

Arbogast

Arbogast-Magazin

September 2024 bis Februar 2025 Nr. 12

Eine gute Wahl – Wie wir gute Entscheidungen treffen

S. 6

Seminare mit Weitblick – Drei Fragen
an Jutta Walzl und Bertram Strolz

S. 14



Eine gute Wahl

Ein guter *Grund.*

Liebe Leserin, lieber Leser,

was ist die richtige Entscheidung unter schier unendlichen Möglichkeiten? Was ist eine gute Wahl? Ich bin mir nicht immer sicher. Es ist gut, dass es öffentliche Orte gibt, die dazu beitragen, dass die Erkenntnis wächst. Orte, an denen Bewusstsein geschärft und Meinungen gebildet werden können. Wo auch Zweifel und Hoffnung ihren Platz haben.

„Öffentlichkeit ist der geistige Lebensraum einer liberalen Demokratie“, sagt der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen. Für mich sind Bildungshäuser solche Orte. Das uferlose digitale Angebot ist mir zu viel. Ich bin noch immer froh über jede Qualitätszeitung, deren Redaktion eine relevante Auswahl für mich trifft. Sie hat nämlich einen Anfang und ein Ende.

So, wie unser Programm der kommenden Monate. Gemeinsam mit vielen Referentinnen und Kooperationspartnern haben wir eine Auswahl getroffen. Auf den Folgeseiten finden Sie bewährte Seminare, viel Familienprogramm und zum Haus passende kulturelle Anlässe. Aber auch ganz neue Themen.

Erstmals kommt etwa *Michael Girkinger* zu uns, der über die Gefahren der unsäglichen Selbstoptimierung spricht; diesen vermeintlichen Druck, das Maximum aus dem Leben herausholen zu müssen. In dieselbe Kerbe schlagen die Psychologin *Gabriele Gruber* und der Neurologe *Andreas Kaindlstorfer*, die sich dem Schlaf widmen. Sie sehen unsere 24/7-Gesellschaft mit den Attributen der absoluten Verfügbarkeit und dem Bedürfnis des permanenten Funktionierens sehr kritisch.

Persönlich ist mir auch das politische Gespräch wichtig. Die permanente Aufregung in den sozialen Medien und das Verharren in den eigenen Bubbles werden uns nicht weiterbringen. Es ist besser, live und wahrhaftig im Gespräch zu bleiben. Da merkt man auch in aufgeladenen Wahlkampf-Zeiten, dass erstaunlich viele Menschen die Sorge für ein gutes Leben teilen. Trotz unterschiedlicher Sichtweisen auf die Welt.



Daniel Mutschlechner

Es ist besser, live und wahrhaftig im Gespräch zu bleiben.

Gespannt bin ich, was uns da die langjährige deutsche Bildungs- und Forschungsministerin *Annette Schavan* zu sagen hat, wenn sie nach St. Arbogast kommt. Mit der engagierten Katholikin sprechen wir darüber, wie sich eine Christin in der Politik in Zeiten von Krieg und Fundamentalismus verhält. Und es freut mich, dass *Herfried Münkler* von der Berliner Humboldt-Universität zugesagt hat. Er wird auf verständliche Weise die Zusammenhänge in der Weltpolitik erklären.

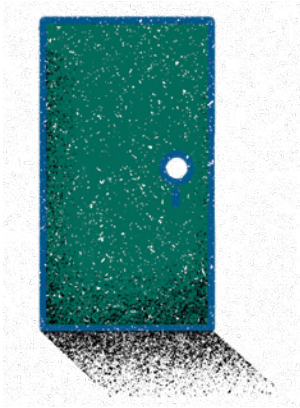
So entsteht mit unterschiedlichen Menschen ein öffentlicher Ort, ein geistiger Lebensraum einer liberalen Demokratie.

**Ich lade Sie im Namen des gesamten
Teams und unserer Referent*innen
herzlich nach St. Arbogast ein.
Ihr Daniel Mutschlechner**

Titelstory

Eine gute Wahl

S. 6



Raum

Seminare mit Weitblick

S. 14



Ein guter Grund ...

... für einen Kurzurlaub in Arbogast

S. 18

Inhalt

Programm

Herbstferien

Sinnvolles Ferienprogramm für die ganze Familie / S. 22

Traurigschön

Themenwoche rund um Allerheiligen / S. 26

offen sein – Spiritualität

Bibel, Gebet, Meditation, Mystik, Theologie / S. 28

engagiert sein – Gesellschaft

Politik, Ethik, Unternehmergeist / S. 35

bewusst sein – Lebensgestaltung

Persönlichkeit, Selbsterfahrung, Körperarbeit / S. 39

zusammen sein – Beziehung

Paare, Familie, Kommunikation / S. 51

inspiriert sein – Kreativität & Natur

Handwerk, Himmel & Erde, Musik / S. 56

angeregt sein – Kunst & Kultur

Konzerte, Lesungen, Ausstellungen / S. 65



Tipps zur Kursanmeldung

S. 21

Ausblick Frühling 2025

S. 68

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

Gastprogramm

S. 70

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.



Ankommen & Dasein

Arbogast liegt mitten im Grünen, abseits der Hektik. Unsere Gäste schätzen die ruhige und naturnahe Umgebung sehr. Damit wir diese Qualität auch weiterhin erhalten können, empfehlen wir allen unseren Gästen, nach Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Fahrrad oder zu Fuß zu kommen. Mit den Buslinien 431, 441 und 445 gelangen Sie in wenigen Minuten vom Bahnhof Götzis nach Arbogast.

Mehr dazu auf S. 19

Gut essen in Arbogast

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

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



↑ Anreise

Wie wir gute Entscheidungen treffen

Eine gute Wahl

Im Laufe unseres Lebens treffen wir unendlich viele Entscheidungen. Von großen Lebensfragen bis zu kleinen Alltagsentscheidungen ist die Bandbreite groß. Viele Entscheidungen treffen wir schnell und unbewusst, andere sind herausfordernder und beschäftigen uns über längere Zeit. Was hilft uns, eine gute Entscheidung zu treffen? Welche inneren Prozesse laufen dabei ab? Und wie entscheiden Menschen in ihren Berufen, was gut und richtig ist? Darüber haben wir mit unterschiedlichen Persönlichkeiten aus Gesundheit, Politik, Wirtschaft, Spiritualität, Journalismus, Justiz und Kultur gesprochen.

Judith Pichler



„Entscheidungen kommen auf höchst unterschiedliche Weise zustande“, sagt Albert Lingg, langjähriger Primar für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Obmann der Telefonseelsorge Vorarlberg. „Einmal, so die Zeit für überlegtes Abwägen gegeben ist, mehr rational, häufig jedoch im Zusammenwirken von Fühlen und Denken. Luc Ciompi (Anm. Psychiater) hat dafür den Begriff der Affektlogik geprägt“. Dieser Logik zufolge basiert die ganze Komplexität psychischer Leistungen auf dem Zusammenspiel von Denken und Fühlen. Während das Fühlen evolutionär betrachtet eine sehr alte Funktion ist, die uns in der Steinzeit das Überleben sicherte und blitzschnelles Entscheiden ermöglichte, hat sich das abstrakte Denken erst in der jüngeren Evolution des Menschen entwickelt und enorm verfeinert. „Mittels moderner Bildgebung sehen wir beim bewussten Denken vor allem den jüngsten Teil der Großhirnrinde. Bei Entscheidungen, die vom Gefühl gesteuert sind, ist hingegen der Mandelkern in Aktion“, so Lingg. Eine Frage großer Fachtagungen ist, ob wir Menschen frei in unseren Entscheidungen sind. Damit sind weitreichende Konsequenzen verbunden für die Verantwortlichkeit unseres Tuns. „Hier ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Auch immer tiefere Einblicke in Vorgänge im Gehirn führen zur Erkenntnis, dass dieses wunderbare Organ viel komplexer funktioniert als manche gerne hätten“, sagt Lingg. „Für mich gilt so immer noch Wilhelm Griesingers im vorletzten Jahrhundert geäußerte Meinung: ‚Und wenn ein Engel vom Himmel käme, um uns all dies zu erklären – unser Gehirn wäre zu klein es zu erfassen.‘“

Entscheiden: Kopf- und Bauchsache

Ob wir uns in Entscheidungen mehr auf rationale Aspekte verlassen oder auf das Bauchgefühl hören, hängt von der jeweiligen Situation und der Entscheidungsphase ab. Wenn wir ein neues Fahrrad kaufen wollen, wird zunächst die Faktenlage wichtig sein: Wie viel Budget habe ich zur Verfügung? Soll es ein Bio- oder E-Bike werden? Will ich damit Mountainbiken oder ins Büro pendeln? Zusätzlich spielt das Emotionale eine Rolle: Welches Design, welche Marke sprechen mich an? Wo fühle ich mich gut beraten? Von diesem Zusammenspiel emotionaler und rationaler Faktoren bei Entscheidungen berichten Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufsfeldern: So geht es etwa bei Personalentscheidungen in Unternehmen zunächst um Fakten wie die Qualifikation, Kompetenz und Erfahrung der Person. „Ebenso wichtig für die Entscheidung ist für mich die Intuition und das Bauchgefühl“, sagt Thomas Hagen, Leiter der Personalabteilung bei Beschlägehersteller Blum. „Ich achte dabei auf das Zwischenmenschliche, die Persönlichkeit, die Einstellung und Motivation sowie die Übereinstimmung mit unserer Unternehmenskultur.“ →



„Auch immer tiefere Einblicke in Vorgänge im Gehirn führen zur Erkenntnis, dass dieses wunderbare Organ viel komplexer funktioniert als manche gerne hätten.“

Albert Lingg, Primar für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Referent bei den Arbogaster Fragen am Mi 5. Feb. / 9.30 Uhr, S.37

Wenn Fakten und Intuition – also Kopf und Bauch – übereinstimmen, ist die Entscheidung erfahrungsgemäß am besten.“ Hilfreich für eine ausgewogene Entscheidungsfindung im Recruiting-Prozess sei zudem, dass mehrere Personen involviert sind, die ihre Eindrücke und Bewertungen miteinander teilen, so Hagen. Wenn es um wirtschaftliche Entscheidungen geht, spielen zudem Heuristiken eine Rolle. Sie bezeichnen analytische Methoden, die uns ein rasches Entscheiden ermöglichen und uns vor Informationsüberlastung schützen. Wenn wir uns Heuristiken bedienen, greifen wir auf bereits gemachte Erfahrungen zurück ohne dass wir alle für die Entscheidung nötigen Informationen einbeziehen müssen. So kommen wir mit begrenztem Wissen relativ rasch zu einem Ergebnis. Beispiele dafür sind Entscheidungen nach dem Ausschlussprinzip oder durch Versuch und Irrtum. Nach der Majoritätsheuristik wird diejenige Option gewählt, die auf den meisten Attributen die beste Ausprägung besitzt. Denken wir an das Beispiel vom Fahrradkauf, so fällt die Wahl nach der Majoritätsheuristik auf das Fahrrad, das am ehesten unseren Auswahlkriterien entspricht – eine logische Sache!

Auf Erfahrungswissen, Logik und Bauchgefühl zu hören ist auch für Isabell Russ, Geschäftsführerin von Russmedia, sehr wichtig: „Bei einer Entscheidungsfindung sammle ich so viele Daten und Fakten wie sinnvoll möglich, suche Referenzen und spreche mit Menschen, die Erfahrung im jeweiligen Bereich haben. Vieles davon passiert unbewusst, wenn man ähnliche Entscheidungen in der Vergangenheit bereits getroffen hat. Am Ende muss das Bauchgefühl auch stimmen. Und: Oft ist es besser, Entscheidungen zu treffen als gar nichts zu tun, auch wenn man im Nachhinein vielleicht auch einmal falsch gelegen ist. Wichtig ist, dass man für die Zukunft dazu lernt.“ Über ihre persönliche Entscheidung, in die verantwortungsvolle Position als Geschäftsführerin von Russmedia einzusteigen, sagt sie: „Bei jeder Entscheidung gilt es, die möglichen positiven und negativen Konsequenzen gegeneinander abzuwägen. Diese Entscheidung war für mich durch das klare Überwiegen der positiven Aspekte schnell getroffen, trotz der großen Verantwortung, die die Position mit sich bringt.“



„Wenn Fakten und Intuition – also Kopf und Bauch – übereinstimmen, ist die Entscheidung erfahrungsgemäß am besten.“

Thomas Hagen, Leiter der Personalabteilung Blum



„Oft ist es besser, Entscheidungen zu treffen als gar nichts zu tun, auch wenn man im Nachhinein vielleicht auch einmal falsch gelegen ist. Wichtig ist, dass man für die Zukunft dazu lernt.“

Isabell Russ, Geschäftsführerin Russmedia

Für die Gerechtigkeit entschieden

Eine besonders couragierte Entscheidung traf Isabelle Amann im November 2009. Die junge Richterin war es, die die Testamentsaffäre am Bezirksgericht Dornbirn aufdeckte. Wie sich damals herausstellte, hatten Gerichtsmitarbeiter*innen jahrelang Testamente zu ihren eigenen Gunsten gefälscht, was sich zum größten Vorarlberger Justiz-Skandal der Nachkriegsgeschichte entwickelte. „Die Entscheidung, Anzeige an die Staatsanwaltschaft Feldkirch zu erstatten, ist mir nicht schwergefallen, weil es der einzige Weg war, den kriminellen Machenschaften schnellstmöglich ein Ende zu bereiten. Als Richterin ist es meine ureigenste Aufgabe, Menschen zu ihrem Recht zu verhelfen“, so Isabelle Amann. Die Bevölkerung erwarte sich, bei Gericht Gerechtigkeit zu erfahren. Wenn ein verbrecherisches Netzwerk diese Funktion torpediert, trifft dies den Rechtsstaat im Kern. „Das schwierige an dieser Entscheidung war für mich allerdings, dass Mitarbeiter angeklagt werden mussten, mit denen ich jahrelang gut zusammengearbeitet habe und denen ich eine derart kriminelle Energie nicht zugetraut hätte“, erklärt Amann. Die Leitplanken für Entscheidungen vor Gericht stellen selbstverständlich gesetzliche Bestimmungen dar. Wichtig wäre zudem, den Sachverhalt durch eine gründliche Beweisaufnahme möglichst genau zu erheben. Im Idealfall ergibt sich dann bereits ein eindeutiges Bild. „Eine Orientierungshilfe ist für mich zudem, ob die Entscheidung fair ist und für klare Verhältnisse zwischen den Parteien sorgt“, so Isabelle Amann. „Dies sehe ich auch als wichtige Entscheidungshilfe im Alltag: Sich die Frage zu stellen, welche langfristigen Konsequenzen mit meiner Entscheidung verbunden sind und ob sie gerecht für alle Beteiligten sind.“

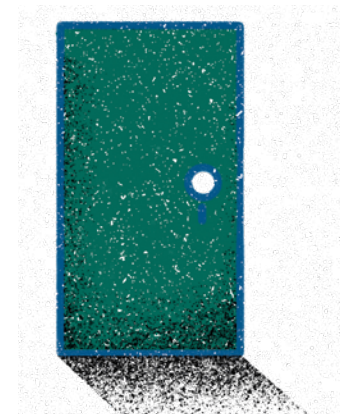


„Die Entscheidung, Anzeige an die Staatsanwaltschaft Feldkirch zu erstatten, ist mir nicht schwergefallen, weil es der einzige Weg war, den kriminellen Machenschaften schnellstmöglich ein Ende zu bereiten.“

Isabelle Amann, Richterin

Entscheidungen gedanklich durchspielen

Dass Entscheidungen eine psychologische Herausforderung sind, bestätigt auch Helga Kohler-Spiegel, Psychoanalytikerin, Professorin und Kuratoriumsvorsitzende von St. Arbogast: „Im Moment der Entscheidung beziehen wir Position zu einer Sache. Es braucht Mut, mich auf mich selbst zu verlassen und zu meiner Entscheidung zu stehen. Dafür ist Vertrauen zu sich selbst und zu den eigenen Wahrnehmungen notwendig“, erklärt Helga Kohler Spiegel. „Für mich persönlich ist beim Entscheiden auch der Gedicht-Vers von Hilde Domin schön und vertrauensstiftend: ‚Ich setzte den Fuß in die Luft – und sie trug.‘ Und wie gehen wir am besten damit um, wenn wir rückblickend mit einer Entscheidung hadern? Ein guter psychologischer →





„Mit sich selbst verständnisvoll und nachsichtig zu sein, fällt vielen von uns schwer. Viele sind sehr streng mit sich selbst, und dann braucht es Zeit, um annehmen zu können, dass ich zum Zeitpunkt der Entscheidung es nicht anders sehen konnte.“

Helga Kohler-Spiegel, Psychoanalytikerin, Kuratoriumsvorsitzende von St. Arbogast

Rat ist, die eigenen Gedanken und Gefühle zum Zeitpunkt der Entscheidung aufzuschreiben. „Es ist hilfreich, sich sagen zu können: ‚Das waren meine Gedanken und Gefühle, so habe ich es erlebt – und aus diesem Wissen heraus musste ich entscheiden und habe ich mich entschieden‘“, so Helga Kohler-Spiegel. „Mit sich selbst verständnisvoll und nachsichtig zu sein, fällt vielen von uns schwer. Viele sind sehr streng mit sich selbst, und dann braucht es Zeit und liebe Menschen, um annehmen zu können, dass ich zum Zeitpunkt der Entscheidung es nicht anders sehen konnte.“ Eine weitere gute Hilfestellung ist es, eine Entscheidung im Kopf durchzuspielen: „Wir Menschen haben die Möglichkeit, in Szenen zu denken und uns in eine Situation hineinzufühlen, obwohl diese noch gar nicht gegenwärtig ist. Das ist für Entscheidungen wunderbar“, so Kohler-Spiegel. Sie bezieht sich auf eine Technik, die auf den heiligen Ignatius von Loyola zurückgeht. Im 15. Jahrhundert, einer Zeit als Menschen noch keine Uhren, sondern nur den Wochenrhythmus mit dem Sonntag hatten, empfahl er: Bei wichtigen Entscheidungen sollen wir uns drei Tage lang vorstellen, dass wir uns für eine Variante entschieden haben. Wie läuft ein Tag ab mit dieser neuen Entscheidung, und der nächste Tag, und der übernächste? Dann stelle ich mir drei Tage lang vor, ich habe die andere Möglichkeit gewählt und werde mir bewusst: Wie läuft dieser Tag ab? Was ist schwierig? Was ist gut? Und wie fühlen sich die nächsten Tage an? Am 7. Tag schließlich, nachdem ich beide Möglichkeiten „erlebt habe“, kann ich wirklich entscheiden.

Die Qual der Wahl

Eine richtungsweisende Entscheidung hat auch Andrea Kaufmann im Januar 2024 getroffen. Die langjährige Bürgermeisterin der Stadt Dornbirn wird ab der nächsten Legislaturperiode nicht mehr als Stadt- oberhaupt zur Wahl stehen. Eine Nachricht, die viele überrascht hat. „Diese Entscheidung habe ich mir nicht leichtgemacht. Ich kann auf zwölf spannende Jahre als Bürgermeisterin zurückblicken. Persönlich möchte ich mich beruflich gerne neu orientieren und bin der Meinung, dass es der richtige Zeitpunkt ist, die Geschicke der Stadt der nächsten Generation zu übergeben.“ 2025 stehen die Gemeinderatswahlen in Vorarlberg an, und im Jahr 2024 finden gleich drei Wahlen auf EU-, Nationalrats- und Landtagsebene statt. Für viele Menschen, gerade für Erstwähler*innen ist der Wahlgang eine echte Herausforderung: Welcher Partei und welche*r Kandidat*in möchte ich meine Stimme geben? Was ist mir politisch wichtig? Und wer steht eigentlich wofür? Andrea Kaufmann rät: „Alle Wahlberechtigten sollten sich möglichst umfassend informieren – und das auf einer Vielzahl von unterschiedlichen Kanälen. Um die Werthaltungen der Kandidat*innen kennenzulernen, bieten sich viele Möglichkeiten an. Erstwähler*innen würde ich empfehlen, sich nicht einseitig z.B. nur auf Social Media schlau zu machen, sondern die angebotenen TV-Gesprächsrunden im Vorfeld anzusehen und sich mit Familie und Freunden auszutauschen.“ Eine Hilfestellung bieten zudem Online-Plattformen wie der „Wahlrechner“. Die Interessierten beantworten eine

Reihe von Fragen zu den politisch wichtigen Themen wie Klima, soziale Gerechtigkeit, Wirtschaft, Sicherheit usw. und bekommen am Ende eine Auswertung, welche Partei ihre Interessen am ehesten vertritt (auch hier ein Beispiel für eine Majoritätsheuristik!).

Tragfähige Entscheidungen treffen

Wie wichtig bei Entscheidungen der Austausch mit anderen Beteiligten ist, zeigt sich gerade im politischen Umfeld. Wenn es um mehrheitstaugliche Entscheidungen geht, sind Konsensheuristiken gefragt. Andrea Kaufmann erklärt: „Ich versuche die unterschiedlichen Interessen der Stadt abzuwägen und einen möglichst breiten Konsens zu finden, der von den involvierten Menschen mitgetragen wird. Entscheidung bedeutet immer auch viel Kommunikationsarbeit.“ Auch Landespolizeidirektor Hans-Peter Ludescher weist auf die Bedeutung der Tragfähigkeit von Entscheidungen hin: „Es ist wichtig, alle involvierten Interessen zu beachten und einzubinden. Gemeinsame Ausrichtungen, die im Team erarbeitet werden, haben mehr Qualität, als die beste Einzelentscheidung, die alleine im „stillen Kämmerchen“ getroffen wird. Neben einer guten Vorbereitung mit Handlungsanleitungen sind Wissen und Erfahrung die besten Voraussetzungen für die Entscheidungsfindung, wenn es schnell gehen muss.“



„Erstwähler*innen würde ich empfehlen sich nicht einseitig z.B. nur auf Social Media schlau zu machen, sondern die angebotenen TV-Gesprächsrunden im Vorfeld anzusehen und sich mit Familie und Freunden auszutauschen.“

Andrea Kaufmann, Bürgermeisterin der Stadt Dornbirn

Entscheiden in Krisenfällen

Als Landespolizeidirektor ist es Hans-Peter Ludescher gewohnt, in schwierigen Situationen wie bei Unfällen, Konflikten oder Überfällen zu entscheiden: „Die erste und dringlichste Aufgabe in einer Krise ist es, so schnell wie möglich arbeitsfähige Strukturen herzustellen. Diese Verantwortung besteht gegenüber den Betroffenen und Opfern. Vor allem für die Polizist*innen vor Ort ist es wichtig, die Chaosphase schnellstmöglich zu überbrücken und die erforderliche Handlungssicherheit zu erhalten.“ Es würden konkrete Handlungsanleitungen und Pläne zur Verfügung stehen, die in Übungen regelmäßig durchgespielt werden, um für den Ernstfall gut vorbereitet zu sein. Auch die Notfallmedizin geht bei Großunfällen wie etwa einem Zugunglück nach klaren Leitlinien vor. Bei einer Vielzahl an Verletzten und Erkrankten, braucht das Einsatzpersonal im Krisenfall eine genaue Orientierung, was Priorität hat. Im Unterschied dazu sind in psychischen Notlagen wiederum andere Zugänge gefragt: „Wenn ich mit einem Menschen in einer psychischen Krise oder Krankheit befasst bin, sind unterschiedliche Ebenen der Begegnung hilfreich“, sagt Albert Lingg. „Erst einmal muss das seelische Leiden berühren (Empathie), dann bin ich gefragt über das Erfassen von Symptomen zu einer Diagnose zu kommen, die zur Handlungsanweisung führt bzw. prognostische Schlüsse zulässt, um mich dann mit diesem oft höchst irritierten Menschen auch existentiell auseinanderzusetzen (Psychotherapie).“ →



„Gemeinsame Ausrichtungen, die im Team erarbeitet werden, haben mehr Qualität, als die beste Einzelentscheidung, die alleine im ‚stillen Kämmerchen‘ getroffen wird.“

Hans-Peter Ludescher, Landespolizeidirektor Vorarlberg



„Wenn wir ein Album aufnehmen ist zu 90 Prozent der ‚first take‘, also das erste Mal, dass man ein Stück im Studio aufnimmt, das Beste. Danach wird es zwar perfekter, aber meist auch langweiliger.“

David Helbock, Musiker, Komponist und Kurator des Festivals jazzambach in Götzis 2025

Künstlerisches Entscheiden

Mit Entscheidungen ganz anderer Art beschäftigt sich David Helbock, Musiker, Komponist und Kurator des 2025 erstmals in Götzis und St. Arbogast stattfindenden Festivals jazzambach. Wie stellt er die Programmpunkte für ein solches Festival zusammen? „Mit den Jazztagen will ich lokalen und internationalen Jazzmusiker*innen eine Bühne bieten. Wenn ich Musiker*innen aussuche, spielen viele verschiedene Aspekte eine Rolle. Die Jazzszene ist immer noch sehr Männer-lastig und so möchte ich ganz bewusst auch Frauen ins Programm nehmen. Wichtig ist mir, dass sich die Musiker*innen hier sehr wohl fühlen – dann spielen sie besser und das kommt auch beim Publikum besser an.“ Dass im künstlerischen Bereich Intuition und Bauchgefühl eine besonders wichtige Rolle spielen, bestätigt auch David Helbock: „Ich finde Intuition ist bei Entscheidungen sehr wichtig. Oft fälle ich sogar wichtige Entscheidungen (z. B. ein neues Album oder ein neues Bandprojekt) im Traum. Wenn wir ein Album aufnehmen ist zu 90 Prozent der ‚first take‘, also das erste Mal, das man ein Stück im Studio aufnimmt, das Beste. Danach wird es zwar ‚perfekter‘ aber meist auch langweiliger.“ Bei seinen Improvisationen spiele er manchmal ganz „frei“ ohne eine Planung. Oft wären es aber Improvisationen über konkrete Themen oder Kompositionen, zu denen es ein Grundgerüst gibt, über das improvisiert wird.



„Die Orientierung an Jesus kann unsere Mentalität und Kultur zum Guten hin prägen. Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien Jesu?“

Christian Marte SJ, Rektor des Jesuitenkollegs in Innsbruck und Gefängniskaplan

Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben

Vernünftiges Abwägen, auf das Bauchgefühl und die Intuition hören, Mut und Vertrauen haben ins Leben – all das brauchen wir für eine gute Entscheidung. Fehlt noch etwas? Christian Marte, Rektor des Jesuitenkollegs Innsbrucks und Gefängniskaplan, erklärt: „Um gute Entscheidungen zu treffen, brauchen wir innere Freiheit. Diese können wir gewinnen, wenn wir immer wieder in die Stille gehen, in Reflexionszeiten. Die Formel lautet: Ergebnis + Reflexion = Erfahrung.“ Christian Marte war in den letzten Jahren immer wieder als Referent in St. Arbogast zu Gast und zeigte in seinen Seminaren auf, was wir von Jesuiten für das Leben lernen können. „In der Rückschau können wir unsere Emotionen wahrnehmen. Dort werden wir bewegt (e-motion), dort werden unsere Entscheidungen vorbereitet.“ Zudem helfe eine religiöse Weltsicht, sich auf das Wesentliche im Leben auszurichten. Sie gibt innere Stabilität, wenn draußen alles wackelt. „Die Orientierung an Jesus kann unsere Mentalität und Kultur zum Guten hin prägen. Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien Jesu?“ Die „Jesu-Heuristik“ sozusagen ...

Herzlichen Dank allen Gesprächspartner*innen für die Einblicke in ihre Gedanken- und Entscheidungswelten.



Veranstaltungstipps für gute Entscheidungen

→ Eine gute Wahl

EQ Details S. 34

→ Entscheiden heißt gestalten

EQ Details S. 38

→ Voller Kraft & voller Leben

EQ Details S. 46

Seminare mit Weitblick



Der Blick ins Grüne bietet viel Raum für frische Ideen.

Nach der Generalsanierung hat das Bildungshaus im Frühjahr 2023 den Betrieb wiederaufgenommen – mit modernen Seminarräumen, die ein inspiriertes Arbeiten ermöglichen. Zu den „Stammkunden“ zählt die Akademie für Positive Psychologie. Wir haben die Psychotherapeut*innen Bertram Strolz und Jutta Walzl befragt, was Sie an der Seminarinfrastruktur von Arbogast schätzen.

Ihr kommt seit Jahren mit euren Seminaren und Lehrgängen nach Arbogast. Was gefällt euch hier?

Jutta Walzl: Das schöne Haus an dem wunderbaren Ort, die Atmosphäre, der Service von der Buchung über das feine regionale Essen – das alles wirkt sich quasi im Hintergrund auf das Gelingen unserer Seminare und Vorträge positiv aus.

Bertram Strolz: Man ist hier sehr schnell „daheim“, es fühlt sich gleich sicher und wohltuend an. Das ist eine schöne Grundlage für die Gestaltung unserer Kurse. Für uns ist auch dieses gegenseitig „eingespielt“ sein mit dem Team von Arbogast eine wertvolle Ressource für die Konzentration auf unsere Seminartätigkeit. →



Das Team der Akademie für Positive Psychologie bei der Seminarvorbereitung im Café Arbogast.



Ob Firmenseminar, Schulung oder Workshop – die Räume in Arbogast sind vielseitig nutzbar.

Welche Kriterien und Werte sind euch wichtig bei der Auswahl von Seminarrräumlichkeiten?

J.W. & B.S.: Wichtig sind uns die Flexibilität bei der Gestaltung der Pausen und des Mittagessens, es soll da nicht „auf die Minute“ ankommen. Tageslicht in den Räumen und eine Seminartechnik, die unkompliziert zu bedienen ist, sind uns wichtig. Auch der kleine und bedeutende Umstand, dass Blöcke und Stifte für die Teilnehmer*innen zur Verfügung stehen, trägt zum guten Gelingen eines Seminars bei.

Gibt es eine Anekdote, die ihr uns erzählen wollt?

J.W.: Da gäbe es viel zu erzählen. Hervorheben möchten wir, dass die Mitarbeiter*innen im Service und in der Küche unsere Vorlieben beim Essen und Trinken bald schon besser kennen als unsere Familien.

B.S.: Es arbeiten hier einfach liebe Menschen, die uns auch an ihrem persönlichen Leben teilhaben lassen. Das verbindet.

Es arbeiten hier einfach liebe Menschen, die uns auch an ihrem persönlichen Leben teilhaben lassen. *Das verbindet.*

Bertram Strolz



Der neue Seminarraum 6 bietet Weitblick über das Rheintal.



Gut essen und trinken im Arbogaster Restaurant.



Wussten Sie?
Alle unsere Seminarräume sind frei buchbar für Firmenseminare, Coachings, Gruppentreffen *und vieles mehr.*

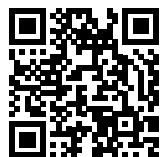
Details und die Übersicht über unsere Räume finden Sie auf:
www.arbogast.at/raum
→



Ein guter Grund...

... für einen Kurzurlaub in Arbogast

Kurze Auszeit im Grünen gefällig? Im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast bieten wir neben Seminaraufenthalten auch Zimmer zum Urlaubmachen an – ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie, Sie sind herzlich willkommen! Erholen Sie sich in der herrlichen Umgebung von St. Arbogast bei ausgedehnten Spaziergängen entlang des Bio-Lehrpfades, Wanderungen durch die Örtflaschlucht oder beim Waldbaden. Für unsere Jüngsten gibt es Spielräume im und ums Haus mit Tipi, Fußballplatz und Pedalo. Das feine Essen im Arbogaster Slow-Food-Restaurant rundet Ihren Aufenthalt in Arbogast ab.



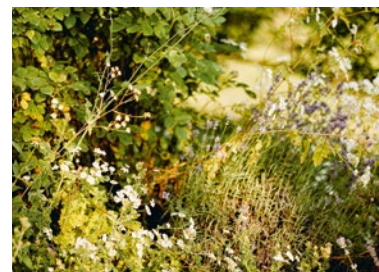
← QR-Code scannen für mehr Informationen



Offenes Haus

*Einkehren in Arbogast ist nicht nur für Seminar- teilnehmer*innen möglich – wenn Platz ist, freuen wir uns auch immer über Gäste, die zum Frühstück, Mittag-, Abendessen oder zum Kaffee zu uns kommen!*

Bitte um telefonische Reservierung:
 ↗ Mittag- und Abendessen bis 9.30 Uhr
 ↗ Frühstück bis zum Vortag um 11 Uhr
 +43 5522 36006 835



Nachhaltige Anreise nach Arbogast

Arbogast liegt mitten im Grünen, abseits der Hektik und des geschäftigen Alltagstreibens. Unsere Gäste schätzen die ruhige und naturnahe Umgebung sehr, wenn sie für ein interessantes Seminar, ein feines Essen oder einen entspannten Kurzurlaub in Arbogast sind. Damit wir diese Qualität auch weiterhin erhalten können, empfehlen wir allen unseren Gästen, mit Bahn, Bus, Zweirad oder „per pedes“ anzureisen. Mit den Buslinien 431, 441 und 445 gelangen Sie in wenigen Minuten vom Bahnhof Götzis nach Arbogast.

Gratis-Fahrt für Seminarteilnehmer*innen

Gäste unseres hauseigenen Bildungsprogramms fahren mit Bus und Bahn kostenlos nach Arbogast und retour. Und zwar in ganz Vorarlberg sowie im Bahnverkehr von/zu den Grenzbahnhöfen Lindau (D), St. Margrethen, Buchs (CH) und St. Anton a. Arlberg. Ihr gültiger Fahrschein ist die Teilnahmebestätigung, die Sie bei Kontrollen ausgedruckt oder als PDF auf Ihrem Smartphone vorweisen können.

Kostenlose An- und Abreise



PRO GRA MM

Sept. 2024 – Feb. 2025

Liebe Gäste, damit wir Ihnen einen guten Service bieten können, melden Sie sich bitte bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn an. Zu diesem Zeitpunkt entscheidet unser Team über die Durchführung des Seminars und plant Räume, Personal und Ressourcen sorgfältig ein. Herzlichen Dank!

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

Informieren Sie sich hier über unsere Ermäßigungen →



Bei Formaten, die mit dem **freigeist-Logo** gekennzeichnet sind, bezahlen junge Menschen bis 26 Jahre einen ermäßigten Kursbeitrag.

Tipps zur Kursanmeldung

- **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist aber auch die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- **Stornoregelung Hausprogramm und Lehrgänge:** Soweit im hauseigenen Kursprogramm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos storniert werden. Bei einem Rücktritt bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine*n Ersatzteilnehmer*in. Bei Lehrgängen gelten gesonderte Fristen.
- **Stornierungskosten Zimmer:**
 - a. bis 15 Tage vor Anreise – kostenlos
 - b. ab 14 Tage vor Anreise – 50 %
 - c. ab 3 Tage vor Anreise – 100 %
 - d. Ab mehr als drei Nächten werden nur die ersten drei Nächte verrechnet.
 - e. Wenn Sie sich während des Aufenthalts dazu entscheiden, verfrüht abzureisen, gelten die Stornobedingungen genauso.
- Bei größeren Veranstaltungen bzw. Sonderveranstaltungen wird, dem Anlass angemessen, ein Vertrag erstellt.

Herbst ferien

Sinnvolles Ferienprogramm
für die ganze Familie

Sa 26. Okt. / 9–16 Uhr

Bodendetektive

➤ *Was kreucht und fleucht
unter unseren Füßen?*

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung
eines Erwachsenen

Der Lebensraum Boden ist eine bedeutende Lebensgrundlage für uns Menschen und auch für zahlreiche Bodenlebewesen. Den Regenwurm als typischen Bodenbewohner kennst du bestimmt. Aber kennst du auch Rollassel, Steinkriecher, Erdläufer und Saftkugler? Auch wahrhafte Luftakrobaten wie die Springschwänze finden sich unter den Bodenbewohnern. Was genau Boden eigentlich ist, wie er entsteht, welche Lebewesen er beherbergt und wieso Boden so unglaublich wichtig ist, erfahren wir an diesem spannenden Naturerlebnistag in St. Arbogast. Zum Schluss bauen wir gemeinsam eine Wurm-Behausung zur Beobachtung dieser nützlichen Bodenbewohner.



Referentin: Iris Lerch, Natur- und Wanderführerin, Kräuterpädagogin
Kosten: Kursbeitrag €35,-/Erw. und €35,-/Kind bzw. €24,50/Erw. und €24,50/Kind mit Vlb. Familienpass. Die Materialkosten für eine Wurm-Behausung pro Kind sind im Kursbeitrag enthalten.
Veranstalter: In Kooperation mit der inatura-Erlebnis Naturschau GmbH in Dornbirn, www.inatura.at



Mo 28. Okt. / 9–12 Uhr

Blumen im Kopf: Entdecke die Kraft deines Gehirns!

➤ *Achtsamkeit in der Familie*

Workshop für Kinder von 6-11 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Entdeckt die Magie des Gehirns! Gemeinsam erkunden wir die Kraft des positiven Denkens und der Dankbarkeit. Durch interaktive Spiele und kreative Aktivitäten lernen Kinder und deren Begleitung, wie sie ihre Gedanken positiv beeinflussen können. Ein Vormittag voller Spaß, Kreativität und wertvoller Erkenntnisse erwartet euch. Kreativ sein, zuhören, mitdenken, mitspielen und eure Beziehung stärken stehen im Mittelpunkt. Taucht ein in die Welt des Wachstumsdenkens, um Herausforderungen mutig anzugehen.

Referentin: Michele Wolfgang, Kindergartenpädagogin, Achtsamkeitslehrerin für Kinder, Volksschullehrerin und Montessori-Pädagogin, www.glueckskind.or.at
Kosten: Kursbeitrag €20,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €14,-/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten: €14,-/Kind



Mo 28. Okt. / 14–17 Uhr

„Ich bin genau richtig, wie ich bin“

➤ *Achtsamkeit in der Familie*

Workshop für Kinder von 6-11 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Taucht ein in die Welt der Gefühle und Bedürfnisse! Gemeinsam gestalten wir ein Faltbuch, das im Alltag helfen kann Emotionen zu erkunden und die individuellen Bedürfnisse dahinter zu entdecken. Im zweiten Teil füllen wir eine Schatzkiste voller positiver Eigenschaften, welche die Einzigartigkeit der Kinder zum Strahlen bringt. Lasst uns kreativ sein und einen liebevollen Blick auf uns und unsere Kinder werfen! Seid dabei und entdeckt, wie wunderbar ihr seid, genauso, wie ihr seid!

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



Mo 28. Okt. / 9–16 Uhr

Vogelforscher

Naturerlebnis für Kinder ab 6 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

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

Referent: Daniel Nußbaumer, Natur- und Wanderführer, Biologe
Kosten: Kursbeitrag €35,-/Erw. und €35,-/Kind bzw. €24,50/Erw. und €24,50/Kind mit Vlb. Familienpass. Die Materialkosten für ein Vogelfutterhäuschen pro Kind sind im Kursbeitrag enthalten.
Veranstalter: In Kooperation mit der inatura-Erlebnis Naturschau GmbH in Dornbirn, www.inatura.at



Di 29. Okt. / 9 Uhr – Mi 30. Okt. / 17.30 Uhr

Erlebe die faszinierende Welt der Riesenseifenblasen

Workshop für Kinder ab 6 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Hier haben Kinder und Erwachsene gemeinsam die Möglichkeit, die magische Welt der Riesenseifenblasen zu erkunden. In diesem Workshop lernen wir nicht nur, wie man die perfekte Seifenlösung für Riesenseifenblasen herstellt, sondern wir bauen auch die komplette Ausrüstung für alle Arten von Seifenblasen selbst. Wir zeigen dir, wie du deine eigene Wunderseife mischen kannst, um atemberaubende und farbenfrohe Seifenblasen entstehen zu lassen. Wir erzeugen Riesenseifenblasen, in die du dich sogar hineinstellen kannst.

Referent*innen: Renate und Wolfgang Herzog, Gründer und Riesenseifenblasenkünstler von Bubbles4you, pädagogische Tageseltern und Freizeitbetreuer, bieten in ganz Österreich Riesenseifenblasen-Workshops für Kinder und Erwachsene an, www.bubbles4you.eu
Kosten: Kursbeitrag €100,-/Erw. und €80,-/Kind bzw. €70,-/Erw. und €56,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €25,-/Person



Di 29. Okt. / 9–13 Uhr

Verfilzt und zugehört

➤ **Märchen hören und filzen**

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Es war einmal... hoch droben auf einem Felsen, ein Haus, ein sehr großes wunderschönes Haus. Unter anderem kamen die Leute dorthin, um den Märchen zu lauschen, Märchen von hier und von fern. Wenn es das Wetter zulässt, dann machen wir einen kleinen Märchen Spaziergang, vorbei an Märchentischen und Zwergenhöhlen. Im Zusammensein mit Kindern sind Märchen eine sehr große Bereicherung, vor allem, wenn sie frei erzählt werden. Anschließend kommen wir vom Zuhören in das kreative Gestalten. Mit Märchenwolle, Filznadeln, Wasser und Seife lassen wir Märchenbilder lebendig werden.

Referentin: Sandra Noyalet, Elementar- und Waldpädagogin, Märchen- und Geschichtenerzählerin, Rankweil
Kosten: Kursbeitrag €15,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €10,50/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass

Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg.
 Bei der Anmeldung geben Sie bitte das Alter Ihres Kindes an.



Di 29. Okt. / 16–17 Uhr

Von Schlitzohren und Wundernasen

➤ **Vergnügtes Mitmachkonzert mit Konrad Bönig**

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wie normale Leute Socken stricken und Luftballons aufblasen, denkt sich der Konrad anlässlich der Herbstferien witzige Lieder von Hexen und Piraten und allerhand anderen Schlitzohren und Wundernasen aus. Es darf nach Herzenslust geklatscht, gelacht, gejedelt und gegurgelt werden. Lasst Euch verzaubern!

Referent: Konrad Bönig, Songschreiber für Kinderlieder, Thüringen
Kosten: Eintritt €10,-/Erw. und €10,-/Kind bzw. €7,-/Erw. und €7,-/Kind mit Vlb. Familienpass



Mi 30. Okt. / 9–17 Uhr

Manege frei!

➤ **Zirkusworkshop**

Für Kinder von 6–11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Tauchen Sie gemeinsam mit ihrem Kind ein in die Welt der Artisten und Akrobaten. Fantasie, Bewegung, Körperwahrnehmung, Mut und Vertrauen – all das sind Bestandteile dieses Tages. Zusammen stellen Sie sich Herausforderungen, finden Lösungen, schlüpfen in verschiedene Rollen, wechseln die Perspektiven. Polos Liebe zur Bühne und Manege, eine große Anzahl an Requisiten und Kostümen und die Begeisterung für die Zirkusarbeit bereichern den Zirkusworkshop. Mitzubringen: Neugierde und Offenheit für einen gemeinsamen spielerisch-humorvollen Tag.

Referent: Polo Noyalet, Crépier, Clown und Märchenerzähler, Rankweil,
www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag €100,-/Paar bzw. €70,-/Paar mit Vlb. Familienpass

hospiz vorarlberg

eine Aufgabe der Caritas

30 Jahre

Veranstaltungen anlässlich des Jubiläums

Freitag, 6. September, 17 Uhr Rastpausen auf dem Weg der Trauer

Auftaktveranstaltung für den neuen Trauertreff in Bregenz mit Elmar Simma

Ort: Bregenz, Jugendraum Austriahaus

Infos & Anmeldung: hospiz.trauer@caritas.at

Samstag, 28. September 15 Uhr

„Lillilu lässt los – oder: Sterben gehört verboten“

Clowntheater für die ganze Familie

Ort: Dornbirn, Spielboden

Infos: T 05522-200 1114, hospiz.dornbirn@caritas.at

Tickets: www.spielboden.at

Benefizveranstaltung in Koop. mit dem Spielboden

Freitag, 4. Oktober, 19 Uhr

Sunnofünkle

30 Jahre Hospizarbeit im Bregenzerwald und Kleinwalsertal; Hospizgeschichten und Podiumsdiskussion mit musikalischer Umrahmung

Keine Anmeldung erforderlich

Ort: Andelsbuch, Rathaussaal

Infos: T 05522-200 1113, hospiz.egg@caritas.at

Dienstag, 29. Oktober, 19 Uhr Vernissage „Fortsetzung folgt nicht! Kofferpacken für die letzte Reise“

© Fritz Roth

Ort: Dornbirn, Krankenhaus Kapelle, 7. Stock

Infos & Anmeldung: T 05522-200 1114,

hospiz.dornbirn@caritas.at

Sonntag, 24. November, 9 - 11 Uhr Mit Trauer im Gepäck dem Leben entgegengehen

Spaziergang für Menschen in Trauer

Ort: Dornbirn, Treffpunkt bei Anmeldung

Infos & Anmeldung: T 05522 200-1154, hospiz.trauer@caritas.at

Sonntag, 15. Dezember, 10.30 Uhr Festmatinee 30 Jahre Hospiz Vorarlberg

für Netzwerkpartner*innen und ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen

Ort: Götzis, Ambach

Infos: T 05522 200-1100, hospiz@caritas.at
 Geschlossene Veranstaltung

Außer dem Clowntheater sind alle Veranstaltungen bei freiem Eintritt.

Aktuelle Termine und Standorte der **Hospiz-Wanderausstellung** unter www.hospiz-vorarlberg.at

Die **Melodie** meines Lebens



Berührende Geschichten von Ehrenamtlichen, die mit Musik Zugang zu schwer erkrankten Menschen gefunden haben.

QR-Code scannen und **reinhören:**



Traurig schön

Themenwoche rund um Allerheiligen

Mi 30. Okt. / 20 Uhr

Folk Arbogast live: Noch a scheene Leich

➤ *Konzert mit den „Strottern“*

Der Tod und das Wienerlied: Ein einzigartiges Naheverhältnis oder doch nur ein Wetsingen um größtmögliche Distanz zum Un-denkbaren? Aufgrund der großen Nachfrage im Vorjahr kommen die „Strottern“ auch heuer nach St. Arbogast, um die Themenwoche „Traurig schön“ angemessen zu ver-tonen. Denn David Müller und Kle-mens Lendl erzählen gerne marode, tödliche und jenseitige Geschichten. Ihre Lieder sind zum Lachen und zum Weinen, zum Kopfschütteln und zum selig Nicken, zum Frohlo-cken und zum Fürchten. Leichen-träger werden sich ärgern und der Tod wird in Pension gehen. Und der Herrgott wird wissen, warum.



Die Strottern: Klemens Lendl (Gesang & Violine) und David Müller (Gesang & Gitar-re), u.a. Gewinner des Amadeus Austrian Music Awards und des Austrian World Music Awards.
Kosten: Eintritt € 28,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendli-che und Erwachsene bis 26



Do 31. Okt. / 18.30 Uhr

Ein letztes Mahl

➤ *Ein heiter-besinnlicher Abend rund um den Leichenschmaus*

Anlässlich unserer Themenwoche „Traurig schön“ widmen wir uns einem traditionsreichen Fest: Dem Leichenschmaus. Es gehört fast dazu, nach Beerdigungen gemein-sam einzukehren. Warum ist dieses Ritual so bedeutend? Darf man dort lustig sein? Und findet man über-haupt noch ein geeignetes Lokal dafür, wenn jetzt auch schon die Gasthäuser sterben? Am Abend vor Allerheiligen erfahren wir Heiteres, Besinnliches und Informatives von Bestatterin Ulrike Bell, Pfarrer Wil-fried Blum und Historiker Werner Matt. Dazu servieren wir ein gut-bürgerliches Menü, das auch einem echten Totenmahl gutstehen würde.

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

Referent*innen: Ulrike Bell, staatlich ge-prüfte Bestatterin, Abschieds- und Ritual-begleiterin, Frastanz, www.ulrikebell.at; Wilfried M. Blum, Caritas-Seelsorger, Feld-kirch; Werner Matt, Stadtarchivar, Dornbirn
Kosten: € 55,- inkl. Aperitif und dreigängi-gem Menü, exkl. Getränke

Sa 2. Nov. / 9.30 – 16 Uhr

Weil der Tod uns alle angeht

➤ *Das „Letzte-Hilfe-Köffcherchen“ – Seminar mit Ulrike Bell*

Die Freiheiten bei Tod und Abschied sind groß. Ganz wichtige Schritte vor bzw. nach Eintritt des Todes eines Angehörigen sind Zeit für Abschied und Trauer, eine sorgfältige Planung, die Feier-lichkeiten, oder etwa der Leichenschmaus. Dabei sollen gute Bräuche gewahrt bleiben, gleichzeitig dürfen jedoch auch moderne Elemente geschaffen werden. Einen liebevollen und passenden Abschied in nachhaltig guter Erinnerung zu behalten, kann für die Angehörigen sehr heilsam, aber auch für die Mittrauernden von tiefer Bedeutung sein. Wie das gelingen kann? Indem wir den Tod wieder in unser Leben holen, über ihn sprechen und uns vorberei-ten – eine große Erleichterung für uns selbst und die Zurückbleibenden.

Kosten: Kursbeitrag € 100,-

Sa 2. Nov. / 19 Uhr

„Traurigschön“

➤ *Abschied gestalten, mit Herz und Sinn – Vortrag mit Ulrike Bell*

Berührendes und Heiteres aus dem Berufsalltag der „etwas anderen“ Bestatterin. Seit beinahe 20 Jahren geht Ulrike Bell mit ihren Trauerfamilien beim Abschied ganz individuelle Wege und gestal-tet unvergessliche Abschiede. Ein Erzählabend, der uns das Thema näherbringt und ein wenig Leich-tigkeit gibt.

Kosten: Vortrag € 15,-



Die freund*innen von Arbogast laden herzlich ein:

Uns geht ein Licht auf

Sa 21. Dez. / 19 Uhr,
Kapelle St. Arbogast

Auch die längste Nacht füllt sich mit Licht. In einer musikalisch-poetisch-spirituellen Reise von der Dunkelheit in den Kerzen-schein, tauchen wir über die Wintersonn-wende nach Weihnachten.

Musik von und mit Nnella: Die in Vorarl-berg geborene und in Berlin lebende Musi-kerin hat bereits zwei Alben veröffentlicht. Sie singt auf Englisch wie auch im Vorarl-berger Dialekt, erhielt mehrere Auszeich-nungen und spielte bereits als Support für Sophie Hunger oder My ugly Clementine.

Eintritt frei

offen sein



Spiritualität

Bibel
Gebet
Meditation
Mystik
Theologie

Spiritualität feiern und weiten

- **Eucharistiefeier:**
Jeden 2. Donnerstag 19–20 Uhr
12. & 26. Sept. / 10. & 31. Okt. / 14. & 28. Nov. /
12. Dez. / 9. & 23. Jan. / 13. & 27. Feb.
mit P. Pepp Steinmetz
- **Sonntagsgottesdienst: 11.30–12.15 Uhr**
Thomas Netzer-Krautsieder,
Bianca Jäger-Schnetzer, Klaus Gasperi
oder P. Pepp Steinmetz; aktueller
Gottesdienstplan auf www.arbogast.at
- **Ein persönliches Gespräch**
mit P. Pepp Steinmetz
Terminvereinbarung:
+43 5522 36006–826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahres.

Wir laden Sie herzlich ein!



Sa 21. Sept. / 10 Uhr – So 22. Sept. / 12.30 Uhr

Die heilsame Kraft des Singens

➤ **Workshop mit Katharina
und Wolfgang Bossinger**

Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das unsere Seele beflügelt und heilsam auf den Körper wirkt. Doch Singen vermag noch mehr – nämlich Tore zu öffnen in Räume der Transzendenz und Verbundenheit mit dem Göttlichen, der Natur und dem Kosmos. In diesem Seminar werden wir heilsame Lieder und Chants aus allen Weltkulturen kennenlernen, die uns helfen, unser Herz füreinander zu öffnen und intensiv an der Gemeinschaftserfahrung teilzuhaben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede*r ist willkommen.

Referent*in: Katharina und Wolfgang Bossinger, Sängerin und Musiktherapeut, Leiter der Akademie für Singen, Natur und Gesundheit, Begründer von Singende Krankenhäuser e.V., Entwickler der fundierten Methodik des heilsamen Singens; www.healingsongs.de
Kosten: Kursbeitrag €160,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Mi 25. Sept., 30. Okt., 18. Dez., 29. Jan. und 26. Feb. / jeweils von 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

➤ **„Bibelleben“ mit P. Pepp Steinmetz**

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

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

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Eintritt frei
Keine Anmeldung notwendig



Mi 9. Okt., Mi 6. Nov. und Do 28. Nov., jeweils 19–21 Uhr

Den eigenen Kompass auf Hoffnung ausrichten

➤ **Wie Gottesglaube dabei hilfreich
ist – Perspektive Gott & Schöpfung**

„Schiffe sind am sichersten im Hafen, aber dafür werden sie nicht gebaut.“

Wir auch nicht. Gut durch das Leben und die immer komplexere Welt mit allen Herausforderungen manövriert, wer ein solides Beziehungsnetz um sich baut und den inneren Kompass auf Glauben, Hoffnung, Liebe einstellt. Drei Abende, drei Impulse, viel Platz für Fragen – Zeit, um zu schauen, ob Glaube trägt, in ruhigen Zeiten und auch, wenn es stürmisch wird. Jeder Termin ist einzeln buchbar.

Referent: Andrea Geiger, Leitung Bildungsteam, Jugend- & Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag €10,-

Weitere Termine jeweils von 19–21 Uhr:
Mi 6. Nov.: Perspektive Menschwerdung Gottes; Do 28. Nov.: Perspektive Gott in und durch uns



Fr 11. Okt. / 19–22 Uhr

Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder – für Erwachsene

➤ *Singe, bis deine Seele Flügel bekommt*

Tauchen wir wieder ein in den großen Klang vieler Stimmen, lassen wir uns bewegen und berühren von der Kraft und Botschaft der Lieder. Wir singen einfache spirituelle Lieder, Mantren, heilsame Lieder und Kraftlieder aus verschiedenen Religionen und Kulturen. Sowohl Singbegeisterte als auch Menschen, die das Singen neu entdecken möchten, sind herzlich eingeladen. Die Sehnsucht, gemeinsam zu singen und in diesen Klang eintauchen zu wollen, genügt.

Referent*innen: Ingeborg Spiegel, Singleleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin; Wolfgang Kremmel, Singleiter; Petra Winder, Percussion
Kosten: Kursbeitrag €20,-/Solidarbeitrag €15,- bis €25,-/ Reinerlös zugunsten einer caritativen Organisation

Wir bitten um Anmeldung, die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.



Fr 15. Nov. / 16.15 Uhr – Sa 16. Nov. / 17 Uhr

Gemalte Theologie – Eintauchen in die Fülle christlicher Kunst

➤ *Seminar mit Roman A. Siebenrock*

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

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



Mo 18. Nov. / 18 Uhr – Fr 22. Nov. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

➤ *Einführung und Vertiefung*

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

Das Schweigeseminar umfasst täglich mehrere Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Referent: Dr. Reiner Manstetten, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, als Zen- und Kontemplationslehrer, Heidelberg
Kosten: Kursbeitrag €160,-/ Solidarbeitrag €120,- bis €200,-

Sa 30. Nov. / 14.30–18.30 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.“ (Madeleine Debrel) Eingeladen sind Frauen und Männer, die überzeugt sind, dass ihre Menschwerdung noch nicht abgeschlossen ist, die ahnen, dass die Bibel konkret etwas mit unseren Leben zu tun hat, zu tun haben möchte. An diesem Bibelnachmittag werden wir in der Bibel lesen und miteinander die Verbindung zu unserem Leben aufspüren. Abschließend feiern wir Eucharistie. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zum Hören.

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: kein Kursbeitrag, keine Anmeldung notwendig

Mi 4. Dez. / 6.30–7.30 Uhr

Rorate

Die Rorate, die frühmorgens und nur im Schein der Kerzen gefeiert wird, hat eine lange Tradition in Arbogast.

Im Anschluss an die Messe gibt es ein feines Frühstück (€15,50) in Arbogast. Wir bitten um Anmeldung unter willkommen@arbogast.at



Fr 6. Dez. / 18 Uhr – Sa 7. Dez. / 17 Uhr

Atempause

➤ *Textilien im Leben Jesu – Einkehren mit Pater Christoph Müller OSB*

Sie haben wohl noch nie über die Textilien im Leben Jesu nachgedacht. Vielleicht scheint das Thema für Sie ungewohnt und noch nie dagewesen, aber vielleicht steckt auch mehr hinter dem anscheinend „Unwesentlichen“ im Leben Jesu. Pater Christoph Müller führt Sie durch diese Atempause von den Windeln in der Krippe bis zur Schürze beim himmlischen Gastmahl.

Referent: P. Christoph Müller, OSB, Blons
Kosten: Kursbeitrag €32,-



So 8. Dez. / 11.30 – 18 Uhr

Adventvoll, Arbogast!

➤ *Festgottesdienst mit Kinderkirche und offenem Adventprogramm*

Auf dem Weg in Richtung Weihnachten laden wir ein, den Geburtstag von Arbogast mit uns zu feiern und diesen besonderen Ort in ein stimmungsvolles Adventdorf zu verwandeln. Um 11.30 Uhr starten wir mit einem Festgottesdienst mit Kinderkirche. Nach dem Mittagessen gibt es ab 13 Uhr ein offenes Programm. Stimmen wir uns mit Adventliedern, Lichterglanz, Zimtduft und Klängen von Blechbläsern auf Weihnachten ein. Für die Kleinsten gibt es eine vorweihnachtliche Bastelwerkstätte, ein unterhaltsames Kindertheater & schöne Märchen. Freuen Sie sich auf diesen Tag – an dem es viel Raum und offene Türen gibt für große wie auch kleine Menschen, für laute und leise Töne, für Jung und Alt.

Mitwirkende: u.a. Elmar Simma, Sandra Noyalet, Katharina Ritter, Pepp Steinmetz, Wolfgang Kremmel, Bianca Jäger-Schnetzer, Christel & Hansjörg Baldauf, Bläser*innen-Ensemble sowie das Team von St. Arbogast



So 15. Dez. / 10–17 Uhr

Einführung in den Weg der Stille

➤ *Zazen und christliche Mystik*

Der Weg der Stille bzw. Kontemplation ist eine traditionsreiche christliche Meditationspraxis. Im Zentrum steht das Gebet des Schweigens vor und in Gott. Deutsche und spanische Mystiker*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 – einer Meditationsform ohne Gedanken, Worte und Bilder eingeführt.

Referentin: Dr. Anna Gamma, Psychologin und Philosophin, Zen-Meisterin, Mitglied des Katharina Werks Basel und Leiterin des Zen-Zentrums Offener Kreis und des Anna-Gamma-Instituts Zen & Leadership, Luzern
Kosten: Kursbeitrag €85,-/Solidarbeitrag €75,- bis €95,-

So 15. Dez. / 18.30 Uhr – Mi 18. Dez. / 17 Uhr

Der Weg der Stille

➤ *Zazen und christliche Mystik*

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

Referentin: Dr. Anna Gamma
Kosten: Kursbeitrag €245,-/Solidarbeitrag €180,- bis €280,-



Sa 11. Jan. / 14.30–18 Uhr

150 Jahre Steyler Missionare

➤ *Begegnungsnachmittag*

Vor 150 Jahren gründete Arnold Janssen das Missionshaus St. Michael im niederländischen Steyl. Aus einer Gemeinschaft von vier Gefährten entwickelte sich die internationale „Gesellschaft des Göttlichen Wortes“, im Volksmund besser bekannt als „Steyler Missionare“. Seit mehr als 50 Jahren engagieren sich die Steyler Missionare in Vorarlberg. Sie prägen auch die Seelsorge in St. Arbogast mit einem alltagstauglichen Zugang zum Evangelium und sind davon überzeugt, dass das „menschgewordene, göttliche Wort“ auch in Zukunft in unserem Land nicht fehlen soll. An diesem Nachmittag blicken wir zurück, schauen in die Zukunft und feiern miteinander Eucharistie. Auf Ihr Kommen freuen sich die Steyler Missionare Christian Stranz, Pepp Steinmetz, Delfor Nerenberg, Inosens Reldi, Saverius Susanto und Philipp Hautle.

Freier Eintritt – wir bitten um Anmeldung.



Do 6. Feb. / 8.30–13.30 Uhr

Theo Forum: Da ist was im Busch!

➤ *Infotag für junge Leute, die ihrem eigenen Weg folgen*

Was hat der Europäische Freiwilligendienst mit Wellenreiten, Pizzaöfen und einem Reisfeld in Thailand zu tun? Eine von vielen Fragen, der es sich lohnt auf den Grund zu gehen – und genau das taten wir beim Theo Forum im Jänner 2024: Fragen stellen und Antworten suchen, reden, zuhören, Menschen begegnen und ihre Geschichten hören. Sich über mögliche Jobs in der Kirche informieren oder über Einsätze im In- und Ausland und ganz nebenbei eintauchen in die Welt der KI, in den Alltag eines rappenden Franziskaners in Wien, hören was Bischof Benno am Morgen als erstes macht und was eine Künstlerin wie Ines Strohmaier mit dem Religionslehrer Simon Ludescher verbindet. Letztendlich geht es um dich und deinen Weg, dein Leben, deine Zukunft. Neugierig? Sei auch du dabei – am Donnerstag 6. Februar 2025 in St. Arbogast. Wir freuen uns auf dich!

Information & Anmeldung: www.theo-forum.at



Ich setzte den Fuß in die Luft – und sie trug.

Hilde Domin

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



Fr 31. Jan. / 19.30 Uhr

Fantasie über Gott und die Musik

➤ *Ein Abend mit Sonus Brass und P. Martin Werlen*

„Der Mensch braucht keine Musik, aber Musik macht das Leben schöner und reicher. Und so macht der Glaube an Gott das Leben reicher und schöner und wahrer, als es ohne Gott wäre. Warum sollte ich mich reduzieren?“ Das sagte Jürgen Moltmann, der große evangelische Theologe der Hoffnung. An diesem Abend erwartet Sie ein musikalisches und sprachliches Potpourri aus Lebenserfahrungen und der Suche nach dem Mehr, das das Leben ausmacht.

Referent: P. Martin Werlen, Benediktinermönch, Leiter der Propstei St. Gerold; Blechbläser-Quintett Sonus Brass: Stefan Dünser und Attila Krako (Trompeten), Jan Ströhle (Posaune), Harald Schele (Tuba), Zoltán Holb (Horn)

Kosten: Eintritt €30,- /  freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



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

Eine gute Wahl

➤ *Richtig und stimmig entscheiden*

Vom Morgen bis zum Abend, von der Wiege bis zur Bahre ist unser Leben ein einziger Entscheidungs-Marathon. Wie frei entscheiden wir eigentlich? Warum empfinden wir bestimmte Wahloptionen besser als andere? In welchen Entscheidungssituationen gehorchen wir mehr dem Kopf, dem Herz oder dem Bauch? Von welchen Hemmnissen und Treibern lassen wir uns in Entscheidungsprozessen bestimmen? Und an welchen Zielen und Werten messen wir die unterschiedlichen Alternativen? Der Kurs vermittelt hilfreiche Werkzeuge, damit die Wahl zwischen zahllosen Optionen nicht zur Qual wird, sondern zur Möglichkeit, unser Leben selbstbestimmt und sinnvoll zu gestalten. Das Wochenende beinhaltet thematische Impulse, Einzelarbeit, Austausch zu zweit, gemeinsame Meditation sowie die Möglichkeit zum Begleitgespräch mit der Kursleitung.

Referent: Lukas Niederberger war Jesuit, leitete das Bildungszentrum Lassalle-Haus bei Zug (CH) und die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft, Autor
Kosten: Kursbeitrag €240,-

Fr 14. Feb. / 17 Uhr – So 16. Feb. / 12.30 Uhr

Tanzen & Singen

➤ *Seminar mit Kohelet3*

Tanzen aus Freude, das Leben zelebrieren, die eigene Lebendigkeit und das Gemeinsame spüren, sich bewegen mit wenig Anleitung und noch weniger Worten, ohne Mühe und ohne schwierige Schritte, ein Tanzen – und Singen dazu. Sich bewegen im Kreis, sodass es der Seele und dem Körper guttut – es entsteht durch das Symbol des Kreises eine Gemeinsamkeit und eine Ganzheit. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „When you pray, move your feet!“ Die Stimmen der Musiker*innen und ihre Instrumente überwinden dabei spielerisch jegliche Sprachgrenzen und lassen dem Zuhörer Sehnsucht, Leidenschaft, Tiefe ebenso spüren wie Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Tanz. Und während die Füße tanzen, beginnt der Mund zu singen. Freiheit und Lebensfreude breiten sich aus.

Ein Konzert am Freitagabend sowie ein gemeinschaftlich gestalteter Gottesdienst am Sonntag bereichern dieses Seminar.

Referent*innen: Kohelet3, Ensemble für Jiddische, Roma & Musik aus Osteuropa: Ewa und Bohdan Hanushevsky, Kurt Edlmair, Seminarbegleitung: Traudl Jäger
Kosten: Kursbeitrag €230,- (inkl. Eintritt Konzert)

Fr 14. Feb. / 19.30 Uhr

➔ Alles hat seine Zeit – Konzert mit Kohelet3

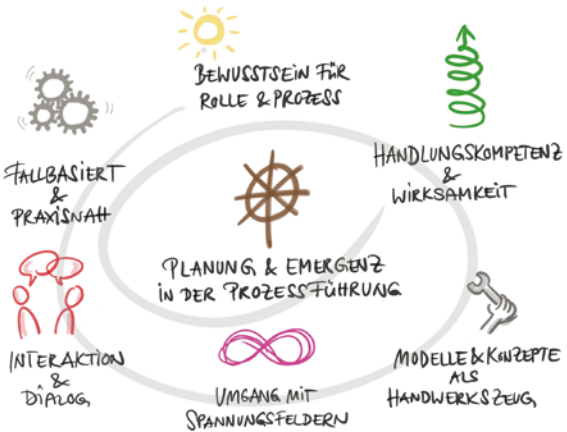
 Details S. 67

engagiert sein



Gesellschaft

Politik
Ethik
Unternehmergeist



Nov. 2024 – Juli 2025 mit 4 Modulen

TRAFO

➤ *Systemische und ganzheitliche Organisationsentwicklung nach Trigon*

Organisationsentwicklung ist Arbeit am System und im System, die permanent als Entwicklungsprozess stattfindet. Im Trafo bekommst du sowohl einen Überblick als auch konkretes Handwerkszeug, um mit den Menschen in (d)einer Organisation diese Veränderungs- und Entwicklungsprozesse zu gestalten und umzusetzen. Der grundlegende Inhalt für diese Weiterbildung ist die Trigon-Landkarte der Organisationsentwicklung mit Systemkonzept, Basisprozessen, Entwicklungsphasen und -logiken sowie Organisationstypen. Die Landkarte ist gleichzeitig Lerngegenstand als auch der „rote Faden“ für diese elf Weiterbildungstage. Für einen ausführlichen Blick in die Inhalte nutzen Sie bitte den QR-Code, der direkt zur ausführlichen Lehr-gangsbeschreibung und Anmeldemöglichkeit führt. Der Lehrgang wird in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung in Arbogast durchgeführt.

Termine: 25.–27. Nov. 2024, 17.–19. Feb. 2025, 12.–14. Mai 2025 und Praxistage 1.–2. Juli 2025

Referentinnen: Andrea Spieth, Andrea Moldenhauer und Margit Liebhart

Kosten: Lehrgangskosten €3.980,- (exkl. USt.)





Mi 18. Sept. / 19.30 Uhr

Christliche Politik!?

➤ *Vortrag und Gespräch
mit Annette Schavan*

„Das Christentum prägt unser Verständnis von Recht und Gerechtigkeit und gehört zum Ursprung ethischer Normen. Die Idee der Menschenrechte gehen ebenso auf das Christentum zurück wie die Überzeugung, dass alle Menschen eine unveräußerliche Würde besitzen“, sagt Annette Schavan. Doch wie geht es nun weiter, wenn Demokratie und Menschenrechte unter Druck geraten? Was bedeutet christlich-soziale Politik heute, wie verhält sie sich in Zeiten von Kriegen, Aufrüstung und Fundamentalismus?

Referentin: Annette Schavan war 25 Jahre in Politik und Diplomatie tätig, u.a. deutsche Bundesministerin für Bildung und Forschung sowie Botschafterin beim Heiligen Stuhl. Im von ihr herausgegebenen Buch „Pfingsten – warum wir auf das Christentum nicht verzichten werden“ fordert die engagierte Katholikin tiefgreifende Reformen und ein neues Selbstverständnis des Christentums.

Kosten: Vortrag €18,-/ freigeist-
Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Mo 30. Sept. / 19.30 Uhr

Welt in Aufruhr

➤ *Vortrag und Gespräch
mit Herfried Münkler*

Die Häufigkeit und Intensität der Kriege, mit denen wir es in letzter Zeit zu tun haben, ist die Folge eines Wandels der Weltordnung. Die alte Ordnung mit den USA als Hüter ist im Zerfall, eine neue Ordnung ist erst im Entstehen. Also versuchen eine Reihe von Akteuren, sich in eine gute Position zu bringen. Kommt es zu einer neuen Hierarchie der Staatenwelt oder bildet sich eine Anarchie der Staaten heraus?

Referent: Prof. Herfried Münkler erklärt uns an diesem Abend auf verständliche Weise das Weltgeschehen. Münkler studierte an der Johann Wolfgang von Goethe-Universität in Frankfurt Politikwissenschaft, Philosophie und Germanistik und übernahm den Lehrstuhl für Theorie der Politik an der Berliner Humboldt-Universität.

Kosten: Vortrag €18,-/ freigeist-
Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26
Mit freundlicher Unterstützung der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung.



Di 15. Okt. / 19.30 Uhr

Die USA vor der Wahl

➤ *Vortrag und Gespräch
mit Reinhard Heinisch*

Mit Spannung blickt die Welt in die USA, wenn am 5. November der nächste US-Präsident gewählt wird. Wird es Biden oder Trump – und was geschieht nach der Entscheidung? Politikwissenschaftler und US-Experte Reinhard Heinisch berichtet wenige Tage vor den Wahlen von der Stimmung in den USA, erklärt die Besonderheiten der dortigen Politik und skizziert die möglichen Auswirkungen der Wahl auf Europa.

Referent: Reinhard Heinisch, Politikwissenschaftler, US-Experte

Kosten: Vortrag €18,-/ freigeist-
Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

Gesellschaft ist kein Zustand, sondern ein Prozess.

Norbert Elias



Mi 2. Okt., Mi 6. Nov., Mi 5. Feb.

Arbogaster Fragen

➤ *drei Vormittage mit Tiefgang*

In der Reihe „Arbogaster Fragen“ besprechen wir mit unseren Gesprächsgästen in aller Ruhe gesellschaftliche Themen und Lebensfragen. Und davon gibt es angesichts der politischen Entwicklungen genug: Was lehrt uns die Geschichte – und warum lernen wir zu wenig daraus? Warum lassen sich viele Menschen von einfachen Botschaften mitreißen? Und was gibt dennoch Anlass zur Hoffnung?

Wer möchte, bleibt noch zum gemeinsamen Mittagessen mit dem Gesprächsgast.

Mit freundlicher Unterstützung der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung. In Kooperation mit dem Verlag edition V.

Mi 2. Okt. / 9.30 Uhr

Dr. Harald Walser

Historiker, langjähriger Lehrer und Direktor am Gymnasium Feldkirch sowie Nationalratsabgeordneter, VN-Kolumnist und Buchautor

Mi 6. Nov. / 9.30 Uhr

Mag. Gerda Hofreiter

Historikerin, Pädagogin und Autorin des Buches „Verstoßen – die Wege der jüdischen Kinder und Jugendlichen aus dem Gau Tirol und Vorarlberg“

Mi 5. Feb. / 9.30 Uhr

Dr. Albert Lingg

Psychiater und Psychotherapeut, Obmann der Telefonseelsorge, Träger des Toni-Russ-Preises



Do 28. Nov. / 9.45 – 12.30 Uhr

Die Schätze des Alters

➤ *Vortrag von Reimer Gronemeyer
in der Reihe ALTER.nativ*

In einer Gesellschaft, in der Jugendlichkeit häufig überbewertet wird, fühlen sich alte Menschen oft abgehängt und als überflüssige Last. Dabei haben die Alten im Lauf der Geschichte immer eine wichtige Rolle gespielt, weil sie über Kenntnisse und Fertigkeiten verfügten, die für die Nachkommen überlebenswichtig waren (z.B. im Handwerk und der Landwirtschaft).

Gerade in unserer beschleunigten Welt voller Umbrüche und Unsicherheit gilt es zunehmend, sich auf die Schätze und Tugenden der älteren Generation zu besinnen. Ihre vielfältigen Erfahrungen und Einschätzungen, ihr widerständiges Potenzial, ihre Fähigkeit zum Staunen – sie sind auch heute unverzichtbar!

Referent: Univ.-Prof. emer. DDr. Reimer Gronemeyer, Soziologe, Altersforscher, Autor

Kosten: Eintritt: €15,-

Anmeldung für diesen und alle weiteren Termine der Reihe ALTER.nativ über das Bildungshaus Batschuns:
+43 5522 44290-0, bildungshaus@bhba.at



Fr 29. Nov. / 19.30 Uhr

Wie wir die Welt sehen

➤ *Vortrag und Gespräch mit
Ronja von Wurmb-Seibel*

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale?

Ronja von Wurmb-Seibel erklärt, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

Referentin: Ronja von Wurmb-Seibel studierte Politikwissenschaften und arbeitete als Journalistin im Politik-Ressort der ZEIT. Als Reporterin in Kabul hat sie – umgeben von schlechten Nachrichten – gelernt, Geschichten so zu erzählen, dass sie Mut machen.

Kosten: Vortrag €18,- / freigeist-
Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

Veranstalter: In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie



Mi 29. Jan. / 19 Uhr

Entscheiden heißt gestalten

➤ *Die existenzielle Sicht
auf Entscheidungsfindung
in Unternehmen*

In der Unternehmensführung geht es im Kern darum gute, sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Verantwortliche gestalten damit die Unternehmenskultur, die Organisation, die Richtung und die Zukunft. Aber wie entscheiden wir? Und was machen gute und tragfähige Entscheidungen aus? Das existenzielle Leadership bietet moderne, wissenschaftlich gesicherte und praxiserprobte Methoden, um tragfähige Entscheidungen und entschiedenes Handeln entstehen zu lassen – für eine gut gestaltete Zukunft.

Referent*innen : Annette Fähmann, Coach, Trainerin, Organisationsberatung und Führungskräfteentwicklung; Jürgen Blenke, Betriebswirt, Wangen im Allgäu, www.faehermannblenke.de

Kosten: Eintritt €25,-

Do 27. Feb. / 19 Uhr

Kommunalwahlen in Vorarlberg

➤ *Ein Abend mit Günther Pallaver,
Wolfgang Weber und Marcelo
Jenny*

Die Gemeindepolitik nimmt in unserer Demokratie einen bedeutenden Stellenwert ein. Vor Ort getroffene Entscheidungen nehmen wir oft als besonders wirksam wahr.

Die Gesprächsgäste haben die Vorarlberger Kommunalwahlen seit 1950 analysiert und interessante Erkenntnisse gewonnen. Wie hat sich die Gemeindepolitik verändert? Welche Rolle spielen die Parteien? Gibt es die „Ortskaiser“ noch und wie hat sich das Amt der Bürgermeister*innen entwickelt? Und welche Prognosen lassen sich für die kommende Wahl treffen? Rechtzeitig vor den Gemeindewahlen 2025 nehmen wir an diesem Abend die Besonderheiten der Kommunalpolitik unter die Lupe.

**Es referieren die Autoren des Buchs
„Kommunalwahlen in Vorarlberg – Fakten,
Prozesse, Perspektiven 1950–2020“:**

em. Univ.-Prof. DDr. Günther Pallaver, Priv.-Doz. Mag. Dr., MA, MAS Wolfgang Weber und Univ.-Prof. Dr. Mag. Marcelo Jenny

Kosten: Vortrag €15,-

bewusst sein



Lebensgestaltung

Persönlichkeit
Selbsterfahrung
Körperarbeit



Sa 14. Sept. / 10 Uhr – So 15. Sept. / 16.30 Uhr

Vom Kopf in den Körper Deluxe

➤ *Zweitägiges Seminar mit Yoga, Tanz,
Atmung und Meditation*

An diesem Wochenende können alle Frauen und Männer, die viel Denkarbeit leisten müssen, sich zwei Tage Zeit nehmen, um im Körper und bei sich selbst anzukommen. Eine Auszeit aus dem stressigen und lauten Alltag, um ins Spüren, ins Fühlen und ins Tun zu kommen! Zeit, das viele Denken, Organisieren, Planen und Managen einmal zu pausieren. An diesen zwei Tagen verbinden wir spielerisch Meditation, Atemreisen, Bewegung, Tanz und Yoga. Dies führt uns in den gegenwärtigen Moment. Tanzend, atmend werden wir unseren Körper erforschen, unsere ganz individuelle Ausdrucksmöglichkeit entdecken und zu unserer besten Version unseres Selbst transformieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referentin: Mag.ª Carolina Paragioudakis-Fink, Wolfurt, Tänzerin und Musik- Tanzpädagogin, Yogalehrerin

Kosten: Kursbeitrag €220,-

Fr 27. Sept. / 14 Uhr – Sa 28. Sept. / 17.30 Uhr

Die beste Version von mir

➤ Emotionale Freiheit durch die Arbeit am „Inneren Kind“

Familiäre Dynamiken, kindliche Prägungsmuster und biografische Lebensereignisse hinterlassen Spuren im Zellgedächtnis, wie auch auf Verhaltensebene – manchmal über mehrere Generationen hinweg. Gelingt es nicht, das Erlebte in seine Geschichte zu integrieren, können daraus körperliche und psychische Leidenszustände entstehen. Diese sind Ausdruck und Hilferuf, um Verbindung zum „Inneren Kind“ aufzunehmen und den alten Schmerz durch eine mitfühlende Haltung zu verwandeln. So heilen Wunden und man macht sich frei für sein wahres Potenzial.

Referentin: Mag. Sabine Fleisch, MSc, freiberufliche Psychotherapeutin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, www.sabinefleisch.com
Kosten: Kursbeitrag €220,-

Mo. 30. Sept. / 9.30 Uhr – Fr. 4 Okt. / 12.30 Uhr

Heimkehr der Seele

➤ Seminar mit Hubertus Hartmann

Referent: Hubertus Hartmann, Psychotherapeut
☒ Nur mehr Warteliste



Do 3. Okt. / 19 Uhr

Alles. Immer. Besser. – Nutzen und Gefahren der Selbstoptimierung

➤ feierabend-Vortrag mit Dr. Michael Girkinger

Ob durch Werbung, Ratgeber oder digitale Hilfsmittel – wir werden ständig dazu animiert, uns selbst zu optimieren, das Maximum aus unserem Leben herauszuholen. Die positive Botschaft der Selbstoptimierung ist, dass wir etwas für unsere Gesundheit und unser Glück tun können. Daraus ist eine Verheißung geworden: Alles scheint lernbar, machbar, trainierbar, nur eine Frage des richtigen „Mindsets“. Aber was ist, wenn damit am Ende gerade nicht eingelöst wird, was Selbstoptimierung verspricht – nämlich mehr Glück?

Referent: Dr. Michael Girkinger, Politikwissenschaftler, Autor des Buches: Alles. Immer. Besser., Linz
Kosten: Vortrag €10,-; freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26

Fr 4. Okt. / 15–18 Uhr

Das Streben nach Perfektion

➤ Nutzen und Gefahren der Selbstoptimierung für unsere Kinder

Ob Selfies, Instagram oder Blogs: Bilder vom perfekten Leben gehören heute zu unserem Alltag. Der positive Gedanke, dass wir etwas aus uns machen können, wird schnell zur Überforderung: Alles scheint nur eine Frage des richtigen „Mindsets“. In diesem Workshop erkunden wir, woher der Druck zur Selbstoptimierung kommt, welche Auswirkungen er hat und wie wir uns selbst und Jugendliche dabei unterstützen können, einen gesunden Umgang damit zu entwickeln. Der Workshop richtet sich an Eltern und Pädagog*innen.

Referent: Dr. Michael Girkinger
Kosten: Kursbeitrag €55,-; freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Do 3. Okt. / 9–17.30 Uhr

Oasentag für Frauen

➤ Mit Jin Shin Jyutsu® (Strömen) zur Ruhe kommen und auftanken

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

Referentin: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag €90,-/Solidarbeitrag €80,- bis €100,-

Der nächste Oasentag für Frauen findet am 13. März 2025 statt.



Sa 5. Okt. / 9–17 Uhr

Breema

➤ Leben berührt Leben

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

Referentinnen: Ruth Sturm, Breema-Lehrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Claudia Saltiel, Breema Instructor und Ausbilderin, Diplom- und Musikpädagogik, Lebensberaterin
Kosten: Kursbeitrag €80,-/Solidarbeitrag €70,- bis €90,-



Sa 5. Okt. / 9–17 Uhr

Qi Gong

➤ Für Körper, Geist und Seele

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

Referentin: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong-Lehrerin des Laoshan Zentrums, geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag €90,-/Solidarbeitrag €80,- bis €100,-

Hab’ keine Angst vor der Perfektion – du wirst sie nie erreichen.

Salvador Dali



So 6. Okt. / 9–17 Uhr

Übergänge erforschen

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Referentin: Edith Sidler,
Feldenkrais-Bewegungspädagogin
Kosten: Kursbeitrag €120,-

So 6. Okt. / 9–16.30 Uhr

Antworten im Hier und Jetzt

➤ *Klarheit finden im gegenwärtigen Augenblick*

Wenn wir vor Entscheidungen oder Veränderungen stehen, stecken wir sehr oft in Erfahrungen aus der Vergangenheit und Gedanken an die Zukunft fest. Dabei übersehen wir die immense Kraft des gegenwärtigen Augenblicks. Wenn es uns gelingt, im JETZT zu sein, finden wir Klarheit, Mut und Inspiration für den nächsten Schritt. An diesem Tag üben wir uns darin, präsent im Augenblick zu sein. Mithilfe des Körpers und des Atems verbinden wir uns mit der Gegenwart, um mutig und sicher unseren Weg zu gehen.

Referentin: Claudia Angeloff-Obmann,
Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin
Samyama Integrale Yogameditation und
Lifestyle Coach
Kosten: Kursbeitrag €110,-



Sa 12. Okt. / 9–16.30 Uhr

Einblick in Somatic Experiencing

➤ *Basiskonzept zur Reduktion erhöhter Stressenergie im Nervensystem*

Dr. Peter Levine beschäftigt sich seit 50 Jahren mit Stress und Trauma. Er zeigt, dass Stress im Körper – im neuromuskulären System sowie dem Zentralnervensystem – feststecken kann. Seine Methode „Somatic Experiencing“ zeigt Möglichkeiten auf, diesen Stress wieder loszuwerden. So können Symptome von Trauma nach Unfällen oder Schocks besser werden. In diesem Seminar gibt Sieglinde Gruber einen Einblick in die Arbeit nach Peter Levine und zeichnet Lösungswege auf, um mit Stress besser umgehen zu können.

Referentin: Sieglinde Gruber,
Psychotherapeutin, Klinische- und
Gesundheitspsychologin, Somatic
Experiencing Practitioner, Götzis
Kosten: Kursbeitrag €100,-



Fr 25. Okt. / 16 Uhr – So 27. Okt. / 12.30 Uhr

Im Körper zu Hause

➤ *Focusing und Tanztherapie*

Leben ist Bewegung. Wie wir uns bewegen, ist davon beeinflusst, was wir erleben oder erlebt haben. Wir bewegen unseren Körper und nehmen ihn in Bewegung wahr. Auch das, was wir im Focusing „Felt Sense“ nennen, ist eine Art von innerer Bewegung. Wenn wir dieser inneren Bewegung einen körperlichen Ausdruck geben, entsteht ein Tanz jenseits von richtig und falsch, ein Tanz, der sichtbar werden lässt, wer wir in diesem Moment sind. Je mehr innere und äußere Bewegungen zusammenkommen, umso mehr fühlen wir uns „im Körper zu Hause“. In diesem Seminar laden wir Dich dazu ein, Dir und Deinem Körper ein Stück näher zu kommen.

Referent*innen: Martin Höhn, FOCUSING-
Therapeut & Ausbilder, Taketina-Rhythmus-
pädagogin, Dipl. Musiklehrer; Sabine Höhn,
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin,
in Ausbildung zur Focusing- Therapeutin
(DFI), Isny
Kosten: Kursbeitrag €240,-



Mo 28. Okt. / 16 Uhr – Sa 2. Nov. / 14 Uhr

Fasten – der Genuss des Einfachen

➤ *Fasten- und Achtsamkeitswoche*

Fasten schenkt uns die Möglichkeit, den Ballast des Alltags loszuwerden und uns wieder auf das Wesentliche zu fokussieren. Meditationen, einfache Yoga-Übungen, Austausch in der Gruppe sowie gemeinsame Wanderungen lassen uns in dieser Fastenwoche nach Buchinger den „Genuss des Einfachen“ erleben. Der Verzicht auf feste Nahrung und das ganzheitliche Angebot unterstützen körperliche und seelisch-geistige Reinigungsprozesse – für einen guten Start in die kalte Jahreszeit.

Referent*innen: Birgit Kubelka, Diätologin,
ärztlich geprüfte Fastenleiterin,
Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin;
Josef Leu, Yoga- und Achtsamkeitslehrer,
MBSR-Lehrer
Kosten: Kursbeitrag €380,-/Einzelzimmer
mit Fastenverpflegung €370,-



Sa 9. Nov. / 10–16 Uhr

Der Sprung ins kalte Wasser

➤ *Durch Eisbaden und Atemtechnik entspannter und glücklicher leben*

Mehr Energie, Gesundheit und ein starkes Immunsystem sind nur einige Vorteile, die wir durch Eisbaden erreichen. Die Kälte hilft uns aber auch enorm, Stress zu reduzieren, unsere Grenzen zu verschieben und unser Potenzial zu erweitern. In Verbindung mit bewusster Atmung und dem richtigen Mindset trainieren wir durch das Eisbaden nämlich unsere innere Stärke. Wir können so viel mehr, als wir glauben! Ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird vorausgesetzt.

Referentin: Martina Hädge, zertifizierte
Wim-Hof-Methode-Instruktorin, Naturcoach,
Trauer- und Hochzeitsrednerin, Ritualleiterin
Kosten: Kursbeitrag €150,-/ freigeist-
Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche
und Erwachsene bis 26



Do 14. Nov. / 14 Uhr – Fr 15. Nov. / 17.30 Uhr

Weite den Raum

➤ *Jin Shin Jyutsu® (Strömen) – 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 grundlegenden 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 Selbstheilskraft.

Referentin: Maria Anna Zündt, Jin Shin
Jyutsu®-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin,
Rankweil
Kosten: Kursbeitrag €150,-/Solidarbeitrag
€130,- bis €170,-



Di 5. Nov. / 19 Uhr

FrauenSalon Vorarlberg

➤ *Atem ist Leben*

Die unsichtbare Kraft des Lebens – der Atem – begleitet uns von der Wiege bis zur Bahre. Unsere Atmung „funktioniert“ einfach. Erst wenn der Atem stockt oder wir dessen Kraft brauchen, wird er uns bewusst. Gerade in Momenten von Schmerzen, Angst oder Unsicherheit, aber auch beim Sport oder der Musik können wir durch (lernbare) Atemtechniken vieles regulieren und bewältigen. An diesem Abend erzählen uns Frauen aus unterschiedlichen Professionen (Geburtsvorbereitung, Sport, Musik, Theologie, Psychotherapie) und Perspektiven, was es mit dem Atem auf sich hat, und geben uns Einblicke in wertvolle und hilfreiche Atemtechniken.

Aperitif um 19 Uhr, die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr.

Zu Gast: Sonja Flandorfer, Mindmanagement; Susanne Haunold, Hebamme; Dr.ⁱⁿ Lisa Malin, Atemtherapeutin; Dr.ⁱⁿ Juliana Troy, Seelsorgerin

Als Gastgeberinnen laden ein: Aglaia Poscher-Mika, Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg; Karoline Klement, Bildungshaus Batschuns; Andrea Geiger und Stefanie Sturn, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Eintritt: €20,- inkl. Aperitif/ €10,- für Schülerinnen und Studentinnen

Mit: Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg



Sa 9. Nov. / 9–17 Uhr

Gestärkt durch die eigenen Entscheidungen

➤ *Selbstbestimmt und eigenverantwortlich im Leben stehen*

Jeden Tag treffen wir viele Entscheidungen, die meisten davon blitzschnell und ohne nachzudenken. Dennoch gibt es viele Situationen, in denen es schwierig ist, eine Entscheidung zu treffen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Eigenverantwortung und Selbstbestimmung stärken und die Folgen und Konsequenzen abschätzen können, um in Zukunft erfolgreich und positiv mit Veränderungen und Herausforderungen umzugehen. In diesem Seminar entdecken wir gemeinsam neue Wege der Entscheidungsfindung und stärken so die inneren Ressourcen.

Referentin: Maria Heinzle, Trainings und Coaching, Mediatorin, Erfahrung im Hospitality- und Eventmanagement bei sportlichen Großveranstaltungen

Kosten: Kursbeitrag €120,-



Fr 15. Nov. / 16 Uhr – Sa 16. Nov. / 18 Uhr

Lachfalten statt Sorgenfalten

➤ *Mit dem Clown humorvoll durch den Alltag*

Manchmal kann das Leben ganz schön herausfordernd und stressig sein. Humor ist da eine wertvolle Ressource, die uns hilft, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben zu entdecken. An diesem Wochenende stellen wir die Dinge mal auf den Kopf. Wir probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: Achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Dinge schauen, lustvoll scheitern, uns von der Kreativität des Clowns anstecken lassen, gemeinsam lachen.

Referentin: Mag.^a Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach

Kosten: Kursbeitrag €190,-



Fr 22. Nov. / 16 Uhr – So 24. Nov. / 12.15 Uhr

Werde der Mann, der in dir wartet!

➤ *Impulse zu Potentialentfaltung und Patriarchat*

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“, „Ein Mann nimmt sich, was er will, auch gegen Widerstände!“ – solche Bilder von Männlichkeit sind unhinterfragter Teil unserer Rollenbilder. Sie bestimmen maßgeblich mit, wann ein Mann sich als Mann fühlen kann. Auch wenn er sich nicht im Geringsten mit solchen Aussagen identifiziert! Aber Mannsein ist gestaltbar und patriarchale Vorgaben kein Naturgesetz. Wir wollen gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen: Wo kommt dieses herrschende Männerbild her? Und vor allem: Welcher Mann willst Du sein?

Referenten: Guido Güntert, Projektleitung Men.Return, Geschäftsführer Lebenshilfe Salzburg, Trainer in der Erwachsenenbildung, Soziokratie-Botschafter, Strasswalchen; www.pioneersofchange.org/thema-maenner; Dr. Geseko v. Lüpke, Publizist, Buch-Autor, freier Journalist für Rundfunk und Printmedien, Zukunftsforscher, Leiter von Initiationsseminaren in der Natur (Visionssuchen) und tiefenökologischen Seminaren, im Team von Men.return, Kempten

Kosten: Kursbeitrag €230,-



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

Voller Kraft & voller Leben

➤ *Initiatische Schwerarbeit für Frauen*

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

Referentin: Marion Ebster-Kreuzer, Sozial- und Kulturanthropologin, Natur- und Wildnistrainerin, Ausbildung in initiatischer Schwerarbeit bei Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag €240,-



Do 28. Nov. / 19 Uhr

Komm, süßer Schlaf

➤ *Eine Reise durch die Nacht oder was Sie schon immer über den Schlaf wissen wollten*

Gemeinsam mit dem Essen, Trinken und der Aktivität stellt der Schlaf eines der existentiellen Grundbedürfnisse des Menschen dar. In Zeiten unserer 24/7-Gesellschaft mit den Attributen der absoluten Verfügbarkeit und dem Bedürfnis des permanenten Funktionierens kommt es zu einer sukzessiven Beschneidung des Schlafes. Auf einer Reise durch die Nacht erfahren Sie, was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten und wie Sie für schlaffördernde Selbstfürsorge sorgen können.

Referent: Dr. Andreas Kaindlstorfer, Leiter des Schlaflabors der Universitätsklinik für Neurologie in Linz; beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema Schlaf, www.kainan.at
Kosten: Vortrag €15,-



Sa 30. Nov. / 9–17.30 Uhr

Müslengang ga schlofa ...

➤ *Ein Seminar für (Un-) Ausgeschlafene*

Der Tag will zu Ende gebracht werden. Und er will das in einer Form, die ein wohliges Gefühl hinterlässt. Unser ganztägiges Seminar widmet sich in entspannter Atmosphäre dem Thema Schlaf und lädt dazu ein, schlaffördernde Selbstfürsorge kennenzulernen. Eine wohldosierte Mischung aus theoretischen Impulsen und praktischen Übungen soll Sie zu einem Verbündeten ihres Schlafes und fit für den Tag machen. Hilfestellungen und Wege dahin finden wir in Gedanken, Gefühlen und in unserem Körper.

Referent*innen: Dr. Andreas Kaindlstorfer, Leiter des Schlaflabors der Universitätsklinik für Neurologie in Linz; Mag.ª Gabriele Gruber, Klinische und Gesundheitspsychologin und Somatic Experiencing-Praktizierende in freier Praxis für Kinder als auch Erwachsene in Linz, www.praxis-rundherum.at
Kosten: Kursbeitrag €220,-/Solidarbeitrag €180,- bis €260,-



Sa 23. Nov. / 9–17 Uhr

Verkörpernte Intuition

➤ *Authentic Movement: Was möchte sich jetzt gerade zeigen?*

Authentic Movement verbindet uns mit unserer inneren Körperweisheit, unserer Intuition und unserer Wahrheit im Jetzt. Diese Bewegungspraxis ermöglicht uns, auf Impulse aus unserem Inneren zu lauschen, sie wahrzunehmen und frei zum Ausdruck zu bringen. Im Bewegen in der Gruppe werden wir achtsam von „Zeug*innen“ begleitet, mit denen wir uns über das Erfahren austauschen – mit Worten oder auch im Schreiben oder Malen. Mal still, mal wild, mal verspielt – jedenfalls du.

Referentin: Sabine Müller, begeisterte Bewegungsforscherin, ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, Trager®-Praktikerin, Nuad-Praktikerin
Kosten: Kursbeitrag €120,-/Solidarbeitrag €100,- bis €140,-



Fr 29. Nov. / 19 Uhr

Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond

➤ *feierabend-Vortrag mit Susanne Türtscher*

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

Referentin: Susanne Türtscher, Kräuterpädagogin, Visionquest-Begleiterin, Autorin und geistliche Begleiterin
Kosten: Vortrag €10,-/ freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Sa 30. Nov. / 9–18 Uhr

Vertiefung in die Rauhnachtzeit

➤ *Tagesseminar mit Susanne Türtscher*

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

Referentin: Susanne Türtscher
Kosten: Kursbeitrag €110,-

Sei du selbst, alle anderen sind schon vergeben.

Oscar Wilde

Sa 7. Dez. / 9–17 Uhr

Beschwingtes Gehen

➤ *Feldenkrais mit Edith Sidler*

Referentin: Edith Sidler, Feldenkrais-Bewegungspädagogin
Kosten: Kursbeitrag €120,-



Fr. 13. Dez. / 9.30 Uhr – So. 15. Dez. / 12.30 Uhr

Wendezeit

➤ *Seminar mit Hubertus Hartmann*

Referent: Hubertus Hartmann, Psychotherapeut
☒ **Nur mehr Warteliste**



Sa 18. Jan. / 9 Uhr – So 19. Jan. / 13 Uhr

aufatmen.

➤ *Ruhe und Gelassenheit in sich selbst finden*

Die Hektik des Alltags mit seinen Anforderungen an uns lässt uns oft gestresst und ausgelaugt zurück. Neben unserem „Tun“ vergessen wir zu „sein“. Dieses Seminar soll Wege aufzeigen und Techniken vermitteln, Stress effektiv abzubauen, um Ruhe und Gelassenheit in sich selbst zu finden. Mithilfe von sanften Körperübungen und beruhigenden Atemübungen aus dem Yoga, Meditationen und Entspannungsübungen werden diese Tage des Rückzugs zur Quelle der Regeneration. Auch für Menschen ohne Yogakenntnisse geeignet.

Referentin: Claudia Angeloff-Obmann, Yogalehrerin BYO/EYU, Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation und Lifestyle Coach
Kosten: Kursbeitrag €190,-

Verschiebe nicht auf morgen,
was auch bis übermorgen Zeit hat.

Mark Twain



Fr 24. Jan. / 15 Uhr – Sa 25. Jan. /17 Uhr

Durch die Kälte in deine Kraft

➤ *Ein transformatives Wochenende nach der Wim-Hof-Methode*

Kälte und bewusste Atmung stärken nicht nur Körper und Immunsystem, sie führen uns auch zu unserer ureigenen Essenz und Lebendigkeit. In diesen zwei Tagen gehen wir in tiefe Verbindung mit unserer inneren Natur und der Natur um uns herum. Wir werden lernen, uns außerhalb der Komfortzone wohlfühlen. Viel Spaß in der Kälte, Eisbaden, Wandern, Atemsessions und ein Feuerritual machen dieses Kurzretreat zu einem lebensverändernden Erlebnis. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird vorausgesetzt.

Referentin: Martina Hädge, zertifizierte Wim-Hof-Methode-Instruktorin, Naturcoach, Trauer- und Hochzeitsrednerin und Ritualleiterin

Kosten: Kursbeitrag €240,- / Solidarbeitrag €210,- bis €270,-



Sa 1. Feb. / 9 Uhr – So 2. Feb. / 13 Uhr

Frau sein in Balance

➤ *Hormonyoga für Frauen*

Liebe Frau, du bist eingeladen, eine Auszeit zu genießen, Hormon-Yoga zu erlernen, deine Mitte und dein „So-Sein“ zu stärken. An diesem Wochenende erlernst du die Hormon-Yoga-Übungsreihe nach Dinah Rodriguez. Du erhältst passendes Übungsmaterial für Zuhause und bist im Anschluss an das Seminar gut vorbereitet, um Hormon-Yoga in deinem ganz individuellen Rhythmus zu praktizieren. Außerdem genießen wir stärkende Meditationen, Zeit in der Natur und im Frauenkreis. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Referentin: Elisabeth Hartl, Yoga, Nuad, Körper- und Seelenarbeit, Naturcoaching, Frauenkreise, Ritualarbeit
Kosten: Kursbeitrag €220,-

Ein Freund
ist jemand,
der alles
über dich
weiß
und dich
trotzdem
liebt.

Elbert Hubbard



Fr 14. Feb. / 16.30 Uhr – So 16. Feb. / 13 Uhr

Ein Buch über mein
Leben schreiben

➤ Literarisch-biografische
Schreibwerkstatt

Ein Buch über das eigene Leben schreiben, Sinn im eigenen Schicksal finden, Lebenserfahrung schreibend mit anderen teilen. Es ist nicht dasselbe, ob man kleine Erinnerungs-Geschichten schreibt – oder ein ganzes, dickes Buch über eine Lebensphase, ein großes Ereignis. Solche Lebensabschnitts-Bücher heißen „Memoir“. In diesem Seminar gehen wir der Magie dieser Buch-Gattung auf den Grund. Woraus besteht ein Memoir? Wie muss es sein, dass es fesselt und packt? Steckt in mir ein Memoir? Und wie kann ich so etwas schreiben?

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



Sa 22. Feb. / 9 Uhr – So 23. Feb. / 13 Uhr

Werte geleitetes Handeln
oder das Wunder der
Wertschätzung

➤ Handeln aus innerer Überzeugung

Jedes Handeln beruht auf Werten. Sie stellen unseren inneren Kompass dar und geben uns Sinn. Fehlt der bewusste Zugang zu den eigenen Werten, werden wir von anderen bestimmt. Bin ich mir meiner eigenen Werten bewusst, handle ich aus ihnen und erweitere mein Handlungsspektrum. Mit Hilfe von behutsam angeleiteten Wertimaginationen, theoretischen Inputs und wertschätzender Selbsterfahrung erweitern Sie Ihr Bewusstsein und finden Motivation zu wertegeleitetem Handeln.

Referent: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Existenzanalytiker und Logotherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 220,-

Fr 28. Feb. / 9.30 Uhr – So 2. März / 12.30 Uhr

Mut zur Wut

➤ Männerseminar mit Hubertus
Hartmann

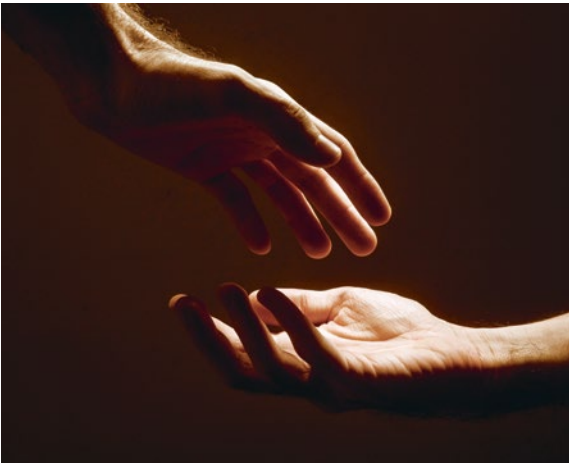
Referent: Hubertus Hartmann, Psychotherapeut
☒ Nur mehr Warteliste

zusammen
sein



Beziehung

Paare
Familie
Kommunikation



jeweils Mo / Di 30. Sept. & 1. Okt., 4. & 5. Nov., 27. & 28. Jan.

Kraft schöpfen aus der eigenen
Familiengeschichte

➤ Aufstellungsseminare

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.

Referentinnen: Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS, Bregenz; Mag.ª Hemma Tschofen, Psychologin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS, Bregenz

Aufstellungsseminare mit Ulrike Tschofen:

Mo 30. Sept. / 9 Uhr – Di 1. Okt. / 18 Uhr
Mo 27. Jan. / 9 Uhr – Di 28. Jan. / 18 Uhr

Aufstellungsseminar mit Hemma Tschofen:

Mo 4. Nov. / 9 Uhr – Di 5. Nov. / 18 Uhr

Kosten je Seminar: Kursbeitrag € 295,-

Ein weiterer Termin findet am 17. März 2025 statt.



Sa 18. & 25. Jan., 8. & 22. Feb., 8. & 15. März, 12. April und 10. Mai

So 6. & 13. Okt., 16. März und 27. April, jeweils von 9 – 17.30 Uhr

Ja! Wir trauen uns!

➤ *Beziehungstage für Paare, die kirchlich heiraten möchten*

Entdecken Sie das Geheimnis einer lebendigen und dauerhaften Beziehung! Was sind die Quellen der Kraft und wie können mögliche Hindernisse überwunden werden? Schenken Sie sich und Ihrem/Ihrer Partner*in vor Ihrer Hochzeit einen gemeinsamen Tag voller Impulse, Übungen und Gespräche.

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

Kosten: Kursbeitrag €120,-/Paar

Die Ehevorbereitungsseminare werden in Kooperation mit dem Ehe- und Familienzentrum angeboten.



Sa 19. Okt. / 14 – 17 Uhr

Kunterbunter Familiennachmittag „Unser Kind ist anders“

➤ *Ein Tag für Familien mit Kind mit chronischer Erkrankung oder Beeinträchtigung*

„Dazugehören“ und doch „Anders Sein“. An diesem Familiennachmittag feiern wir die Vielfalt, genießen die Lebendigkeit unserer Kinder und die besonderen Augenblicke. Hier treffen sich Familien generationenübergreifend und verbringen mit ihren Liebsten einen unvergesslichen Nachmittag. Vertreterinnen des Elternnetzwerkes begleiten durch ein buntes, fein abgestimmtes Rahmenprogramm. Der Ort, um sich zu vernetzen und Kraft zu tanken im ungezwungenen Austausch mit gleichgesinnten Familien.

Referentin: Claudia Kiparra, Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis, Jugend- und Erziehungsberaterin, Fachkraft für inklusive tiergestützte Pädagogik und stolze zweifache Mutter mit Herz für Inklusion

Kosten: Kursbeitrag €40,-/Familie; Solidarbeitrag €20,- bis €40,-

Veranstalter: In Kooperation mit „Eltern Netzwerk Selbsthilfe Vorarlberg“

Sa 23. Nov. / 9 – 17 Uhr

Boxenstopp als Paar

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

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

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

Referent*innen: Sandra Küng, Lebens- und Sozialberaterin; Andreas Küng, Erwachsenenbildner

Kursbeitrag: €160,- /Paar



So 24. Nov. / 9 – 17 Uhr

Wohltuende Berührung für Körper und Seele

➤ *Körperarbeit und Massage für Paare & Freund*innen*

Berührung ist eines unserer Grundbedürfnisse! Bewusste Berührung tut gut – und kann ganz einfach sein. In diesem Kurs lernt ihr gemeinsam Massagegriffe für Entspannung, Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebendigkeit. Wir werden uns den Grundlagen der Berührung widmen und Wohltuendes für Füße, Beine, Rücken, Nacken und Kopf kennenlernen. Inspiriert von Nuad-Thai-Massage, Trager® Körperarbeit und mehr. Die Massage findet auf Matten am Boden statt.

Referentin: Sabine Müller, begeisterte Bewegungsforscherin, ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, Trager®-Praktikerin, Nuad-Praktikerin

Kosten: Kursbeitrag €200,-/Paar; Solidarbeitrag €160,- bis €240,-/Paar



Jan. – März 2025 / fünf Mittwochabende und ein Familientag

Unser Kind ist anders

➤ *Eine Workshopreihe für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung oder chronischer Erkrankung*

Zwischen „Dazugehören“ und doch „Anderssein“ – In einer gleichbleibenden Gruppe beschäftigen wir uns an fünf Abenden mit verschiedenen Themenschwerpunkten rund um das Familienleben mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Es wird neben fachlichen Impulsen und praktischen Anregungen genügend Raum für Austausch und Fragen geben. Diese Workshopreihe soll vor allem stärken, Fachinfos vermitteln und zum Vernetzen mit Vereinen und anderen Eltern einladen.

Mittwochabende: 22. & 29. Jan., 19. & 26. Feb., 5. März, jeweils von 20 – 22 Uhr
Familientag: Sa 8. Feb. / 14 – 17 Uhr

Referent*innen: Claudia Kiparra und Peter Pichler

Kosten für alle Abende: €60,-; Alleinerziehende €50,-; Partnerbonus: jede begleitende Person €30,-

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk/ Elternbildung.

Mehr Infos und Anmeldung: www.kath-kirche-vorarlberg.at





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

In der Liebe wachsen

➤ *Selbsterfahrungsseminar für Paare*

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

Referent*innen: Edith Breuß, Psychotherapeutin, Systemische Familientherapie, Lehrtherapeutin der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP); Joachim Breuß, Sozialpädagoge, Betriebsökonom, Lehrtherapeut der GIPP

Kosten: Kursbeitrag €480,-/Paar



Fr 24. Jan. / 17 Uhr – Sa 25. Jan. / 18 Uhr

Leinen los & Segel setzen

➤ *Als Paar den Kurs halten*

In diesem Beziehungsworkshop wollen wir gemeinsam erkunden, was euer Beziehungsschiff ausmacht. Welche Werte und Erfahrungen zimmern euren Schiffsrumpf? Wie gelingt es euch, die Segel zu setzen, egal ob bei Rückenwind oder stürmischen Böen? Wie dreht ihr gemeinsam am Steuerrad der Kommunikation, damit ihr der Kompassnadel in die gewünschte Richtung folgen könnt? Welche Leuchtfener am Horizont dienen euch als Orientierung?

Wir bieten euch Zeit an: Zeit, um inne zu halten und gemeinsam eure Beziehung zu erkunden. Zeit, um zu entdecken, zu staunen und den einen oder anderen Schatz zu bergen.

Referent*innen: Melanie Latzer BA, Frühpädagogin, Marte Meo Beraterin, Supervisorin, Feldkirch; Raphael Latzer, Sozialpädagoge, Elternberater, Supervisor ÖVS, Feldkirch

Kosten: Kursbeitrag €320,-/Paar; Solidarbeitrag €280,- bis €360,-/Paar



Fr 14. Feb. / 18 Uhr

Wir feiern die Liebe

➤ *Ein Genuss- und Segens-Abend für Paare*

Tragfähige Beziehungen sind ein Fundament des gelungenen Lebens – sie geben uns gerade in schweren Zeiten Halt. Dieses verlässliche Miteinander ist nicht selbstverständlich in unserer schnelllebigen Gesellschaft. Am Valentinstag laden wir insbesondere Paare ein, einen Abend des Dankes und des Genießens miteinander zu verbringen. Nach der Segensfeier in der Kapelle mit Vikar Matthias Bitsche erwartet die Gäste ein dreigängiges Menü und stimmungsvolle Musik im feinen Ambiente.

Segensfeier in der Kapelle um 18 Uhr, Aperitif um 18.30 Uhr, das Menü wird ab 19 Uhr serviert.

Kosten: €60,- inkl. Aperitif und dreigängiges Menü, exkl. Getränke
Veranstalter: In freundlicher Kooperation mit dem Ehe- und Familienzentrum.



Do 20. Feb. / 18.30 Uhr

Oma und Opa, hondr Zit? Ein Genuss-Abend für Großeltern

„Enkel sind das Dessert des Lebens!“ Sie sind die „Zugabe“ und manchmal auch die Chance, etwas besser zu machen. Aus dem großen Erfahrungsschatz unseres Lebens speisen sich die Geschichten, die an diesem Abend erzählt werden. Alles hat Platz, das Lustige und das Traurige, die Sorge und die Freude, das Vergangene und das, was noch geboren werden will. Ein Abend voller inspirierend-heiterer Impulse, verstehender Gespräche und Geschichten rund ums Großeltern-Sein und ganz viel Genuss. Wilma Loitz und Sepp Gröfler sorgen zwischen den leckeren Gängen aus der Küche für anregende Unterhaltungen.

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

Referent*innen: Wilma Loitz, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Kommunikation und Erziehung, Sozialpädagogin, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern; Sepp Gröfler, Sozialpädagoge, Familien- und Gruppenarbeiter, Leiter Telefonseelsorge, Opa von zwei Buben und einem Mädchen
Kosten: €55,- inkl. Aperitif und dreigängiges Menü, exkl. Getränke
Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Vorarlberg.



Fr 28. Feb. / 19 Uhr – So 2. März / 12 Uhr

Meditationen für zwei: Jenseits von Meinung und Verletzung

➤ *Weiterbildung für Paar-Berater*innen und Selbsterfahrung für Paare*

Die Paar-Kontemplationen sind alltagstaugliche, kurze, beziehungsstiftende und heilsame Begegnungsrituale. Zwei Personen verbinden mit ihrer Hilfe aufmerksames Beieinandersein und die Reflexion herausfordernder, liebevoller und verstörender Themen in einer erfüllenden Begegnung. Beide teilen die intime Kraft der Stille, die ein, vom Thema unabhängiges, Empfinden von „Zuhause-Sein“ ermöglicht. Das Ritual ermöglicht die Betrachtung intimer, als auch potenziell konflikthafter Themen. Das Seminar richtet sich an Paar-Therapeut- und Berater*innen als Weiterbildung, wie auch als Selbsterfahrung an Paare.

Referent: Johannes Feuerbach, Diplom-Pädagoge, Gestalttherapeut mit den Schwerpunkten Paar- & Gruppentherapie
Kosten: Kursbeitrag €220,-/Person bzw. €440,-/Paar

Die Familie ist die erste Schule der Emotionen.

Norbert Elias



Reihe von Sept. bis Nov.

Meine Auszeit in der Natur

➤ *Wir begehen neue Wege, tanken Energie und gute Gedanken für den Tag!*

Wir wandern auf verschiedenen Pfaden in Götzis, Klaus und Koblach und genießen die Natur mit allen Sinnen. In frischer Luft den Kopf auslüften, loslassen, in die Entspannung kommen – ein Perspektivenwechsel in der Natur. Ganz nach John Muir: „Bei jedem Schritt mit der Natur bekommt jemand weit mehr als er sucht.“ Ich zeige euch kleine Wunder der Natur. Es gibt Atmen, Qi Gong, Meditation und „Gute Gedanken“ mit auf den Weg. Wandern mit Gleichgesinnten und Leichtigkeit spüren.

Morgengruß: 3., 10. & 24. Sept., 1., 8. & 15. Okt., 5., 12., 19. & 26. Nov., jeweils Di von 6.30-8 Uhr

Tagesausklang: 4., 11. & 25. Sept., 2., 9. & 16. Okt., 6., 13., 20. & 27. Nov., jeweils Mi von 17-18.30 Uhr

Die **zehn Termine** sind nur als Paket buchbar. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Frühstück, wir bitten um Anmeldung.

Referentin: Sandra Loacker, Wanderführerin, leidenschaftliche Natur- und Erlebnispädagogin, zertifizierter KlimaGuide

Kosten: Kursbeitrag €250,- für zehn Termine



Fr 20. Sept. / 14.30–17.30 Uhr oder
18.30–21.30 Uhr

Drohtigs – Deko für den Garten

➤ *Biegen, wickeln, drehen für den Garten*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Drahtgestaltung. Gemeinsam entfalten wir die Vielseitigkeit dieses Materials und erschaffen einzigartige Kunstwerke. Der Draht, in verschiedenen Stärken, wird gewickelt, gebogen, gebunden, geflochten oder gedreht, bis das gewünschte Objekt entsteht. Das Schöne an diesen Objekten ist die Zeitlosigkeit. Sie können aber auch ganz toll mit anderen Naturmaterialien kombiniert werden.

Referentin: Carmen Stark biegt, wickelt und flechtet seit 17,5 Jahren mit geglühtem Eisendraht Kunstwerke für Haus und Garten
Kosten: Kursbeitrag €45,-; Materialkosten €10,-

Mo 23. Sept. / 16 Uhr – Do 26. Sept. / 13 Uhr

Gartentage

➤ *Auszeit in St. Arbogast*

Mit: Elisabeth Tschabrun, Gärtnerin und Inge Maria Drexel, Pädagogin
☒ **Nur mehr Warteliste**



Sa 28. Sept. / 9–12 Uhr

Zwei Kränze – ein Team

➤ *Ein Workshop für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

An diesem Vormittag habt ihr die Gelegenheit, gemeinsam eure eigenen Kränze zu gestalten. Ihr könnt jeweils zwei Kränze ganz nach euren kreativen Vorstellungen und Ideen kreieren. Dabei könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und dennoch als Team zusammenarbeiten. Ich werde euch zeigen, wie man einen Kranz bindet und welche Materialien dafür verwendet werden können. Eure Kränze werden euch auch nach dem Workshop noch an die gemeinsam verbrachte Zeit erinnern.

Referentin: Fabienne Waibel, Floristin und Gründerin von Naturfloristik – Natürlich Fabienne, Tanzpädagogin
Kosten: Kursbeitrag €35,-/Paar bzw. €24,50/Paar mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €40,-/Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.



Sa 28. Sept. / 14–17 Uhr

Naturkränze binden

➤ *Inspiziert von der Natur – Haltbar & Zeitlos*

Bringe ein Stück Natur in dein Zuhause! Hier erhältst du die Gelegenheit, deinen eigenen individuellen Kranz zu gestalten. Wie funktioniert diese Technik und welches Material eignet sich dafür? Welche Pflanzen wachsen in unserer Region oder könnten in deinem eigenen Garten angebaut werden? Welche Naturmaterialien lassen sich gut trocknen und behalten lange ihre Schönheit? Tauche mit mir ein in die Vielfalt der Natur und erfahre, welche Schritte zum Binden eines Kranzes notwendig sind.

Referentin: Fabienne Waibel
Kosten: Kursbeitrag €45,-; Materialkosten €25,-



So 29. Sept. / 14–17 Uhr

Shinrin-Yoku

➤ *Waldbaden mit Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen*

„Shinrin-Yoku“ stammt aus dem Japanischen und wird im Deutschen mit „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ (kurz: Waldbaden) übersetzt. So wie Baden im Wasser unseren Körper reinigt, können wir uns das Waldbaden als eine Art Reinigung unseres Geistes vorstellen. Beim Waldbaden geht es um das bewusste Wahrnehmen des Waldes und das Aufsaugen der Waldatmosphäre mit allen fünf Sinnen. Durch Waldbaden können wir abschalten, entsleunigen und uns wieder mit der Natur verbinden. Wir gehen dabei auch mal barfuß, um den Wald in seiner Gesamtheit zu erspüren. Durch spezielle Achtsamkeits- und Atemübungen stärken wir nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere körperliche Gesundheit.

Referentin: Andrea Fercher, Kursleiterin für Waldbaden, Kräuterpädagogin, Wildnispädagogin, Wanderführerin

Kosten: Kursbeitrag €45,-/Solidarbeitrag €35,- bis €55,-



Fr 4. Okt. / 9.30–17 Uhr

TANZverZAUBERT dem Herbst entgegen

➤ *Herbsttanztag mit Herta Erhart*

BEWEGUNG ist LEBENSnotwendig und fördert im Tanz die ganzheitliche „Rundum“-Wahrnehmung. Vielfältige Musik aus allen Sparten regt an, in verschiedene Länder und Kulturen tanzend einzutauchen und die Musik anderer Länder pulsierend mit Hand und Fuß zu erfahren und zu spüren – ein kleiner Schritt in Richtung Toleranz und Frieden.

Auf unserer Tanzreise werden wir Tänzen aus den Stilrichtungen meditativ, traditionell und Pop begegnen, die eines vermitteln mögen: Lebensfreude pur!

Referentin: Herta Erhart, Spielpädagogin, Tanzpädagogin für spirituellen Frauentanz

Kosten: Kursbeitrag €90,-



Fr 4. Okt. / 17 Uhr – So 6. Okt. / 12.30 Uhr

Handgemachte Karten für jeden Anlass

➤ *Eindrucksvolle persönliche Grüße von Herzen gestalten*

Ob Weihnachten, Geburtstag oder zur Geburt – selbstgestaltete und handgeschriebene Karten bringen Freude und bleiben in Erinnerung. Sie erzählen davon, dass sich jemand Zeit genommen hat, einen Herzensgruß zu versenden, von Wertschätzung und Zuwendung. Im Kurs finden wir passende Texte, Farben und Motive. Wir arbeiten mit Collage-Techniken, Schrift und Bild, in Serie oder als Einzelstück. Einmal begonnen wird das Wochenende eine richtige Kartenparty. Jede*r hat eine unverwechselbare Handschrift, die mit wenigen Mitteln starke Herzensbotschaften vermitteln kann.

Referentin: Ramona Weyde, Künstlerin, Kalligrafin, Wegbegleiterin
Kosten: Kursbeitrag €250,-



Sa 12. Okt. / 9.30–17 Uhr

Der große Paradiesvogel und die Stubenflieger

➤ *Ein Tag für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

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

Referentin: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin
Kosten: Kursbeitrag €51,-/Paar bzw. €35,70/Paar mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €15,-/Drachenset
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg.

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



So 13. Okt. / 9.30–17 Uhr

Glücksdrachen bauen und fliegen lassen

➤ *Ein Tag für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

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

Referentin: Anna Rubin
Kosten: Kursbeitrag €51,-/Paar bzw. €35,70/Paar mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €15,-/Drache
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg.

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



Fr 18. Okt. / 15 Uhr – So 20. Okt. / 13 Uhr

Zweimal gefärbt und einmal gebunden

➤ *Shibori, Suminagashi und die japanische Bindung*

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

Referentin: Anna Rubin

Kosten: Kursbeitrag €190,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26; Materialkosten €25,- bis €35,- je nach Bedarf



Do 31. Okt. / 9 – 17.30 Uhr

Wesentlich mehr als nur Farben in der Luft

➤ *Seifenblasen für Pädagog*innen und interessierte Erwachsene*

Dieses Seminar ist besonders für alle Berufsgruppen entwickelt, die mit Kindern und Jugendlichen, aber auch mit älteren Menschen arbeiten. Und natürlich für alle Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln und alle anderen Menschen, die an den wunderbaren Möglichkeiten von Seifenblasen Interesse haben. Du erlernst, wie und warum Seifenblasen funktionieren, wie man die verschiedensten Seifenblasen-Instrumente herstellt und entwickelt und wie man tollste Seifenlauge mit herkömmlichen Materialien aus dem Handel erzeugen kann. Gemeinsam erleben wir die unglaublich vielfältigen Möglichkeiten des Spiels mit Seifenblasen, leicht umsetzbar in deiner täglichen Arbeit.

Referent*innen: Renate und Wolfgang Herzog, Gründer und Riesenseifenblasen-künstler von Bubbles4you, pädagogische Tageseltern und Freizeitbetreuer, bieten in ganz Österreich Riesenseifenblasen-Workshops für Kinder und Erwachsene an
Kosten: Kursbeitrag €120,-; Materialkosten €40,-



Fr 8. Nov. / 15 Uhr – So 10. Nov. / 17 Uhr

Ver-rückte Kleidernähte

➤ *Fortführungskurs – Textiles Gestalten von Bekleidung*

Ein spannender Prozess führt uns zu Kleiderideen, welche dann auch umgesetzt werden. Nutzt die Chance, sammelt eure Ideen, legt die Stoffe zusammen, sammelt Bilder, Bücher, die euch gefallen, die euch in einem gewissen Sinn ansprechen und zu einem spannenden Austausch anregen. Eine große Auswahl an Inspirationsmaterial und Stoffen ist sehr wichtig für den Prozess. Auch die Referentin bringt viele Anregungen mit. Voraussetzung für Teilnahme ist der Besuch des Einführungskurses bei Marianna Forrer Casty.

Referentin: Marianna Forrer Casty, Textildesignerin

Kosten: Kursbeitrag €220,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Fr 22. Nov. / 10 Uhr – Sa 23. Nov. / 17 Uhr

Japan-inspiriertes Sticken

➤ *Fernöstliche Inspirationen*

Sashiko- und Boro-Sticken ist eng mit der Ästhetik der japanischen Volkskunst verbunden. Nannas Katagami-Färbeschablonen-Sammlung gibt Ideen zu japanischen Motiven. Anfänger*innen und fortgeschrittene Teilnehmer*innen lernen gleichermaßen mit dem einfachen Vorstich vielfältig zu gestalten. Der Kurs beginnt mit einem Schau-bildervortrag. Die Praxisübungen können im eigenen Tempo gemacht werden. Der Fokus des Kurses liegt auf der Technikaneignung, es kann jedoch auch ein Tischset oder ähnliches entstehen.

Referentin: Nanna Aspholm-Flik, Stuttgart, Gründerin und Ideengeberin der Atelierwerkstatt nannatextiles, Künstlerin, Dipl. Textildesignerin

Kosten: Kursbeitrag €140,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten €10,-



Fr 22. Nov. / 16 Uhr – Sa 23. Nov. / 18 Uhr

Farbige Strickmuster

➤ *Strick-Workshop*

Beim Stricken gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher bunter Strickmuster zu entdecken. Wir lernen, üben, probieren Möglichkeiten, farbige Strickmuster zu stricken. Fair Isle, Hebemaschen, Intarsia, Doppelstrick – dies sind einige Varianten. Beim Seminar geht es ums Entdecken, Ausprobieren, Kombinieren und darum, das Erlernte anzuwenden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und für erfahrene Stricker*innen geeignet. Besonderes Augenmerk wird auf die Stricktechniken gelegt.

Vorbereitungsabend am Mi 13. Nov. und Nachbereitungsabend am Mi 4. Dez., jeweils von 19 – 21 Uhr.

Referentin: Cornelia Duelli, Werklehrerin, Kunstschaffende

Kosten: Kursbeitrag €150,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Fr 29. Nov. / 14 Uhr – So 1. Dez. / 13 Uhr

Werkstatt Papier

➤ *Leporellos, Karten, Faltobjekte, Schachteln und vieles mehr*

Der Werkstoff Papier birgt ungeahnte Möglichkeiten für dreidimensionale Objekte. Wir falten, schneiden, ritzen und biegen unterschiedlichste Papiere. Auf der Basis einiger Grundtechniken entstehen individuelle Buchformen und bewegliche Objekte. Klassische Kombinationen in weiß/schwarz, harmonische Farbkänge oder knallig bunt, vielleicht weihnächtlich glitzernd – die Vielfalt an Papieren ist unendlich und dem Experiment sind keine Grenzen gesetzt.

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

Kosten: Kursbeitrag €250,- / freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26; Materialkosten ca. €25,-



Fr 10. Jan. / 14 Uhr – So 12. Jan. / 14 Uhr

TANZ – Sprache unseres Körpers

➤ *Instant Composition – Tanztechnik und Praxis*

Du bist eingeladen, Tanz in seiner Unmittelbarkeit zu erleben. Es werden Bewegungsvarianten aus der Einfachheit des Geläufigen entwickelt. Grundübungen, die in unterschiedlicher Form angewendet werden, befähigen dich, künstlerischen Ausdruck im Tanz zu zeigen. Das kann innerhalb der ganzen Gruppe, im Duett oder solo sein. Unser Körper hat viele Erfahrungen gesammelt. Darauf vertrauend, dass er ein virtuoses Instrument ist, kommt er im Tanz zum Sprechen. Die Referentin leitet an, begleitet und zeigt, wie es gelingt, herauszufordern, ohne zu überanstrengen, ganz nach persönlichen Möglichkeiten.

Referentin: Ursula Sabatin, freiberufliche Tänzerin, Choreografin, dipl. Tanzpädagogin, künstlerische Leiterin von Tanzufer – zeitgenössischer Tanz und Performance

Kosten: Kursbeitrag €240,-



Fr 17. Jan. / 17 Uhr – So 19. Jan. / 12.30 Uhr

Kreativ ins neue Jahr starten

➤ *Ein Jahr voller Möglichkeiten im Art Journal*

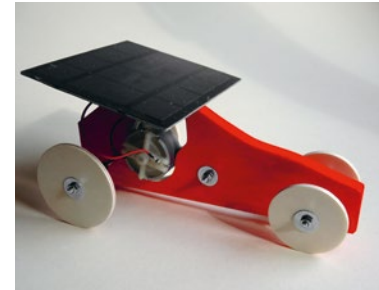
Zu Beginn des neuen Jahres schlagen wir nicht nur ein neues Kalenderblatt auf, sondern auch unser Art Journal (oder: wenn du noch keins hast, möchtest du vielleicht eins beginnen). Mit Stift, Farben, Collagen und Schrift hauchen wir unseren Träumen und Wünschen Leben ein. Was sich spielerisch auf Papier zeigt, kann ein nachhaltiger Wegweiser durch das Jahr sein, Erinnerung an die eigenen Stärken und dein Potenzial, Jahresplanung, Ideensammlung oder dein persönliches Vision Board. Jede*r hat eine unverwechselbare Handschrift, die mit wenigen Mitteln starke Herzensbotschaften vermitteln kann.

Referentin: Ramona Weyde, Künstlerin, Kalligrafin, Wegbegleiterin

Kosten: Kursbeitrag €250,-

In der Stille erfährst du die Verbundenheit mit dem Universum.

Laozi



Mi 12. Feb. / 9.30 – 17 Uhr

Sonnenpower für kleine Ingenieure: Baue ein Solarmobil

➤ *Workshop für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

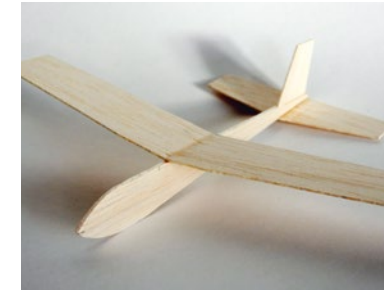
Die Kraft der Sonne kann wunderbar genutzt werden, um faszinierendes Solarspielzeug in Bewegung zu setzen. An diesem Tag lernen wir spielend leicht die Grundlagen der Solarenergie und wie sie in ein funktionsfähiges Fahrzeug umgesetzt wird. Schritt für Schritt begleiten wir die kleinen Ingenieure bei der Konstruktion ihres Solarmobils. Ein Kurs für neugierige Kinder und Erwachsene, die gemeinsam aus Ideen ein funktionierendes Modell entwickeln wollen. Lass dich von der Sonnenenergie begeistern!

Referent: Markus Aepli, Werklehrer, Wattwil (CH), www.aepliateliers.ch

Kosten: Kursbeitrag €40,-/Erw. und €30,-/Kind bzw. €28,-/Erw. und €21,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €20,-/Solarmobil

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

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.



Do 13. Feb. / 9.30 – 17 Uhr

Hoch hinaus: Kleine Flieger aus Balsaholz

➤ *Workshop mit Markus Aepli, für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

Hebe mit deinen Balsafieger ab! An diesem Tag bauen wir gemeinsam Wurfgleiter mit etwa 20 Zentimeter Spannweite. Die Flugeigenschaften dieser Modelle sorgen für richtig Spaß. Wir übertragen die Bauteile auf das Balsaholz, schleifen die Flügel leicht an und kleben die Teile zusammen. Wenn der Schwerpunkt eingestellt ist, steht dem Erstflug nichts mehr im Weg. Flugmechanik lernt man so nebenbei. Voraussetzung: Umgang mit dem Cutter zum Schneiden eines 2mm-Balsabretts.

Kosten: Kursbeitrag €40,-/Erw. und €30,-/Kind bzw. €28,-/Erw. und €21,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten €1,50/Flieger

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

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.



Fr 14. Feb. / 14 Uhr – Sa 15. Feb. / 17 Uhr

Aus einfacher Grau- und Finnpappe zur einzigartigen Schachtel

➤ *Workshop für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen*

Wir werden zusammen aus einfacher Grau- oder Finnpappe einzigartige Schachteln zaubern. Jede Schachtel wird ein Unikat. Wir werden tüfteln, messen, schneiden, bauen, leimen und dabei sehr viel Spaß haben. Gemeinsam werden wir auch in zwei verschiedenen Techniken unsere eigenen Designerpapiere herstellen. Dabei können die Kinder und die Erwachsenen in die Welt der Farben eintauchen. Mit den von uns hergestellten Papieren werden wir unsere selbst gebauten Rohlinge überziehen, füttern und verzieren. Am Ende des Workshops nimmt jedes Kind eine selbstgebastelte Schachtel und ein Ringbuch (Set) mit nach Hause.

Referentin: Marion Ender, Kunstschafterin

Kosten: Kursbeitrag €70,-/Erw. und €50,-/Kind bzw. €49,-/Erw. und €35,-/Kind mit Vlb. Familienpass; Materialkosten ca. €25,- bis €30,-/Set

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

Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter Ihres Kindes an.



Sa 22. Feb. / 9 Uhr – So 23. Feb. / 13 Uhr

Druckwerkstatt

➤ *Begegnung mit der Welt des Druckens*

Drucktechniken eignen sich sehr gut dazu, mit einfachen Mitteln gestalterisch-künstlerisch wertvolle Experimente mit überraschenden Resultaten zu erzielen. Wir experimentieren mit Farben, Formen und den verschiedensten Materialien in unterschiedlichen künstlerischen Druckverfahren: vom Stempeldruck zum mehrfarbigen Hochdruck. Die Techniken können sehr gut im gestalterischen Unterricht oder auch zuhause angewendet werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Referent: Helmut Sennhauser, Kunstschaffender/Lehrbeauftragter an verschiedenen gestalterischen Institutionen

Kosten: Kursbeitrag €155,-/ freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26; Materialkosten ca. €42,-



Sa 22. Feb. / 9–17 Uhr

Klare Linie mittels Neurographik

➤ *Wie du dir und deiner „Linie“ treu bleibst und gleichzeitig Entscheidungen triffst*

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Entscheidungsfähigkeiten verbessern, Unsicherheiten überwinden und klarere, selbstbewusstere Entscheidungen treffen möchten. Wir folgen der eigenen neurographischen Linie und hören dabei auf unser Bauchgefühl. Klarheit und Selbstbewusstheit stärken das Bauchgefühl und somit unsere Entscheidungsfreudigkeit. Teilnehmer*innen dieses Seminars lernen, wie sie mithilfe der Neurographik ihr Selbstvertrauen in ihre Entscheidungsprozesse stärken können.

Referentin: Marina Linder, Kommunikationstrainerin, Trainerin für NeuroGraphik® und Ästhetischer Coach

Kosten: Kursbeitrag €150,-



Fr 28. Feb. / 14 Uhr – So 2. März / 13 Uhr

Buchbinden

➤ *Vom einfachen Blatt Papier zum gebundenen Buch*

Ziel dieses Kurses ist es, die Grundtechniken des Buchbindens kennenzulernen und das Gestaltungspotenzial zu entdecken, das in diesem alten Handwerk verborgen liegt. Vom einfachen Heft bis zum gebundenen Buch lernen wir den Umgang mit Papier, Zwirn, Leinwand und vielen anderen Materialien. Dabei entstehen persönliche Bücher, die als Skizzen-, Reise- oder Tagebücher dienen können. Das Verständnis dafür, wie ein Buch aufgebaut ist, führt auch dazu, dass wir schöne Bücher noch mehr wertschätzen lernen.

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

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

angeregt sein



Kunst & Kultur

Konzerte Lesungen Ausstellungen



Fr 27. Sept. / 19 Uhr

Hellwach am Leben

➤ *Lesung und Momente des Innehaltens*

Referent: Steve Heitzer, Theologe, Retreatleiter

Kosten: Wir bitten um Anmeldung, Eintritt frei.



Do 3. Okt. / 19 Uhr

Das Geheimnis der Selbstliebe

➤ *Lesung*

Referentin: Carmen Franceschini, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Autorin und Radio-Moderatorin

Kosten: Wir bitten um Anmeldung, Eintritt frei.



Mi 27. Nov. / 18.30 Uhr

Eine Reise durch Vorarlberg

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Bergkäs, Hafaloab oder Riebel – wir alle kennen die traditionsreichen Spezialitäten aus Vorarlbergs Tälern. Die regionale Küche ist alemannisch geprägt. Doch dank der Einwanderung aus dem Trentino oder dem Südtirol, aus Kärnten oder der Steiermark, dem ehemaligen Jugoslawien und der Türkei hat sie sich längst geschmackvoll weiterentwickelt.

Begleiterinnen des Abends sind Kulturhistorikerin Renate Breuß und Musikerin Evelyn Fink-Mennel, die zwischen den Gängen von den kulinarischen Traditionen unseres Landes erzählen. Dass wir dabei auch das eine oder andere Lied singen, versteht sich fast von selbst...

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

Kosten: €55,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke



Do 30. Jan. / 18.30 Uhr

Wald & Wiese

➤ *Arbogaster Genuss-Abend*

Das Bildungshaus liegt am Rande des Naturschutzgebietes Hohe Kugel, Freschen und Mellental und ist von Wald und Wiesen umgeben. Grund genug, die Fülle an Produkten aus diesen Lebensräumen in den Mittelpunkt zu stellen. Begleitet wird der Genuss-Abend von unseren Gesprächsgästen, die uns zwischen den drei Gängen des Menüs inspirieren. Wir freuen uns auf Küchenmeisterin und Kochbuch-Autorin Karin Kaufmann („Frau Kaufmann“), Gerhard Mohr, den Präsidenten des Vorarlberger Imkerverbandes, der rund 50 Bienenvölker betreut, und auf Landesforstdirektor Andreas Amann, dessen Credo gut in unsere Zeit passt: „Waldbewirtschaftung ist permanenter Neuanfang – ein hoffnungsfrohes Herantasten an eine ungewisse Zukunft“.

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

Kosten: €55,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke

In zweifelhaften Fällen entscheide man sich für das Richtige.

Karl Kraus



Do 6. Feb. / 19 Uhr

Das•Un•Denkbare•Tun

➤ *Impulse für eine #Versuchskultur*

Von der Angst vorm Scheitern zum bewussten Versuch, damit endlich Un•denkbares entstehen kann.

Wie entwickeln wir richtig gute Visionen und wie lassen wir diese Wirklichkeit werden? Wie bewahren wir dabei eine spielerische Leichtigkeit? In seinem Vortrag zeigt Philipp Oberlohr, wie wir einen Sog erzeugen, der uns die Angst vorm Scheitern nimmt und uns bewusst versuchen lässt. Dabei erzählt er nicht nur von seinen eindrucksvollsten Niederlagen, sondern auch davon, wie sie zu seinen wichtigsten Entwicklungsschritten wurden. Mit seinen Illusionen zeigt er wie wir aus der Box des alten Denkens herauskommen und neue, bisher un•denkbare Lösungen finden.

Referent: Philipp Oberlohr, Illusionist, Mentalist, Ex-Theologe

Kosten: Kursbeitrag €20,-/ freigeist-Arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26



Fr 14. Feb. / 19.30 Uhr

Alles hat seine Zeit

➤ *Konzert mit Kohelet3*

Mal jazzig, mal folkig und immer mit vehementer Leidenschaft: Kohelet3 interpretiert jiddische Lieder, Musik aus Georgien, Mazedonien, Ukraine und der Roma genauso wie Musik aus dem Innviertel und Salzkammergut. Themen sind der ewig kreisende Kosmos, das Gleichzeitige, die Vergänglichkeit der Menschen. Sprache, Sinne und Gedächtnis. Existenzphilosophie. Freuen Sie sich auf einen beschwingten Abend!

Kohelet3: Ewa und Bohdan Hanushevsky, Kurt Edlmair

Kosten: Eintritt €15,- (freier Eintritt für Teilnehmer*innen des Seminars Tanzen & Singen)



Mi 26. Feb. bis So 2. März

jazzambach

➤ *Konzerte, Workshops und Gespräche*

Von 26. Februar bis 2. März 2025 findet erstmals das Festival jazzambach statt. Kuratiert vom renommiertesten Jazzmusiker Vorarlbergs, David Helbock, treten auf der Kulturbühne AMBACH und in St. Arbogast internationale Jazzgrößen sowie bedeutende Musiker*innen der Region auf.

Information zu Programm und Anmeldung wird im September 2024 veröffentlicht.

Ausblick Frühling 2025



Mo 10. März / 18 Uhr – Fr 14. März / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

Fr 14. März / 9.30 – 17 Uhr

Zeit zum Wachsen, Werden und TANZEN

Fr 21. März / 14 Uhr – So 23. März / 13 Uhr

Wilde – Weise – Liebende

Sa 29. März / 9 – 16.30 Uhr

Hochsensibilität – Ruhe und Inspiration

Di 8. Apr. / 19 – 20.30 Uhr

Bei mir selbst zu Hause sein

➤ *Start der Jahresgruppe Meditation*

So 13. Apr. / 10 – 17 Uhr

Einführung in den Weg der Stille

So 13. Apr. / 18 Uhr – Do 17. Apr. / 14 Uhr

VaterMutter unser im Himmel

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

Kleines Handwerk – große Kunst

➤ *Farbenfrohe Schachteln aus Finn- und Graupappe*

Mo 28. Apr. / 9.30 Uhr – Di 29. Apr. / 17 Uhr

Existenzielles Leadership

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

Der Weg und das Ziel



Fr 7. März / 14.30 – 18.30 Uhr

Digital – ganz normal

Ärger und Frust, wenn es um Handy & Co geht? Wissenslücken, was Kinder digital wollen und tun? Bereit, gemeinsam das digitale Abenteuer mit deiner Familie zu gestalten? Sei dabei, wenn die Expert*innen uns die digitale Welt unserer Kinder näherbringen. Im Vortrag und in den einzelnen Workshops zu digitaler Kompetenz, Cyber-Sicherheit, Gaming und positiver Mediennutzung erhältst du das nötige Wissen und praktische Tipps. Ein Nachmittag voller Inspiration, Austausch und Wahlmöglichkeiten – für Eltern und Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Referent*innen: Thomas Feibel, Hannes Waldner, Rebecca Sonnweber, Andreas Prenn, Conny Müller und Franz Valandro
Kosten: Kursbeitrag €40,- bzw. €28,- mit VlbG. Familienpass

Veranstalter: In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, Katholischen Bildungswerk, VlbG. Elternbildung, VlbG. Familienverband, SUPRO, AK Vorarlberg, Ehe- und Familienzentrums, Katholische Jugend und Jungschar VlbG.

DIE KRAFT DER WÜRDE

IMPULSE FÜR EINE GUTE ZUKUNFT

KONGRESS | 24. UND 25. JÄNNER 2025 KULTURBÜHNE AMBACH, GÖTZIS

WÜRDE – ein alter, fast altmodischer Begriff und gleichzeitig ein kraftvoller Wegweiser für die Gestaltung einer gerechten und menschlichen Welt.

In zwei Kongresstagen richten wir unseren Fokus auf die Möglichkeiten, die uns das innere Messinstrument der WÜRDE gibt.

Gemeinsam mit spannenden Speaker*innen aus der Psychologie, Philosophie, Politik, Wirtschaft, Bildung und aus sozialen Berufen beleuchten wir dieses Thema aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln.

Mit dabei sind u.a.

- Rudolf Anschöber
- Vivian Dittmar
- Dr. Otto Gehmacher
- Univ.-Prof. Dr. med. Reinhard Haller
- Mag.a Dr.in Sabine Juffinger MSc
- Prof. Dr. theol. lic. phil. Peter G. Kirchschläger
- Dr. Stephan Marks
- Mag.a Petra Ramsauer
- Simon Schmitt

Jetzt informieren & anmelden!
www.my-hope.at



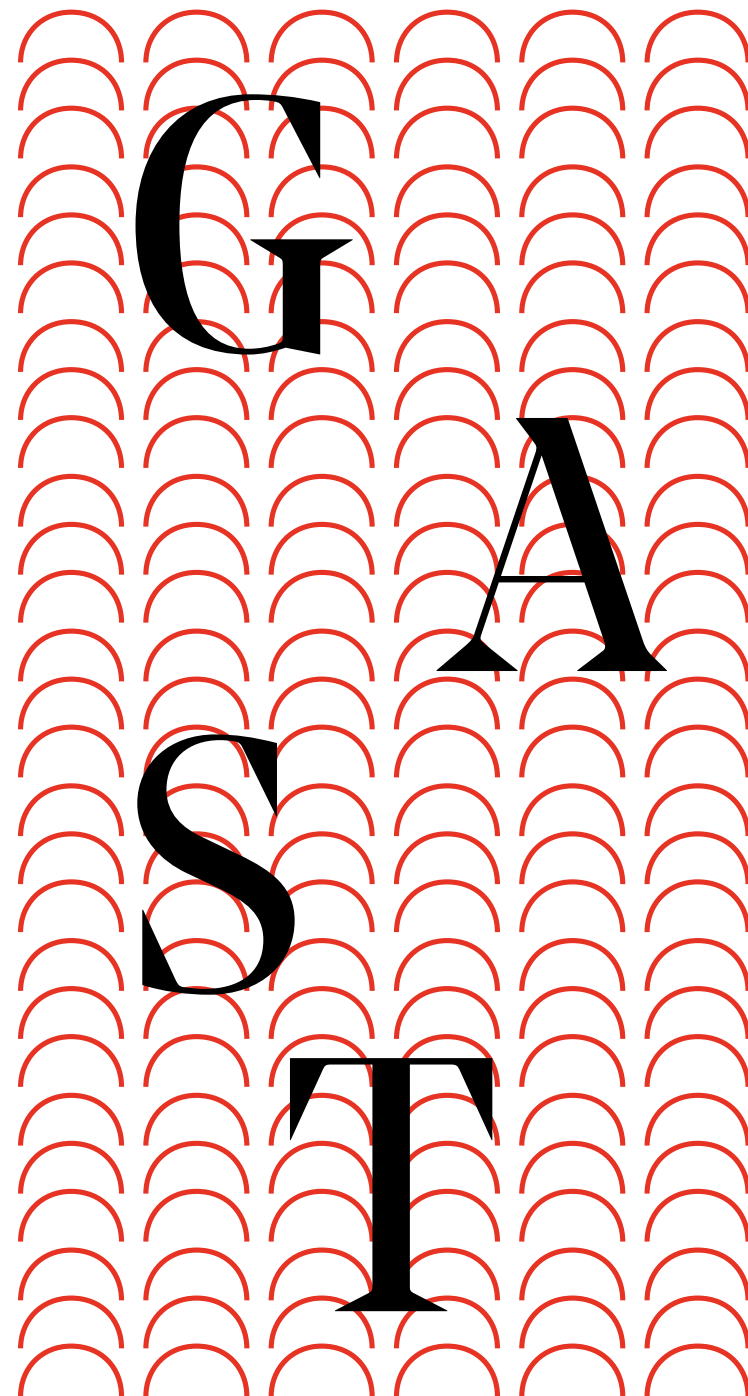
**akademie
für positive
psychologie**

Basis- & Vertiefungskurse Positive Psychologie
TERMINE IM FRÜHJAHR & HERBST

Spezialformat „Resilienz und Wohlbefinden im Gesundheitsberuf“
24.09.2024

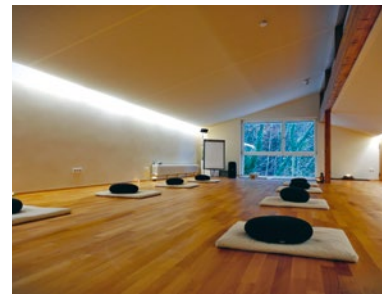
Vortrag und Gespräch „Wie wir die Welt sehen“ mit Ronja von Wurmb-Seibel
29.11.2024

VERANSTALTUNGSORT | BILDUNGSHAUS ST. ARBOGAST, GÖTZIS
Weitere Informationen & Anmeldung unter www.akademie-pp.at



Sept. 2024 – Feb. 2025

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



Sa 14. Sept., Sa 2. Nov., Sa 7. Dez. &
Sa 1. Feb. 25 / jeweils 8.30 – 16 Uhr

Deep Dive Meditationstag

➤ *Auszeit vom Alltag*

Im Hier und Jetzt sein und negative Gedanken sowie Emotionen loslassen. Erlerne alltagstaugliche Übungen, um deinen Geist nachhaltig zur Ruhe zu bringen. Finde neue Klarheit und lade deinen Akku auf mit neuen Meditationstechniken ohne langem Sitzen, dafür mit viel Bewegung.

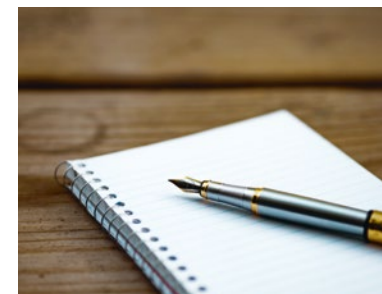
Kosten: €200,- inkl. Verpflegung
Anmeldung und Infos: Alexander Konzett,
akad. Mentalcoach & Meditationslehrer,
kontakt@alexander-konzett.at,
+43 664 4721894, www.alexander-konzett.at

Fr 27. Sept. / 9 Uhr – Sa 28. Sept. / 18 Uhr

1+1=4 Systemisch denken

➤ *Lerne die Grundlagen der systemischen Denkweise kennen und wie du diese im Arbeitsalltag anwendest.*

Anmeldung und Infos: Katrin Herburger,
kh@gestaltsystemisch.at, +43 650 2710274,
www.gestaltsystemisch.at/seminare



Do 3. Okt. / 16 Uhr – Sa 5. Okt. / 13 Uhr &
Do 28. Nov. / 16 Uhr – Sa 30. Nov. / 13 Uhr

Fortbildung: Schreiben in Therapie, Coaching und Beratung

Schreiben ist ein Weg, mit Klient*innen zu arbeiten und Persönlichkeitsbildung mit kreativen und ressourcenstärkenden Methoden zur Aktivierung der Selbstwirksamkeit zu verbinden.

2 Module: 3. – 5.10 und 28. – 30.11.24
Fortbildung (anerkannt BÖP/ÖBVP)
für Menschen in beratenden und begleitenden Berufen.

Anmeldung und Infos: Mag. Daniela Burtscher und Sabine Huber-Wynnyczenko
MSc., praxis@danielaburtscher.at,
danielaburtscher.at, schreibzeiten.com,
sabinehuber.at

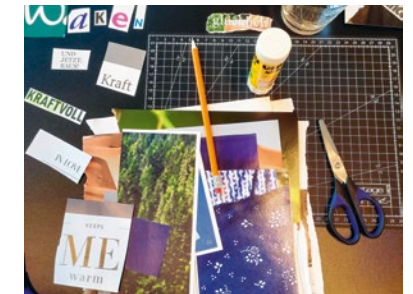


Fr 18. Okt. / 9 Uhr – Sa 19. Okt. / 18 Uhr

Kreative Methodenhandtasche

In diesem Seminar packen wir deine Methodenhandtasche voller verschiedener kreativer Methoden, die du jederzeit und überall anwenden kannst. Wir arbeiten mit verschiedenen Kartensets, kleinen Aufstellungsgegenständen, Schrift und Sprache etc. Für Menschen die beratend, coachend, begleitend arbeiten.

Anmeldung und Infos:
Mag. Margit Kühne-Eisendle,
mke@gestaltsystemisch.at,
+43 664 264 5601,
www.gestaltsystemisch.at/seminare



Sa 30. Nov. & Sa 7. Dez. / jeweils 9 – 16 Uhr

Mein Visionboard

Mache deine Visionen, Ziele und Ideen in einem Visionboard sichtbar. Der kreative Prozess zu schreiben, stöbern, schneiden, reißen und kleben hilft dir dein Inneres auszudrücken. In Gemeinschaft und doch jede*r für sich. In Austausch und Ruhe. Empfohlen ab 18 Jahren. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung und Infos: Christine Waltner,
beratung.waltner@gmail.com,
+43 664 4014489, www.christinewaltner.com

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





Sa 19. Okt. / 9–17.30 Uhr

Stärkt eure Liebe.

➤ *Ein Tag nur für euch!*

„Liebe hat keinen anderen Wunsch, als sich zu erfüllen.“ (Khalil Gibran)
Ein Tag für eure Bedürfnisse, bei dem ihr euch als Paar in den Mittelpunkt stellt. Der Alltag lässt das Miteinander oft in den Hintergrund treten. Eine Auszeit kann fruchtbar sein, um zu spüren, was ist und was möglich sein wird. Wir begleiten euch durch die wesentlichen Elemente eurer Beziehung: Kommunikation, Familiengeschichte, Sexualität und gemeinsamer Spirit – einfach ihr. Mit hilfreichen Inputs, praktischen Übungen und Reflexionen bieten wir Unterstützung. Fragen sind willkommen, und ihr entscheidet, wie tief ihr eintauchen wollt. Alles kann – nichts muss. Für Paare und Liebende, besonders gleichgeschlechtliche und queere Paare.

Teilnahmegebühr: €120,- pro Paar (exkl. Verpflegung)

Anmeldung und Infos:

Sandra und Andreas Küng, Ehe- und Familienzentrum,
info@efz.at, +43 5522 74139, www.efz.at



Nov. 2024 bis Feb. 2026

Mit Kindern arbeiten

➤ *Kinder kompetent und achtsam begleiten*

Die in Vorarlberg anerkannte berufsbegleitende Ausbildung „BÖE ZYKLUS“ berechtigt zur Mitarbeit als Assistent*in in Kleinkindgruppen, Kindergärten sowie als Tageseltern. Ziel der Ausbildung sind fachlich hochwertig ausgebildete und in der Haltung und Persönlichkeit gestärkte Absolvent*innen.

Anmeldung und Infos: Bundesverband Österreichischer Elternverbände Kindergruppen Verein BÖE, Natalie Dück, boe.vlbg@outlook.com, +43 690 1026 1119, www.kindergruppen.at

Mi 13. und Do 14. Nov. / 9.30–17 Uhr

Tag für mich

➤ *Rituale im Alltag*

An diesem Tag gibt es neben der Möglichkeit einer eigenen Ritualerfahrung einen Impulsvortrag mit Hintergrundwissen zur Ritualarbeit sowie Ideen zu selbst kreierten Alltagsritualen.

Referentin: Ritualgestalterin Daniela Schwarzmann-Spalt

Kosten: €52,-

Anmeldung und Infos:

Katholische Frauenbewegung Vorarlberg,
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at,
www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



„Cooles Holz“ für ein angenehmes Raumklima durch die innovative Akustik-Kühl-Heizdecke

Wir sind Ihr kompetenter Partner mit Leidenschaft für Massivholz und der Umsetzung von Projekten mit Fokus auf High-End-Lösungen in der Holztechnik.

Unsere patentierte Innovation am Markt nutzt sämtliche Vorteile des natürlichen Werkstoffs Holz in Verbindung mit fortschrittlicher Technik, um ein angenehmes Raumklima zu schaffen.

Zudem zeichnet sich unsere Akustik-Kühl-Heizdecke durch eine beispielhafte Ökobilanz aus indem wir die „Holz von Hier“-Initiative unterstützen.

Wir suchen
Mitarbeiter!

FRICK BURTSCHER
HOLZ MIT TECHNIK GMBH
6850 Dornbirn

T +43 5572 202993-10
office@holz-mit-technik.at
holz-mit-technik.at

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



willkommen@arbogast.at
+43 5522 36006
www.arbogast.at

Instagram: @starbogast
Facebook: arbogast.bildungshaus
LinkedIn: @Bildungshaus Arbogast



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

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

Mitwirkende dieser Ausgabe: Mag. Isabelle Amann, Antonia Eß,
Thomas Hagen, David Helbock, Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann, Prof.
Dr. Helga Kohler-Spiegel, Dr. Albert Lingg, Hans-Peter Ludescher,
Dr. Christian Marte, Isabel Russ

Bildrechte: Portrait S.3 © Kirstin Hauk; Foto Hof S.4 © Kirstin Hauk; Arbogast-Bild S.5 © Walser Image; Isabell Russ S.8 © Russmedia Steuerer; Andrea Kaufmann S.11 © Lisa Mathis; David Helbock S.12 und S.68 © Severin Koller; Christian Marte S.13 © Christian Ender; Raumfotos S.14 © Walser Image; Bertram Strolz und Jutta Walzl S.15 © Christoph Schöch; Raumfotos S.16, 17 © Kirstin Hauk; Zimmerfotos S.18 © Bernhard Roggen; Außen- und Gastrofotos S.18 © Kirstin Hauk; Vogelforscher S.23 © Daniel Nußbaumer; Ich bin genau richtig S.23 © Michele Wolfgang; Foto Seifenblasen S.23 © Bubbles4you; Die Strottern S.26 © Victoria Nazarova; Nnella S.27 © Alexander Au Yeong; Foto Bibel S.29 © Kirstin Hauk; Annette Fährmann/ Jürgen Blenke S.39 © fährmannblenke; Michael Girking S.42 © FOTO-FLAUSEN; Martin und Sabine Höhn S.44 © Photostudio Weimann; Fasten S.44 © Unsplash Bluebird Provisions; FrauenSalon Vorarlberg S.45 © Unsplash Daniele Levis Pelusi; Andreas Kaindlstorfer S.48 © Kepleruniversitätsklinikum Linz; Müsle gang ga schlofa S.48 © Unsplash Kate Stone Matheson; Susanne Türtscher S.48 und Vertiefung Rauh Nächte S.49 © Büro Magma; Elisabeth Hartl S.50 © Phil Haemmerle; Barbara Pacht-Eberhart S.51 © Nina Goldnagl; Andreas Böschmeyer S.51 © Martin Bauendahl; Foto Wir feiern die Liebe S.55 © Kirstin Hauk; Foto Oma und Opa, hond'r Zit S.56 © Kirstin Hauk; Meditationen für zwei S.56 © Unsplash_David Dvoracek; Foto Auszeit S.57 © Kirstin Hauk; Fabienne Waibel S.58 © Maximilian Kathan; Foto TANZverZAUBERT S.59 © Kirstin Hauk; Shinrin Yoku S.59 © Martin Vogel; Seifenblasen

S.61 © Bubbles4you; Japanisch-inspiriertes Sticken S.62 © nannatextiles; Farbige Strickmuster S.62 © Usplash Mel Poole; Foto Neurographik S.65 © Marina Lindner

Gestaltung & Illustrationen: Super Büro für Gestaltung, Egg
Bildbearbeitung: pro.file Armin Kofler, Hohenems
Druck: Das Arbogast-Magazin wurde gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, im Druckhaus Gössler GmbH, UW 788.

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

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



Verantwortungsvoll und nachhaltig

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

www.blum.com/environment



arbo

www.arbogast.at

Bildung
Raum
Begegnung