

Generationtalk
Klimawandel!

S. 21

~

Ich bin mir sicher:
Ich habe das
Christkind gesehen!

S. 26

Arbogast Magazin

Winter – Frühling 2020



Schöpferisch
die Welt
gestalten

Vertrauen ist
das Wagniskapital
der Gesellschaft.

Gertrud Höhler

Wir tragen Verantwortung!

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, Ihr Leben besteht aus einer wilden Abfolge von beruflicher und privater Termine? Bei mir war es in den vergangenen Wochen genau so und ehrlich gesagt, das gefällt mir nicht. Weil vieles auf der Strecke bleibt, und das ist sprichwörtlich so. Denn wo die Zeit fehlt für (ungeplante) Begegnungen mit anderen Menschen, für Unterbrechungen der (Arbeits)Routine oder die Fahrt mit dem klimaverträglichen Rad zur Arbeitsstelle, da beginnt das Funktionieren. Ein Funktionieren, das ganz leise die Sinne und das Fühlen betäubt und uns davon abhält, das Richtige zu tun.

Ich weiß, eine Zeit lang ist es auch bequem, sich davonzustehlen aus der Verantwortung für das eigene Leben, das immer auch eingebunden in das größere Ganze. Aber egal ob es um uns selbst, unsere Familie, den Ort und die Gemeinschaft, in der wir leben oder unsere Umwelt geht: Letztlich tragen wir die Verantwortung dafür, wie wir unser Leben und diese Welt gestalten.

In Arbogast beschäftigen wir uns täglich damit, ein Bildungsprogramm zu entwerfen, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene ermächtigt und ermutigt, zum Gestalter des eigenen Lebens zu werden. Damit wir das Bestmögliche aus den Umständen und Möglichkeiten der jeweiligen Situation machen und gute, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen. Zu unserem eigenen Wohl und dem Wohl aller.

Alexander Batthyany, Vorsitzender des Viktor-Frankl-Zentrums in Wien, wird das Thema der personalen Verantwortung bei seinem Vortrag „Die Überwindung der Gleichgültigkeit“ im kommenden März (S. 41) genau in den Blick nehmen. Denn wo Verantwortung nicht gelebt wird, suchen Menschen Ersatzbefriedigung, sei es im Konsum oder in bedenkliehen Massenbewegungen. Wo Zusammenhalt und persönliche Verantwortung unsere Rettung wären, ziehen Kälte, Vereinsamung und Gleichgültigkeit ein. Batthyany zeigt Wege auf, wie wir wieder Zugang zu den eigentlichen Werten des Lebens finden.



Gerda Zimmermann

Letztlich tragen wir die Verantwortung dafür, wie wir unser Leben und diese Welt gestalten.

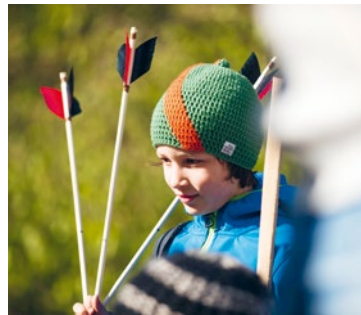
Um verantwortliches Leben geht auch in unserer neuen Vortragsserie „Unerhört heilig!“ (S. 16–17), bei der Heilige vorgestellt werden, die durch ihre Glaubens- und Lebenserfahrung zur Auseinandersetzung anregen. Konfrontiert mit politischen, gesellschaftlichen und persönlichen Krisen waren sie Menschen, die den Herausforderungen entgegentraten.

Und dann gibt es noch Greta Thunberg, die uns unerhört eindringlich bis in unsere Wohnzimmer verfolgt, um uns klar zu machen, dass wir ins Handeln kommen müssen. Beim „Generationstalk Klimawandel“ im März (S. 21) laden wir Jung und Alt ein, dazu ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Visionen für ein gutes Leben zu entwickeln.

Wir hoffen, dass die Menschen und Themen, die wir Ihnen in diesem Magazin vorstellen, sie berühren und zu neuen Gedanken und Taten anregen. Herzlich willkommen!

Gerda Zimmermann

Gerda Zimmermann, Leiterin Kommunikation



Schöpferisch die Welt gestalten

Die Arbogaster Werkkurse
laden ein zu kreativem Tun.
S. 6

Ein Ort für die großen Fragen des Lebens.

S. 10

Wildes Arbogast:
Der Meister der Imitation
S. 19

Ja und Amen?
S. 19

Das eigene Wohlergehen
selbst in die Hand nehmen
S. 20

Generationtalk Klimawandel!
S. 21



Ich habe das Christkind gesehen!

Männergespräche, S. 26

Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Oskar Egle ist Mittelschullehrer
in Dornbirn – und begeisterter
Chorleiter. Das gemeinsame
Singen mit anderen Menschen
fordert ihn heraus, und erfüllt
ihn künstlerisch und sozial.
S. 24

Arbogast

Willkommen zum
„Arbogaster Advent“
S. 18

Genuss mit Verantwortung:
Kaffee und Schokolade
aus Arbogast
S. 22

Freundeskreis Arbogast:
Abschied von August Christa
S. 28

Christine Ender: Drei
Jahrzehnte für Arbogast
S. 29

Empfehlungen

Jänner

Nachhaltig in die Zukunft
S. 33

Macht mit Verantwortung
S. 36

Caesar und Cleopatra
S. 37

Februar

In der Liebe wachsen
S. 43

Einfangen – der Blick
durch die (Kamera)Linse
S. 44

Unerhört heilig!?
S. 45



März

Oasentag für Frauen
S. 48

Unternehmergeist
S. 48

Indianische Bogen
und Pfeile bauen
S. 50

April

Zweimal gefärbt und
einmal gebunden
S. 51

Öffne dein Herz
S. 53

Frauensalon
S. 54

Weiteres

Ausblick 2020
S. 55

Spotlight Arbogast
S. 57

Ankommen & Dasein
S. 64

Programm ab S. 32

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 Seminar-
zentrum und ist Gastgeber für
kulturelle Anlässe und Feiern.
Eine Besonderheit ist das selbst-
verständliche Nebeneinander
von Kindern, Jugendlichen und
Erwachsenen. Insgesamt rund
27.000 Menschen pro Jahr verbrin-
gen eine gute Zeit in Arbogast.

Arbogast Magazin abonnieren

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

Das Arbogast Magazin mittragen

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

Sparkasse der Stadt Feldkirch
IBAN: AT12 2060 4001 0000 2252
BIC: SPFKAT2BXXX

Raiffeisenbank Oberes Rheintal
IBAN: CH56 8080 8002 1654 4397 4,
BIC: RAIFCH 22

Kreatives Tun ist schöpferisches Tun.

Bei den Werkkursen in St. Arbogast sind Menschen eingeladen, ihr kreatives Potential zu entdecken und entfalten.



Ich suche nicht – ich finde. Suchen ist das Ausgehen von alten Beständen und ein Findenwollen von bereits Bekanntem. Finden, das ist das völlig Neue. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer. Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen, die in der Ungewissheit, in der Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem sichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht selbst das Ziel bestimmen.

Pablo Picasso



Künstlerisches und kreatives Schaffen haben eine lange Tradition in Arbogast. Blickt man in die Archive, so findet sich seit den Anfängen ein überaus buntes Programm. „Wir lernen fotografieren“ (1970), „Blumen stecken im Frühling“ (1974) oder Seidenmalen, Emaillieren und Batik in den frühen 80er Jahren waren die Trendsetter anno dazumal. Anfang der 90er Jahre wiederum fanden sich Referierende und Planende zu einer Weiterbildung zusammen, bei der die Wirkung des künstlerischen Prozesses auf Mensch und Gesellschaft im Mittelpunkt stand.

Soziologe Michael Brater sah bereits damals „im künstlerischen Handeln eine Chance, den Problemen in Gesellschaft, Ökonomie und Ökologie neu zu begegnen“. Denn künstlerisch-kreatives Handeln gehe nicht von einer fixierten Vorstellung aus, sondern die Idee trete in einen Dialog mit dem Material und den formalen Eigengesetzlichkeiten einer Sache. Diese Zwiesprache zwischen Gestaltungswille und Sacherfordernis eröffne Raum, um Neues entstehen zu lassen.

Manch Referierende/r, die/der bei den als „Schöpferische Pause“ betitelten Kursen damals aktiv war, ist auch heute noch mit Freude dabei. Wie beispielsweise der zeitgenössische Maler und Objektkünstler Alois Neuhold, mit dem wir über das Wesen der Arbogaster Werkkurse gesprochen haben.



Der Brunnen des Schöpferischen

„Es gibt im Grunde nur Gebete, so sind die Hände uns geweiht...“

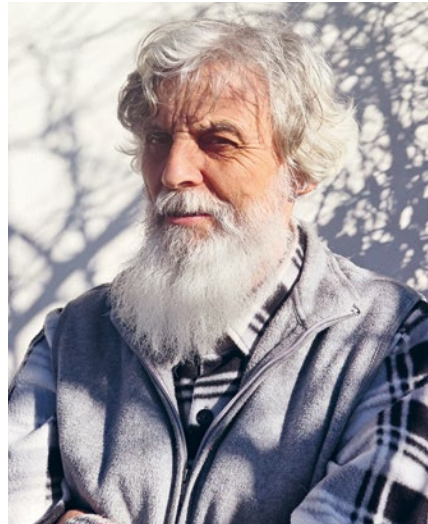
R.M.Rilke

Was macht den Unterschied aus zwischen „basteln“ und „kreativem Tun“, das in Arbogast angeboten wird?

Neuhold: Kreatives Tun sehe ich als schöpferisches Tun, als ein Schöpfen aus tieferen Brunnen. Es ist kein Machen, Werken und Werkeln, kein Zeitvertreiben, kein Dahin- und Darauflos-Arbeiten. Kreativkurse haben für mich schöpferische Kurse zu sein. Das kreative Tun ist ein Eintauchen in einen schöpferischen Prozess, in dem sich etwas ent-falten, ent-wickeln kann. Wichtig ist es, dabei ein gutes Schöpfungsklima zu schaffen. Nur dieses lässt wirklich wachsen und gedeihen. Grund-Gelegtes, mein innerster Reichtum kann sich dann darauf entfalten, Unerwartetes, Unvorhergesehenes kann geschehen, Einfall und Zufall, die Gunst der Stunde können genutzt werden. Schöpferisches Tun weckt in mir verschüttete Ressourcen, lässt Neues, auch Niegeahntes entdecken. Es lässt mein Eigenstes zur Geltung kommen.

Die nächste Möglichkeit, Alois Neuhold als Referent zu erleben, gibt es im Rahmen der „Malenden Einkehrtage“ von So 5. – Do 9. April.

Mehr Info: siehe S. 51



Alois Neuhold wurde 1951 in Eggersdorf bei Graz geboren, studierte 1970–1976 Theologie in Graz, wurde 1977 zum Priester geweiht und 1978 suspendiert. Anschließend studierte er bis 1982 an der Akademie der bildenden Künste Wien, Abteilung Grafik, bei Max Melcher. In dieser Zeit fand er Anschluss zur Generation der Neuen Malerei in Österreich und wurde in Ausstellungen europaweit gezeigt. Nach einer biografischen Krise zog sich Neuhold ab 1987 aus der Kunstöffentlichkeit zurück. Weitgehend unbemerkt verdichtete er sein Werk in einer unvergleichlichen Konsequenz und entwickelte ein vollkommen eigenständiges Werk, das stark an der Grenze von Bildmagie, Kunst und Religion angesiedelt ist.

Welche Erfahrungen machen die Teilnehmenden?

Ich erlebe, dass sie ganz eintauchen, dabei sind, im Innen sind. Sie kommen zur Ruhe und sind bei sich. Das schöpferische Tun verlangsamt die Rasch-und-Ungeduld-Zeit in den Rhythmus eines angemessenen Maßes. Hinein in ein Gleichgewicht von schöpferischem Tun und schöpferischer Pause. Es ist auch ein Spiel und ein Spielen mit den ersten und „letzten“ Dingen (Paul Klee) der Welt. Und es ist eine Spielwiese gegen alle Formen der Knechtung, Verkopfung, Verkrampfung und Verengung, ein Aufatmen und sich Lösen aus fremden Zwängen und falschen Wünschen.

Werken ist also alles andere als nur Zeitvertreib?

Ja, unbedingt. Weil in diesem Tun liegt Sinn. Es ist kein Machen. Es ist ein Gestalten. Unsere Hände gestalten. So sind uns diese Hände „geweiht“. Das kreative Gestalten wird somit zur Analogie zum Gestalten des eigenen Lebens. Letztendlich und wenn es glückt, kann uns dieses Tun zu spirituellen und transzendierenden Erfahrungen und Einsichten führen: schöpferisch seiend haben wir Anteil und ein wenig Einsicht in die Zusammenhänge der kosmischen Schöpfung und berühren vielleicht sogar für Augenblicke den Saum und den Hauch des ewigen Schöpfers, der ewigen Schöpferin...

Den vollständigen Text von Alois Neuhold können Sie auf www.arbogast.at/magazin/winter-frühling-2020 nachlesen.



Beim Sticken mit Nanna Aspholm-Flik...



... eine neue Welt entdecken!

Schöpferisches Gestalten 2020

Fr 7. Feb. / 16 Uhr – So 9. Feb. / 13 Uhr

Kreuzstich reloaded

› Stick-Workshop

Viele von uns kennen den Kreuzstich vielleicht von Oma's Tischwäsche oder aus ihrer Schulzeit. Er hat sich seit damals weiterentwickelt, sich erneuert. An diesem Wochenende werden wir verschiedene Arten kennenlernen und in zeitgemäße Formen umsetzen: bestickt werden unterschiedliche Stoffe, alle möglichen Gitter, Fotos, Kleidung... Das Prinzip des Pixels kann Grundlage für Entwürfe zum Sticken sein. Freuen wir uns auf ein kreatives Wochenende mit vielen Neuentdeckungen. Mehr Info: siehe S. 44

Fr 27. März / 14 Uhr – Sa 28. März / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

› Kurs für Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Nach alter indianischer Tradition fertigen wir einen schusstauglichen Bogen und dazu passende Pfeile an. Bei trockener Witterung arbeiten wir den ganzen Tag beim Tipi im Wald. Abends versammeln wir uns beim Lagerfeuer und wer will, kann mit Iso-Matte und Schlafsack im Tipi schlafen. Auf jeden Fall werden an diesem Wochenende alle einen neuen Begleiter mit nach Hause nehmen. Mehr Info: siehe S. 50

Fr 17. April / 14 Uhr – So 19. April / 16 Uhr

Aus Holz gehauen

› Workshop mit Bildhauer Victor Mangeng

Aus Lindenholz schnitzen wir Ornamente, Reliefs oder kleine Skulpturen. Es gibt kurze theoretische Einheiten zu den Themen Werkzeug und Handhabung, Eisen schleifen, geeignete Holzarten u.a., Faserrichtung sowie über Kunsthighlights. Entdecken und betreten Sie eine neue Welt und verweilen Sie bewusst im Tätigsein; alles andere wird nebensächlich. Mehr Info: siehe S. 52

📍 Weitere Kreativangebote finden sie im Programmteil ab S. 32

Woher komme ich?
Wohin gehe ich?
Was ist der Sinn
meines Lebens?
Warum gibt es
Tod und Leid in
der Welt? Was
ist ein gutes,
gelungenes Leben?

Lernen als ganzheitliche Auseinandersetzung mit allen Sinnen

Arbogast als Ort für die großen Fragen des Lebens

**Kuratoriumsvorsitzende Helga
Kohler-Spiegel zum Auftrag des
Jugend- und Bildungshauses**

Arbogast ist seit 60 Jahren ein Ort der Begegnung und der Bildung. Menschen mit unterschiedlichen Interessen, Motivationen und Erwartungen gehen hier ein und aus. Sie besuchen persönlichkeitsbildende Seminare, schöpferische Werkkurse, gesellschafts-politische Gesprächsrunden und Vorträge ebenso wie spirituell wohltuende Gottesdienste, Singabende und Sonntagnachmittag Konzerte. Die Palette an Veranstaltungen ist so bunt wie die eines Aquarellmalers.

Bereits als dieses Haus, das als diözesanes Bildungshaus unter der Trägerschaft der Katholischen Kirche Vorarlbergs steht, seine Pforten öffnete war der Auftrag klar. Es ging darum, Menschen in ihrem Menschsein wahr- und ernst zu nehmen, sie in ihrer Entwicklung und ihrer Lebensgestaltung zu stärken und zu fördern. Mit durchaus kritischem Blick auf sich selbst, die Gesellschaft und Welt war und ist der kirchliche Bildungsauftrag ein ganzheitlicher. Das heißt, „wir sind aufgefordert, den Menschen in seiner Ganzheit zu bilden und ihn zu einem freien, eigenständigen und eigenverantwortlichen Leben zu befähigen“, so Kuratoriumsvorsitzende Helga Kohler-Spiegel.

Mit Herz, Hand und Hirn

Dass Bildung dem Menschen zu dienen hat und nicht umgekehrt, wurde im Zuge des Zweiten Vatikanischen Konzils stark thematisiert. Mit der Wende, weg von der Theologie der Gelehrten und Priester hin zu einer Theologie des Volkes, wurde das Nachdenken und Reden über Gott ein gesellschaftstaugliches und breitenwirksames Phänomen und führte zur Entstehung kirchlicher Gruppen, wie der Katholischen Jugend und Jungschar, der Katholischen Arbeiter- und Frauenbewegung u.a. sowie zu einer Differenzierung, Systematisierung und Individualisierung von Bildung. Der pädagogische Dreischritt von Kopf-Herz-Hand wurde wichtig. Helga Kohler-Spiegel betont, dass der Mensch kognitiv-intellektuell, affektiv-emotional sowie körperlich-handelnd, d.h. im ganz konkreten Tun, angeregt, begleitet und unterstützt werden soll. Anders gesagt, Lernen ist eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit allen Sinnen.

Lebensschule sein

Bildung in diesem Sinne ist also mehr als Ausbildung. Es ist eine Lebensschule, die sich letztlich auch mit den großen Fragen des Lebens auseinandersetzen möchte. In der Religionspädagogik wird davon gesprochen, dass es ein Recht jedes Kindes ist, mit den großen Fragen des Lebens konfrontiert zu werden. Weitergedacht heißt dies, dass es auch das Recht jedes Erwachsenen ist, sich mit den großen Fragen des Lebens konfrontiert zu wissen und Antworten darauf suchen und finden zu können. Diese Fragen und Antworten sind so unterschiedlich und bunt wie die Menschen selbst. Daher ist auch ein breit gefächertes, buntes pädagogisches Angebot notwendig und angemessen.

„Die Welt rückwärts verstehen und nach vorne entwickeln.“



Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel ist Professorin an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg im Fachbereich Humanwissenschaften. Sie lehrt Pädagogische Psychologie und Religionspädagogik, ist Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und (Lehr-)Supervisorin, Autorin von Fachbüchern und Referentin. Seit 2014 ist Helga Kohler-Spiegel Kuratoriumsvorsitzende des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast.

Allen Menschen Zugang zu Bildung ermöglichen

Vor diesem Hintergrund sieht Helga Kohler-Spiegel den Auftrag des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast darin, das vielgestaltige Bildungsprogramm weiterhin für eine möglichst große Bandbreite von Interessierten anzubieten. „Ich sehe hierfür in der kirchlichen Trägerschaft einen enormen Vorteil. Unabhängig vom gesellschaftlichen, sozialen oder religiösen Schubladendenken setzt sich die Kirche dafür ein, allen Menschen Zugang zur Bildung zu ermöglichen.“ Das ist der Knackpunkt. Oberstes Gebot ist der Mensch! Alles Weitere ist nicht zweitrangig, aber orientiert sich an diesem Gebot. Und was Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Familien und Paaren – kurz gesagt dem Menschen – in seiner persönlichen und ganzheitlichen Entwicklung dienlich sein kann, das soll im Themenreigen der Veranstaltungen seinen Niederschlag finden.

Die Bildungsverantwortung geht so gesehen in alle Richtungen. Arbogast soll und will kein Haus für die „Eliten“ sein, sondern ein Ort, an dem jeder und jede willkommen ist. Die Gruppen der Jugendlichen und Eltern mit Kindern spielen hierbei eine wichtige Rolle, schließlich ist Arbogast im Wesentlichen auch ein Jugendhaus. „Warum dies einen so starken Stellenwert hat, rührt daher, dass wir das Haus klar zukunftsorientiert sehen“, so Helga Kohler-Spiegel. Papst Franziskus bezeichnet die Jugendlichen im apostolischen Schreiben Christus Vivit anlässlich der Jugendsynode nicht nur als „Zukunft der Welt“, sondern betont, dass „ihr Beitrag wichtig für die Entwicklung in der Gegenwart ist“. Er fordert die Jugendlichen auf, aktiv ihre Zukunft zu gestalten und sich zu engagieren. Dabei muss das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast seinen Beitrag leisten, ganz nach dem Motto „Die Welt rückwärts verstehen und nach vorne entwickeln“.



Räume bereiten für Bildung

Arbogast bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Veranstaltungen, Kursen, Vorträgen und Seminaren an. Einzelne Veranstaltungen sind wichtig, doch Pädagogik insgesamt meint mehr. Das altgriechische Wort der Pädagogik, paidagōgía (Unterweisung), leitet sich vom griechischen Wort páis (Kind) und ágein, (führen, leiten) ab. Ein wunderbares Bild. Der Pädagoge nimmt das Kind an der Hand und führt es an einen Ort, wo es lernen kann. Nicht der Pädagoge bildet das Kind, das Kind bildet sich selbst. Dies gilt bis heute. Arbogast ist ein ebensolcher Ort, an dem der Mensch in kompetenter Begleitung in Räume geführt wird, um sich zu bilden, zu entwickeln, zu stärken und zu verändern.

Ganzheitliche christliche Lebensfreude

Gott in allen Dingen? So bleibt noch die Frage, ob nicht doch hinter allem „Theologie“, Rede von Gott, steckt? „Ich glaube schon“, so Helga Kohler-Spiegel. „Denn allein die persönliche Auseinandersetzung mit einem Thema, die Erfahrung von Gemeinschaft und Gastfreundschaft, die Natur und das schmackhafte Essen sind Ausdruck dafür, dass hier eine ganzheitliche christliche Lebensfreude zum Ausdruck gebracht wird, die wiederum den Menschen in seiner Entwicklung fördern will. Wo Lust am Denken, Lust am Verstehen, Lust am Sein herrscht, da kann das Göttliche erspürt werden. Ich bin mir sicher, das hat der eine oder die andere schon auf persönliche Art und Weise erlebt.“



Spiritualität und Theologie ≠ Esoterik und „von gestern“

Vor gut einem halben Jahr hat Dr.ⁱⁿ Juliana Troy im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast den theologischen und gesellschaftspolitischen Bildungsbereich übernommen und damit auch die große Frage geerbt, ob es zeitgemäß ist, über Gott zu sprechen und gesellschaftspolitische Herausforderungen aus kirchlicher Perspektive zu betrachten.

„Erstens, die Frage nach der Aktualität von Theologie. Helga Kohler-Spiegel spricht davon, dass der Mensch das Recht hat, mit den großen Fragen des Lebens konfrontiert zu werden. Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Warum gibt es Tod und Leid in der Welt? Was ist ein gutes, gelungenes Leben? Die Liste der Fragen ist so vielzählig wie die Menschen. Diese Fragen stellt sich die Menschheit seit Anbeginn und von jeher haben Religionen und Philosophien versucht, darauf Antworten zu geben und tun es bis heute.

Die Auseinandersetzung mit der christlichen Theologie- und Glaubenstradition ist spannender als die gängigen und vielfach überstrapazierten „kirchlich heißen Eisen und Themen“. Sie findet im Buch der Bücher, der Bibel (1) ebenso wie in kirchlicher Kunst und Musik (2) ihren Niederschlag und erfährt Reibung und Hinterfragung in den Lebensgeschichten der Heiligen und Seligen (3). Diese sind auf Grund ihrer persönlichen Glaubens- und Lebensbrüche, ihrer Kirchen- und Gesellschaftskritik, oder einfach nur wegen ihres Mutes, auf Gott zu vertrauen, beispielhaft und dienen nicht zuletzt der Ermutigung, unsere eigene Lebensgeschichte mit all den Erfolgen und Brüchen als gelungen und gut zu sehen und anzunehmen.

Wer sich den großen Fragen nähert, bemerkt früher oder später, dass die Auseinandersetzung damit in die Tiefe geht. „The spirit“, wie es im Englischen heißt, die Spiritualität wird angeregt. Sich auf sich selbst, auf die Welt um uns und auf das Göttliche einzulassen ist eine der zahlreichen spirituellen Übungen und Wege, Erkenntnis und Einsicht zu erlangen (4). Zum ganzheitlichen Auftrag von Bildung, den Helga Kohler-Spiegel beschreibt, zählt auch die Öffnung des spirituellen Raumes, um unseren Gästen und Veranstaltungsbesucher/innen die Möglichkeit zur tieferen Erkenntnis und Beantwortung der existentiellen Fragen zu bieten. Auch hier gilt, so unterschiedlich die Menschen, so unterschiedlich will unser Angebot sein.

Kirche macht nicht Politik, das stimmt, aber sie ist politisch.

Dr.ⁱⁿ Juliana Troy

Zweitens, die Frage, gesellschaftspolitische Vorgänge aus kirchlicher Perspektive zu diskutieren und anzugehen. Gängiges Denken vieler ist, dass Kirche sich aus der Gesellschaft herauszuhalten hat, denn Politik gehe sie nichts an. Kirche macht nicht Politik, das stimmt, aber sie ist politisch! Und das seit der Zeit Jesu Christi. Seine Offenheit den Ausgegrenzten und Armen gegenüber ist beispiellos. Er hat sich damit über die gesellschaftlichen Gepflogenheiten gestellt und vor allem Pharisäer und Schriftgelehrte, also die herrschende Klasse, mit einem anderen Menschen- und Gesellschaftsbild konfrontiert. Die Katholische Kirche steht in dieser Tradition. Sozial- und Umweltenzyklen richten sich gegen menschenfeindliche, ausbeutende und zerstörerische Tendenzen und mahnen zu einer menschenfreundlichen Wirtschafts- und Umweltpolitik. Kirchliche Organisationen und Bildungshäuser tragen diesen Auftrag weiter und treten mit Wirtschaft und Politik in Austausch (5). Ein Austausch, der für alle Seiten fruchtbar sein kann, wie zahlreiche Formate in unserem Haus (3) zeigen.“

Veranstaltungen, die es im Bereich Spiritualität zu entdecken gibt:

- 1 Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken (S. 34)
- 2 Kirchenräume erleben und vermitteln (S. 33)
- 3 Unerhört heilig!? (S. 52)
- 4 Tage der Kontemplation (S. 44), Atempause (S. 47), Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder (S. 49), Ignatianische Einzelexerzitien (S. 49), Der Weg der Stille (S. 51)
- 5 Die Arbogaster Wirtschaftsgespräche (S. 48) und Arbogaster Fragen (S. 35)

Unerhört heilig!? Sind Heilige von gestern heute noch aktuell?

Heilige und Selige haben über Jahrhunderte einen wichtigen Platz in unserer Gesellschaft eingenommen. Viele von ihnen werden heute noch verehrt und gefeiert (Hl. Martin, Hl. Nikolaus) oder erleben aufgrund ihres Natur- und Heilwissens einen Boom (Hildegard v. Bingen). Aber neben den uns bekannten Mythen und Legenden bieten Selige und Heilige durch ihre Glaubens- und Lebenserfahrung eine spannende Auseinandersetzung. Als gesellschaftliche Provokateure und kirchliche Mahner ihrer Zeit waren sie vielfach Gegenspieler zu herrschenden Regeln und Normen. Konfrontiert mit politischen, gesellschaftlichen und persönlichen Krisen waren sie Menschen, die den Herausforderungen entgegentraten. Ihr Auftreten, ihr Handeln und Wirken galt oft als Zumutung. Unerhört!

Diese Seminarreihe setzt sich mit Seligen und Heiligen auseinander, beleuchtet Person und Leben fernab der herrschenden Mythen und Legenden, und stellt sich die Frage, ob und wie ihr Wirken und ihre Botschaft Aktualität besitzt und/oder ob sie heute noch unerhört sind.

NEU



Der heilige Martin und der Bettler, El Greco
(um 1597–1599)

Das **feierabend-Menü** (€12,–) wird ab 18 Uhr serviert.
Bitte melden Sie sich unter willkommen@arbogast.at
bzw. T +43 (0)5523/62501–828 an.
Kosten: €9,–
Detaillierte Informationen: www.arbogast.at

Do 27. Feb. / 19 Uhr

Der Heilige Martin

Der heilige Martin von Tours ist allerdings viel mehr als das. Er war in der Spätantike der Geburtshelfer eines revolutionär neuen Bildes, wie man radikale christliche Berufung zur Heiligkeit leben kann. Auch heute kann er Impulse dafür geben, wie Christsein angesichts der Herausforderungen der Gegenwart möglich ist: Ein Heiliger mit (hoffentlich) großer Zukunft, jenseits gängiger Folklore!

Vortragender: DDr. Mathias Moosbrugger

Do 26. März / 19 Uhr

Der Heilige Aelred von Rievaulx

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

Vortragende: Dr. Maria Hildegard Brem

Do 23. April / 19 Uhr

Hl. Kathrine Drexel – Eine Heilige mit Vorarlberger Wurzeln

Die Wurzeln der Heiligen Katharine Drexel (1858–1955) liegen im Dornbirner Hatlerdorf. Ihr Großvater Franz Martin Drexel wurde dort geboren und wanderte mit seiner Familie in die USA aus. Katharine trat mit 31 Jahren in den Orden der Barmherzigen Schwestern ein. Sie gründete die „Schwestern vom Allerheiligsten Sakrament für Indianer und Farbige“, die sich der Evangelisierung von Indianern und Afroamerikanern widmete. Bis zu ihrem Tod gründete sie mehr als 60 Schulen sowie die „Xavier University of Louisiana“ in New Orleans.

Vortragender: Dr. Hubert Lenz



DDr. Mathias Moosbrugger, Universitätsassistent am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie (Patrologie und Kirchengeschichte) der Universität Innsbruck. Interessiert sich für Kirchen- und Regionalgeschichte, jüngste Theologiegeschichte und das Verhältnis von Theologie und Kulturtheorie.



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



Cons. Dr. Hubert Lenz, Generalvikar der Diözese Feldkirch

Den Advent in Arbogast erleben

„Arbogaster Advent“ mit stimmungsvollem Programm am Sonntag 8. Dezember

Nach dem gelungenen Auftakt im Vorjahr laden wir auch in diesem Jahr wieder zum „Advent in Arbogast“. Am 8. Dezember basteln groß und klein gemeinsam Weihnachtsschmuck und in geselliger Runde werden Advent- und Weihnachtslieder gesungen. Kinder und Erwachsene lauschen den Weihnachtsmärchen und staunen beim Figurentheater.

„Das stimmungsvolle Programm für große und kleine Gäste startet um 13.30 Uhr, ab 12 Uhr gibt es feine Köstlichkeiten aus der Arbogaster Küche im vorweihnachtlich geschmückten Haus.

Wer traditionell in den Feiertag Maria Empfängnis starten möchte, ist bei der Messe mit Arbogast-Seelsorger Pepp Steinmetz und dem Chant.Chor.Projekt mit Inge Spiegel um 11.30 Uhr herzlich willkommen.

Das Nachmittags-Programm ist ohne Anmeldung, jederzeit und frei zugänglich. Das Arbogast-Team freut sich auf viele Adventbegeisterte aus nah und fern. Für die Anreise werden öffentliche Verkehrsmittel (Buslinie 60 ab Bahnhof Götzis) oder ein vorweihnachtlicher Spaziergang nach Arbogast empfohlen.

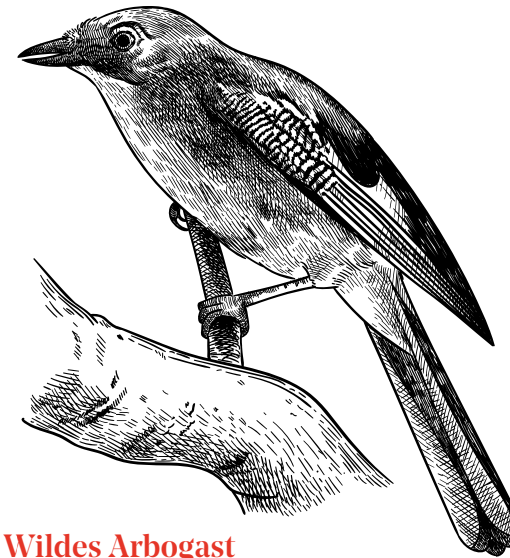


Im Arbogast Laden warten besondere Geschenke für besondere Menschen

Unser kleiner, feiner Arbogast Laden mit ausgesuchten Produkten aus der Region, von Referierenden und Freund/innen hat seine Tore täglich für interessierte Besucher/innen geöffnet. Täglich bis zum 21. Dezember und ganz besonders natürlich im Rahmen des „Advent in Arbogast“. Herzlich willkommen!

Was es in diesem Jahr alles gibt?

- › Arbogast Specials: Weihnachtskekse, Wasserkaraffe, Friedenskaffee und Schreibhefte
- › Bienenwachstücher und Brotsäcke von EMMO
- › Tischläufer, Glastücher und Tischsets von Eugen Übelhör Textilien, Höchst
- › Den Zeitgutkalender von Annemarie Felder
- › „Haussegen“ von Sport Walch in Bludenz
- › Blumenzwiebeln von Stauden Kopf in Röthis
- › Kamin-Anzünder von der Caritas
- › Sitzpolster von Gertrud Faisst
- › Schreibkarten von Helmut Sennhauser und Elsbeth Mäder



Wildes Arbogast

Der Meister der Imitation

Wenn es darum geht, verschiedene Vogelstimmen nachzuahmen, kann ihm keiner so schnell was vormachen. Und selbst das Blöken von Schafen oder das Gemecker von Ziegen hat er in seinem Stimmrepertoire. Der etwa elstergroße Eichelhäher mit seinem rosa-braunen Körper, dem schwarzen Bart, den schwarz-weißen Flügeln und den blau schillernden Federn am Flügelbug ist ein Meister der Imitation. Zur Meisterschaft gebracht hat er es auch bei der Suche nach Nahrung, die vorwiegend vegetarisch ausfällt. Eicheln, Nüsse, Bucheckern und Kastanien birgt er in seinem Kehlsack und versteckt sie in zahlreichen Nahrungsdepots im Wald. Dank seines phänomenalen Gedächtnisses findet er die meisten Vorräte auch wieder. Aus jenen, die er übersieht keimen im nächsten Jahr neue Nahrungsbäume. Nachhaltige „Waldbewirtschaftung“ par excellence! Wenn es um den Nachwuchs geht, zeigt sich der Eichelhäher emanzipiert. Gemeinsam erbauen die Partner im Frühling ein Nest aus Halmen und kleinen Wurzeln, und beide Eltern lösen sich auch beim Brüten ab. Was den Jungen gefüttert wird, lässt sich nur erahnen, weil sie sich aus dem Kropf der Eltern bedienen. Maikäfer sind immer dabei, aber gerne auch die ersten süßen Kirschen. **Der Eichelhäher, ein Feinschmecker!**

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.

Ja und Amen?

Am Übergang vom alten zum neuen Jahr verdichtet sich die Zeit. Übervoll der emotionalen Festivitäten und der Festtagsmenüs brechen wir auf in ein neues Jahr – wehmütig dem Alten nachsinnend, freudig das Neue erwartend. Mit Vorsätzen und Wünschen beladen.

Es tut gut, Visionen zu haben. Sie verweisen uns auf das, was vor uns liegt. Auf das was sein und gestaltet werden möchte. Neues zu wagen erfordert den Mut, sich dem Unbekannten zu öffnen. Verständlich, dass uns hin und wieder die Sentimentalität einholt: Früher war alles besser! Doch das Früher ist nicht mit dem Morgen zu vergleichen. Neuer Wein gehört nicht in alte Schläuche, mahnt Jesus (Mk 2,22). Diese werden brüchig und bersten, wenn der frische, gehaltvolle Wein hineingegossen wird.

Jesus geht es nicht darum, das Alte schlecht zu reden. Doch lassen wir das Alte beim Alten. Wer sich auf seine Visionen einlässt hat genug mit dem was entstehen will zu tun. Eine neue, positive Energie, die alles und jeden mitreißen möchte, entfacht. Mit Schwung und Elan begeben wir in solchen Momenten an neue Ufer, auf unbekanntes Terrain oder einfach nur in ein neues Jahr. Manchen mag der Schutz des Bekannten und Liebgewonnenen fehlen. Andere sind bereit, alles niederzureißen. Allen von uns gilt dabei der Zuspruch Jesus: „Ich bin bei euch, alle Tage. (Mt, 28,20).

Wir dürfen also ruhig den Mut haben, den neuen Wein in neue Schläuche zu gießen!



Dr.ⁱⁿ Juliana Troy,
Theologin in Arbogast

Das eigene Wohlergehen selbst in die Hand nehmen

Jin Shin Jyutsu®: Den Lebensstrom fließen lassen

Begonnen hat es vor über 25 Jahren damit, dass Maria Anna Zündt aktiv wurde, um sich selbst und ihren Kindern bei körperlichen Beschwerden einfach und unkompliziert helfen zu können. 1995 belegte sie ihren ersten Jin Shin Jyutsu-Kurs in Liechtenstein. Danach war für sie klar: „Ich habe das Richtige gefunden.“ Weitere Kurse im In- und Ausland folgten, 1998 schloss sie die Ausbildung als Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin ab und seit 2002 ist sie in eigener Praxis tätig. In Arbogast bietet sie seit 2001 „Oasentage für Frauen“, Einführungskurse und Übungstage zum Vertiefen an. Praktiziert wird die japanische Harmonisierungskunst Jin Shin Jyutsu oder das „Strömen“, wie es im deutschsprachigen Raum genannt wird, in einfachen Abfolgen von verschiedenen Griffen. Es ist weder eine Massage noch eine Entspannungstechnik, kein Glaubenssystem oder gar eine Religion. Insgesamt 26 Bereiche (SES) sind es – paarweise am Körper angeordnet – die durch sanfte Berührungen den freien Fluss der Energie im Körper unterstützen. Auch mit dem einfachen Halten der Finger ist es möglich, Spannungen zu lösen.

Indem wir die Lebensenergie in den entsprechenden Bereichen wieder zum Strömen bringen, stellt sich körperliches Wohlbefinden ein.

Grundsätzlich können fünf Einstellungen unseren Lebensstil beeinflussen: Sorge, Angst, Wut, Trauer, und „Verstellung“. Geeignet ist das Strömen für jedes Alter. Es kann bei zahlreichen Beschwerden hilfreich sein, hat aber nicht das Ziel, anerkannte medizinische Instanzen zu ersetzen.



Maria Anna Zündt

Wer mehr über Jin Shin Jyutsu wissen bzw. selbst erleben will, ist herzlich bei den Workshops am Do 12. März und 16. April willkommen.

Mehr Info: siehe S. 48

Ström dich selbst! Hier fünf einfache Fingerübungen (1–5) für die tägliche Anwendung. Jeder Finger ist einem bestimmten Thema zugeordnet. Setzen, stellen oder legen Sie sich hin, wie und wo es für Sie am angenehmsten ist. Halten Sie jede „Verbindung“ so lange, bis Sie ein rhythmisches Pulsieren fühlen. Wenn Sie alle fünf Finger „geströmt haben“ wechseln sie zur anderen Hand.



Generationtalk Klimawandel!

Mit der Weisheit der Alten und der Unerschrockenheit der Jungen der Herausforderung begegnen.

Im August 2018 kampaerte ein junges Mädchen vor dem schwedischen Parlament und stellte die Frage, warum sie noch die Schule besuchen solle, wenn die Politiker nichts gegen die Klimakrise unternehmen, die ihre Zukunft zerstört? Ein Jahr später gehen Kinder und Jugendliche in aller Welt auf die Straße und demonstrieren im Namen von Fridays for Future für ein Umdenken und Handeln im Kampf gegen die Klimakrise.

Der Arbogaster Generationtalk am Di 10. März will Jung und Alt zusammenbringen, um generationenübergreifend Hoffnungen und Visionen für ein gutes Leben in unserer Gesellschaft zu diskutieren. Der Dialog steht im Vordergrund. Voneinander hören, miteinander diskutieren und füreinander eintreten, Vorurteile abbauen und sich auf Augenhöhe begegnen – das ist es, was wir wollen. Mit unserer Vision, am gemeinsamen Wohl aller mitzubauen, wollen wir unseren



Beitrag leisten, eine lebenswerte Zukunft für uns alle zu schaffen und zu erhalten. Junge Menschen von 15–20 und Menschen 55+ sind herzlich zu diesem Tag eingeladen.

Zum Auftakt wird am Montag, 9. März die Ausstellung „40 Jahre Zwentendorf – Widerstand für die Zukunft“ bei uns in Arbogast eröffnet.

Die Ausstellung soll an die denkwürdige Richtungsentscheidung im Jahre 1978 erinnern. An diesem Abend wollen wir mit Zeitzeugen wie Hildegard Breiner ins Gespräch kommen und den Bogen zum heutigen Klimaaktivismus, allen voran durch die Fridays for Future Bewegung, vertreten durch Aaron Wölfling, spannen.

Di 10. März / 9–17 Uhr

Generationtalk Klimawandel!

➤ Zielgruppe: Jeweils 40 Personen zw. 15 und 20 Jahren sowie 55+

Mehr Info: siehe S. 47

Eingebettet ist die Veranstaltung in die Woche des 4. Human Vision Film Festivals, das von 8. – 14. März am Spielboden in Dornbirn stattfindet.



● spielboden

Genuss mit Verantwortung: Kaffee und Schokolade aus Arbogast



Arbogast hat ein Faible für verantwortungsvollen Genuss. Das passt zur Spiritualität des Hauses. Denn die zeigt sich am Bewusstsein für die Schöpfungsverantwortung und am gesellschaftspolitischen Auftrag als Bildungshaus.



Die Arbogaster Küche orientiert sich an der internationalen Slow-Food-Bewegung, die sich guten, sauberen und fairen Lebensmitteln verschrieben hat. Mit rund 25.000 Mittagessen, 14.500 Portionen Frühstück und 16.000 Abendessen im Jahr bleibt das Engagement nicht ohne Wirkung.

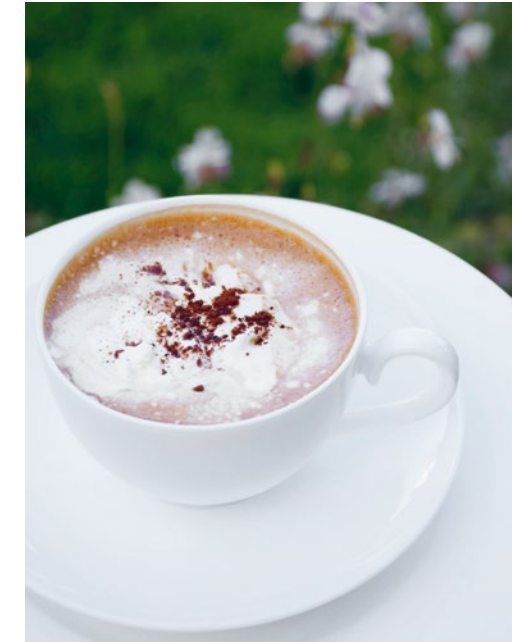
Auch im Laden sind ausgewählte Produkte erhältlich, die dem Arbogaster Leitbild entsprechen: Weil sie einfach und von hoher Qualität sind. Und weil hinter ihnen verantwortungsbewusste Kleinproduzent/innen und Lieferant/innen stehen. Dazu zählt etwa Danilo Ortiz, der seit vielen Jahren in St. Arbogast lebt. Der kolumbianische Künstler hat hier den „Friedenskaffee“ etabliert. Dieser stammt aus der Genossenschaft „Asprounion“, in der sich 275 Bauern für Qualität, Entwicklung und Logistik einsetzen. Der Kaffee wird in Dornbirn geröstet, bevor er nach St. Arbogast geliefert wird. Die dazu passende Schokolade wird von Jürgen Kombächer und Lydia Fessler in einer kleinen Manufaktur im deutschen Grenzörtchen Scheidegg hergestellt. Das Arbogaster Verständnis von Regionalität endet also nicht an einer Staatsgrenze. Die beiden Produzent/innen setzen auf hohe Qualität und zahlen für ihre Rohstoffe aus Ecuador einen weitaus höheren Preis als industrielle Schokoladefabriken.

Tipp

Di 18. Feb. / 18.30 Uhr mit Apéritif

Slow-Food-Abend mit Kaffee und Schokolade

Am Di 18. Februar stehen Kaffee und Schokolade im Mittelpunkt – und zwar bei einem der beliebten „Slow-Food“-Abende in St. Arbogast. Zwischen drei feinen Gängen aus der Arbogaster Küche informieren die Produzenten Danilo Ortiz und Jürgen Kombächer über die Zutaten und berichten von ihren Erfahrungen in der Welt des internationalen Handels. Dazu serviert Ernährungswissenschaftlerin Angelika Stöckler unterhaltsame Anekdoten und überrascht mit Fakten aus der Welt des Kaffees und der Schokolade. Mehr Info: siehe S. 45



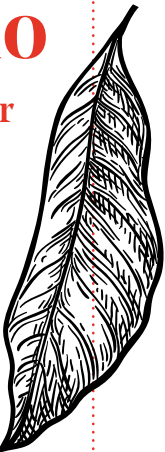
Der Küchenchef empfiehlt:

Schokoccino

eine wärmende Tasse für
kühle Wintertage

200 ml Milch
50 g Schokolade (65 % Kakaoanteil)
50 ml Espresso
etwas geschlagene Sahne
und Kakaopulver

Milch aufkochen, Schokolade in Stücke brechen und in der heißen Milch auflösen, nach einer Minute mit einem Schneebesen oder dem Stabmixer verrühren, den heißen Espresso unterrühren, in eine Tasse füllen und mit Sahne und Kakaopulver dekorieren.



Das ist mir heilig!

Oskar Egle ist Mittelschullehrer in Dornbirn – und begeisterter Chorleiter. Das gemeinsame Singen mit anderen Menschen fordert ihn heraus und erfüllt ihn künstlerisch und sozial.

„Heute muss vieles einen exotischen Namen haben, damit es als gut und wesentlich befunden wird. Wir suchen am falschen Ort und übersehen das Naheliegende. Ein Beispiel dafür ist das Singen. Menschen auf der ganzen Welt teilen sich immer schon singend mit, um miteinander zu feiern, sich zu unterhalten, zu trösten oder einfach nur um sich zu entspannen und die eigene Mitte, (wieder) zu finden.

Mir ist das gemeinsame Singen heilig. Es ist so selbstverständlich und uns allen bekannt. Wir atmen ein, geben Ton und atmen dabei aus. Es ist ein Aufnehmen und Weggeben im Wechsel. Unsere Lungen füllen sich und werden wieder leer. Der Gesang kommt aus dem ganzen Körper, nicht nur aus der Kehle. Singen verlangt die gesamte Bandbreite seelischer Empfindungen. Es ist eine „runde Sache“. Jeder Ton ist einzigartig und nicht wirklich wiederholbar. Der Mensch tönt nur einmal im Leben gleich.



Unbestritten sind heute auch die gesundheitlichen Aspekte des Singens mit ihrer physiologischen und psychologischen Wirkung. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen das Singen im Chor als entspannendes, vitalisierendes, sozialisierendes und nicht zuletzt künstlerisches Erlebnis für sich entdecken. Etwas selber zu tun, egal ob kochen, sporteln oder singen, bekommt in unserer Zeit der Digitalisierung und Automatisierung einen neuen Stellenwert. Es sind genau diese Tätigkeiten, bei denen ich mich als Person einbringen kann, mitgestalten kann und etwas ganzheitlich erlebe.

Für den Chorgesang brenne ich, weil es ein Kollektiv der Harmonie darstellt, in dem jedes Mitglied mit seiner eigenen Stimme hörbar wird und gleichzeitig einem Ganzen – der Komposition – dient. Es verlangt Mut und Bereitschaft, sich einem Kollektiv anzupassen, und es fordert heraus, weil Konzentration, Disziplin, Leidenschaft und Hingabe notwendig sind. Es kommt auch gar nicht auf die Größe einer Chorgemeinschaft an, sondern auf den Einzelnen, der voll und ganz zum Gemeinschaftserlebnis beiträgt. Erst dadurch entsteht ein einheitlicher und einzigartiger Klangkörper, der Chor!“

Oskar Egle, geboren 1960, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. Er unterrichtet Musik an der Musikmittelschule Dornbirn. In seiner Freizeit leitet er vier Chöre*, ist Vorsitzender im Musikausschuss des Chorverbandes Vorarlberg und u.a. Hauptorganisator der internationalen Vokalwoche in St. Gerold.
*Schülerchor Pizzicanto, Landesjugendchor VOICES, Kammerchor VOCALE NEUBURG, Männerchor Götzis



Gesang ist die eigentliche Muttersprache des Menschen.

Yehudi Menuhin

Kurz gefragt ...

SMS, Instagram oder Facebook?

SMS ja, Social Media nein.

Was wollten Sie als Kind werden?

Lehrer oder Pfarrer

Wann hatten Sie zuletzt Lampenfieber?

Vor jedem Auftritt, ein bisschen sogar vor jeder Probe.

Was zählt im Leben?

Gesundheit und die Dankbarkeit dafür.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Ich liebe Krimis: „Lieblingskind“ von C.J. Tudor.



Ich bin mir sicher: Ich habe das Christkind gesehen!

Pater Pepp Steinmetz ist bekannt für seinen Scharfsinn. Wenige Tage, nachdem er zum Priester geweiht wurde, kam Daniel Mutschlechner zur Welt. Immer wieder treffen sich die beiden, um über Gott und die Welt zu sprechen. Diesmal über die Menschwerdung, deren Höhepunkt wir an Weihnachten feiern.



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



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

Pepp, kein Fest bewegt die Menschen so sehr wie Weihnachten. Dich auch?

Klar. Für mich ist Weihnachten das wichtigste Fest. Aber ich empfinde es als spannungsreich. Denn es passt mir nicht, dass Geschenke, Christkindmärkte und Weihnachtsfeiern dieses Fest im Griff haben. Ich habe den Eindruck, dass wir unsere Ängste mit Geschenken und Glühwein abdämpfen. Und dadurch halb narkotisiert auf Weihnachten zugehen. Wir feiern schließlich dieses umwerfende Ereignis, dass Gott als Kind auf die Welt kommt!

Im Advent erwarten wir eine neue, menschlichere Zukunft!

Was wäre für Dich im Advent wichtig?

Advent bedeutet das Gegenteil: Dass man innehält und schaut, was in unserer Welt falsch läuft. Dass man umkehrt. Im Advent erwarten wir eine neue, menschlichere Zukunft!

Ich erinnere mich gerne an die Weihnachtstage der Kindheit. Diese heilige Nacht war geheimnisvoll.

Bei mir auch. Und ich bin mir sicher: Ich habe das Christkind gesehen! Das kann mir kein Erwachsener ausreden. Natürlich ist das nicht die rationale Ebene. Aber das Geheimnis war präsent, das Staunen. Und das geht für mich nicht ohne die biblischen Inhalte – diese bildhafte, mythische Sprache, die beschreibt, wie neue Menschlichkeit in die Welt kommen will.

Unsere Entwicklung als Erwachsene ist ja auch kein Kindergeburtstag.

Im Zentrum der Weihnachtsgeschichte steht eine Geburt. Sie verbindet Schmerz und Freude.

Und genau dieses Bild vermittelt eine Ahnung von Menschwerdung. Unsere Entwicklung als Erwachsene ist ja auch kein Kindergeburtstag. Du kannst nicht Mensch werden, wenn Du ein Schmerzvermeider bist.

Mir fällt auf, dass Du das Wort „Menschwerdung“ sehr oft verwendest.

Die jüdisch-christliche Religion hat einen entscheidenden Aspekt: Dass Gott mit den Menschen eine Geschichte schreibt. Das Menschsein ist kein Ist-Zustand, sondern ein Werden. So wie es in der Natur die Evolution gibt, entwickelt sich auch unsere Menschlichkeit. Und deren Höhepunkt ist in diesem Christkind sichtbar geworden. Wir sollten uns von ihm anstecken lassen, damit wir auch in diese menschliche Haltung hinein wachsen, die Jesus gelebt hat. Er ist sogar in der Kreuzigung in der Liebe geblieben!

Welche politische Botschaft hat Weihnachten für Dich?

Es geht um den kritischen Blick: Wo kommt die Menschlichkeit auf die Welt? Und wo ist die Unmenschlichkeit zuhause? Im Weihnachtsevangeliem heißt es etwa, dass sich die Menschen zur Zeit des Kaisers Augustus in Listen eintragen mussten – erstmals im römischen Reich wurden alle Menschen damit zu Nummern. Spannend ist, dass genau auf dem Weg dorthin Jesus zur Welt kam. Damit ist die Würde der Person in diesem göttlichen Kind sichtbar geworden.

Und wie übersetzt Du das in die Gegenwart?

Da denke ich etwa an die Anonymisierung, den gläsernen Menschen. Wenn wir zu Nummern degradiert werden, zu konsumierenden Verbrauchern. Dem gegenüber müssen wir stellen, dass jeder Mensch einzigartig ist. Und jeder Charakter von unschätzbarem Wert! In der christlichen Weihnachtsbotschaft zeigt sich, dass die Anonymität des Menschen nicht das letzte Wort hat. Sondern die Person. Das sollten wir an Weihnachten feiern.

Und zu diesem Feiern gehört für mich auch ein gemeinsames Festessen.

Wenn wir die Menschwerdung feiern, dann ist das ein schwebendes Fest! Auch Jesus hat gerne gefeiert. Die Welt wird übrigens nicht besser, wenn man auf gutes Essen und Trinken verzichtet. Im Gegenteil: Die Fähigkeit, Feste zu feiern, kann dazu führen, dass ich es nicht mehr aushalte, dass viele Menschen nicht genug haben, um feiern zu können.

Übrigens stelle ich fest, dass der Trend der moralisch einwandfreien Ernährung mittlerweile sogar die hohen Feste erreicht. Geht Dir das auch so?

Manche Ernährungs-Auswüchse muss man sich erst leisten können. Sag einer Supermarkt-Kassiererin, sie solle sich alles in Bio-Qualität kaufen. Das ist doch Unsinn. Dass man sich bewusst ernährt, beim Konsumieren politische Entscheidungen trifft, dass es Fastenzeiten braucht, ist schon klar. Aber mich stört das Moralisieren. Jesus hat übrigens nichts Moralisierendes gehabt!

Ein Nachruf

August Christa

(*28. 5. 1926 †3. 9. 2019)

„Offen, herzensgut, tief verwurzelt im christlichen Glauben, aus dem heraus er die Welt mitgestalten wollte.“ So bleibt uns Gustl in dankbarer Erinnerung.

Eine große Schar von Freundinnen und Freunden fand sich am 10. Oktober gemeinsam mit P. Pepp Steinmetz und Hausleiter Daniel Mutschlechner zur Gedenkfeier für August Christa in der Kapelle zusammen. Nach offiziellen Dankesworten von Kuratoriumsvorsitzender Helga Kohler würdigte der ehemalige Hausleiter Josef Kittinger seinen Vorgänger und ersten Hausleiter von Arbogast.

August Christa legte den Grundstein und prägte den Aufbau des Jugendhauses. Der inspirierende, wohlwollende Geist am Ort seines Wirkens ist über seinen Tod hinaus spürbar. Die Abschiedsfeier zeigte die Verbundenheit zwischen alten Freunden und Menschen, die heute in Arbogast ein- und ausgehen. Die wohlwollende Gemeinschaft, die Wertschätzung der Tradition und des Neuen, Erinnerungen an den Beginn von Arbogast und mitten drin stand nochmals „unser Gustl“. Die Offenheit – wie sie uns Gustl vorgelebt hat – wirkt weiter. Darauf dürfen wir vertrauen. Sie steht uns allen seit drei Generationen als Ressource und Segen zur Verfügung. Lebe wohl, Gustl!

Für den Freundeskreis Arbogast
Heike Mennel, Karin Metzler, Brigitte Plemel

*Die gesamte Rede kann auf:
www.arbogast.at/ueber-uns/freundeskreis-st-arbogast
nachgelesen werden.



Die drei Leiter von Arbogast anlässlich der Wiedereröffnung des generalsanierten Jugendhauses 2016: August Christa (1960–1989), Josef Kittinger (1989–2016) und Daniel Mutschlechner (seit 2016).

Die nachfolgend auszugsweise abgedruckte Rede* von Josef Kittinger stehen stellvertretend für die Worte und den Dank des Freundeskreises Arbogast für das Wirken August Christas:

... Gustl war kein Solist, sondern ein Mensch der die Kooperation suchte, der sich gerne ergänzen ließ. Immer interessiert, was in der Welt und in der Kirche vor sich ging, was ein Gast zu erzählen hatte, ein Lernender bis in seine letzten Tage. Offen, herzensgut, tief verwurzelt im christlichen Glauben, aus dem heraus er die Welt mitgestalten wollte.

Der Freundeskreis lädt herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

So 8. Dez. / 11.30 – 18 Uhr:
Arbogaster Advent (siehe S. 18)

Di 10. Dez. / 6.30 Uhr:
Rorate

22. Jän., 18. März, 22. April / 9 Uhr:
Arbogaster Fragen (siehe S. 35)

Drei Jahrzehnte für Arbogast

Alles hat seine Zeit...

Mit der Pensionierung von Christine Ender geht eine Ära zu Ende.

Sie hat die Entwicklung vom einfachen Jugendhaus hin zum pulsierenden Bildungs- und Seminarzentrum mitgestaltet und die Fäden im Buchungsmanagement stets in der Hand gehalten: Die Rede ist von Christine Ender. Unglaubliche 31 (!) Jahre hat die gebürtige Altacherin in Arbogast gearbeitet – jetzt hat sie sich in den Ruhestand verabschiedet.

Ihr strahlendes Lächeln hat sich „Gute-Laune-Mensch“ Christine Ender immer beibehalten. Und ihre grünen Augen strahlen, wenn sie davon spricht, wie groß die Dankbarkeit dafür ist, dass sie fast ihr gesamtes Berufsleben in Arbogast

verbringen konnte. „Jeder Tag hat neue Herausforderungen und neue Menschen ins Haus gebracht. Es war so abwechslungsreich und so interessant, die vielen wertvollen Gespräche und Begegnungen waren eine große Bereicherung für mich.“ Vor allem dies macht ihr dieses Haus bis heute so wertvoll und lieb.

Ende der 80iger Jahre, da habe sie gemeinsam mit nur zwei Kolleginnen alle Arbeiten im Büro erledigt: Gästempfang, Inkasso, Telefondienst, das Tippen der Veranstaltungsfolder mit der Schreibmaschine und vieles andere. Christine Ender kann es in der Rückschau

selbst kaum glauben, wie sehr sich Struktur und Organisation in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt haben. Heute sind drei Vollzeit- und vier Teilzeitangestellte im Büro beschäftigt – und trotzdem geht die Arbeit nie aus.

Nachdem der ursprüngliche Bau aus den 60er Jahren Anfang der 90er Jahre durch das bis heute bestehende Bildungshaus ersetzt wurde, hat Christine Ender das Buchungsmanagement des Hauses übernommen. Eine folgenreiche Entscheidung, schließlich verfügte Arbogast von einem Tag auf den anderen über zahlreiche Seminarräume und die Möglichkeit, 130 Gäste zu verköstigen. „Es war eine wunderbare Aufgabe, die mir viel Spaß gemacht hat, die mich sehr gefordert und manchmal auch überfordert hat“, zieht sie Bilanz. Heute wie damals sei es spannend und herausfordernd zugleich, Jugendgruppen, Erwachsenenworkshops, Unternehmensseminare und Großveranstaltungen gut nebeneinander zu organisieren und abzuwickeln. „Am liebsten war es mir aber immer, wenn es im Haus nur so gewimmelt hat vor Menschen“, bekennt sie mit einem Augenzwinkern.

Vor vier Jahren hat sie das Zepter an Julia Wohlgenannt weitergegeben und ist in der Altersteilzeit ins „Backoffice“ gewechselt. Dort hat sie bis zu ihrem letzten Arbeitstag gewissenhaft und mit großem Verantwortungsbewusstsein gearbeitet – mit Gastfreundschaft als Lebensmotto.



Ein Blick ins Archiv: Mag. Josef Kittinger, Christine Ender und Landesrätin Dr. Eva-Maria Waibel.



Weiß der Geier! Was die Tiere uns bedeuten 2. Okt. 2019 – 6. Sept. 2020

Mythen, Märchen, Marketing – zu allen Zeiten fand die Kultur des Menschen im Verhältnis zum Tier einen sichtbaren Ausdruck. Tiere wurden gefürchtet und verehrt, gejagt, gezüchtet, geliebt und gegessen. Menschliche Eigenschaften wurden den Tieren angedichtet und tierische Attribute wurden manchem Menschen zuerkannt. Die Ausstellung „Weiß der Geier! Was die Tiere uns bedeuten“ wirft einen exemplarischen Blick auf die Geschichte der kulturellen Beziehung von Mensch und Tier. Unterhaltsam, anschaulich und lehrreich – eine Sonderausstellung der inatura Erlebnis Naturschau Dornbirn.

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

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



Gstach – Sichsauwohl fühlen

Wir, die Familie Gstach, bewirtschaften unseren Hof in Rankweil in der dritten Generation. Da wir die Entwicklung von Schweinefleisch zur billigen Massenware nicht unterstützen, haben wir unser eigenes, ökologisches und nachhaltiges Betriebskonzept entwickelt. Wir haben Standards für die Haltung, Fütterung und auch Schlachtung unserer Tiere gesetzt, die die gesetzlichen Vorschriften weit übertreffen. Außerdem betreiben wir als einer der ersten Betriebe eine Biogas-, Gülleveredelungs- und Hygienisierungsanlage. Wir leben das Prinzip des offenen Hofes, sind stolz auf unsere Arbeit und zeigen diese gerne Interessierten. Und: Wir freuen uns, auch die Arbogaster Küche zu beliefern!

Gstach Markus
Gstach Schweinemast & Schlachtbetrieb
Großfeldweg 11
6830 Rankweil-Brederis
www.gstach.cc



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

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

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

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



EuropeDirect Vorarlberg – Ihre Anlaufstelle bei EU-Fragen

Sie haben allgemeine Fragen zur EU, möchten informative Workshops und Vorträge zu diesem Thema anbieten oder sind an EU-Förderungen interessiert? Dann rufen Sie uns an! Sie erhalten bei uns umfassende Informationen zum Thema EU und Europa, u.a. EU-Informationsbroschüren, Auskünfte zu EU-Förderungen, europarechtlichen Fragen, grenzüberschreitenden Projekten oder Schulworkshops. Ein EU-Newsletter, der regelmäßig über aktuelle Entwicklungen in der EU, Fördermöglichkeiten und EU-Veranstaltungen in Vorarlberg informiert, kann über die Homepage abonniert werden.

Amt der Vorarlberger Landesregierung
EuropeDirect Vorarlberg (EDIC)
Abteilung Europaangelegenheiten und Außenbeziehungen
Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz
T +43 5574 511 20305
europa@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/europa

Entgeltliche Einschaltung des Landes Vorarlberg.



Programm Winter – Frühjahr 2020

Anmeldung

www.arbogast.at

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

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

Tipps zur Kursanmeldung:

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

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

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

Mehr Infos auf www.arbogast.at

Jänner

Fr 10. Jän. / 16.15 Uhr – Sa. 11. Jän. / 17 Uhr + ff

Kirchenräume erleben und vermitteln

- › Lehrgang für Kirchenraumpädagogik

Detaillierte Informationen:
www.arbogast.at, www.kirchenraum.at
📌 Nur mehr Warteliste

Ja, wir trauen uns!

- › Ehevorbereitungsseminare für Paare, die kirchlich heiraten

📅 Sa 11. Jän. / So 8. März oder Sa 4. April / jeweils 9–17.30 Uhr
Elke und Christoph Lang, Wolfurt, Elke ist Kindergruppenleiterin; Christoph Lehrer und Diakon.

📅 So 19. Jän. / Sa 14. März oder So 26. April / jeweils 9–17.30 Uhr
Friederike und Markus Schmid, Dornbirn, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger/in und Trainer/in für prozessorientierte Gruppenarbeit, Markus ist Sexualpädagoge.

📅 So 26. Jän. / So 23. Feb. oder Sa 29. Feb. / jeweils 9–17.30 Uhr
Katharina und Tobias Lenz, Dornbirn, Eltern eines Sohnes, Katharina ist Leiterin von „freigeist arbogast“, Projektmanagerin, studierte Non-Profit-, Sozial- und Gesundheitsmanagement sowie Organisations- und Personalentwicklung; Tobias ist Professor für Geographie und Wirtschaftskunde sowie Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung.

Kosten: Kursbeitrag € 80,–/Paar;
Mittagessen € 30,–/Paar

YouKey



- › Schlüsselkompetenzen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Das Format „YouKey“ wurde 2015 im Auftrag der Jungen Kirche eingeführt und ist eine Fortbildungsreihe für Multiplikator/innen in der Kinder- und Jugendarbeit (Lehrpersonen, Gruppenleiter/innen, Referierende der Orientierungstage, Eltern, Mitarbeiter/innen aus der offenen und verbandlichen Jugendarbeit; alle Interessierten).

YouKey bietet zwei verschiedene Formate an:

- › Abendveranstaltungen mit Vortragscharakter
- › Nachmittagsveranstaltungen (immer freitags) mit interaktiver und praktischer Ausrichtung (Workshop)

Mi 15. Jän. / 18.30–20.30 Uhr

Nachhaltig in die Zukunft

- › Die SDGs (Sustainable Development Goals) zum Kennenlernen und Weitervermitteln

Referentin: Sonja Jochum

Fr 13. März / 14.30–18 Uhr

Wenn nichts mehr so ist wie es war

- › Jugendliche im Umgang mit Tod und Trauer begleiten

Referent: Stephan Sigg

Fr 15. Mai / 14.30–18 Uhr

Aktion erzeugt Reaktion – weil auch Du ein Teil davon bist

- › DU als Schlüssel für herausfordernde Situationen mit Gruppen

Referent: Raphael Latzer

Veranstalterin ist die Junge Kirche Vorarlberg in Kooperation mit freigeist arbogast und, je nach Thema, der KPH (Kath.-Päd. Hochschule Edith Stein). Die Organisator/innen der Fortbildungsreihe Am.puls (Kooperation von koje und aha) sind wichtige Partner/innen in der Bewerbung und Absprache zu Themen und Inhalten.
Anmeldung: team@junge-kirche-vorarlberg.at

Do 16. Jän. / mit Fortsetzungen am
20. Feb., 19. März, 16. April und 7. Mai /
jeweils 19–22 Uhr

Kraftvoll Mann sein

- › Zen-Meditation für Männer

Einmal im Monat schöpfen wir unter Männern Kraft für den Alltag. Mit Meditationsübungen, Körper- und Energiearbeit werden wir in die Welt des Zen eingeführt, durch Impulse und Austausch in der Gruppe können wir uns mit unserer eigenen Spiritualität auseinandersetzen.

Leitung: Patrick R. Afchain, Werdenberg (CH),
Zen-Lehrer, Coach und Aufstellungsleiter
Kosten: Kursbeitrag € 95,– für alle 5 Abende

Sa 18. Jän. oder So 19. Jän. / 9.30–16.30 Uhr

Kennst du schon das Möbelkistentier?

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

Referentin: Erika Lutz, Pädagogin und
Tischlerin, Frastanz, www.artquer.at
Kosten: Kursbeitrag € 51,–/Paar bzw. € 35,70
mit VlbG. Familienpass; Verpflegung € 21,10/
Erwachsene, € 13,30/Kind; Materialkosten
€ 18,–/Möbeltier
Veranstalter: Mit Unterstützung des
Fachbereichs Jugend und Familie, Land
Vorarlberg



So 19. Jän., So 8. März / jeweils 16 Uhr

Der Jahreskreislauf des Weines

- › Lesung und Konzert am
Sonntag-Nachmittag

Am Sonntag-Nachmittag spüren Augustin Jagg, Robert Bernhard und Andreas Paragioudakis literarisch und musikalisch Themen nach, die im Zusammenhang mit dem Jahreskreislauf des Weinbergs stehen. Der Wein in verschiedenen Jahreszeiten bildet den Ausgangspunkt für freie Assoziationen in der Literaturschicht. Nach der „Spätlese“ im Herbst stehen im Jänner Texte über die Stille der „Winterruh“ auf dem Programm und im Frühling lassen die drei Künstlerfreunde zur „Weinblüte“ humorvolle und leichte Gedanken sprießen... Texte verschiedener Autorinnen und Autoren aus verschiedenen Jahrhunderten werden präsentiert, Prosa und Lyrik im Wechsel von den Musikern stimungsvoll interpretiert.

Literatur: Augustin Jagg

Musik: Robert Bernhard, Saxophon und
Andreas Paragioudakis, Klavier, Akkordeon, Lyra
Ablauf: Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und
Kuchen im Cafe, im Anschluss an die Lesung/
Konzert einen kleinen Imbiss.

Kosten: Eintritt € 18,– für das Konzert
(zzgl. Speisen und Getränke)



Mi 22. Jän., 19. Feb., 22. April
und 27. Mai / jeweils 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

- › „Bibelleben“ mit Pepp Steinmetz

Die Bibel hat mit unserem Leben zu tun. Diese Erfahrung machen Interessierte, Neugierige und Kritische, die sich mit Pepp Steinmetz auf die Reise durch das Buch der Bücher machen. Welche Bibelstelle „dran“ ist, darüber entscheidet das Leben der Teilnehmenden selbst. Sie bringen ihre Gedanken, ihre Sorgen und Freuden mit – die Bibel mit ihren Schätzen folgt ihnen. Eingeladen sind Menschen, die wissen oder auch nur vermuten, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zu hören.

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

Arbogaster Fragen

- › Der Treffpunkt am
Mittwoch-Vormittag

In der Programm-Reihe „Arbogaster Fragen“ heißen wir Persönlichkeiten willkommen, mit denen wir Fragen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Spiritualität und Philosophie auf den Grund gehen. Jenseits von Smalltalk und aufregter digitaler Kommunikation nehmen wir uns Zeit, in überschaubarer Runde Wesentliches zu besprechen. Es treffen sich Menschen, die einiges verbindet: Wertschätzung für Arbogast sowie Neugier und Zeit, sich zur Wochenmitte inspirieren zu lassen und gesellige Stunden zu verbringen. Auch junge Menschen ab 16 Jahren und Schulklassen sind willkommen!

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

Kosten: € 17,–; Menü aus der Arbogaster
Slow-Food-Küche (€ 15,–)

Stammgäste-Bonus: Buchen Sie bis zum
22. Jänner die drei Frühjahrstermine um € 35,–.
Sonderpreis für Schüler/innen mit der aha-card
oder Studentenausweis: € 7,–

Detaillierte Informationen auf
www.arbogast.at



Mi 22. Jän.

Stephan Schulmeister

- › Warum kritisieren Sie den
Neoliberalismus und treten für
einen starken Sozialstaat ein? Und
warum bezeichnen Sie Sparpolitik
als „Marktreligiosität“?

Stephan Schulmeister Er gilt als einer der
wichtigsten Wirtschaftswissenschaftler Öster-
reichs. Bis 2012 wirkte er am WIFO in Wien,
seither ist er selbständiger Wirtschaftsforscher,
Universitätslektor und Zeitungskommentator.



Mi 18. März

Elisabeth Sobotka

- › Welchen gesellschaftlichen Auftrag
hat die Kultur? Welche Botschaft
steckt in der Oper Rigoletto?
Wie verändert sich Ihre eigene
Persönlichkeit in der schillernden
Welt der Kultur?

Elisabeth Sobotka studierte Musik- und
Theaterwissenschaft, Publizistik und BWL.
Tätigkeiten bei den Salzburger Festspielen,
Jeunesse, Oper Leipzig, Wiener Staatsoper,
Staatsoper Unter den Linden, Oper Graz.
Seit 2015 Intendantin der Bregenzer Festspiele.



Mi 22. April

Erich Schwärzler

- › Warum wird man Politiker?
Wie schafft man es, ein Viertel
Jahrhundert als Landesrat im
Scheinwerferlicht durchzuhalten?
Und warum verlief die Flüchtlings-
krise 2015 in Vorarlberg weniger
aufgeregt als anderswo?

Erich Schwärzler war 25 Jahre lang Landes-
rat für Land- und Forstwirtschaft, Wasser-
wirtschaft, Energie und Sicherheit in der
Vorarlberger Landesregierung. Für Aufsehen
über die Landesgrenzen hinweg sorgte der
Lingenauer in der Flüchtlingskrise mit seinem
persönlichen Engagement. „Wenn einer keine
Flüchtlinge aufnehmen will, dann braucht er
sich gar nicht in die Mette zu trauen“, sagte er
vor Weihnachten 2015 zu den Bürgermeister/
innen der Vorarlberger Gemeinden, um eine
flächendeckende Aufteilung der ankomen-
den Menschen zu erreichen.

**Haben Sie Fragen an die drei
Gäste? Dann senden Sie diese
an [daniel.mutschlechner@](mailto:daniel.mutschlechner@arbogast.at)
arbogast.at – Wir leiten sie
gerne weiter!**



Do 23. und Fr 24. Jän., Do 12. und Fr 13. März,
Do 2. und Fr 3. April

Macht mit Verantwortung

- › Ein Lehrgang für Frauen in Führungsfunktionen

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

Termine und Begleiterinnen:

- Do 23. und Fr 24. Jän.: Gabriele Lindner: „Verantwortlich führen“
- Do 12. und Fr 13. März: Gerlinde Schein: „Postheroisch führen“
- Do 2. und Fr 3. April: Magdalena Holztrattner: „Selbstbewusst führen“

Veranstalter: In Kooperation mit der Katholischen Sozialakademie Österreichs

Detailinformationen (Inhalt, Methoden, Seminarleitung): www.arbogast.at

Kosten: € 1.450,- inkl. Mittagsmenü an allen Tagen.

Anmeldung bis 9. Dezember



Fr 24. Jän. / 17.30–19 Uhr

Sing together

- › Kraftvolle, lustige, berührende Lieder für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren in Begleitung eines/r Erwachsenen

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

Leitung: Inge Spiegel, Dornbirn, Singleleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin; Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleleiter
Kosten: Kursbeitrag/Paar € 20,- bzw. € 14,- mit Familienpass

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



Fr 24. Jän. / 15 Uhr–So 26. Jän. / 13 Uhr

Wir greifen zur Feder

- › Geschrieben–geschnitten–gedruckt

Fortgeschrittene der Kalligraphie haben in diesem Kurs die Gelegenheit, selbst geschriebene Buchstaben und kurze Worte für den Hochdruck zu schneiden und im Handdruckverfahren zu drucken: als Initialien des klassischen kalligraphischen Blattes, auf Glückwunschkarten oder als ExLibris. Die verwendeten „softcut“-Platten sind eine angenehme Alternative zum Linoleum; es kommen wasserlösliche Druckfarben zum Einsatz. Voraussetzung: Beherrschung von ein bis zwei Breitfederschriften.

Referentin: Eva Pöll, Mödling, selbständige Kalligraphin, www.kallos.at
Kosten: Kursbeitrag € 147,-; Materialkosten ca. € 10,-; Vollpension € 148,20

Viele Menschen träumen gebrauchte Träume.

Stanislav Jerzy Lec

Fr 24. Jän. / 18 Uhr–So 26. Jän. / 13 Uhr

Frühlingsaufbruch

- › Romatänze aus Südosteuropa

Endlich nimmt das Licht spürbar zu, unter Schnee wartet hellgrünes Gras, ein Versprechen der Frühlingserde. Die lebendige Musik und Tänze der Roma aus Südosteuropa sollen uns im Aufbruch unterstützen. Der Fokus liegt auf dem Frauenstil: mit energievollen Schritten hinaus in die Welt, doch gleichzeitig nach innen gerichtet, in achtsamer Haltung. Mögen die Schritte den Schnee zum Schmelzen bringen...

Es ist eine Feier der Gemeinschaft: einfache Tänze mit ihren Wiederholungen – gefasst in der Reihe, paarweise oder einzeln – aus denen eine wache Lebendigkeit erwächst, um Kraft und Freude für die bevorstehenden Wege zu sammeln.

Referentin: Piry Krakow, Wehr (D), vermittelt traditionelle Tänze aus Südosteuropa, dabei liegt ihr die Kultur der Roma besonders am Herzen; www.tanzfeuer.de
Kosten: Kursbeitrag € 120,-; Vollpension € 148,20

Mo 27. Jän., Di 18. Feb. und Di 3. März / 8.15–15.15 Uhr

Die Kunst des Streitens

- › Konflikte identifizieren und Wege für ein besseres Miteinander finden

Leitung: Ernst Nagiller, Dipl. Konfliktmanager, langjährige Erfahrung als Referent im Bereich Kinder- und Jugendarbeit in Vorarlberg und Süddeutschland

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 15
Kosten: € 10,- pro Person inkl. Mittagessen

📍 Nur mehr Warteliste



Do 30. Jän. / 13.15–17.15 Uhr

Caesar und Cleopatra

- › Ein Planspiel zu Entscheidungen auf EU-Ebene für Schüler/innen und Lehrlinge

Die EU fördert in Aktionsprogrammen neben vielen anderen Bereichen auch die europäische Jugend. Wieviel Geld für welchen Zweck ausgegeben werden kann, muss jedoch immer wieder neu politisch entschieden werden. Dazu entwirft die Europäische Kommission einen Vorschlag, welcher aber erst im Rat und im Europäischen Parlament diskutiert wird. – Keine einfache Aufgabe bei so vielen verschiedenen Meinungen.

Wie funktionieren diese Entscheidungsfindungen auf europäischer Ebene? Was braucht es neben Durchsetzungsvermögen und Verhandlungsgeschick, um seine eigenen Ideen ins Spiel zu bringen? Bei diesem Planspiel lernst du die Institutionen und Abläufe innerhalb der EU kennen und erlebst Politik hautnah.

Leitung: Dionisi Nikolov hat Volkswirtschaft, Unternehmenskommunikation und Slawistik studiert und ist als Referent für das CIVIC–Institut für internationale Bildung tätig. Adrian Schilde ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Bildung. Ziel seiner Arbeit ist die Vermittlung von komplexen Zusammenhängen, um jungen Menschen die Bildung einer eigenständigen Meinung zu ermöglichen.

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 15

Kosten: keine

Veranstalter: freigeist arbogast in Kooperation mit EuropeDirect Vorarlberg



Di 28. Jän. / 13.30–17 Uhr oder
Mi 29. Jän. / 8.30–12 Uhr



Nachhaltig in die Zukunft!

- › Die SDGs zum Kennenlernen

Die Zukunft hat viel zu bieten: Probleme, die sich heute als Herausforderung präsentieren, bieten uns eine riesige Entwicklungschance. Mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) hat Österreich gemeinsam mit den anderen 192 UN-Mitgliedstaaten 2015 einstimmig beschlossen, den wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts konstruktiv zu begegnen.

Die SDGs sind ein Leitfaden auf dem Weg in die Zukunft. Nun liegt es an uns: Wie schaffen wir es, dass es zB keine Armut und keinen Hunger gibt, dass Geschlechter gleichgestellt sind, dass eine menschenwürdige Arbeit entwickelt wird und nachhaltige Städte und Gemeinden gebaut werden?

In diesem WS erfahren wir, was die 17 SDGs mit unserem Leben zu tun haben und wie wir sie umsetzen können.

Leitung: Sonja Jochum, BA, MA, Trainerin, Bildungs- und Projektreferentin bei Südwind
Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 16
Kosten: keine
Anmeldeschluss: 14. bzw. 15. Jänner

Fr 31. Jän. 19 Uhr–So 2. Feb. / 12 Uhr

Freiheit und Grenzen

- › Was brauchen Kinder wirklich?

Im Leben mit Kindern gab es wohl selten so viele Fragezeichen wie in unserer Zeit. Brauchen Sie mehr Freiheit oder mehr Grenzen? Mehr Einfühlung oder mehr Disziplin? Sollte man sie mehr fördern und fordern oder ihnen mehr Zeit lassen? Fragen wird Lienhard Valentin anhand seiner langjährigen praktischen Erfahrung und den Erkenntnissen der aktuellen Gehirn- und Bindungsforschung nachgehen.

Referent: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, Achtsamkeitslehrer, www.mit-kindern-wachsen.de

Kosten: Seminar €180,-/mit Familienpass €126,-; Vollpension €136,20

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

Kinderbetreuung

Fr 31. Jän. / 8.45–12 Uhr

Kommunikation und Körpersprache

- › Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

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

Leitung: Edith Gruber, Theaterpädagogin, Kommunikation, Emotionale Bildung und Wahrnehmungsschulung in allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen
Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 16
Kosten: €5,- pro Person

Fr 31. Jän. / 8.45–16 Uhr

Energie Macht Klima

- › Ein Planspiel zur Energie- und Klimapolitik der EU für Schüler/innen und Lehrlinge

Ist die Europäische Union Vorreiterin in der Klimapolitik? Sie hat eine CO²-arme Wirtschaft als Ziel. Aber das Ganze ist kompliziert: Nicht nur intern streiten die unterschiedlichen Interessensgruppen. Auch internationale Partner müssen gehört und berücksichtigt werden. Das passiert auf den Welt-Klimagipfeln und ihren Vorbereitungstreffen. Es muss eine Entscheidung gefällt werden, um eine Klimakatastrophe abwenden zu können! Bei unserem Planspiel simulieren wir die Vorbereitungen der EU auf internationale Klimaverhandlungen, um eine gemeinsame europäische Position zu finden und zeigen den Teilnehmenden wie das Zusammenspiel innerhalb der Europäischen Union und mit internationalen Partnern funktioniert.

Leitung: Dionisi Nikolov und Adrian Schilde, siehe S. 37

Zielgruppe: Schüler/innen und Lehrlinge ab 15

Kosten: €10,- pro Person inkl. Mittagessen

Veranstalter: freigeist arbogast in Kooperation mit EuropeDirect Vorarlberg

Fr 31. Jän. / 16 Uhr–So 2. Feb. / 13 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin (TEM)

- › Starttermin 4-teiliger Grundlagenkurs

Leitung: Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Angelika Prentner, Maurizio Cavignini, Dr. Martin Spinka
 Nur mehr Warteliste



„Oma und Opa, hond'r Zit?“

- › Veranstaltungsreihe für Großeltern

Enkelkinder sind Geschenke des Lebens. Gerne sind wir für sie da, geben ihnen das Bewährte aus unserem Leben mit und lassen uns von ihrer Lebendigkeit anstecken. Manchmal sind wir erstaunt, wie sehr sich Kindheit verändert hat. In dieser Veranstaltungsreihe bekommen sie Impulse zur Vertiefung der Beziehung zu Ihren Enkelkindern und Anregungen für Handlungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen.

Jede Veranstaltung kann einzeln gebucht werden. Mit dem Familienpass reduziert sich der Kursbeitrag um 30 Prozent. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.

Detaillierte Informationen: www.arbogast.at

Kosten: Kursbeitrag pro Nachmittag €25,-/ mit Vorarlberger Familienpass €17,50

Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at; Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Fr 31. Jän. / 14.30–18 Uhr

Was machen meine Enkel im Internet?

- › Die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen verstehen

Referentin: Mag. (FH) Cornelia Müller, Medienpädagogin

Fr 21. Feb. / 14.30–18 Uhr

Märchen erzählen

- › Wir üben uns spielerisch im Erzählen, gestalten Märchentische und kommen in den Genuss, Märchen zu hören

Referentin: Sandra Noyalet, Waldpädagogin und Märchenerzählerin

Fr 20. März / 14.30–18 Uhr

Über Sachen, die Beziehung stark machen

- › Acht Merkmale stärkender Erziehung für die Beziehungsschatzkiste

Referentin: Mag.^a Christine Schnetzer, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, langjährige Erfahrung in der Suchtprävention und der Erwachsenen- und Elternbildung.

Fr 3. April / 14.30–18 Uhr

Spiele für zwischendrin und rundherum

- › Eine bunte Mischung an Spielen für drinnen und draußen, sofort einsetzbar

Referentin: Maria Keckeisen-Felder, Dipl. Spielpädagogin, CliniClown

Fr 15. Mai / 14.30–16 Uhr

Singen, tanzen und musizieren mit Teddy Eddy

- › Ein Nachmittag mit meinem Enkelkind (von 3 bis 6 Jahren)

Referentin: Petra Holzer, Kinderpflegerin, Eltern-Kind-Singgruppen-Leiterin

Fünf Feierabende, fünf spannende Themen

- › Willkommen zum Vortrags- und Genussabend mit Karl-Heinz Steinmetz, Reiner Manstetter, Markus Hofer, Alexander Batthyany und Ulrich Schaffer

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

Vortragsbeginn ist stets um 19 Uhr, das feierabend-Menü (€12,–) wird ab 18 Uhr serviert.

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

Kosten: Vortrag €9,–



Do 30. Jän. / 19 Uhr

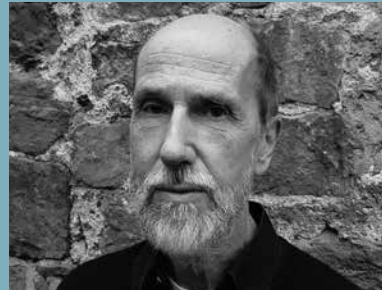
Der Mann im Wechsel

- › Männergesundheit in der zweiten Lebenshälfte

Die neueste Forschung zeigt, dass auch der Mann „Wechseljahre“ durchmacht, um sich auf die zweite Halbzeit seines Lebens vorzubereiten. Dieser Wechsel bringt gewisse Herausforderungen mit sich, für welche die „Traditionelle Europäische Medizin“ (TEM) spannende Lösungen im Bereich Vorbeugung und Therapie bietet:

Durch Heilpflanzen lässt sich der Testosteronspiegel wirksam stützen und ein positiver Effekt in den Bereichen Hautbild, Muskelerhalt, Immunsystem und psychisches Wohlbefinden erzielen. Leichte TEM-Körper-Übungen stärken die Faszien und erhalten die Gelenkgesundheit. Mit der wohlschmeckenden TEM-Genussküche kann man zahlreichen Beschwerden vorbeugen.

Referent: PD Dr. habil. Lic. Karl-Heinz Steinmetz ist healthcare manager und Medizinhistoriker; er arbeitete in der Pflege, hat Geschichte, Theologie, Philosophie und Erwachsenenbildung studiert, in München & Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Klostermedizin & Traditionelle Europäische Medizin sowie Spiritualitätsforschung spezialisiert.



Do 20. Feb. / 19 Uhr

Meister Eckhart (1260 – 1328)

- › Ein Mystiker, Theologe und Philosoph des späten Mittelalters

Meister Eckhart verstand sich selbst in erster Linie als „Lebensmeister“. Er prägte in seiner mittelhochdeutschen Sprache das Wort gelâzenheit (Gelassenheit) und bezeichnet damit eine Haltung des Loslassens, die sich auf Gefühle und Stimmungen ebenso wie auf bildhafte und gedankliche Vorstellungen richtet. Vorbild des gelassenen Menschen ist Jesus Christus, der exemplarisch zeigt, dass Gelassenheit nicht Weltflucht ist, sondern sich in liebender Hinwendung zum Mitmenschen vollendet.

Der Vortrag wird begleitet von einer kurzen Einführung in die Übungspraxis des sogenannten Atemgebets.

Referent: Dr. Reiner Manstetten, geb. 1953, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger), 20 Jahre Leitung von Kontemplationskursen.



Do 19. März / 19 Uhr

Die vierzehn Nothelfer

- › Eine frühe Bündelversicherung

Schaurige Drachen, blitzende Schwerter, siedendes Pech, magische Türme – es geht nicht um einen zeitgenössischen Fantasy-Film, sondern um spätmittelalterliche Heiligenlegenden, spannend, gruselig und möglicherweise heilsam.

Waren die Menschen damals dümmer als wir, wenn sie in ihren Nöten diese heiligen Helden anriefen? Eher nicht. Es war eine Lebensform. Auch wenn es viele dieser Heiligen wie Barbara, Christophorus, Margarete oder Georg gar nicht gab, gibt es unzählige Belege für Ihre Wirkmacht im Leben der Gläubigen als Brücke zwischen Himmel und Erde. Sie wurden zu Fürsprechern bei einem Gott, den Theologie und Kunst so überhöhte, dass man nicht mehr selbst bei ihm anklopfte.

So entstand die erste Form der Bündelversicherung: Ruft man in seinen Nöten alle zusammen an, ist sicher das Richtige dabei!

Der Vortrag steht in Verbindung zur Ausstellung über die 14 Nothelfer, die von 7. März – 24. Mai 2020 im vorarlberg museum gezeigt wird.

Referent: Dr. Mag. Markus Hofer



Fr 27. März / 19 Uhr

Die Überwindung der Gleichgültigkeit

- › Sinnfindung in einer Zeit des Wandels

Unsere Gesellschaft, unsere Welt befindet sich im Wandel. Das Leben vieler Menschen ist zunehmend von diffusen Ängsten bestimmt. Angst vor dem Fremden, dem Klimawandel, vor Verlust des Wohlstands und nicht zuletzt Angst vor der Einsamkeit. Viele Menschen bleiben unter dem Eindruck dieser Ängste in einer tiefen geistigen und existentiellen Verunsicherung und Entmutigung gefangen, ziehen sich aus dem Leben zurück, suchen Ersatzbefriedigung im Konsum oder in bedenklichen Massenbewegungen. Wo Zusammenhalt und persönliche Verantwortung unsere Rettung wären, ziehen Kälte, Vereinsamung und Gleichgültigkeit ein. Wie finden wir in diesen Zeiten des Wandels wieder Zugang zu den eigentlichen Werten des Lebens? Alexander Batthyány, Vorsitzender des Viktor-Frankl-Instituts in Wien, spürt im seinem Vortrag den Ursachen und Gründen der aktuellen Entwicklung nach und ermutigt zu einem guten engagierten Leben.

Referent: Univ.Prof. Dr. Alexander Batthyany, Vorsitzender des Viktor-Frankl-Zentrums in Wien. Inhaber des Viktor Frankl Lehrstuhls in Liechtenstein, lehrt an der Universität Wien, Gastprofessur am Universitätsinstitut für Psychoanalyse, Moskau.



Mo 13. April / 19 Uhr

Berührt von der ganzen Welt

- › Nähe leben – Lesung mit Ulrich Schaffer

Distanziert zu sein ist zu einem Lebensstil geworden. Wir haben Mühe uns wirklich einzulassen – miteinander und mit der Welt um uns. So vereinsamen wir und leiden aneinander.

Auch die natürliche Welt leidet an uns. Die Klimakatastrophe ist ein Ausdruck davon. Für diese Lesung habe ich Texte ausgewählt, mit denen wir andere Menschen und die Welt aus einer wesenhaften Tiefe umarmen – Texte, die Wege suchen nach einem wirklich gemeinsamen Leben. In der gelebten Nähe entfalten wir uns. Wir hoffen nicht nur, sondern lernen zu handeln. Wir bilden eine Einheit mit dem, was uns berührt und mit der Welt in der wir leben.

Referent: Ulrich Schaffer, lebt als freier Fotograf und Schriftsteller in Gibsons, Kanada, Autor zahlreicher Bücher, www.ulrich-schaffer.com

Februar

So 1. Feb. / 9.30–17 Uhr

Kleine Flieger aus Balsaholz

- › Werkkurs für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung von Eltern, Paten,...

Die verschiedenen Wurfgleiter messen etwa 20 Zentimeter Spannweite und ihre Flugeigenschaften machen richtig Spaß. Wir übertragen die Bauteile auf das Balsabrett, schneiden sie mit dem Cutter aus, 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: mit dem Cutter ein 2mm-Balsabrett schneiden zu können.

Leitung: Markus Aepli, Werklehrer, Wattwil (CH), www.aepliateliers.ch
Kosten: Kursbeitrag €33,-/Erwachsene, €18,-/Kind bzw. €23,10 und €12,60 mit Familienpass; Verpflegung €21,10/Erwachsene, €13,30/Kind; Materialkosten ca. €1,-/Flieger



Sa 1. Feb. / 10 Uhr–So 2. Feb. / 13 Uhr

Winterruhe

- › ... mit Yoga, Meditation und Selbstmitgefühl

Winter ist die Zeit der inneren Einkehr und des Rückzugs. Dies wollen wir durch einfache Körperpositionen, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga als auch mit praktischen Impulsen aus dem MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) – Programm unterstützen. Dieses Wochenende soll uns helfen, unseren inneren ruhigen Pol spürbar zu machen und mit in den Alltag zu tragen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referentinnen: Mag. Carolina Paragioudakis-Fink, Tanz- und Musikpädagogin, Choreographin, Tänzerin, Yogalehrerin; Mag. Sonja Bilgeri, Klinische und Gesundheitspsychologin, Lehrerin für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
Kosten: Kursbeitrag €140,-; Vollpension €97,80

So 2. Feb. / 18 Uhr–Di 4. Feb. / 15 Uhr



Global Education Goes Local

- › Winterschool

Im Rahmen des Projektes GEGL (Global Education Goes Local) veranstalten wir eine Winterschool zu den nachhaltigen Entwicklungszielen für Jugendliche. Im Rahmen der Winterschool 2020 finden spannende Workshops zum Thema nachhaltiger Konsum, Gendergerechtigkeit und nachhaltige Städte und Gemeinden statt.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren
Anmeldung: sonja.jochum@suedwind.at
Kosten: Kein Kursbeitrag, sämtliche Kosten für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung werden refundiert
Veranstalter: Südwind in Kooperation mit freigeist arbogast

Fr 7. Feb. / 9.30 Uhr–So 9. Feb. / 12.30 Uhr

Wut im Bauch

- › Männerseminar

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag €190,-/Solidarbeitrag €150,- bis €230,-; Vollpension €163,20



Fr 7. Feb. / 9–17 Uhr

Kraftvoll und entschieden

- › Männerseminar

Manchmal fühlen wir uns kraftlos, wir zaudern und zögern. Es ist, als ob sich das Leben nur im Kopf abspielen würde, ohne den Mut, es wirklich zu leben. Vielleicht weil wir unsere eigene Kraft nicht kennen oder Angst vor ihr haben.

Schwertarbeit und Leibübungen, die bei diesem Seminar das Werkzeug sein werden, sind ein Weg, in die eigene Lebenskraft zu kommen. Es gilt diese Kraft zu erfahren und damit zu seinen besten Möglichkeiten zu kommen.

Leitung: Günther Maag-Röckemann, Dipl. Sozialpädagoge, Psychotherapeut für Initiatische Therapie, Schwertlehrer (4. Dan)

Kosten: Kursbeitrag €80,-; Mittagessen €15,-



Fr 7. Feb. / 19 Uhr–So 9. Feb. / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

- › Selbsterfahrungsseminar für Paare

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

Informationen zur Methode: www.paarsynthese.de

Leitung: Edith Breuß, Psychotherapeutin, Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie, Holotropen Atmen, Zen-Lehrerin; Joachim Breuß, Sozialpädagoge, Betriebsökonom, beide Weiterbildung in Paar- und Sexualtherapie (Paarsynthese)

Kosten: Kursbeitrag €480,-/Paar mit Vorarlberger Familienpass €336,-/Paar; Vollpension €116,-/Paar

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

Für November 2020 ist der Beginn eines vierteiligen Aufbaukurses geplant. Mehr Informationen: www.edith-breuss.at

Wir leben auf der Welt, dass wir
Gott und dem Nächsten dienen.

Sophie Mereau

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



Fr 7. Feb. / 16 Uhr – So 9. Feb. / 14 Uhr

Kreuzstich reloaded

- › Stick-Workshop

Kursleitung: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaffende
Kosten: Kursbeitrag € 95,-;
 Vollpension € 148,20; Materialkosten € 15,-
 ☞ max. 12 Teilnehmende

Sa 8. Feb. / 10 Uhr – Di 11. Feb. / 17 Uhr

Der Weg führt nach innen

- › Schwertarbeit mit Hara- und Leibübungen

Referent: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Psychotherapeut für Initiatische Therapie und Schwertlehrer (4. Dan).
www.rosenschwert.de
Kosten: Kursbeitrag € 380,-;
 Vollpension € 243,40
 ☞ Nur mehr Warteliste



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

Einfangen – der Blick durch die (Kamera)Linse

- › Fotoworkshop

Inspiziert vom eigenen Erfahrungsweg vermittelt He Shao Hui, was es braucht um lebendige Fotos zu machen. Angereichert mit kreativen Übungen zur Schulung der Wahrnehmung, Intuition und inneren Haltung erleben die Teilnehmenden einen Perspektivenwechsel. In diesem Seminar sind viele fotografische Übungen eingebaut. Das Gespräch und der Austausch über Bilder, in dem nicht bewertet wird, sondern im Sinne, was löst das Bild in mir aus (Emotion, Geschichten), werden das Seminar bereichern.

Leitung: He Shao Hui, Wien, arbeitet als Fotograf, Trainer, Vortragsredner sowie als Referent für Hochschuldidaktik an der JKU Linz
Kosten: Kursbeitrag € 122,-, (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50 % Ermäßigung auf den Kursbeitrag);
 Vollpension € 148,20; www.heshaohui.com

So 16. Feb. / 18 Uhr – Do 20. Feb. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

- › Einführung und Vertiefung

Kontemplation ist die Praxis des schweigenden Gebets in der Nachfolge christlicher Mystiker/innen wie Teresa von Avila und Meister Eckhart. In den Kontemplationskursen üben wir uns in der Ablösung von Bildern, Gefühlen und Gedanken, die unser Bewusstsein besetzen. Der Schweigekurs umfasst täglich 12 Sitzungen von je 20 Minuten im Wechsel mit meditativem Gehen. Körperübungen am Morgen und eine Stunde meditative Arbeit im Haus oder Hof ergänzen das Tagesprogramm. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Leitung: Dr. Reiner Manstetten, geb. 1953, Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, Zen- und Kontemplationslehrer (autorisiert von P. Willigis Jäger)
 Kosten: Kursbeitrag € 120,-/Solidarbeitrag € 80,- bis € 190,-; Vollpension € 246,80

Di 18. Feb. / 8.15 – 12 Uhr

zivil.courage.wirkt

- › Zivilcourage-Training für junge Erwachsene

Die Ziele des Zivilcourage-Trainings sind Sensibilität für zivilcouragiertes Handeln zu erhöhen, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern sowie Zivilcourage und gesellschaftliche Verantwortung im Gestern und Heute zu vermitteln. Die Zivilcourage-Trainings bieten den Teilnehmenden einen geschützten Raum, in dem sie die Möglichkeit haben, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und sich offen zu äußern.

Leitung: Patricia Zangerl, Mauthausen Komitee Österreich
Zielgruppe: alle zwischen 16 und 26
Kosten: keine

Di 18. Feb. / 18.30 Uhr mit Apéritif

Kaffee und Schokolade

- › Ein Slow-Food-Abend für Genießer/innen

Kosten: € 38,- inkl. Aperitif und dreigängigem Menü, exkl. Getränke (für Mitglieder von Slow Food Vorarlberg € 33,-)
Hinweis: Das Menü wird ab 19 Uhr serviert.
Veranstalter: In Kooperation mit Slow Food Vorarlberg



Fr 21. Feb. / 14 Uhr – So 23. Feb. / 17 Uhr

Dialog mit dem Feuer

- › Ossa-Sepia-Guss in Silber und Zinn – Schmuckworkshop

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

Kursleitung: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin
Kosten: Kursbeitrag € 189,-; Materialkosten je nach Aufwand ca. € 35,-; Vollpension € 148,20

Do 27. Feb. / 19 Uhr



Unerhört heilig!?

- › Sind Heilige von gestern heute noch aktuell? Der Heilige Martin

Vortragender: DDr. Mathias Moosbrugger, Universitätsassistent am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie (Patrologie und Kirchengeschichte) der Universität Innsbruck.

Mehr Info: siehe S. 16

Fr 28. Feb. / 9.30 – 17 Uhr

FrühlingsTanztag

- › „Schick deine Füße auf Entdeckungsreise... und tanze dem Frühling entgegen“

Nach der lichtarmen, beschaulichen Winterzeit wächst allmählich die Sehnsucht nach einem farbigen Naturerwachen. Heiter-beschwingte Tänze laden uns ein, die Kraft des Frühlings von Kopf bis Fuß zu spüren.

Sowohl Kreis- und Gruppentänze als auch einfache Line Dances bringen unbeschwerte Abwechslung in den Alltag und fördern das Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist. Die unerschöpfliche Vielfalt an traditionellen und neu choreografierten Tänzen zu Weltmusik schaffen Gemeinschaftsgefühl im Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz.

Referentin: Herta Erhart, Hall in Tirol, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Kursleiterin für Tanzlehrgänge und -workshops, Weiterbildung in Tanz- und Bewegungstherapie bei Ursel Burek
Kosten: Kursbeitrag € 45,-; Mittagessen € 15,-



Fr 28. Feb. / 14 Uhr – Sa 29. Feb. / 18 Uhr

Katagami-inspiriertes Sticken

› Fernöstliche Inspirationen

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

Leitung: Nanna Aspholm-Flik, Dipl. Textildesignerin aus Finnland, lebt seit 1994 in Stuttgart, www.nannatextiles.de

Kosten: Kursbeitrag € 98,– (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50 % Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Vollpension € 82,80; Materialkosten € 5,–

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.

Elisabeth Barrett



Fr 28. Feb. / 18.30 Uhr – So 1. März / 13 Uhr

TaKeTiNa

› Im Rhythmus sich selbst begegnen

TaKeTiNa® bietet die Möglichkeit, uns mit dem Schwingen und Pulsieren, das uns umgibt zu verbinden und unseren eigenen Rhythmus (wieder) zu finden. Im Rhythmus können alte Muster und Selbstbilder sichtbar werden, die auch im Leben eine Rolle spielen. Gleichzeitig führt die leistungsneutrale, freudvolle Atmosphäre und das Getragensein im Rhythmus oft zu tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Teilnahme ist für alle offen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Eine Klangreise mit Gong, Kamélé n'goni, Monochord und anderen Obertoninstrumenten ist Bestandteil des Kurses.

Referenten: Martin Höhn, Altusried (D), Dipl. Musiklehrer, TaKeTiNa-Rhythmspädagoge, i. A. zum Focusing-Therapeuten (DAF). www.pulsdeslebens.de; Siegfried Renz, Gitarrist, Studium der Bildhauerei, Kursleiter im Bereich Wahrnehmungsschulung und Land-Art, Taketina Rhythmspädagoge.

Kosten: Kursbeitrag € 180,–/Solidarbeitrag € 160,– bis € 200,–; Vollpension € 136,20

März

So 1. März / 9–17 Uhr

„Die Augen – Mehr als nur sehen“

› Feldenkrais Methode

Die Funktion der Augen wird im Feldenkrais-Sinne oftmals zu wenig beachtet. Ich schaue mit meinen Augen und dies hat Auswirkungen auf den ganzen Körper. Auf die Sitzmuster genauso, wie auf das Gehen. Ist Dir bewusst, dass Du mit dem linken Auge anders siehst als mit dem rechten? Was passiert mit Dir, während Du gehst und die Augen dabei unterschiedlich benutzt?

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

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

Experimentelles Malen

› Kunst und Natur

Kursleitung: Josy Murer, Künstler, Werk- und Zeichenlehrer, St. Gallen, www.josy-dachatelier.ch
Kosten: Kursbeitrag € 138,– (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50 % Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Vollpension € 148,20; Materialkosten ca. € 30,–

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

Atempause

› Frühling – Hoffnung erblüht

Leitung: Pfr. Rudl Bischof, Feldkirch
Kosten: Kursbeitrag € 25,–; Vollpension € 88,90

Fr 6. März und/oder Fr 20. März / jeweils 14.30–18 Uhr

Träume

› Botschaften der Seele

Träume sind innere Bilder und weisen auf innere Wahrheiten, Prozesse, brachliegende Potentiale hin, sind jedem Menschen innewohnend und warten darauf, erkannt zu werden. Träume können uns Hilfe und Orientierung auf unserem inneren und äußeren Weg sein. An diesen Nachmittagen erfahren Sie mehr über die Botschaften der Träume und lernen unter professioneller Anleitung den Umgang mit Ihren Träumen kennen.

Referentin: Ute Isele Partl, Psychotherapeutin, langjährige Erfahrung mit Traumarbeit, Feldenkraislehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 50,–/Nachmittag

Fr 6. März / 18 Uhr – Fr 13. März / 13 Uhr

Fasten mit allen Sinnen

› Heilfastenwoche

Weniger ist mehr. Die Einübung in das leibliche und geistige Fasten ist eine Chance, wieder klarer zu sehen, umfassende Gesundheit zu erlangen, die ursprüngliche Einheit mit Gott, mit sich selber und allem, was ist, zu suchen.

Leitung: Andreas Wuchner, Pfullendorf (D), Heilpraktiker, erfahrener Fastenkursleiter
Kosten: Kursbeitrag € 209,–; Nächtigung und Verpflegung € 367,80 im Einzelzimmer; € 299,20 im Doppelzimmer

Mo 9. März / 19–21 Uhr

40 Jahre Zwentendorf – Widerstand für die Zukunft

› Ausstellungseröffnung

Kosten: freiwillige Spenden
Mehr Info: siehe S. 21



Di 10. März / 9–17 Uhr

Generationtalk Klimawandel!

› Gemeinsam am Wohl aller mitarbeiten

Unser Thema werden die Klimakrise sowie unsere Handlungsmöglichkeiten und -verantwortung sein. Junge Menschen von 15–20 und Menschen 55+ sind herzlich zu diesem gemeinsamen Tag eingeladen.

Mit dabei sind Aktivist/innen von FridaysforFuture Vorarlberg; Greta Thunberg angefragt

Moderation: Annemarie Felder
Kosten: Kein Kursbeitrag, Solidaritätsbeitrag für das Mittagsmenü – jede/r gibt, so viel er/sie kann
Anmeldung: freigeist@arbogast.at
Mehr Info: siehe S. 21





Do 12. März / 19 Uhr

Unternehmergeist

- › Arbogaster Wirtschaftsgespräche

Vorbildlichen Unternehmer/innen geht es nicht nur um die Mehrung des Eigentums sondern um die Kunst, gut hauszuhalten, sinnvolle Produkte zu entwickeln und das Gemeinwohl zu fördern.

Bei den Arbogaster Wirtschaftsgesprächen zeigen wir zweimal jährlich Beispiele auf, wie Unternehmer/innen „mit Geist“ und ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein die Entwicklung der Gesellschaft positiv beeinflussen. Wir geben der Kritik an Fehlentwicklungen Raum und räumen mit Vorurteilen auf.

Die Gesprächsreihe beleuchtet zukunftsgerichtete Rollen, Potenziale und Beiträge von Unternehmen in einer modernen Gesellschaft. Gemeinsam mit kritischen Gesprächsgästen und begleitet von feinen kulinarischen und musikalischen Kostproben.

Kosten: Selbsteinschätzung vor Ort

Die Gesprächsgäste werden wenige Wochen vor der Veranstaltung auf www.arbogast.at veröffentlicht.

Do 12. März / 9–17 Uhr

Oasentag für Frauen

- › Mit Jin Shin Jyutsu* zur Ruhe kommen und auftanken

Referentin: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu*-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag €55,-/Solidarbeitrag €40,- bis €65,-; Mittagessen €15,-
Mehr Info: siehe S. 20

Fr 13. März / 14 Uhr–So 15. März / 13 Uhr

In wenigen Schritten zum eigenen Buch

- › Das traditionelle Handwerk des Buchbindens erlernen

Referent: Fridolin Gähwiler, Oberrindal (CH), Buchbinder und -gestalter, Autor
Kosten: Kursbeitrag €110,- (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50% Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Materialkosten ca. €25,-; Vollpension €148,20

Sa 14. März / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

- › Bibelnachmittag mit P. Pepp Steinmetz

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

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

Fr 20. März / 19.15–ca. 22 Uhr

Arbogaster Nacht der Spirituellen Lieder – für Erwachsene

- › Singe, bis deine Seele Flügel bekommt

Leitung: Ingeborg Spiegel, Dornbirn, Singleiterin für heilsames Singen, Musik- und Tanzpädagogin, www.heilsamsingen.at; Wolfgang Kremmel, Götzis, Singleiter; Petra Winder, Lingenau, Percussion; Michael Walch, Feldkirch, Piano
Kosten: Kursbeitrag €15,-/Solidarbeitrag €10,- bis €20,- Reinerlös zu Gunsten einer caritativen Organisation.

Sa 21. März / 18 Uhr–Sa 28. März / 10 Uhr

Ignatianische Einzelexerzitien

- › Schweigen, hören, antworten

Exerzitien heißt üben und ist eine Zeit des durchgängigen Schweigens. Der Rückzug aus dem Alltag hilft die Sinne zu schärfen, auf die inneren Regungen zu hören, sich selber genauer wahrzunehmen und sich auf das Wort der Bibel persönlich einzulassen.

Zum Tagesablauf gehören gemeinsames Morgenlob, 3 bis 4 Stunden persönliche Betrachtungszeit, tägliches Begleitungsgespräch, gemeinsame Essenszeiten, tägliche Eucharistiefeier.

Begleitung: P. Pepp Steinmetz SVD, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag €130,-/Solidarbeitrag €50,- bis €180,-; Vollpension €503,70

Mo 23. März / 9 Uhr–Di 24. März / 18 Uhr

Aufstellungsseminar

- › Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

Referentin: Ulrike Tschofen, Bregenz, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖFS
Kosten: Kursbeitrag €240,-; Vollpension €97,80

Mi 25. März / 18.30–21.30 Uhr



FAQ

- › ... über Kirche, Gott und die Welt

Firmlinge ab 16 diskutieren mit interessanten Persönlichkeiten über Kirche, Gott und die Welt. Brennende Themen, spannende Fragen, herausfordernde Antworten.

Mit dabei: Bischof Benno Elbs, Jugendseelsorger Fabian Jochum, Robert Moosbrugger von der Auslandshilfe/Caritas Vorarlberg und viele weitere Gesprächspartner/innen zum Kennenlernen.

Programm:

- › 18.30 Uhr: Eintrudeln, Snacks und Drinks
- › 19 Uhr: Diskussionsrunden und Begegnungen
- › anschließend Abendlob
- › Ende ca. 21.30 Uhr

Kosten: Sei unser Gast
An- und Abreise mit Öffis möglich!
Anmeldung: Verbindlich bis 19. Feb. 2020 unter team@junge-kirche-vorarlberg.at
Veranstalter: Junge Kirche Vorarlberg



Do 26. März / 18.30–21 Uhr

Klar, entschieden und respektvoll

- › Mit Schwertarbeit die eigenen Lebenskräfte spüren

In der traditionellen japanischen Schwert-Kunst „Iaido“ dient das Schwert als Medium zur Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenskräften und Haltungen. Das Führen des Schwertes verdeutlicht sehr rasch, welche Haltung ich anderen und mir gegenüber habe. Es schafft neue Möglichkeiten der Eigenwahrnehmung und der Entwicklung. Durch das Üben eröffnet sich eine neue Haltung, die ein klares, entschiedenes und respektvolles Auftreten und Agieren möglich macht.

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

Referent: Martin Konzett B.A., akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit, Schüler von Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag €65,- (für alle 3 Abende)

Do 26. März / 19 Uhr

NEU

Unerhört heilig!?

- › Sind Heilige von gestern heute noch aktuell? Der Heilige Aelred von Rievaulx

Vortragende: Dr. Maria Hildegard Brem OCist, Äbtissin der Zisterzienserinnenabtei Mariastern – Gwiggen

Mehr Info: siehe S. 16



Sa 27. März / 9–17 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

- › Einführungs-Workshop: Gesundheit & Tanz

„Faszien.imTanz“ ist ein Konzept für Körperarbeit, Bewegungslehre und Tanztraining zu einer nachhaltigen Bewegungsentwicklung mit einer besonderen Zugangsweise zur Körperwahrnehmung in Bewegung und Tanz. Es werden anatomische Zusammenhänge rund um die Faszien anschaulich und verständlich vermittelt. Auf der Basis dieses Wissens experimentieren wir mit Bewegungsqualitäten, welche die Eigenschaften der Faszien ansprechen und die Tiefenwahrnehmung verfeinern.

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

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

Fr 27. März / 14 Uhr – Sa 28. März / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

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

Referent: Ron Bachmann, www.wildniszentrum.at

Kosten: Kursbeitrag €65,-/Erwachsene, €32,-/Kind bzw. €45,50 und €22,40 mit Familienpass; Materialkosten €18,- (1 Bogen + 3 Pfeile)/Person; Vollpension €79,10/Erwachsene, €44,40/Kind
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Sa 28. März / 9–17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

- › Seminar für Lektorinnen und Lektoren und alle, die es werden möchten

Leitung: Renate Bauer, Regisseurin und Schauspielerin, Leibpädagogin, Professur für Auftritt und Sprechtechnik am Konservatorium Feldkirch, Direktorin Theater Shakespeare
Kosten: Kursbeitrag €98,- bzw. €20,- für kirchliche Mitarbeitende und Ehrenamtliche; Mittagessen €15,-

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



Sa 28. März / 9–17 Uhr

Breema

- › Leben berührt Leben

Breema ist ein Türöffner zur Fülle des Lebens. Die einfachen Übungen stärken den Fluss der Lebensenergie, sie beleben und entspannen gleichermaßen. Sie 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: Martha Intemann und Ruth Sturm, Lustenau, Breema-Lehrerinnen, Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen
Kosten: Kursbeitrag €50,-; Mittagessen €15,-

April

Fr 3. April / 9.30–17.30 Uhr

Mantra meets Movement

- › Tanz – Klang – Gesang

Referentinnen: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin, Power-of-Life-Tanzcoach, Weiterbildung in integrativer Tanztherapie bei Ursel Burek, Herausgeberin finnisch-deutscher Liederbücher und Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin; Luna Yoga Lehrerin
Kosten: Kursbeitrag €65,-; Mittagessen €15,-

Fr 3. April / 19 Uhr – So 5. April / 12 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

- › Selbsterfahrung für Paare

Referent: Johannes Feuerbach, Diplom-Pädagoge, Gestalt-Lehrtherapeut. Praxis für Supervision, Paar- & Gruppentherapie und Kontemplation, Berlin, www.feuerbach.biz
Kosten: Kursbeitrag €380,-/Paar bzw. €266,-/Paar mit Vorarlberger Familienpass; Vollpension €233,20/Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Fr 3. April / 15 Uhr – So 5. April / 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 Papierfärbetechniken „Shibori“ und „Suminagashi“ bunt gefärbte und zauberhaft gemusterte Papiere zu gestalten.

Aus unseren Papierkunstwerken gestalten wir mit der simplen „japanischen Buchbindung“ kleine Hefte und Bücher. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, das kunstvolle Färben von Papier zu Hause zu wiederholen.

Kursleitung: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin, Maria Rain, Kärnten, www.annarubin.at
Kosten: Kursbeitrag €159,- (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50 % Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Vollpension €148,20 (Ermäßigung für Jugendliche); Materialkosten €30,-

So 5. April / 18 Uhr – Do 9. April / 14 Uhr

Die Klugen aber nahmen auch Öl in ihren Krügen mit ...

- › Malende Einkehrtage

Jesu Reden war ein Sprechen in Bildern und Gleichnissen. In ihnen suchte er seine Botschaft zu verdeutlichen, Einsichten und Erfahrungen möglich zu machen. Diese Sprache war aus dem Leben von damals gegriffen.

In diesem Kurs nähern wir uns malend, schreibend ausgewählten Gleichnissen und Bildgeschichten Jesu. Wir versuchen sie für heute und fürs eigene Leben verständlich und wirkmächtig werden zu lassen. Ihre Strahlkraft von damals möge im Jetzt zum Leuchten kommen.

Es sind keine Malkenntnisse notwendig. Sich einlassen und dafür Zeit nehmen genügen.

Kursleiter: Mag. Alois Neuhold, Graz, Künstler und Theologe
Kosten: Kursbeitrag €190,-/Solidarbeitrag €140,- bis €280,-; Vollpension €296,40; Materialkosten €35,-

So 5. April / 18.30 Uhr – Mi 8. April / 17 Uhr

Der Weg der Stille

- › Zazen und christliche Mystik

Leitung: Dr. Anna Gamma, Luzern (CH), Zen-Meisterin, Psychologin, Mitglied des Katharina Werks Basel, Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des Anna Gamma Instituts Zen&Leadership in Luzern.
Kosten: Kursbeitrag €165,-/Solidarbeitrag €105,- bis €230,-; Vollpension €228,40

Mo 13. April / 16.30 Uhr – Do 16. April / 16 Uhr

Gartentage

- › Auszeit in St. Arbogast

Referentinnen: Elisabeth Tschabrun, leidenschaftliche Gärtnerin, betreut den Arbogast-Garten; Inge Maria Drexel, Pädagogin und Theaterwissenschaftlerin mit Liebe zum Garten, der Natur und Märchen; Iris Lins, Kräuterexpertin und Grüne Kosmetik Pädagogin, Kräuterwerkstatt, www.krauternest.at

Kosten: Mithilfe im Garten; Vollpension (reduziert) €145,–

Di 14. April / 8.15–12 Uhr

Demokratie & DU

- › Vorurteile und Identitäten im Wandel der Gesellschaft

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

Leiterin: Damiana Haid, B.Sc., Volkswirtin und freie Jugendarbeiterin, Trainerin für Demokratie-Bildung in Ausbildung
Zielgruppe: Jugendliche zw. 14 und 16 Jahren
Kosten: Kursbeitrag €5,– pro Person

Do 16. April / 14 Uhr – Fr 17. April / 17.30 Uhr

Weite den Raum

- › Jin Shin Jyutsu* – Eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie

Referentin: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu* – Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag €105,–/Solidarbeitrag €85,– bis €125,–; Vollpension €82,80



Fr 17. April / 9–17 Uhr

Qi Gong

- › Für Körper, Geist und Seele

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

Referentin: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag €50,–/Solidarbeitrag €35,– bis €65,–; Mittagessen €15,–



Fr 17. April / 14 Uhr – So 19. April / 16 Uhr

Aus Holz gehauen

- › Bildhauer-Workshop

Kursleiter: Victor Mangeng, Schruns, Bildhauer, www.victor-mangeng.at
Kosten: Kursbeitrag €264,– (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50% Ermäßigung auf den Kursbeitrag); Vollpension €148,20; Material- und Aufwandskosten ca. €50,–

Do 23. April / 19 Uhr

Unerhört heilig?!

- › Sind Heilige von gestern heute noch aktuell? Hl. Kathrine Drexel – Eine Heilige mit vorarlberger Wurzeln

Vortragender: Dr. Hubert Lenz, Generalvikar der Diözese Feldkirch
Mehr Info: siehe S. 16

NEU



Mo 13. April / 13–17.30 Uhr

Öffne dein Herz

- › Ein Vorstoß in die Mitte des Lebens

Das eigene Herz zu öffnen ist eine Reise, auf der alles zusammenkommt. Es ist der Ort, an dem wir zu uns selbst finden, aber auch zueinander und zu unserer Mitwelt. So kann es uns gelingen, wirklich da zu sein füreinander, für die Natur und für die Welt. Es geht um viel mehr als nur um gute Gefühle. Wir können ausbrechen aus unserer Vereinsamung und unser geöffnetes Herz wird neue Werte schaffen. So können wir die Welt verwandeln. Mit offenem Herzen können wir Wunder erleben.

Referent: Ulrich Schaffer, lebt als freier Fotograf und Schriftsteller in Gibsons, Kanada, Autor zahlreicher Bücher, www.ulrich-schaffer.com

Kosten: Kursbeitrag €40,–



So 26. April / 9–17 Uhr

Iaido-Schwertarbeit

- › Tagesseminar mit Martin Konzett

Das Schwert in der Hand kann dem Menschen verdeutlichen, wie er mit seinen Lebenskräften handelt, wie bzw. ob er entscheidet oder sich zurücknimmt. Ein Bewusstes „das Schwert in die Hand nehmen“ schafft neue Erfahrungen und somit auch Möglichkeiten, tatkräftiger und entschiedener sein eigenes Leben zu bestimmen. Durch das Üben mit dem Schwert lernt man sich selbst zu fordern und nicht an Fehlern zu hängen.

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

Kosten: Kursbeitrag €80,–; Mittagessen €15,–

Die Möwe beherrscht den Sturm, indem sie ihm nachgibt.

Karl Kleinschmidt



Di 28. April / 19 Uhr mit Apéritif

Frauensalon

- › Vom Sinn des Glücks – warum Glückssuche gefährlich ist

Zu Gast: Tatjana Schnell, Professorin an der Universität Innsbruck, außerordentliche Professorin an der MF Norwegian School of Theology, Religion and Society in Oslo und Stellvertretende Leiterin des Forschungszentrums für Friedens- und Konfliktforschung InnPeace der Universität Innsbruck. In ihrer Arbeit und Forschung beschäftigt sie sich mit Lebenssinn, Weltanschauung, Umgang mit Leid und Sterblichkeit und deren praktischer Bedeutung für Individuen, Organisationen und Gesellschaft.

Als Gastgeberinnen laden ein:

Bildungshaus St. Arbogast; Martina Höber, Ehe- und Familienzentrum; Alexandra Mangeng, Bildungshaus Batschuns; Petra Steinmair-Pösel, KPH Edith Stein; Martina Winder, Katholische Kirche Vorarlberg; Katholische Frauenbewegung; Katholisches Bildungswerk

Kosten: €15,– inkl. Aperitif, €5,– für Schülerinnen und Studentinnen, €20,– freiwilliger Solidaritätsbeitrag

📍 **Ort:** Bildungshaus Batschuns

Veranstalter: Mit Unterstützung des Referats für Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg

Anmeldung: Bildungshaus Batschuns, T +43 (0)55 22/44290, bildungshaus@bhba.at, www.bildungshaus-batschuns.at

Offene Spirituelle Angebote

- › **Eucharistiefeier**
Donnerstag, 9. und 23. Jänner, 6. und 20. Februar, 5. und 19. März und 23. April, jeweils 19 Uhr, mit P. Pepp Steinmetz
- › **Sonntagsgottesdienst: 11.30 – 12.15 Uhr**
mit Heidi Fröwis, Thomas Netzer-Krautsieder, Bianca Jäger-Schnetzer, P. Pepp Steinmetz; aktueller Gottesdienstplan auf www.arbogast.at
- › **Atempause**
ein/zwei Tage Auszeit in Arbogast, mit/ohne Begleitung
- › **Ein persönliches Gespräch**
nach Vereinbarung mit P. Pepp Steinmetz

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

Alle Angebote während des Schuljahrs.

Ausblick Frühling – Sommer 2020

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

Fr 8. Mai / 14.30 – Sa 9. Mai / 16 Uhr

Bitten – Segnen – Danken

- › Gebete und Rituale für die ganze Familie

Fr 8. Mai / 14 Uhr – So 10. Mai / 13 Uhr

Mütter und Töchter

- › Selbsterfahrungsseminar für Frauen

Fr 8. Mai / 16 Uhr – Sa 9. Mai / 16 Uhr

Initiatische Schwertarbeit für Frauen

- › Vom kraftvollen Entscheiden und zu sich selbst Stehen

Fr 15. Mai / 18.30 Uhr – So 17. Mai / 13 Uhr

Achtsames Singen

- › Stimmfaltung als Unterstützung zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung

Sa 16. Mai / 9 Uhr – So 17. Mai / 16.30 Uhr

Druckwerkstatt

- › Begegnung mit der Welt des Druckens

Sa 16. Mai / 9 Uhr – So 17. Mai / 16.30 Uhr

Papa und ich

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

Do 21. Mai / 14 Uhr – So 24. Mai / 14.30 Uhr

Der inneren Stimme vertrauen

- › Lauf-/Gehexerziten im Schweigen

Do 21. Mai / 14 Uhr – So 24. Mai / 12 Uhr

Befreite Lebendigkeit

- › Begegnende Naturerfahrung und die Haltung der gewaltfreien Kommunikation

Fr 29. Mai / 19 Uhr – So 31. Mai / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

- › Selbsterfahrungsseminar für Paare

Mo 31. Mai / 9 Uhr – Di. 1. Juni / 15 Uhr

Wann bin ich schön?

- › Der Körper als Kultobjekt

› Mi 10. Juni / 17 bzw. 18 Uhr

Kleidertauschparty und DIY Naturkosmetik

- › Workshop im Rahmen der Vorarlberger Umweltwoche

Fr 19. Juni / 9 Uhr – Sa 20. Juni / 12.30 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

- › Basis-Workshop: Eine anatomische Forschungsreise im Tanz

› Do 25. – So 28. Juni

Folkfestival Arbogast

Mo 29. Juni – Mi 1. Juli / jeweils 9 – 17 Uhr

Dem Rassismus entgegen

- › Projektstage

Fr 3. Juli / 9 Uhr – So 5. Juli / 16 Uhr

Selbstfürsorge

- › Praxis der Wertimagination

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

Bäume zeichnen

- › Eine künstlerisch-meditative Annäherung an die Bäume der Umgebung

So 26. Juli / 14.30 Uhr – Di 28. Juli / 12.30 Uhr

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

- › 3-Tages-Sommerkurs

Fr 14. Aug., 18 Uhr – Di 18. Aug., 19 Uhr

Täglich kommt die gelbe Sonne (Georg Trakl)

- › Der Rhythmus der vier Tageszeiten – Sommermalwoche

Fr 21. Aug. / 9 Uhr – So 23. Aug. / 17.30 Uhr

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

- › Zu mir stehen – aufrecht im Leben sein

Fr 21. Aug. / 18 Uhr – So 23. Aug. / 17 Uhr

Chinesische Malerei

So 23. Aug. / 17 Uhr – Do 27. Aug. / 13 Uhr

Mit Kindern wachsen – Familienretreat

- › Familiensommerwoche

Fr 28. Aug. / 19.30 Uhr – So 30. Aug. / 13 Uhr

Let the sun shine...

- › Gospel-Wochenende



#glaubandich

Mit der Gründung der „Erste Oesterreichische Spar-Casse“ am 4. Oktober 1819 in Wien öffneten sich erstmals die Türen für alle Menschen im damaligen Kaisertum Österreich – unabhängig von Herkunft, Vermögen, Status oder Nationalität. Seit 200 Jahren haben sich niemals ihre Türen geschlossen, sondern sie haben eine Vielfalt an Produkten und Innovationen entwickelt. Seit 200 Jahren übernehmen die Sparkassen Verantwortung für ihre KundInnen, für ihre MitarbeiterInnen und sind eng mit ihren Regionen verbunden. Seit 200 Jahren stehen sie für Gemeinwohl und es geht auch heute immer um den Menschen. Die 5 Vorarlberger Sparkassen (Bludenz, Bregenz, Dornbirn, Egg, Feldkirch) sind über 50x vor Ihrer Haustüre. Wir glauben an Sie.

Vorarlberger Sparkassen
www.sparkasse.at/vorarlberg



Vorarlberg am Teller

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

Amt der Vorarlberger Landesregierung
 Abteilung Landwirtschaft und ländlicher Raum
 Josef-Huter-Straße 35, 6900 Bregenz
 T +43 5574 511 25115
landwirtschaft@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/landwirtschafttleben

Entgeltliche Einschaltung des Landes Vorarlberg.



Qualität ist oberstes Ziel in der Kinderbetreuung

Elementarpädagogische Fachtagung von 23. bis 25. April 2020 zu Gast in Arbogast

Vorarlberg ist ein Land der Spielgruppen und Kleinkinderbetreuungseinrichtungen. Insgesamt 5.673 Kinder im Kleinkindalter werden von rund 1.300 Frauen und 25 Männern in 203 Einrichtungen betreut. Den Kindergärten wiederum besucht heute fast jedes Kind in Vorarlberg. Hier sind weitere ca. 1.800 Personen tätig.

Gemeinsame Fortbildungs-, Entwicklungs- und Organisationsarbeit wird von der „Servicestelle für Kinderbetreuung, Spielgruppen und Eltern-Kind-Zentren“ geleistet. Die Einrichtung mit Sitz in Zwischenwasser ist es auch, die seit Jahren auf Arbogast als guten Gastgeber vertraut.

Das nächste „Großereignis“ – im Auftrag und in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Elementarpädagogik des Landes – ist für April 2020 geplant, wenn sich mehrere Hundert Fachkräfte zur 4. Elementarpädagogischen Fachtagung für Kleinkinderbetreuung und Kindergärten in Arbogast versammeln. Die Tagung widmet sich der positiven Gestaltung von Übergängen, die Kinder von 0 bis 6 Jahren zu bewältigen haben. Das Augenmerk gilt neben den Kindern auch den Eltern, Bezugspersonen und pädagogischen Fachkräften. Also all jenen, die an diesen Prozessen beteiligt sind.



Zwei Tage lang bietet sich dem pädagogischen Fachpersonal die Möglichkeit, an Vorträgen und Workshops hochkarätiger Referierender teilzunehmen. „Die Veranstaltung soll eine Plattform sein, die weit über eine bloße Aneinanderreihung von Vorträgen und Workshops hinausgeht. Durch die Kooperation mit Arbogast entsteht die Möglichkeit, dass die Veranstaltung – mit intensiver inhaltlicher Auseinandersetzung, Begegnungen und kulinarischem Genuss – zu einer wertvollen Impulsquelle für die Qualitätssicherung in der Kinderbetreuung wird“, erklärt Susanne Klocker-Aberer, Mitarbeiterin der Servicestelle und früher selbst Leitung einer Kleinkinderbetreuung.

Die besten Lehrer sind die, die dir sagen wo du hinschauen sollst, nicht was du dort sehen sollst.

Servicestelle für Kinderbetreuung, Spielgruppen und Eltern-Kind-Zentren
 Fidelisgasse 5, 6835 Zwischenwasser
www.spielgruppe.at



Gastprogramm Winter – Frühjahr 2020

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



Sa 18. Jän. / 11–17 Uhr

Men Power – Starke Männer, starke Stimmen

› Workshop für junge Männer mit Moritz Guttman

Singende junge Männer sind gefragt in Vorarlberg. Mit „Men Power“ möchte der Chorverband Vorarlberg das Interesse für die faszinierende Welt der Männerstimmen wecken, weil singen mit anderen Männern ist cool.

Referent: Moritz Guttman

Kosten: Die Teilnehmer sind eingeladen!

Infos und Anmeldung: Bis spätestens 12. Jän. 2020, www.chorverband.at/veranstaltungen

Vom Winter lernen
der Stille zu vertrauen
Vom Winter wieder lernen
sich überschneien zu lassen
ohne Furcht.

Eveline Hasler



Mo 20. Jän. / 18 Uhr – Mi 22. Jän. / 12 Uhr

Führen mit Sinn und Werten

Gemeinsam werden wir das Thema sinnorientierte Führung aus verschiedenen Perspektiven betrachten: Am Anfang steht die Selbstführung, oder wie Dr. Hadinger es nennt: „Werde, der du bist!“. Wir klären, warum Führung Sinn machen soll, wie beliebt man als Führungskraft sein kann, warum es sinnstiftende Regeln braucht und was Führung mit der eigenen Persönlichkeit und Reife zu tun hat.

Leitung: tag eins – büro für wandel, Birgit Sonnichler und Monika Wohlmuth-Schweizer
Referentinnen: Dr. Boglarka Hadinger gemeinsam mit tag eins

Info und Anmeldung: www.tag eins.net, T +43 (0)676/341 37 07, T +43 (0)699/11 03 71 59;



Fr 24. Jän., 21. Feb., 20. März, 17. April / jeweils 16–18 Uhr

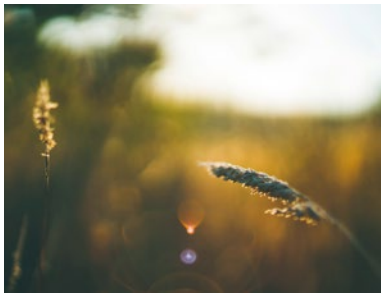
Der Wald als Seelentröster

› Trauertreff für Kinder

Der Wald wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele. Die Gruppe gibt den trauernden Kindern Geborgenheit und das Wissen, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind. Erfahrene und qualifizierte Trauerbegleiter/innen sind für die Kinder da und unterstützen sie darin, Gefühle kreativ und spielerisch auszudrücken – auch ohne Worte. Das entlastet die kleinen Kinderseelen und hilft ihnen, mit dem Verlust eines lieben Menschen zu leben.

Das Angebot ist **kostenlos** und richtet sich vorwiegend an Volksschulkinder. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es wird um ein Vorgespräch unter T +43 (0)676/884 20 51 12 gebeten.

Anmeldung: Hospiz Vorarlberg, www.hospiz-vorarlberg.at



Fr 31. Jän. / 15 Uhr – Sa 1. Feb. / 18 Uhr bzw. So 29. März / 15 Uhr – Mi 1. April / 18 Uhr

Ewigkeit inmitten der Zeit – Lebendige Kontemplationstage

› Singen, Strömen, Spirituelles Gespräch, Natur & Stille

5 Entdeckungsräume für sinnentiefte Augenblicke.

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

Kosten: Seminarbeitrag 2-Tagesseminar €310,-; 10 Prozent Frühbucherbonus für alle Schnellentschlossenen; Vollpension €94,60 bzw. €242,-

Anmeldung: Luzia Raid-Unterholzner, Krumbach, Bregenzerwald, luzia.unterholzner@gmail.com, T +43(0)664/73 22 46 62
www.luzia-raid-unterholzner.at
www.maritanett.de



Sa 1. Feb. / 9–17 Uhr

Auszeit

- › Ein Tag zum Entspannen und Auftanken

Winterzeit ist die Zeit des Rückzuges und der Besinnung. Die Natur ruht. Auch uns Menschen tut es gut, aus dem Alltäglichen auszusteigen, inne zu halten und zu ruhen, seinem inneren Selbst Raum zu geben. Gedankenimpulse, sanfte entspannende Bewegungselemente aus Tanz, Feldenkrais, Atem- und Herzarbeit werden uns durch diesen Tag begleiten. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Ute Isele-Partl Psychotherapeutin, langjährige Erfahrung im Umgang mit Träumen, Feldenkraislehrerin

Kosten: € 32,– pro Teilnehmer/in, € 16,– für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten für TeilnehmerInnen und Kind(er)

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

☺ Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte (Kinder) anmelden.

Do 6. Feb. / 8.30–13.30 Uhr

THEO-Forum

- › Der Infotag für soziale und kirchliche Berufe

Das THEO-Forum ist ein Infotag für junge Leute, die zupacken wollen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Detailinfos und Anmeldung:

Julia Lais, T +43(0)5522/3485–304,
julia.lais@kath-kirche-vorarlberg.at



Mi 19. Feb. / 18 Uhr–So 23. Feb. / 13 Uhr

Integrative Achtsamkeit

- › In Einklang kommen mit mir selbst

Manchmal verhalten und fühlen wir uns anders, als wir es uns wünschen. Da verlangt etwas in unserem Inneren nach Aufmerksamkeit. Wenn wir uns dem achtsam zuwenden, kann sich der Raum in uns weiten und wir können hineinwachsen in das, was unser authentisches Selbst, unser eigentliches Zuhause ist.

Leitung: Lienhard Valentin und Vera Schmidt-Riese

Kosten: € 440,–

Anmeldung: Arbor Seminare gGmbH,
T +49(0)761/89629110, info@arbor-seminare.de
www.arbor-seminare.de



Fr 28. Feb. / 17.30 Uhr–So 1. März / 12.30 Uhr

Wenn Loslassen neue Wege zeigt

Loslassen – „ich mache mich frei, vertraue, nehme an“: Menschen, um die wir uns sorgen; Belastendes, Ängste, unerfüllte Wünsche; nicht gelebtes Leben. Tanz, Stille, Meditation und Rituale im selbstgelegten Labyrinth führen uns ins Loslassen und in eigene Freiheit.

Leitung: Ulrike Längle, Britta Weber
www.ritualzeit.at

Kosten: Frühbucher € 165,– / € 190,–

Anmeldung: ulrike.laengle@gmx.at



Mi 4.–Fr 6. März

2. Österreichische Jugendkonferenz

- › Politik für junge Menschen soll mit jungen Menschen gestaltet werden!

Was es dafür braucht? Viele junge, engagierte Menschen und Möglichkeiten für Jugendbeteiligung! Der Jugenddialog ist ein EU-weiter Prozess, der Beteiligungsmöglichkeiten auf europäischer, nationaler und regionaler Ebene schafft und die jugendpolitische Vernetzung verbessert. Politik wird dadurch für junge Menschen erlebbar und Entscheidungsträger/innen können an der Lebenswelt junger Menschen anknüpfen. Alle Beteiligten können so vom Jugenddialog profitieren und gemeinsam eine nachhaltige Politik für junge Menschen gestalten. Diesen Austausch zwischen jungen Menschen und Politiker/innen ermöglichen wir bei der bereits 2. Österreichische Jugendkonferenz. Die gemeinsam erarbeiteten Vorschläge werden auch auf der EU-Jugendkonferenz in Kroatien von den österreichischen Jugenddelegierten eingebracht.

Zielgruppe: Junge, interessierte und engagierte Menschen zwischen 16 und 30 Jahren

Kosten: Unkostenbeitrag in Höhe von € 30,–; Die restlichen Kosten für An- und Abreise, Verpflegung und Nächtigung werden übernommen

Nähere Infos & Anmeldung:

www.jugenddialog.at/jugendkonferenz-2

Veranstalter: Die Koordinierungsstelle Jugenddialog organisiert in Zusammenarbeit mit der Bundesjugendvertretung, dem IZ – Vielfalt, Dialog, Bildung / Nationalagentur Erasmus+: Jugend in Aktion und Europäisches Solidaritätskorps, den teilnehmenden Landesjugendreferaten und dem Bundeskanzleramt die 2. Österreichische Jugendkonferenz.



Fr 13. März / 17 Uhr – So 15. März / 12 Uhr

Holotropes Atmen – transpersonale Selbsterfahrung

› Entwicklung aus der Tiefe meines Wesens

Gibt es in mir verborgene Potentiale? Was möchte ich in meinem Leben verwirklichen? Wie kann ich einengende Verhaltensmuster verändern? Welchen nächsten Schritt soll ich gehen? Das Wesen des Menschen geht über sein lebensgeschichtliches Werden, seine Rollen und die Grenzen von Raum und Zeit hinaus.

Mit Hilfe des holotropen Atmens tauchen wir ein in neue Bewusstseinsräume. Intensive Atmung, speziell ausgewählte Musik und Körperarbeit, anschließendes intuitives Malen, Austausch der Teilnehmenden in der Gruppe und psychotherapeutische Aufarbeitung der Atemerfahrungen wirken zusammen und öffnen für innere Antworten auf Lebensfragen. So kommen wir mit Selbstheilungskräften sowohl auf personaler als auch auf transpersonaler Ebene in Kontakt und erhalten Impulse für nächste Entwicklungsschritte.

Leitung: Mag. Angela Fischlmayr und Mag. Stefan Schäfer, Psychotherapeuten und ausgebildet in transpersonaler Psychotherapie

Kosten: Seminarbeitrag € 300,- (bei Anmeldung bis 24. Jän. € 250,-); Vollpension € 169,60

Anmeldung: Stefan Schäfer T +43 (0)664/279 57 36, mail@praxis-schaefer.at

Weitere Infos: www.praxis-schaefer.at

Di 24. März / 20 Uhr

Bußgottesdienst

Alle sind ganz herzlich eingeladen – mit anschließender Agape im Arbogast-Café.

KMB Vorarlberg
Rheinstraße 5, 6800 Feldkirch
T +43 (0)676/832 40 31 16

Di 24. März und Mi 25. März / 9.30–17 Uhr

Neue Formen der Arbeit und der Führung

New Work, Innovation & Organisation – in was für einer Organisation wollen wir zukünftig arbeiten? Was beinhalten Organisationsmodelle wie Selbstorganisation und -verantwortung, Agilität oder Kollaboration? Was brauchen Mitarbeiter/innen, damit sie gesund und motiviert ihr Potential im Unternehmen leben können? Wie kann ich als Führungskraft Instrumente wie Mitarbeitergespräch „neu“, Peer Coaching Circle, ... in meinem Unternehmen einzueins einsetzen?

Leitung: tag eins – büro für wandel, Birgit Sonnichler und Monika Wohlmuth-Schweizer
Info und Anmeldung: www.tag eins.net,
T +43 (0)676/341 37 07, T +43 (0)699/110 371 59

Manchmal haben Versäumnisse und Unterlassungen gute Folgen.

Robert Walser



Di 24. März oder Mi 25. März / 9.30–17 Uhr

Ein Tag für mich

› Freizeittag für Frauen

Vormittag: „Folge deinem Herzen“ – kitschiger Werbeslogan oder Botschaft mit Konsequenzen für mein Leben? In einer von Leistungsdruck, Unsicherheiten und stetigen Veränderungen geprägten Zeit klingt dieser Satz für viele Menschen eher befremdend. Vielleicht verbirgt sich dahinter aber auch eine tiefe Sehnsucht nach Orten, an denen wir mit dem Herzen hören, sehen und handeln dürfen – mit Blick auf das eigene Ich und unsere Beziehungen.

Nachmittag: Workshop zum Vortrag: Dem Herzen zu folgen, kann bereichernd und herausfordernd sein. Floristik mit Marianne Ritter.

Referentin: Mag. Ingrid Böhrer, Leiterin des Fachbereichs PfarrCaritas & sozialräumliches Handeln
Kosten: Kursbeitrag € 45,-
Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, T +43 (0)5522/3485-0, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at, www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



So 29. März / 9–16.15 Uhr

Familienbasteltag vor Ostern

› Kath. Arbeitnehmer/innen-Bewegung

Anmeldung: kab@kab-vorarlberg.com,
T +43 (0)664/214 66 51,
www.kab-vorarlberg.com



Fr 17. April / 18 Uhr – So 19. April / 15 Uhr

Open your heart, open your voice and sing

› Gesangsworkshop mit Ida Kellarova

Für Menschen, die gerne singen und die Leidenschaft der Zigeunerlieder spüren wollen.

Kosten: Frühbucher € 180,- (bei Einzahlung bis 31.1.20); ab 1.2.20 € 200,-
Workshopzeiten: Fr 18–21 Uhr, Sa 10–18 Uhr, So 10–15 Uhr
Anmeldung: Monika Rietzler, hallo@voegilewohl.at, +43 (0)664/88 39 84 21 bzw. Monika Huber, monika.huber@wucher.at, T +43 (0)664/545 18 27

Mi 22. April / 9–17 Uhr

Do 23. April / 9–17 Uhr

Tanz mit dem Besen

› Mir selbst vertrauen
Mi 22. April / 9–17 Uhr
› „Meine Rollen“ – Welche Rollen machen mich stark?
Do 23. April / 9–17 Uhr

Referierende: Josefine Schlechter, Dipl. Erwachsenenbildnerin;
Mag. Alexander Nußbaumer, Arbeiterkammer Vorarlberg; Dr.ⁱⁿ Nada Ivica, Fachärztin für Arbeitsmedizin, ameco
Information und Anmeldung: Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg
T +43 (0)5522/3485–205, patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at
Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor dem Seminartag

Mo 27. April / Mo 25. Mai / Mo 8. Juni
jeweils 18.30–21.30 Uhr

Bibliodrama

› Die Kraft der Fantasie

Wir lassen unsere Fantasie von biblischen Modellen anregen.

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

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

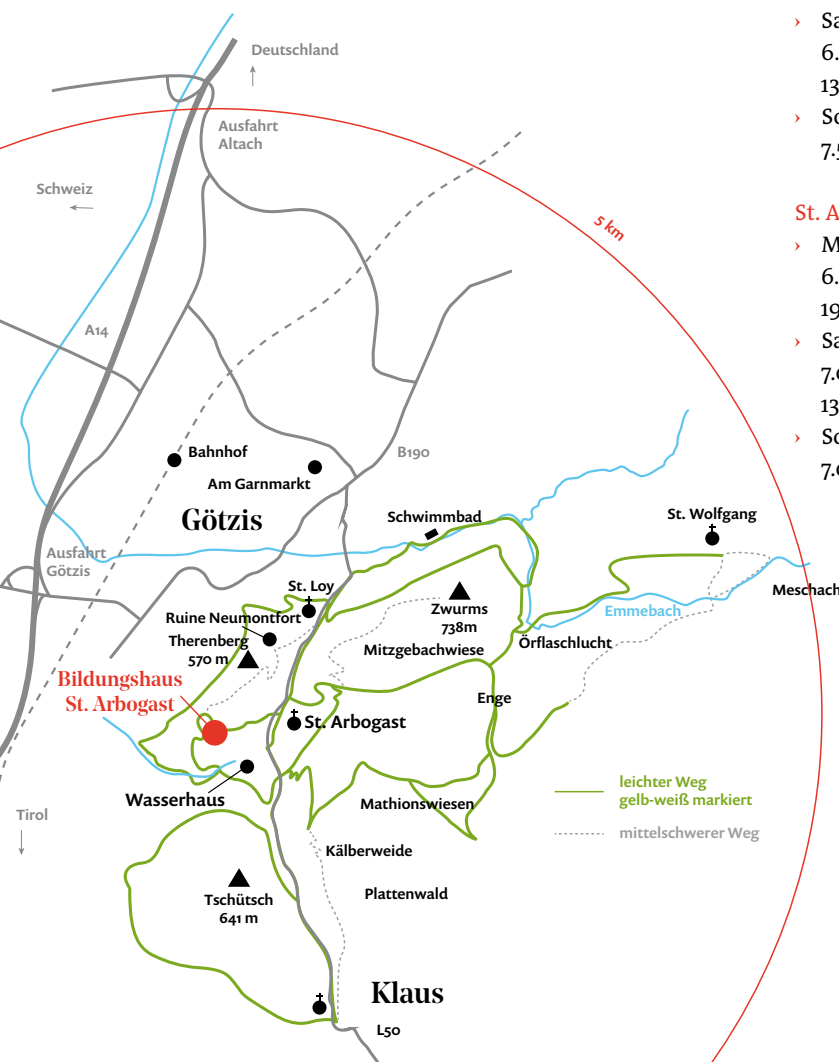
Bahnhof Götzis, dann 2,3 km (ca. 5 min) mit Bus oder Taxi

Mit dem Taxi

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

Mit dem Auto

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



YOYO-Rufbus

Mo bis Do und So von 20–3 Uhr; Fr, Sa und vor Feiertagen bis 5 Uhr; von Götzis bis Satteins; Einstieg bei jeder Bushaltestelle, Ausstieg direkt vor der Haustüre! Telefonische Vorbestellung ab 19 Uhr unter: T +43 (0)676/70 999 70

Mit dem Bus

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

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

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

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

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

Das liebe Geld ...

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

› Der Solidarbeitrag

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

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

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

› Solidaritätsfonds des Freundeskreises St. Arbogast

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

› Mit Talenten zahlen

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

› Kulturpass

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

Buchtipp



Der Gesang des Regenbogens

Irmtraud Stefanie Kühnel ist Arbogast seit langem verbunden. Über viele Jahre hat sie wöchentlich die Meditationsmöglichkeit „Sitzen in Stille“, gemeinsam mit dem früheren Arbogast-Seelsorger Peter Lenherr, veranstaltet. Vor kurzem ist ihr Buch „Der Gesang des Regenbogens – Reise nach Innen – Weg des Herzens“ im Selbstverlag erschienen. Ihre Texte und Bilder sind eine gute Anregung zum Innehalten – für Menschen, die auf der Suche nach Letztgültigem sind – und geben Impulse für den eigenen spirituellen Weg.

**In mir klingt und
singt ewige Seligkeit.
Manchmal fließt
daraus ein Ton
hervor und verrinnt
in der Zeit.**

Erhältlich im Buchhandel
(Hardcover ISBN 978-3-7497-4333-9,
Taschenbuch ISBN 978-3-7497-4332-2)
und natürlich in Arbogast.



Moderne Macht lebt von der Stimulation des Neides.

Marianne Gronemeyer

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Barbara Bell, Daniel Mutschlechner,
Juliana Troy, Katharina Bell, Helga Kohler-Spiegel,
Alois Neuhold, Anika Knobel, Pepp Steinmetz,
Heike Mennel, Karin Metzler, Brigitte Plemel,
Josef Kittinger

Titelfoto: St. Arbogast

Bildrechte: St. Arbogast S. 3, S. 4, S. 5, S. 6,
S. 7, S. 13, S. 18, S. 19, S. 28, S. 29, S. 63; Wolfgang
Plattner S. 4, S. 24, S. 25; Darko Todorovic S. 4,
S. 52; Martin Behr S. 8; Bernd Hofmeister S. 9,
S. 46, S. 48; Kath. Kirche Vlb./Simone Rinner
S. 12; National Gallery of Art S. 16; Mathias
Moosbrugger S. 17; Hildegard Brem S. 17; Hubert
Lenz S. 17; Maria Anna Zündt S. 20; Kirstin
Tödtling S. 21, S. 47; Daniel Mutschlechner S. 23;
Günther Pichlkostner S. 35; Anja Köhler S. 35;
Erich Schwärzler S. 35; Jacqueline Godany S. 36;
Mario Wintschnig S. 36, S. 43, S. 53; Eva Pöll S.
36; Katrin Bruder S. 40; Reiner Mansetter S. 40;
Thomas Ender S. 41; Adam Gibgot S. 41; Ulrich
Schaffer S. 41; Lis Gort S. 45; Breema-Center
S. 50; Anna Rubin S. 51; Alexandra Serra S. 59;
EFZ S. 60; Arbor Seminare gGmbH S. 60; Britta
Weber S. 60; Bundesjugendvertretung S. 61;
Ida Kellarova S. 63; Irmtraud Kühnel S. 65

Illustrationen: Elena Hirn S. 26

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

Datenschutz in Arbogast:

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

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich

Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501 – 828

 starbogast

 arbogast.bildungshaus

Jugend- und Bildungshaus
St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

arbo

ogast