Leitung: Natalie Begle-Hämmerle, Musik- und Tanzpädagogik, Lehrtätigkeit für Tanz, Elementare Musik- und Bewegungspädagogik und RhythmikMB

Kosten: Kursbeitrag Erwachsene €15,–/Kinder €10,– mit Vorarlberger Familienpass Erwachsene €10,50/Kinder €7,50. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.

Veranstalter: Arbogast in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at

Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Kunst und Kultur sind nicht die sympathische Nische der Gesellschaft, sondern das Eigentliche, das sie zusammenhält.

Norbert Lammert

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



Sa 22. oder So 23. Jän. / 9.30 – 17 Uhr

Kennst du schon das Möbelkistentier?

- › Werken für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten, ...

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

Jede und jeder kann selber mit Säge, Hammer, Bohrer, Raspel, Hobel ... 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.

Leitung: Erika Lutz, Pädagogin und Tischlerin, Frastanz; www.artquer.at
Kosten: Kursbeitrag € 51,-/Paar bzw. € 35,70 mit VlbG. Familienpass; Materialkosten € 18,-/Möbeltier
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Sa 22. Jän. / 18 Uhr – So 23. Jän. / 17 Uhr

Königin oder wilde Frau?

- › Ein Seminarwochenende für Frauen

Frauen werden im Alltag vielen gesellschaftlichen Rollenerwartungen gerecht. Und doch zeigt sich gerade in Lebensübergängen, wie wesentlich es für jede Frau ist, die ureigene Kraft, das besondere Potential, das tief in jeder liegt, zu entdecken und zu entfalten. Um dieses Potenzial zu finden, helfen uns die 14 Archetypinnen aus der Mythologie – wie zum Beispiel die Königin Ester, die wilde Frau Lilith oder die weise Frau Hanna. An diesem Wochenende gehen wir mithilfe der Symbolarbeit und des biodynamischen Tanzes den 14 archetypischen Frauenbildern nach. Die Archetypinnen sollen jeder Frau dabei helfen, das ureigene Wesen zu entdecken und aus dem inneren Reichtum des Frauseins zu leben. Zudem können die Frauenbilder einen Weg weisen, sich mit alten Wunden zu versöhnen und zur eigenen Ganzheit zu finden. Das Seminar soll Frauen Lust vermitteln, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu leben und dankbar für die jeweilige Einzigartigkeit zu sein.

Leitung: Julia Hagen, Tanzpädagogin & Tanztherapeutin HKiT®; Monika Schwärzler, Psychotherapeutin, Sonder- und Heilpädagogin, Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 190,-; EZ mit Frühstück € 58,10

Welchen Sinn hat das Leben eines Menschen, der keine Zeit hat.

Frank Wedekind

Februar

So 6. Feb. / 14 – 17 Uhr

„Omas und Opas, hond'r Zit?“

- › Verfilzte Geschichten

Ein Nachmittag mit meinem Enkelkind (ab 5 Jahren). Märchen sind Lebensgeschichten. Märchenwege sind Lebenswege. Im Zusammensein mit Kindern sind Märchen eine wunderbare Bereicherung, vor allem wenn sie frei erzählt werden. Es braucht nichts weiter als Zuhörer*innen und Erzähler*innen um die Phantasie anzuregen. An diesem Nachmittag hören wir Geschichten und können entstandene Eindrücke und Bilder gemeinsam in ein buntes Werkstück aus Filz fließen lassen.

Leitung: Sandra Noyalet, Waldpädagogin und Märchenerzählerin
Kosten: Kursbeitrag Erwachsene € 15,-/ Kinder 10,- mit Vorarlberger Familienpass Erwachsene € 10,50/ Kinder 7,50. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.
Veranstalter: Arbogast in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk: www.elternbildung-vorarlberg.at
Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

So 6. Feb. / 18 Uhr – Do 10. Feb. / 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. In den Kontemplationskursen üben wir uns in der Ablösung von Bildern, Gefühlen und Gedanken, die unser Bewusstsein besetzen. Die Übung geschieht im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes. Das Vertrauen auf den Geist, der in uns atmet und betet, führt uns in die Präsenz des göttlichen Grundes unserer Seele. Das viertägige Schweigeseminar umfasst täglich 12 Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen und eine Stunde meditative Arbeit im Haus oder Hof ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Referent: Reiner Manstetten, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, als Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger), 15 Jahre Leitung von Kontemplationskursen gemeinsam mit Sr. Ludwigis Fabian am Haus der Stille, Sachrang.
Kosten: Kursbeitrag € 130,-/Solidarbeitrag € 85,- bis € 205,-; EZ mit Frühstück € 183,60

Fr 11. Feb. / 9 – 17 Uhr

Kraftvoll und entschieden

- › Männerseminar mit Günther Maag-Röckemann

„Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut!“, lautet der berühmte Spruch von Karl Valentin. Manchmal fühlen wir uns kraftlos, wir zaudern und zögern. Es ist, als ob sich das Leben nur im Kopf abspielen würde, ohne den Mut, es wirklich zu leben. Vielleicht weil wir unsere eigene Kraft nicht kennen oder Angst vor ihr haben. Schwerkraft und Leibübungen, die bei diesem Seminar das Werkzeug sein werden, sind ein Weg, in die eigene Lebenskraft zu kommen. Es gilt diese Kraft zu erfahren und damit zu seinen besten Möglichkeiten zu kommen. Diese Art der Körperarbeit mag vorerst ungewohnt sein, doch über das Denken und Reden finden wir kaum zu dieser Lebenskraft. Viel mehr geht es um innere Klarheit und Entschiedenheit, um den Mut, uns anderen zuzumuten und im Tun unsere Möglichkeiten zu entdecken.

Leitung: Günther Maag-Röckemann, Sozialpädagoge, Psychotherapeut für Initiatische Therapie, Schwertlehrer (4. Dan)
Kosten: Kursbeitrag € 100,-
max. 15 Teilnehmende

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

Die Stärken des Mannes

- › Ein Seminar mit Hubertus Hartmann

An diesem Wochenende wollen wir Männer unserer tieferen Aufgabe in der Welt nachgehen, um freier zu werden für die Macht der Liebe in uns. Vertraut sind uns häufig die Mühen und Lasten des Alltags, das Getriebensein, der Leistungsdruck und das Funktionieren. Mit der Klarheit des Herzens begegnen wir den Verstrickungen und übernehmen Verantwortung, damit ein Mehr an Würde und Lebenskraft möglich wird.

Referent: Hubertus Hartmann, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 190,-; EZ mit Frühstück € 99,-
max. 16 Teilnehmende

Fr 11. Feb. / 14 Uhr – Sa 12. Feb. / 18 Uhr

Naga-inspiriertes Sticken

- › Textil-Workshop

In diesem Kurs demonstriert Nanna einige einzigartige indische Naga-Stickmethoden wie den Khapie-Stich und das Lopusü-Dreieck, die die Kursteilnehmer*innen als Inspiration für eigene Arbeiten umsetzen können. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lenkt Nanna den Blick auf andere Kulturen, die beispielhaft die Idee des Zusammenfügens von Gewebestreifen einsetzten, um flächige Stoffe zu kreieren.

Keine Vorkenntnisse notwendig.
Leitung: Nanna Aspholm-Flik, Textildesignerin aus Finnland, lebt seit 1994 in Stuttgart, www.nannatextiles.de
Kosten: Kursbeitrag € 98,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 58,10; Materialkosten: € 5,-
max. 12 Teilnehmende

Sa 12. Feb. / 10 Uhr – Di 15. Feb. / 17 Uhr

Der Weg führt nach innen

- › Schwertarbeit mit Hara- und Leibübungen

Der Weg mit dem Schwert schneidet frei für eine Entfaltung der oft zurückgehaltenen inneren Lebenskraft. Er stärkt den Mut, auf die „Innere Stimme und Intuition“ zu hören, ihr zu vertrauen und Ausdruck zu verleihen, selbst wenn noch so viele rationale Argumente und „wenn und abers“ sich Gehör verschaffen. Das Schwert in der Hand, die Bewegung und das Handeln damit sind ein unmittelbarer Spiegel dessen, wie ich zur Welt stehe, zur Welt hin handle und der Welt begegne. Es zeigt mir, wie ich meine Welt gestalte und so ist meine Welt eben wie ich sie gestalte. Wage ich den „Inneren Weg“ zu gehen? Unbequeme Entscheidungen zu fällen und ungewöhnliche Schritte zu tun? Der Übungsweg mit dem Schwert gibt Zentriertheit, Klarheit, Entschiedenheit und Mut zu Taten.

Referent: Günther Maag-Röckemann, siehe S. 57
Kosten: Kursbeitrag € 420,-; EZ mit Frühstück € 148,50
 RR max. 15 Teilnehmende



Sa 12. Feb. / 16 Uhr – So 13. Feb. / 18 Uhr

Zum Glück scheitern

- › Statt der Katastrophe eine neue Strophe meines Lebens.

Sie sind auch mit Veränderungen konfrontiert, die Sie sich selbst nicht ausgesucht, geschweige denn gewünscht haben? Was hilft dann wirklich?

Die Palette der Möglichkeiten ist groß! Dass uns ungewollte Veränderungen, Konflikte, Krisen etc. wenig Freude bereiten, ist verständlich. Wenn wir wagen, die Situation zu gestalten, kann uns die Katastrophe zu neuen Strophen, zu einem freud- und vertrauensvollem Leben führen. Diese Wahl liegt zu einem guten Teil in unseren Händen. Dazu stelle ich während des Seminars gerne Fragen und Anregungen zur Verfügung: Glück mit offenem Herzen annehmen, aufstehen nach Niederlagen mit mehr Humor und Leichtigkeit, Unterstützung zu konkretem Tun im Alltag.

Leitung: Karin Grössenbrunner, Dipl. Lebensberaterin und Imaginations-Begleiterin in der Fachrichtung Logotherapie und Existenzanalyse.
Kosten: Kurseitrag € 150,-; EZ mit Frühstück € 58,10

Mo 14. Feb. / 9 Uhr – Di 15. Feb. / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

- › Aufstellungsseminar

Leitung: Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS
Kosten: Kursbeitrag € 260,-; EZ mit Frühstück € 58,10

Fr 18. Feb. / 9.30 – 17 Uhr

Frühlings-Erfrischung in Tanz und Bewegung

- › Tanztag mit Herta Erhart

Die beschaulichen, ruhigen Wintertage weichen allmählich der Sehnsucht nach einer lichtvolleren, wärmeren Zeit des Frühlings. Heiter, beschwingte, traditionelle und neu choreografierte Kreis- und Gruppentänze aus aller Welt laden uns an diesem Tag ein zu einem Weckruf aller Sinne. Bewegung ist lebensnotwendig, in welcher Form und Intensität auch immer. So bietet dieser Tag eine gute Möglichkeit, die Kraft des beginnenden Frühlings von Kopf bis Fuß zu spüren, das Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist zu stärken und im gemeinsamen Tanz Lebensfreude pur zu erfahren.

Leitung: Herta Erhart, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Kursleiterin für Tanzlehrgänge und -workshops.
Kosten: Kursbeitrag € 60,-



Fr 18. Feb. / 14 Uhr – Sa 19. Feb. / 18 Uhr

Katagami-inspiriertes Sticken

- › Fernöstliche Inspirationen

Katagamis sind alte japanische Färbeschablonen, die früher bei händischem Textildruck in Japan verwendet wurden. Nanna Aspholm-Flik besitzt 20 Katagami-Exponate (ein Abschiedsgeschenk einer japanischen Shiborilehrerin), die historisch wertvoll und im Normalfall eher in Museumsvitrinen zu bestaunen sind. Im Kurs geht es nicht ums Drucken, sondern um Inspirationen, die diese Schablonen uns schenken und die wir stickend auf Stoffen aus Naturfasern umsetzen.

Leitung: Nanna Aspholm-Flik, siehe S. 57
Kosten: Kursbeitrag € 98,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; EZ mit Frühstück € 58,10; Materialkosten € 5,-
 RR max. 12 Teilnehmende



Fr 25. Feb. / 14 Uhr – So 27. Feb. / 13 Uhr

Frühlingssehnen

- › Romatänze

Endlich zeigen sich die Boten des Frühlings! Dieses Seminar lädt ein, durch die Energie der Romatänze aus Südosteuropa – behutsam oder feurig – dieser Spur zu folgen.

Es begleitet uns die lebendige Romamusik des Balkans, eine Vielfalt von Rhythmen, einfache Schrittfolgen bis hin zu verspielten Variationen, sowie unterschiedliche Schrittqualitäten aus den einzelnen Ländern und Mahalas (Romasiedlungen.)

Tanzerfahrung ist erwünscht.
Leitung: Piry Krakow, Tanzlehrerin mit Schwerpunkt Balkan-/Roma- und Frauentänze, www.tanzfeuer.de
Kosten: Kursbeitrag € 150,-; EZ mit Frühstück € 99,-

Sa 26. Feb. / 9 – 17 Uhr

Der aufrechte Rücken

- › Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist ein einzigartiger Lernprozess bei dem der Körper und die Koordination der Bewegungen im Zentrum steht. Sie erweitert die Bewegungsfähigkeit des Menschen und führt dadurch zu einer erhöhten Lebensqualität. Bei diesem Kurstag steht die Beweglichkeit des Rückens im Mittelpunkt. Unsere heutigen Arbeitsgewohnheiten machen es dem Rücken nicht leicht. Die passive Haltung beim Sitzen vor dem Computer oder stundenlanges Starren auf Handy oder Tablet kann die Wirbelsäule nachhaltig schädigen. Es kann in Folge zu Rückenschmerzen und anderen Bewegungsstörungen kommen. Dem wollen wir vorbeugen! Eine gesunde und aufrechte Haltung ist nur bei guter Beweglichkeit der Wirbelsäule möglich. Mit einfachen Übungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir die Aufmerksamkeit auf diesen essentiellen Bereich lenken. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

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

Sa 26. Feb. / 9 Uhr – So 27. Feb. / 12.30 Uhr

Ruhiger Geist, weites Herz

- › Ein Yoga-Seminar mit „Herzensgeist“

„Sei das äußere Leid auch noch so groß, niemals sind wir getrennt von der Quelle allen Seins, von unserem Herzgeist. Wir erkennen es nur nicht, weil wir uns im Denken verloren haben.“ Helga Simon-Wagenbach

Blitzschnell kann in unserem Leben etwas aus den Fugen geraten – sei es durch eine persönliche Krise, einen Schicksalsschlag, eine Krankheit oder auch durch globale Ereignisse. Yoga zeigt Möglichkeiten auf, auch in solchen Situationen den Geist ruhig, und das Herz weit zu halten.

In diesem Seminar kommen wir durch die Verbindung von Körper, Atem und Geist in Berührung mit unserem „Herzgeist“. Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen verhelfen unserem Geist zu Ruhe und Stille. Die Erfahrung der Stille führt uns in ein Denken, Fühlen und Handeln, das aus dem Herzen kommt.

Elemente:

- › Yogapraxis: Körperübungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Meditation (geführt und in Stille)
- › Achtsamkeitsübungen
- › Geführte Entspannung
- › Achtsames Gehen
- › Tönen
- › Kurzimpulse im Tagesverlauf

Referentin: Claudia Obmann, Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation. Unterrichts- und Seminartätigkeit sowie Coaching-Erfahrung in Yoga/Meditation/Achtsamkeit seit 2010. ich sein Yoga Lifestyle Coaching: www.lifestyle-coaching.at

Voraussetzungen: Dieses Seminar ist auch für Menschen ohne Yogakenntnisse geeignet. Bei den Körperübungen handelt es sich um sehr sanfte Übungssequenzen, die weder eine große körperliche Flexibilität, noch eine gute Kondition voraussetzen, und für Menschen jeden Alters geeignet sind.

Kosten: Kursbeitrag €190,-; EZ mit Frühstück €58,10

Offene Spirituelle Angebote

- › **Eucharistiefeier**
Do 9. und 23. Sept., 14. und 28. Okt., 11. und 25. Nov., 9. und 23. Dez. 2021 sowie Do 13. und 27. Jän., 10. und 24.Feb., 3. und 24. März 2022; jeweils 19 Uhr, mit P. Pepp Steinmetz
- › **Sonntagsgottesdienst: 11.30 – 12.15 Uhr**
mit Thomas Netzer-Krautsieder, Bianca Jäger-Schnetzer, P. Pepp Steinmetz; aktueller Gottesdienstplan auf www.arbogast.at
- › **Atempause**
ein/zwei Tage Auszeit in Arbogast, mit/ohne Begleitung
- › **Ein persönliches Gespräch**
nach Vereinbarung mit P. Pepp Steinmetz

Wir laden Sie herzlich ein!
Pater Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast
T +43 (0)5523/62501 – 826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs.

Ausblick März – August 2022

Folgende Veranstaltungen sind online auf www.arbogast.at und können ab sofort gebucht werden.

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

Ignatianische Einzelexerzitionen

- › Schweigen, hören, antworten

Di 8. März / 19 Uhr

Der Synodale Prozess der Weltkirche: Eine epochale Reformchance für die Kirche

- › Vortrag von Paul M. Zulehner

Mi 9. März / 9.30 Uhr

Arbogaster Fragen: Europa beseelen – das Evangelium im Ringen um Freiheit, Gerechtigkeit und Wahrheit

- › Mit Paul M. Zulehner und Pfr. Eugen Giselbrecht
- › In Zusammenarbeit mit europe direct vorarlberg

So 13. März /16.30 – 18.30 Uhr

Sonntagnachmittag in Arbogast mit dem Pforte Salon

Mi 16. März / 9 – 17 Uhr

Generationtalk Klima!

- › Gemeinsam globale Herausforderungen angehen

Do 24. März / 9 – 17 Uhr

Oasentag für Frauen

- › Jin Shin Jyutsu* mit Maria Anna Zündt

Do 24. März / 19 Uhr

Hilf mir, wenn ich traurig bin: Kindern und Jugendlichen in Trauerzeiten beistehen

- › Vortrag mit Mechthild Schroeter-Rupierer

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

TaKeTiNa

- › Im Rhythmus sich selbst begegnen

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

Wertorientierte Persönlichkeitsbildung

- › Start des Lehrgangs zur Mentorin/zum Mentor

So 27. März / 14 – 17 Uhr

Omas und Opas, hond'r Zit?

- › Pfiffige Spiele für Groß und Klein

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

Arbogaster Auszeit

- › Tage der Bewusstheit und Muße mit Nicole Stern

So 10. April / 18.30 Uhr – Mi 13. April / 17 Uhr

Der Weg der Stille

- › Zazen und christliche Mystik mit Anna Gamma

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

Indianische Bogen und Pfeile bauen

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

Fr 29. April / 19 Uhr

Die Leichtigkeit des Seins

- › Online-Vortrag mit Katharina Ceming

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

Mütter und Töchter

- › Selbsterfahrungsseminar für Frauen

Sa 20. Mai / 19 Uhr

Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder

- › Outdoor-Singen mit Inge Spiegel

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

Der Weg in die Mitte

- › Schweige-Seminar mit Thomas Netzer-Krautsieder

Mi 17. Aug. / 14 Uhr – Sa 20. Aug. / 13 Uhr

BibelWanderTage

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

freigeist arbogast

Das Jugendbildungsprogramm in St. Arbogast!

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

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

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

Information und Anmeldung (wenn nicht anders angegeben):
 Pete Ionian, freigeist@arbogast.at
 T +43 (0) 5523/62501-848
 M +43 (0) 676/832 401 848

Veranstaltungen laufend buchbar

› Medienkompetenz

Was bedeutet Medien- und Informationskompetenz in der heutigen Zeit? Welche Bedeutung haben Medien in unserem Leben? Wie gehen wir selbst mit unseren Smartphones und Apps um? Wir betrachten unsere Screentime und was wir daraus machen können.

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› Fake or Fact

Woher stammen unsere Informationen? Was sind seriöse Quellen? Wie bilden wir uns unsere Meinung und wo wird Information bewusst zur Manipulation eingesetzt? Wir betrachten medienkritisch unsere Kanäle und Bubbles, um einen bewussteren Zugang zu Informationen zu bekommen.

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› (A)soziale Medien?

Wie sozial sind soziale Medien? Welche Apps und Anwendungen kennen wir und was denken wir darüber? Wie hoch ist das Suchtpotential? Wer sind die wahren Kund*innen von Sozialen Medien? Was wird alles getrackt? Wie erschaffen Algorithmen und künstliche Intelligenzen Filterblasen? Wie können wir mit dem allen umgehen?

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› Finanzführerschein, Module M oder L

Konsumbewusstsein in Sachen Bekleidung (M) und Smartphone (L). Veranstaltungsort ist das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast. Weitere Infos findest du unter freigeist.arbogast.at/projects

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› risiko.bewusst.er.leben

Sensibilisieren für die Themen Risiko und Gefahr, über risiflecting Risikobalance entwickeln. Ein Angebot für Lehrlinge und Mitarbeiter*innen!

Workshopdauer 6 Stunden (inkl. Pause)

› Die Kunst des Streitens

Konflikte identifizieren und Wege für ein besseres Miteinander.

Workshopdauer 7 Stunden (inkl. Pause)



Mo 30. Aug. / 9 Uhr – Do 2. Sept. / 17 Uhr

Hybride Welten

› 1. Vorarlberger Theaterlabor für Jugendliche von 12–16 Jahren

Let's play! Ein Sommerprogramm für junge Menschen, die ein Abenteuer erleben wollen, die sich für das Theaterspielen begeistern und die für ein paar Tage die normale Welt verlassen wollen. Im ersten Vorarlberger Theaterlabor bringen wir unter dem Titel "Hybride Welten" Theaterspiel auf ein neues Level. Wir starten eine Expedition ins Unbekannte, wandern zwischen den Welten, eröffnen neue Räume, erkunden Grenzen und überwinden sie. Es wartet eine abenteuerliche Geschichte auf uns, in der wir einander begegnen und gemeinsam überlegen und entscheiden, was als nächstes passieren soll. Wir werden zu Hauptdarsteller*innen einer filmreifen Reise im und rund um das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast. Das wird einerseits ein persönliches Erlebnis, das wir dann andererseits auch interaktiv in Szene setzen können. Und vor allem wird es ein Spiel mit den Möglichkeiten.

Eine Kooperation von freigeist arbogast mit dem Vorarlberger Landestheater.

Kosten: Kursbeitrag €120,- und Vollpension €120,-

Zielgruppe: Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Leitung: Mag. Peter Spindler, Theatermacher, Schauspielpädagoge, CliniCown, kreativer Konzeptionist, Universitätsdozent. Katherine Kügler, Theaterpädagogin am Vorarlberger Landestheater, ausgebildete Theater- & Medienwissenschaftlerin und Soziologin. Stefanie Seidel, Theaterpädagogin am Vorarlberger Landestheater.



Mo 20. Sept., Di 21. Sept., Mi 22. Sept. /
jeweils 8.45–16 Uhr

Wandertagsprogramm: LandArt

› Die Landschaft gestalterisch erfahren – für Schulklassen

Für Schulklassen, die gerne draußen sind, aber lieber Kunst machen statt zu wandern: Der Naturraum rund um Arbogast als landschaftskünstlerisches Freiluft-Atelier.

Leitung: Matthias Würfel, Architekt, lebt und arbeitet als Architekt und Landschaftskünstler in Salzburg und Vorarlberg.

www.matthiaswuerfel.at

Zielgruppe: Schulklassen ab der 9. Schulstufe

Kosten: €10,- pro Person inkl. Lunchpaket

Sa 2. Okt., Sa 11. Dez. / jeweils 10–17 Uhr

Step out & check in

› Meditation entdecken für junge Menschen

Achtsamkeit und Meditation für junge Menschen öffnen und gemeinsam mit möglichst viel Leichtigkeit erforschen.

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 26 Jahren; **Achtung: GIRLS ONLY** – der Dezembertermin ist nur für Mädchen und junge Frauen reserviert.

Referentin: Mag.^a Angelika Watzenegger-Grabher – Familienbegleiterin, Pädagogin, Achtsamkeitslehrerin

Kosten: Kursbeitrag €10,-; Mittagessen €10,-



Mi 6. Okt. / 8.30–17 Uhr

PRO CON 2021: Die Macht der Sprache

- › Ein Tag, ein Ort, ein Thema.
Arbogast für Menschen zwischen 16 und 26 Jahren

Die PRO CON ist ein Tag in Arbogast für Menschen zwischen 16 und 26 Jahren. Eine Einladung, sich einen Tag lang einem Thema zu widmen. Eine Einladung zu Impulsen und Workshops, Konzert und vielem mehr. Alle stellen sich ihr Programm selbst zusammen – ganz individuell und doch gemeinsam. Die PRO CON greift jedes Jahr ein aktuelles Thema auf. Dieses Jahr dreht sich alles um das Thema „Die Macht der Sprache“.

Zwischen youtube und Fake News, eingezwängt zwischen dem Diktat des Kapitalismus und der Sorge, seinen Platz im Leben zu finden, nehmen wir uns oft wenig Zeit, wirklich über Dinge nachzudenken, ihnen auf den Grund zu gehen. Raus aus der (digitalen) Filterblase, rein in den Kontakt und Austausch mit anderen ist das Motto!

Programm, Info und Anmeldung:
www.procon.rockz



Do 21. Okt. / 8.30–13 Uhr

Lebensgeschichten

- › Jugendworkshop zum Thema Lebensgestaltung

Wer schreibt meine Lebensgeschichte? Wer steuert meinen Lebensweg? Wie kann man das Ruder fest in der Hand haben, die Segel richtig setzen? In diesem Workshop befassen wir uns damit, wie man sein eigenes Leben gestalten kann. Dafür besucht uns kein geringerer als Profisportler Benjamin Bildstein, der sich für die Olympischen Spiele qualifiziert hat und im März 2020 als Segler in der 49er-Klasse den ersten Platz der Weltrangliste erzielte. Außerdem wird uns Julia Baumgartner von Oikocredit Geschichten über die Erfolge und Herausforderungen von Menschen mit Mikrokrediten auf der ganzen Welt erzählen. Es geht um mentale Stärke und Willen, Ziele und diese auch zu erreichen, die persönliche Biografie und um globale Gerechtigkeit. Natürlich ist auch Zeit eingeplant, um dem jungen Erfolgssportler und der Botschafterin von Oikocredit ganz direkt Fragen zu stellen.

Referenten: Benjamin Bildstein, 1992 in Wolfurt geboren, internationaler Profisportler, Nationalteam des Österreichischen Segel-Verbands, Qualifikant für die Olympischen Spiele; Julia Baumgartner, Masterstudium Geographie – Globaler Wandel, regionale Nachhaltigkeit, Oikocredit Austria Mitglieder- und Veranstaltungsbetreuung für Westösterreich.

Kosten: €5,– pro Person

Zielgruppe: 45 junge Menschen im Alter von 16–26 Jahren, Schüler*innen und Lehrlinge

Mo 11. Okt. / 17–20 Uhr

Generationtalk Klima!

- › Dialog-Abend

Der Generation Talk ermöglicht den Austausch, das gegenseitige Zuhören, das voneinander Lernen und das gemeinsame aktiv werden. So ist es möglich, konkrete Handlungsmöglichkeiten gemeinsam zu erarbeiten und nachhaltige Lösungen zu generieren zum Thema Klimakrise. Alle Generationen von 15 bis 99 Jahren sind herzlich zu diesem Tag eingeladen.

Kosten: Kein Kursbeitrag, Solidaritätsbeitrag für das Abendessen jede*r gibt, so viel er/sie kann
Anmeldung: freigeist@arbogast.at

Mi 13. Okt. / 16 Uhr–Sa 16. Okt. / 18 Uhr

72h ohne Kompromiss

- › Ein Kraut für jedes Temperament

Der Kräutergarten des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast wird auf Vordermann gebracht und verschönert. Wir bauen Steinmauern für die Gartenbegrenzungen, jäten und pflanzen. Wir befassen uns mit den vier Temperamenten aus der Traditionellen Europäischen Medizin und lernen, welche Kräuter ihnen zugeordnet werden und wie sie wirken.

Info: Werkzeuge und Material werden zur Verfügung gestellt, Arbeitskleidung muss selbst mitgebracht werden.

Verpflegung: Teilnehmende erhalten kostenlose Mahlzeiten aus der Arbogaster Slow-Food-Küche.

Zielgruppe: Jugendliche oder Jugendgruppen unter 18 Jahren

Anmeldung: www.72h.at

max. 12 Personen



Mo 8. Nov. / 18.30–20.30 Uhr

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

- › Was macht die Pandemie mit Kindern und Jugendlichen?

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

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

Kosten: Der Vortrag ist kostenlos.

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

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



Fr 12. Nov. / 9–12 Uhr, Fr 26. Nov. / 14–17 Uhr,
Fr 21. Jän. / 9–12 Uhr

Demokratie & Du

- › Vorurteile und Identitäten im Wandel der Gesellschaft

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

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

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren

Kosten: Kursbeitrag €5,– pro Person



Sa 13. Nov. / 14–18 Uhr

Reden lernt man durch reden

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

Um Unklarheit, Lampenfieber und dem einen oder anderen nervösen Verhaspeln zu entgehen, arbeiten wir gemeinsam an deinen rhetorischen Fähigkeiten! Reden kann jede*r – mit ein paar Tipps und Tricks, sowie guter Vorbereitung wird die Präsentation vor Publikum zu einem Erfolg. Gemeinsam erarbeiten wir Themen eurer Wahl und lernen Rhetoriktechniken kennen, die dir weiterhelfen. Wir präsentieren vor Publikum und arbeiten mit konstruktivem Feedback und viel Offenheit an deinem Redner*innen-Selbstbewusstsein!

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

Zielgruppe: Angehende Maturant*innen
Kosten: €5,– pro Teilnehmer*in

Mo 15. Nov., Mi 2. Feb. / jeweils 9–16 Uhr

What's my lifestyle?

- › Workshop für Schulklassen und Lehrlinge

Unser „Lifestyle“ hat massiven Einfluss auf unsere Umwelt und somit unsere Zukunft. Du meinst, dein Konsum hat kaum Auswirkungen auf unseren CO₂-Ausstoß? Quatsch! Nehmen wir unseren „Lifestyle“ einen Tag lang unter die Lupe, so zeigt sich schnell, dass wir alle Handlungsmöglichkeiten haben und eine kleine Veränderung in unserem Konsumverhalten Großes bewirken kann!

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

Kosten: €10,– (inkl. Mittagessen)

Veranstalter: freigeist arbogast und Energieinstitut Vorarlberg in Kooperation mit aha – Jugendinfo Vorarlberg und Verein Südwind
Info und Anmeldung: freigeist@arbogast.at, www.freigeist.arbogast.at

So 20. Jän. / 14–17 Uhr

Kommunikation und Körpersprache

- › Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

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

Leitung: Edith Gruber, Theaterpädagogin, Emotionale Bildung und Wahrnehmungsschulung in allgemein- und berufsbildenden Schulen.

Zielgruppe: Schüler*innen und Lehrlinge ab 16 Jahren

Kosten: €5,– pro Person

Anmeldung: freigeist@arbogast.at



Fr 4. Feb. / 14.30–18 Uhr

YouKey: Rausch und Risiko

- › Workshop für Multiplikator*innen

In diesem Workshop lernen wir, Jugendliche für die Themen Risiko und Gefahr zu sensibilisieren, Risikosituationen bewusst und gefahren-reduzierend zu gestalten und mit dem etablierten pädagogischen Handlungs- und Kommunikationsmodell risflecting eine individuelle Risikobalance zu entwickeln. Ein Workshop für Gruppenleiter*innen und Multiplikatoren*innen in der Kinder- und Jugendarbeit.

Referent: Ernst Nagiller, diplomierter Konfliktmanager und Sexualpädagoge, ausgebildeter Referent für Sicheres Vorarlberg risiko.bewusst.erleben

Zielgruppe: Multiplikatoren*innen und Gruppenleiter*innen

Kosten: Der Workshop ist kostenlos!

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

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

Joachim Lempert hat die Gewaltberatung und -Ausbildung mitbegründet

Wachsen oder sterben?

Arbogast ist schuld. Hier hat es angefangen. Ich bin Norddeutscher, jetzt wohne ich in Österreich und bin mit einer Österreicherin verheiratet. Doch der Reihe nach: Ich arbeite seit Jahrzehnten mit Gewalttätern und -täterinnen sowie in der Weiterbildung von Gewaltberater*innen. Von uns stammt der Begriff „Gewaltberatung“ und die Weiterentwicklung Phaemoberatung und -therapie. Wir – das ist ein Netzwerk von Kollegen und Kolleginnen in den fünf deutschsprachigen Ländern.

Jeder Täter und jede Täterin steht vor der Entscheidung: Wachsen oder zerstören: die Ehe, die Familie, die Selbstachtung. Wie soll man Achtung vor sich selbst haben, wenn man nur reagiert, weil man von anderen vermeintlich provoziert wurde und selbst gar nicht entscheiden konnte? Jeder Täter kommt mit dieser Sicht zu uns: „Ich konnte nichts machen, ich war der Situation ausgeliefert.“ Diese Ausrede ist bequem, nimmt Verantwortung ab und hilft, keine Schuldgefühle zu empfinden. Die Kehrseite ist das daraus resultierende Lebensgefühl: Ich bin in meinem eigenen Leben nur Zuschauer, habe in meinem Leben nichts zu melden. Ich werde gelebt!

Die Verantwortung für Gewalttaten abzulehnen, sie aber in anderen Lebensbereichen zu übernehmen, funktioniert nicht. Der Preis, den Täter mit ihrer Verantwortungsabgabe zahlen, ist beachtlich. Das klingt überraschend, erscheinen sie doch bedrohlich und stark. Aber eben, es ist nur der Schein! Bei allem Leid, das sie verursachen, reicht es nur zum „Schein“. Gewalt ist nicht stark, trägt nicht, funktioniert nicht. Warum sonst werden Täter im Laufe der Zeit immer brutaler, erhöhen die Dosis der Gewalt?



Psychologe und Psychotherapeut **Joachim Lempert** hat die Gewaltberatung mitbegründet und ist als Ausbilder seit über 20 Jahren in Arbogast tätig.

Wie kann der Ausweg aussehen? Was, warum und wie es angefangen hat, hilft nicht weiter. Auch wenn Täter lange darüber grübeln und diese „Gründe“ benutzen, um ihre Verantwortung abzuwälzen. In der Beratung und Therapie gehen wir nicht in die Vergangenheit, suchen keine Erklärungen und Begründungen, sondern bleiben in der Gegenwart. Wir entwickeln gemeinsam neue Wege und helfen, Verantwortung und Schuld zu übernehmen und zu tragen. Aus Tätern werden so handelnde Personen im eigenen Leben, sie erfüllen ihr Leben. Sie sterben nicht weiter ab, sondern werden erwachsen.

Mehr Informationen: www.lempert.at, www.phaemo.at

Gastprogramm September 2021 – Februar 2022

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

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

Das, was dem Leben Sinn verleiht, verleiht auch dem Tod Sinn.

Antoine de Saint-Exupéry



Mo 27. Sept. – So 7. Okt. / 6 Module à 3 Tage
(2 Online-Workshops, 3 Einzel-Coachings)

Führungskompetenz durch Mindful Leadership

- › Ein innovatives Führungskräfte-Entwicklungsprogramm für die Arbeitswelt 4.0

Die Zeichen der Zeit stehen auf Wandel: Digitalisierung, Home-Office, Coronakrise, die rasante Veränderung von ganzen Märkten. Menschen, die Führungsverantwortung haben, sehen sich mit enormen Anforderungen auf allen Ebenen konfrontiert – ob in klassischen oder in agilen Organisationen. Wie kann es Führungsverantwortlichen in diesem hochdynamischen Umfeld gelingen, den Wandel pro-aktiv zu gestalten, Stress-Resilienz zu entwickeln und auch mit unsicheren Situationen konstruktiv und kreativ umzugehen?

Dieser Führungslehrgang befähigt Sie dazu, wirksame Führung in der Arbeitswelt 4.0 zu praktizieren: Sie entwickeln Fähigkeiten und lernen Methoden, um in den neuen Rollen und dem neuen Mindset professionell handeln zu können. Gleichzeitig werden Sie im Lehrgang zu einem Weg innerer Entwicklung angeregt, der Ihnen ermöglicht, Ihr Führungshandeln inspiriert, bewusst und nachhaltig zu gestalten.

Leitung: Tobias Lang, Susanne Skandera, Anja Köstler
Inhalt: Teil 1: Sich selbst führen und Teams entwickeln – Modul 1–4; Teil 2: Die Organisation entwickeln und Kultur transformieren – Modul 5–6; Teil 1 & 2 sind auch separat buchbar
Anmeldung und Informationen: www.trigon.at

Mi 1. Sept. / 18–21 Uhr

Flucht, Menschenrechte, Asyl, Migration – konkrete Lösungswege beschreiten und zukunftsfähige Strategien etablieren

- › Intensiv-Workshop mit Gerald Knaus und Thomas Schmidinger

Veranstalter: Humanity Memorial Group und Netzwerk der Vorarlberger Menschenrechts-, Flüchtlings-, Asyl- und Migrationsorganisationen in Kooperation mit St. Arbogast
Kosten: € 20,–
Anmeldung: willkommen@arbogast.at

2.–5. Sept., 10.–12. Sept., Do 16. Sept.

Programm Chorverband

Do 2. – So 5. Sept. / Chorwerkstatt
Referenten: Felix Heitmann (DE), Paul Burt-scher (AT), Ulrich Mayr (AT), Bernhard Putz (AT)

Fr 10. – So 12. Sept. / Singseminar 2021
Referenten: Gemischter Chor – Bernhard Wolfsgruber (AT), Männerchor – Moritz Guttmann (AT)

Do 16. Sept. / Chorsingtag für Senioren
Referent: Edgar Wolf (AT), 9–17 Uhr

Veranstalter: Chorverband Vorarlberg,
T 0522 84613, office@chorverbandvlbg.at
Anmeldung: www.chorverbandvlbg.at
Hinweis: Sämtliche Veranstaltungen können nur stattfinden, wenn es die gesetzliche Lage zulässt. Aktuelle Informationen dazu auf www.chorverbandvlbg.at

Mo 11. Okt., 15. Nov. und 13. Dez. 2021 /
jeweils 18.30–21.30 Uhr

Bibliodrama

- › Brücken in die Zukunft

Biblische Personen, wie Noah u.a., begleiten uns zu neuen Ufern.

Leitung: Agnes Juen, Theologin, Psychotherapeutin und Bibliodramaleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 40,–
Anmeldung: Agnes Juen, T +43 (0)5522/75905
juen.agnes@gmail.com

Sa 16. Okt. / 9 Uhr

Einladung zum Frauenpilgertag

Die Katholische Frauenbewegung lädt österreichweit alle Frauen zum Frauenpilgertag ein. Unter dem Motto „Zeit zu leben“ stehen fürs gemeinsame Gehen in Vorarlberg vier Pilger Routen zur Auswahl. Gemeinsam wird in Gottes wunderbarer Schöpfung gepilgert, kurze spirituelle Impulse laden zum Innehalten ein. Die Strecken haben unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade, die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Infos: www.frauenpilgertag.at
Anmeldeschluss: 11. Oktober

Okttober 2021 bis März 2022 (4 Modulen)

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

- › Fachwissen und praktische Kompetenzen für Sie als Coach, Führungskraft, HR-ManagerIn, Ergotherapeutin, Pädagogin, Trainerin usw.

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

Leitung: Margit Kühne-Eisendle und Nicole Scheichl
Anmeldungen und Informationen: Margit Kühne-Eisendle; mke@zoom-vision.com, T +43 (0)664/264 56 01; www.zoom-vision.com oder www.nicolescheichl.at

So 7. Nov. / 18.30 Uhr – Mi 10. Nov. / 15 Uhr
(4 Tagesseminare)

Ewigkeit inmitten der Zeit – Tage für mich

- › Singen, Strömen, Spirituelle Gespräche & Freyes Spiel, Natur & Stille

5 Entdeckungsräume für das Wesentliche, das in uns ist und uns ausmacht.

Referentinnen: Mag.^a Luzia Raid-Unterholzner und Marita Nett
Kosten: Seminarbeitrag 4-Tagesseminar € 510,–; Frühbucherbonus 10 % für alle Schnellentschlossenen; Vollpension im EZ: € 255,30 zzgl. Gästetaxe
Anmeldung: Luzia Raid-Unterholzner, Krumbach, Bregenzerwald, luzia.unterholzner@gmail.com, T +43 (0)664/732 246 62; www.luzia-raid-unterholzner.at und www.maritanett.de

Di 16. Nov. und Mi 17. Nov. / 9.30–17 Uhr

Ein Tag für mich

- › Freizeittag für Frauen

Vormittag – „Einführung in die Räucherkunde“: Heimisches Brauchtum, Bedeutung, Anwendung, geschichtliche Hintergründe, Wirkung und Erklärung von diversen Harzen, Hölzern und Blüten. Duftreise in verschiedene Kontinente der Erde. Wir aktivieren unser Inneres und spüren der Wirkung nach.

Nachmittag – Workshop zum Vortrag: Floristik für die Winterzeit.

Referentin: Evelyn Battisti
Floristik: Marianne Ritter, Floristin
Kosten: Kursbeitrag € 45,–
Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, T +43 (0)5522/3485–0, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at, www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



Do 11. Nov. / 9 Uhr – Sa 13. Nov. / 17 Uhr

Von altem Wissen und zeitgemäßer Naturheilkunde

- 3. Vorarlberger Kräutertage: Heilkunde der Alpen und Traditionelle Europäische Medizin

Regionale Heilkunde aus dem Alpenraum und die Traditionelle europäische Medizin (TEM) gewinnen an Bedeutung. Denn sie waren immer das, was heute wieder gefragt ist: Ganzheitlich. Nicht nur die Krankheit oder ein Symptom werden behandelt, der ganze Mensch wird angesehen und auf allen Ebenen kuriert. Und das nicht nur mit medizinischen Zubereitungen, sondern auch Aspekte wie Ernährung, Bewegung oder Lebensordnung dienen dazu, dem Mensch zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen. Die Kräutertage machen dieses Wissen in Form von Vorträgen, Praxis-Workshops und Naturgängen lebendig und bringen es Interessierten näher. Wie immer gilt: Ob Neueinsteiger*in oder Kräuter-Erfahrene*r, für jede und jeden ist etwas dabei! Auch in diesem Jahr sind wieder hochkarätige Referierende aus dem angrenzenden Ausland vor Ort: Unter anderem Rudi Beiser, Astrid Süßmuth oder Sigrid Thaler. Und weil Regionalität eine tragende Rolle spielt, freuen wir uns, dass wir mit Katharina Waibel, Nicole Beutel, Ingrid Palmethofer und Marlies Schneider erfahrene Vorarlberger Kräuter-Frauen gewinnen konnten. Das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen steht im Mittelpunkt des mehrtägigen Programmes – mit einer Mischung aus Vorträgen und Workshops zum Thema Alpenheilkunde, der Arbeit in der Naturkosmetik-Rührwerkstatt und regionaler Slow-Food-Küche mit TEM-Schwerpunkt. Herzlich willkommen!

Kosten: 3-Tages-Ticket €230,-; 1-Tagesticket €120,-

Anmeldung: Iris Lins, kraeutertage@kraeuternest.at

Der Tanz mit dem Besen

■ **Mi 17. Nov.** – Schritt für Schritt zum Glück – Wie viel Zeit verbringen wir mit dem Glück?

■ **Do 18. Nov.** – Meinen Weg finden mit Zuversicht und Energie

Referent*innen: Josefine Schlechter, Dipl. Erwachsenenbildnerin; Mag. Alexander Nußbaumer, Arbeiterkammer Vorarlberg; Katharina Waibel, psychiatrische Krankenschwester, Kräuterefachfrau, Autorin
Information und Anmeldung: Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg; T +43 (0)5522/3485 205, patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at
Anmeldeschluss: 10 Tage vor dem Seminartag
Veranstalter: Unterstützt durch das Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung.

November 2021 bis April 2022 (4 Module)

„Systemisch leiten & entwickeln“

Führungspersönlichkeit entwickeln, Teamarbeit fördern, Konflikte und Krisen bewältigen, Organisationen weiterentwickeln. Alle Seminare auch als Einzelseminare buchbar.

Referentinnen: Anna Egger, MA und Mag.* Margit Kühne-Eisendle
Anmeldungen und Informationen: Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com; T +43 (0)664/264 56 01
Mehr Informationen: www.zoom-vision.com

März – Juli 2022

Diplomlehrgang Systemische Beratung & Coaching

Ziel der Ausbildung im Grundkurs ist es, die Haltung des/der Coach*in einnehmen zu können, die wesentlichen Techniken und Methoden im Coaching zu beherrschen und mit einem roten Faden auch durch komplexe Gesprächssituationen professionell begleiten zu können.

Infos und weitere Details: www.green-field.at

Ehe- und Familienzentrum

Anmeldung, Veranstalter:
 Herrngasse 4, 6800 Feldkirch
 T +43 (0)5522/74139
info@efz.at
www.efz.at



Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte (Kinder) anmelden.



Fr 17. Sept. / 19.30 Uhr

Natürliche Empfängnisregelung – Mehr als eine Methode?!

- Vortrag mit Elisabeth Rötzer

Sie berichtet von den wissenschaftlichen Erkenntnissen ihres Vaters, des Begründers der ersten echten sympto-thermalen Methode, von den Vorteilen der Lebensweise von NER im Alltag.

Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.



Sa 16. Okt. / 9–17 Uhr



Eltern wie Leuchttürme

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

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

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



Sa 20. Nov. / 9–17 Uhr



Tag der Achtsamkeit

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

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit in die Kursinhalte der MBSR hinein zu schnuppern. Dieses Angebot richtet sich an all jene, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen und Zugänge zu mehr Lebensfreude finden wollen.

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

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

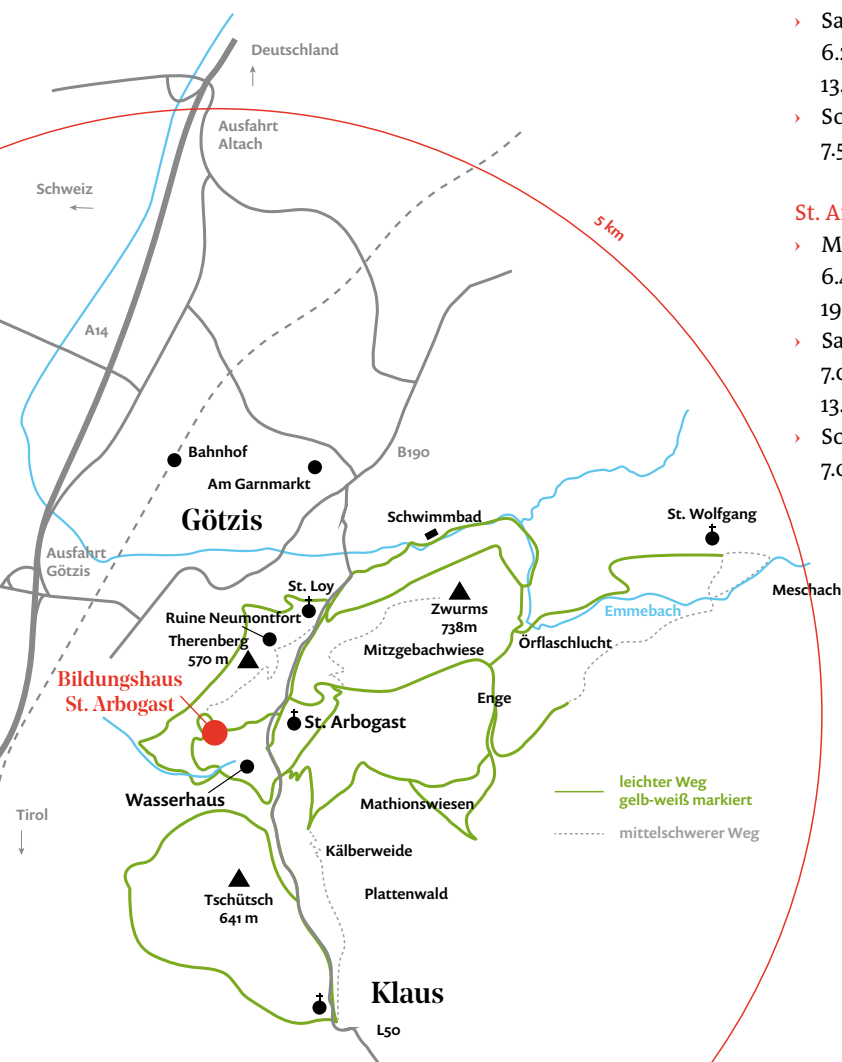
Bahnhof Götzis, dann 2,3 km (ca. 5 min) mit Bus oder Taxi

Mit dem Taxi

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

Mit dem Auto

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



YOYO-Rufbus

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

Mit dem Bus

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

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

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

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

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

Das liebe Geld ...

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

› Der Solidarbeitrag

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

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

› Solidaritätsfonds der „freund*innen von arbogast“

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

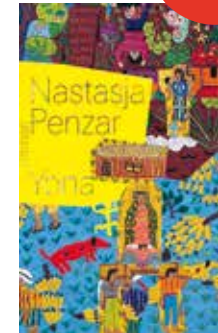
› Mit Talenten zahlen

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

› Kulturpass

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

Buchtipps



In ihrem ersten Roman nimmt uns Nastasja Penzar mit auf die Reise der jungen Yona. Von einer inneren Stimme geleitet, reist sie nach dem Tod ihres Vaters in ein mittelamerikanisches Land. Der Roman besticht durch seine klare, nüchterne und an den passenden Stellen poetische Sprache, entwirft ein klares Bild von einem Land, das mit Korruption und der Aufarbeitung der eigenen Geschichte kämpft und lässt gleichzeitig Parallelen zu eigenen Familiengeschichten und Lebenswelten ziehen. Der Name der Protagonistin ist „Yona“ und im Roman finden sich viele Anspielungen auf den wohl eigenwilligsten Propheten der Bibel. Die deutlichste Parallele liegt wohl darin, dass Yona, obwohl sie sich dagegen wehrt, die Wahrheit sucht und findet und am Ende kämpft ... wofür das muss der Leser entscheiden.

Nastasja Penzar, 1990 in Berlin geboren, lebte in Zagreb, Frankfurt a.M. und Guatemala, bevor sie Romanistik in Leipzig und São Paulo, dann Sprachkunst an der Universität für angewandte Kunst in Wien studierte. Derzeit promoviert sie zu post-jugoslawischer Literatur. Sie veröffentlicht in Anthologien und Zeitschriften und übersetzt Gedichte aus dem Spanischen und dem Serbokroatischen. Ihr Theaterdebüt „trokut“ wurde 2016 in Wien uraufgeführt.

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

Nastasja Penzar, Yona, Matthes und Seitz Berlin 2021
ISBN 9783957579584, 208 Seiten, 22, 70 €

Wir waren noch nicht
genügend Freunde,
um gemeinsam
schweigen zu können.

Kurt Tucholsky

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich

Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
(Diözese Feldkirch), 6840 Götzis,
T +43 (0)5523/62501 – 828
Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Judith Pichler, Verena Konrad, Ali Malhojdi,
Juliana Troy, Stefania Pitscheider-Soraperra,
Daniel Mutschlechner, Gabriele Lindner,
Gerlinde Schein, Heike Mennel, Pete Ionian,
Iris Lins, Beate Golczyk
Titelbild: Katharina Ralser
Bildrechte: Arbogast S. 3, S. 17, S. 22, S. 23, S.
26, S. 28, S. 29, S. 30, S. 31, S. 33, S. 37, S. 38, S.
40, S. 41, S. 42, S. 43, S. 45, S. 47, S. 48, S. 49,
S. 50, S. 51, S. 52, S. 53, S. 54, S. 55, S. 56, S. 56, S.
58, S. 59, S. 63, S. 64, S. 65, S. 66, S. 73; Laurenz
Feinig S. 4, S. 18; Verena Konrad S. 8, S. 35; Ali
Mahlodji S. 15; Frauenmuseum S. 19; Christoph
Linher S. 31; Keckeis-Felder Maria S. 32; Gerlinde
Schein S. 32; Johannes Rauch S. S. 32; Markus
Aberer S. 35; Günther Egger S. 35; Gabi Fleisch
S. 35; Martin Werlen S. 36; Maria Hildegard
Brem S. 36; Mathias Moosbrugger S. 36; Bernd
Hofmeister S. 42; Bernhard Roggen S. 46; Andreas
Böschmeyer S. 47; Joachim Lempert S. 67; Ulrike
Larsen S. 70; EFZ S. 71
Illustrationen: Katharina Ralser S. 4, S. 6, S. 7,
S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 14, S. 15; Elena
Hirn S. 20
Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg
Druck: Das Arbogast Magazin wurde gedruckt
nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens, im Druckhaus
Gössler GmbH, UW 788, auf Recyclingpapier der
österreichischen Firma Lenzing.
Datenschutz in Arbogast:
Personenbezogene Daten werden unter
Beachtung der geltenden österreichischen und
europäischen Datenschutzgesetze verwendet.
Das Bildungshaus St. Arbogast behandelt diese
Daten vertraulich. Sie werden nicht verkauft
und Dritten nicht zugänglich gemacht. Weitere
Informationen dazu lesen Sie in unserer
Datenschutzerklärung auf www.arbogast.at

Wir
lassen
auf
Worte
Taten
folgen!

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

www.rhomberg.com



arbo

ogast