

ogast

Nr. 1

Das Stoffliche
mit Imaginärem beleben
S. 6

~

Der Tod hat nicht
das letzte Wort
S. 22

Arbogast Magazin
Frühjahr – Sommer 2020



Mit dem Wind
in neue Zeiten

Das Wichtigste
in einem
Gespräch ist
zu hören, was
nicht gesagt
wurde.

Peter F. Drucker

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501-0

© starbogast

f arbogast.bildungshaus

Jugend- und Bildungshaus

St. Arbogast

Montfortstraße 88

6840 Götzis

Innerlich frei, himmlisch frei

Unlängst las ich im aktuellen Buch der Religionsjournalistin Renata Schmidtkunz „Himmlisch frei. Warum wir wieder mehr Transzendenz brauchen“ beunruhigende Zeilen. Ausgehend vom Fortschritt als dem Gebot der Stunde fragt sie sich, welche Rolle dabei der Mensch in seiner Menschlichkeit und Güte, Barmherzigkeit und Weisheit, Liebe und Verantwortung spielen werde? Da „Barmherzigkeit für einen Algorithmus keine Rolle spielt“, wird es in der „digitalen Zukunft auch nicht auf den einzelnen Menschen mit seinen Bedürfnissen, seinen Erkenntnissen, seinen Gefühlen und seinem freien Willen ankommen“, so die Journalistin.

Wie sehr die Digitalisierung unser Leben beeinflusst, lenkt oder gar manipuliert, das scheint vielen von uns noch nicht bewusst zu sein, oder wird auf Grund der Komplexität und der damit einhergehenden Angst und Unsicherheit verdrängt. Doch wir alle sind gefordert, die Zügel in die Hand zu nehmen, wollen wir nicht zügel- und orientierungslos in die digitale Zukunft schreiben.

Als Jugend- und Bildungshaus sehen wir unsere Aufgabe darin, die gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit in den Blick zu nehmen und dabei kritisch zu hinterfragen. Dies tun wir mit unserem Veranstaltungsangebot sowie in unzähligen Gesprächen mit Gästen und Freund*innen des Hauses. Das Café als Ort der Begegnung bringt Menschen zusammen. Es entsteht ein Ort des Austausches, ein Pool von Meinungen und Weltanschauungen, in dem jede/r etwas einbringen aber auch mitnehmen kann. Wer sich darauf einlässt, der stößt dabei auch auf neue Wege und Möglichkeiten, den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen.



Dr. in Juliana Troy

**Wir müssen lernen,
das Unverfügbare,
das nicht-Machbare,
das Transzendente
anzunehmen.**

Eines bin ich Ihnen noch schuldig geblieben. Das anfangs erwähnte Buch lässt mich nicht beunruhigt zurück. Im Gegenteil. Es erörtert äußerst kurzweilig und mit Leichtigkeit, wie wir aus dieser „gott-losen“ Situation, in der der Mensch auf Grund der Digitalisierung nur mehr über Algorithmen definiert wird, einen Ausweg finden können. Wir müssen lernen, das Unverfügbare, das nicht-Machbare, das Transzendente anzunehmen. „Denn so können wir darauf vertrauen, dass der Sinn unseres Lebens der ist: zu leben, Leben zu geben und gutes Leben zu fördern. Das macht uns innerlich frei. Himmlisch frei.“

In diesem Sinne, herzlich willkommen im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast!

Juliana Troy

Dr. in Juliana Troy, Theologin in Arbogast



Das Stoffliche mit Imaginärem beleben

Gedanken zu einem selbstbestimmten Versorgungssystem am Beispiel Arbogast.
S. 6

Der Musiksommer in Arbogast

S. 12

Wildes Arbogast:
Ein Frühlingsbote mit Frostschutz
S. 18

Ja und Amen?
S. 19



Arbogast

Männergespräche:
Der Tod hat nicht das letzte Wort
S. 22

In dankbarer Erinnerung
an Christian Hörl
S. 24

THEO Forum: Wie geht es weiter mit meinem Leben?
S. 25



Der Wind, der Wind, das himmlische Kind

Arbogast wird 60! S. 19

Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Der empathische Blick auf den großen Tiergarten. Ideenentwicklerin Isabella Natter-Spets will gemeinsam mit anderen Menschen Potentiale entdecken. Wie ihr das gelingt: mit Empathie.
S. 20

Empfehlungen

Mai

Aktion erzeugt Reaktion
S. 31

Achtsames Singen
S. 32

Body & Soul
S. 36

Juni

Vorarlberger Klimadialog
S. 37

Veränderung im menschlichen Leben ist gestaltbar
S. 39

Dem Rassismus entgegen
S. 40



Juli

Bäume zeichnen
S. 41

Lust auf Glück
S. 42

Qi Gong für Körper, Geist und Seele
S. 43

August

Täglich kommt die gelbe Sonne
S. 43

Let the sun shine...
S. 44

Mit Kindern wachsen – Familienretreat
S. 45

Weiteres

Ausblick Herbst 2020
S. 47

Spotlight Arbogast
S. 49

Ankommen & Dasein
S. 56

Programm ab S. 28

Das ist Arbogast

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

Arbogast Magazin abonnieren

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

Wer in Arbogast einkehrt wird gut bewirtet.

Zwischen den Seminaren, während eines Festivals oder nach einem Vortrag – Essen und Trinken sind im Arbogaster Jugend- und Bildungshaus fest in Programm und Alltag integriert. In Zahlen gesprochen werden übers Jahr 50.000 Mahlzeiten handwerklich vor Ort produziert, Frühstücke, Snacks, Buffets, Mittag- und Abendessen. Dahinter steht die Haltung eines Küchenchefs, der auf hochwertige und saisonale Grundprodukte aus der Hand regenerativ wirtschaftender Bauern setzt. Der gekonnte und sorgsame Umgang mit diesen Ressourcen liefert die Basis für das, was Essen letztendlich ist: Einverleibung und inniger Kontakt mit der Wirklichkeit.

In der Vergangenheit war die Umwandlung von Pflanzen und Tieren in Säfte und Speisen unlösbar verbunden mit einem am eigenen Körper erfahrenen Wissen, dem richtigen Maß.

Auf das zu hören, was der Körper braucht, was schmeckt und dabei auch noch gut tut ist heute, wo die Zusammenhänge rund um die Ernährungsfrage immer komplexer werden, eine wahre Herausforderung. Die Macht über unsere Mägen haben wir längst, auch aufgrund von Veränderungen in den familiären Strukturen, an die Industrie delegiert und somit die Frage der Ernährung an fremdbestimmte und globale Versorgungssysteme ausgelagert. Das heißt, wir sind zwar versorgt, aber keineswegs immer „gesättigt“.

Denn Essen ist mehr als Sättigung. Im besten Fall macht Essen Freude, fördert die Kommunikation, hält fit, schön und gesund. Im schlechteren Fall liegt ein Essen im Magen, ist schwer verdaulich bis unbehaglich, macht krank und tötet die Lust. Wohl wissend, dass Essen immer auch Ausdruck einer Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt, zu seiner Kultur, zu seinem Körper ist, kommt dieses Wissen nicht immer ins Tun. Umso mehr sind Küchen und Restaurants, die im Sinne ihrer Wortherkunft das „restaurieren“ noch wörtlich nehmen und den Gast mit ihrem Essen kräftigen und aufrichten möchten, eine sinnvolle Alternative zu anonymen Versorgungssystemen.

Essen & Trinken

Das Stoffliche mit Imaginärem beleben

Gedanken zu einem
selbstbestimmten
Versorgungssystem
am Beispiel Arbogast

Text: Renate Breuß

Gemüse und Salate sind Hauptdarsteller auf dem Speiseplan.

Renate Breuß

Klösterliche Gemeinschaften als Hot-Spots von Ernährungsinnovationen

In der monastischen Ernährungsweise bildete die Selbstversorgung ein grundlegendes Merkmal. Über die klostereigenen Gärten und Seen, Brauereien, Bäckereien und Stallungen konnten sich so Ernährungsentwicklungen heranbilden, die letztendlich auf der Innovationskraft von Gemeinschaften ruhten. Gemüse, Obst und Salat waren auf den klösterlichen Speisezetteln, angepasst an Jahreszeiten, Ort, Klima und Mensch, meist reichhaltig und in großer Vielfalt vertreten, da die Betreuung von Gärten und Äckern zur

Renate Breuß, Kunsthistorikerin, langjährige Geschäftsführerin im Werkraum Bregenzerwald, Lehrbeauftragte für Kultur, Design und Wahrnehmung an der FH Vorarlberg, Studiengang Intermedia, Veröffentlichungen zur Kultur des Bauens, zum Handwerk, zur Theorie des Kochens (Das Maß im Kochen, Edition Löwenzahn, 2019)



täglichen Arbeit der Mönche gehörte. Auch in Arbogast sind Gemüse und Salate Hauptdarsteller auf dem Speiseplan. Der Einkauf ist selbstbestimmt, das früher Gewusste rückt so in ein aktuelles Bewusstsein. An die Stelle der Mönche sind engagierte Bauern und Marktfrauen getreten, die den Koch mit ihren Produkten aus nahen Gärten im Rheintal frisch beliefern. Abgestimmt auf das, was Wetter und Böden hergeben bzw. den Wünschen des Küchenchefs folgend, sind Improvisation und Kreativität beidseitig gefragt. Naturgemäß sind es die Veggie-Gerichte, die im Vergleich zu den alternativ angebotenen Fleischspeisen eine flexiblere Speisenplanung zulassen. Konstanten wechseln so mit Überraschungen, auf die sich der/die Essende, ganz wie daheim, einmal gerne und einmal weniger gerne einlässt. Die Wahl zwischen Vegan-Vegetarisch und Fleisch erweitert das Spektrum in überschaubarer Art.

Empfehlungen für bewusste Genießer*innen

Mi 20. Mai / 18.30 Uhr

„Kaffee & Schokolade“

Die Arbogaster Themenabende verbinden Bildung mit Genuss: Zwischen den Gängen informieren Produzenten und Ernährungs-Expertinnen über die Zutaten. Aufgrund des großen Interesses wiederholen wir das Winter-Thema „Kaffee & Schokolade“ im frühlingshaften Mai. Mehr Info: siehe S. 38

Mo 7. Sept. / 9–22 Uhr

„Zukunft kosten“

Das Herbstsymposium der Katholischen Kirche Vorarlberg lädt alljährlich zur Auseinandersetzung mit bedeutsamen Themen. In diesem Jahr wird unser Essen aus unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet. Nach Vorträgen und Fachgesprächen unternehmen die Gäste am Abend eine kulinarische Zukunftsreise. Details zum Programm lesen Sie ab Anfang Juni auf www.arbogast.at

Di 10. Nov. / 18.30 Uhr

„Käse & Wein“

Beim herbstlichen Themenabend trifft Vorarlberg aufs Piemont, die Geburtsstätte von Slow Food. Das dreigängige Menü widmet sich köstlichem Käse, u.a. von Arbogaster Lieferanten wie den Sulzberger Bio-Bauern. Aus dem Piemont reisen dazu Josef Moser und Helga Pedrotti an: Das Paar bewirtschaftet das Weingut „Casa Re“ und hat Anekdoten und edle Tropfen im Gepäck. Die Anmeldung ist bereits möglich. Kosten für den Aperitif und das Drei-Gang-Menü: €38,- (exkl. weiterer Getränke)

Was das verarbeitete Fleisch anlangt, so stammt es ausschließlich von Tieren aus artgerechter Haltung. In hochwertigen Qualitäten überzeugt es geschmacklich und inhaltlich. Seine „Kräfte“ sind das Ergebnis von guter Fütterung und langsamem, natürlichem Wachstum. Wer solches Fleisch isst, findet naturgemäß mit einem maßvollen Konsum das Auslangen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch oder den Gusto von Spätankömmlingen gibt es im hauseigenen Café eine wunderbare Schokolade, hergestellt in einem grenznahen Kleinbetrieb in Deutschland. Regional produzierte Säfte und Bio-Limonade sorgen für lebendige Erfrischungen.



Der Arbogaster Friedens-Kaffee kommt aus einer Kooperative von Kleinbauern in Kolumbien, das Gemüse überwiegend aus dem Bio-Gemüseanbau in Vorarlberg.



Essen in guter Atmosphäre

Der Speiseraum ist gut proportioniert, lichtdurchflutet – mit Panoramablick aufs Rheintal und die Schweizer Berge. Gegessen wird gemeinsam an großen Tischen, mit einem prachtvollen Buffet in der Raummitte. Suppen, Salate und kleinere Vorspeisen wählt der Gast hier selbst, für Getränke und Hauptspeisen sorgt eine freundliche Bedienung. In dieser angenehmen Atmosphäre sind Momente des Innehaltens genauso vorprogrammiert wie die ungestörte Fortsetzung einer körperlichen oder geistigen Arbeit.



Die Küche gehört den Männern: v.l. Christian Walser, Mathias Mayer, Philipp Wallner und Simon Gamper – Koch-Lehrling Denzel Walser war beim Fotoshooting gerade in der Schule.

Heute mehr denn je: Essen als Bildungsauftrag

Arbogast ist baulich eingebettet in einen Naturpark, programmatisch weltoffen und überregional geschätzt. Unter den Gästen sind neben Erwachsenen auch viele Schüler und Schülerinnen. Über die Teilnahme an Seminaren und Workshops kommen sie im Neben- und Miteinander in den Genuss von Speisen, wie sie viele in der dargebotenen Form nicht mehr kennen. Und genau darum geht's. Eine Gesellschaft, die nur mehr die Wirklichkeit von Massenprodukten kennt, vergisst mit der Zeit auf die Alternativen. Jungen Menschen ein Beispiel zu geben wie schmackhaft, bekömmlich und vielfältig Lebensmittel sein können, zu beobachten lernen, was dem Körper gut tut und schmeckt, abseits von Ideologien, Trends und Vorurteilen: Das ist Bildung, kulturell und sozial. Dass Bildung kostet und kosten muss ist hinlänglich bekannt. In Arbogast hilft eine Unterstützung aus den Kirchenbeitragsmitteln.

Im Jahresprogramm 2020 findet das Thema Essen und Trinken eine theoretische Vertiefung im Rahmenprogramm, die imaginäre Belebung des Stofflichen ist tagtäglich zu erleben. Im Prozess der Transformation von einer industriellen zu einer regenerativen Landwirtschaft leistet Arbogast einen wichtigen Beitrag. Mit gutem Beispiel steuernd und selbstbestimmt voranzugehen ist in jeder Hinsicht lohnenswert – für Mensch und Natur.

Neues aus der Arbogaster Gastronomie

Gutes Essen und ein herzlicher Service sind uns wichtig. Und mit rund 50.000 Mahlzeiten pro Jahr sind wir Multiplikator – die schöpferungsverantwortliche Ernährung sehen wir als Kern unseres Bildungsauftrages.

Um veränderten Essgewohnheiten unserer Gäste Rechnung zu tragen gibt es ein paar Neuheiten: Wir erweitern das Angebot an vegetarischen Gerichten und kochen nach Voranmeldung auch vegan. Neu ist auch, dass das Dessert kein Fix-Bestandteil der Menüs ist, sondern je nach Gusto bestellt werden kann. Flexibler gestalten wir das Angebot auch im Café, wo wir bei spontanem Hunger feinen Eintopf oder Suppe parat halten – gerne auch zum Mitnehmen im Weckglas. Und wie gewohnt legt sich unser Gastro-Team bei besonderen Anlässen mit feinen Abend-Menüs ins Zeug. Da darf es auch einmal ein knuspriger Braten von der Schweinsschulter sein. Die Preise sind fair – aber nicht billig. Geiz ist nämlich nicht geil, schon gar nicht beim Kauf wertvoller Lebensmittel. Um die Menüs dennoch leistbar zu halten, kaufen wir saisonal und bodenständig ein. Und wir verwerten die Lebensmittel möglichst vollständig und köcheln auch die Fonds für unsere Saucen selbst. Dass wir für Kinder und Jugendliche deutlich ermäßigte Preise bei hoher Qualität anbieten können, liegt am Zuschuss aus dem Kirchenbeitrag. Unser Gastro-Team bemüht sich, gerade junge Gäste mit cremiger Polenta oder knuspriger Falafel zu überzeugen. Immer öfter gelingt es. Bildung beginnt beim Essen. Das würde selbst Papst Franziskus gefallen, wenn ich an seine Enzyklika „Laudato si“ denke.

Daniel Mutschlechner, Geschäftsführer St. Arbogast



Musiker Sigrid Horn, beim FOLK FESTIVAL ARBOGAST im Sommer 2019

Der Musiksommer in Arbogast

Wie im Himmel

Musik spielt in St. Arbogast seit jeher eine besondere Rolle. Auch in den kommenden Monaten wird auf dem gesamten Campus viel musiziert, getanzt, gesungen und zugehört.

Unter dem Motto „Leise Töne, laute Gedanken“ ging im vergangenen Sommer das erste Folk Festival Arbogast über eine unglaublich heiße Sommer-Bühne. Die Begeisterung bei Musiker*innen und Gästen war groß, ebenso wie der Wunsch nach einer Fortsetzung. 2021 wird es soweit sein, aber auch für das heurige Zwischenjahr haben sich die Kuratoren Daniel Mutschlechner und Johannes Lampert einiges einfallen lassen. Sämtliche Details dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Sonntage voller Musik

Eine andere Musikwelt eröffnet „Musik in der Pforte“ seinen Zuhörer*innen: die Kammermusik. Im Mai und im Juni laden wir an drei Sonntagen gemeinsam mit „Pforte“-Begründer Klaus Christa zu den „Musikalischen Spaziergängen“ ein. Nach dem Gang durch die beeindruckende Örfaschlucht und dem Konzert in der Arbogast-Kirche klingen die Spaziergänge kulinarisch begleitet in Arbogast aus.

Let the sun shine

Musikalischer Stammgast in Arbogast ist Jan Stanek. Der charismatische Chorleiter aus Tschechien versteht es, die Kehlen und Herzen der Sänger*innen zum Klingen zu bringen. Beim Chorwochenende von 8. bis 10. Mai werden Gospels und Spirituals in der Gruppe einstudiert, beim Gospel-Wochenende „Let the sun shine“ von 28. bis 30. August gehören traditionelle Gospels und Jazzlieder zum Repertoire. Begleitet werden Jan Stanek und seine Gäste vom jungen Top-Pianisten Petr Ozana.

Auf Initiative von Chorleiter Oskar Egle und des österreichischen Chorverbandes trifft sich Ende Juli der „Jugendchor Österreich“ zu einer Probenwoche in St. Arbogast. 40 junge Sänger*innen des nationalen Auswahlchors werden unter der Leitung von Benjamin Lack unter anderem die „Sunrise Mass“ von Ola Gjeilo einstudieren: Musik, die aus den Sphären des Himmels eine Brücke zur Erde und ihren Elementen bauen möchte.

„Pforte“ meets Arbogast

Nº1 | So 17. Mai

Tausendgrün | So sagt die Zeit

Mit: Claudia Christa (Flöte), Klaus Christa (Viola) und Alexander Swete (Gitarre), Spaziergangsbegleitung: Gotthard Bilgeri & Musiker*innen
Mehr Info: siehe S. 33

Nº2 | So 14. Juni

Wandeln | Eine musi- kalische Meditation

Mit: Mookho Rankhala (Viola & Stimme), Zuko Samela (Viola & Kongas), Klaus Christa (Viola), Takeo Sato (Gitarre) & Kammerchor Vocale Neuburg, Spaziergangsbegleitung: Pepp Steinmetz & Musiker*innen
Mehr Info: siehe S. 38

Nº3 | So 28. Juni

finklinggs | Vom Schweombad bis St. Arbogast beon i gloufo ...

Mit: Mit Evelyn Fink-Mennel (Geige, Maultrommel & Stimme), Philipp Lingg (Gitarre, Akkordeon & Stimme), Irma-Maria Troy (Geige, Hardangerfiedel & Stimme), Matthias Härtel (Kontrabass, Nyckelharpa & Stimme), Spaziergangsbegleitung: Elmar Simma & Musiker*innen
Mehr Info: siehe S. 40



Wir schreiben die Geschichte weiter.

Im vergangenen Sommer haben wir das Folkdorf Arbogast ausgerufen: Mit willkürlichen Fahnen unter grünen Linden. Mit Kaffee vom Budiker im Hals und den nackten Füßen auf den heißen Pflastersteinen des Dorfplatzes. Mit Tannenduft auf dem Betonbunker und barfuß im Wasserhaus. Mit kugelrunden Lampen auf einer luftdurchlässigen Bühne. Betonung auf lässig.

Damit das temporäre Folkdorf sich aber über seine Zeit hinaus dehnen kann, hat die inoffizielle Bürgerversammlung einen Entschluss gefasst: Das Folk Festival Arbogast kommt biennal und bringt Musik und Sonne zwischen Wald und Wiese. Und zwischen den Jahren bleibt das Stichwort Folk ein integraler Bestandteil der Dorfidentität: Gelassen und doch politisch, beschwingt und gleichzeitig nachdenklich. Was das konkret bedeutet? Das nächste Folk Festival Arbogast findet im Sommer 2021 statt. Heuer werden für alle Freunde und Dorfbewohner einige Folk-Veranstaltungen in und um Arbogast stattfinden, damit das Heimweh nicht zu groß wird. Wir sind die Erben von guten Erfahrungen und die Einwohner der Zeitlosigkeit. Wir überliefern unsere schönen Momente und auch das Dazwischen. Das Banner „FOLK ARBOGAST“ begleitet uns ab sofort durch die Zwischenzeiten und Zwischenräume, durch Jahre und Tage, von lauten Gedanken zu leisen Tönen. Wir schreiben die Geschichte weiter. Denn wir sind das Folk.

Johannes Lampert, Kurator

Sing-Café

60 Jahre nach der Öffnung des Jugend- und Bildungshauses singen wir Lieder aus den 60ern bis heute, mit Melodien von The Beatles, Simon & Garfunkel, Bob Dylan, U2 und vielen mehr. Je nach Witterung im Innenhof, unter der Linde oder im gemütlichen Café. Alle, die gerne singen, Jung und Alt, sind willkommen. Gestaltet werden die vier Dienstag-Abende von Sängerin und Musikerin Mia Luz, die das Motto auf den Punkt bringt: „Singen und Musizieren erhellen das Gemüt, es entspannt unser ganzes System und erfüllt uns mit Lebendigkeit und Freude.“

Jeweils am ersten Dienstag im Monat: 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli und 4. August, 19.30–21 Uhr, Treffpunkt im Arbogaster Café, ohne Voranmeldung, freiwilliger Beitrag vor Ort.



Singen und Musizieren erhellen das Gemüt, es entspannt unser ganzes System und erfüllt uns mit Lebendigkeit und Freude.

Mia Luz

Programm-Empfehlungen

Fr 26. Juni, 19.30 Uhr Live in Arbogast

Ein sommerlicher Konzert-Abend mit akustischer Musik aus der amerikanischen Folk-Metropole Portland.

Hayley Reardon: Liedermacherin mit dem Herz an der Gitarre und somit am wirklich rechten Fleck.

Fox & Bones: Folk-Duo mit Arbogast-Erfahrung und tiefgehender Leichtigkeit im Gepäck.
Eintritt € 19,-



Fox & Bones

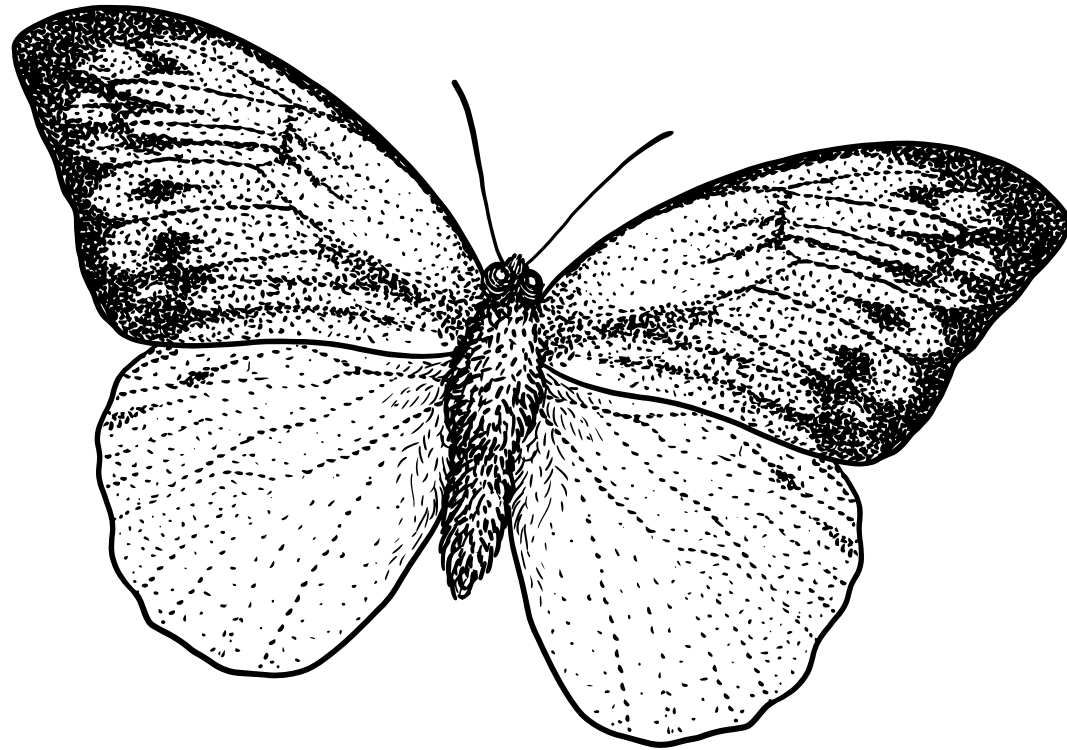
Sa 27. und So 28. Juni Folk-Wandertag

Bergwanderung mit Wanderführer von Arbogast zum Freschenhaus (1940m) unter dem Hohen Freschen (2004m). Übernachtung im Freschenhaus mit Abendessen und Frühstück. Live-Konzert mit Hayley Reardon am Abend im Freschenhaus und je nach Lust und Laune auch ein paar Ständchen während der Wanderung.

Hayley Reardon und max. 30 Teilnehmer*innen Betten im Freschenhaus sind vorreserviert. Deshalb beschränkte Teilnehmerzahl. Trittsicherheit und Wanderlust erforderlich. Zeitplan, Kosten und Packliste bei Anmeldung.



Hayley Reardon



Wildes Arbogast

Ein Frühlingsbote mit Frostschutz

Man würde es nicht vermuten, aber der Zitronenfalter ist ein zäher Bursche. Während sich seine Schmetterlingskollegen in Höhlen oder unter Dächern zum Winterschlaf zurückziehen, reicht ihm für den Kälteschutz ein Brombeerblatt oder ein Büschel Gras. Dort kann er Temperaturen von bis zu minus 20 Grad überstehen. Sein Geheimnis: Glycerin als körpereigenes Frostschutzmittel, wodurch seine Körperflüssigkeit nicht gefrieren kann. Mit den ersten Sonnenstrahlen legt sich der Zitronenfalter bereits an die Sonne. Das tut er nicht wie andere Artgenossen mit ausgebreiteten Flügeln. Nein, er faltet seine bis zu sechs Zentimeter großen Flügel zusammen und stellt sich seitlich zur Sonne. Von der Sonne verwöhnt geht das leuchtend gelbe Männchen im Mai auf Brautschau. In wilder Jagd wirbelt er hinter den weißlich-grün gefärbten Weibchen her, ehe es zur Paarung kommt.

Hauptnahrungsquelle sind der Faulbaum und der Kreuzdorn. Dort legen die Weibchen rund 100 Eier ab. Nach ein bis zwei Wochen schlüpfen die Raupen, die sich nach drei bis sieben Wochen wieder verpuppen. Nur zwei Wochen später schlüpfen die jungen Falter. Allerdings fallen auch diese nur kurze Zeit später wieder in einen Sommerschlaf, ehe sie im Herbst erneut erwachen. Diese entspannte Lebensweise sorgt dafür, dass der Zitronenfalter bis zu elf Monate alt wird und damit der langlebteste Tagfalter ist.

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.



Der Wind, der Wind, das himmlische Kind

St. Arbogast feiert in diesem Jahr sein 60jähriges Bestehen. An Maria Empfängnis, am 8. Dezember 1960, wurde das Jugend- und Bildungshaus offiziell eröffnet und seither waren viele tausende Menschen aus aller Welt hier zu Gast. Das Jubiläumsjahr 2020 feiern wir mit verschiedenen kleinen und größeren Aktionen. Den Auftakt bildet eine – mit dem Wind als Boten des Himmels – Windräder-Installation, die die Kärntner Drachenbau- und Lichtkünstlerin Anna Rubin (www.annarubin.at) für den Außenbereich des Bildungshauses gestalten wird. Die von Arbogast-Freund*innen, Mitarbeiter*innen und Referierenden mit guten Wünschen und Zeichnungen gestalteten Windräder wehen ab der Karwoche fröhlich im Wind und können täglich besichtigt werden. Gerne auch in Verbindung mit einem Einkehrschwung in unserem Café. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ja und Amen?

Dieser Tage jährt sich zum hundertsten Mal die Friedenszyklika Benedikts XV, Pacem, dei munus pulcherrimum – Der Friede, Gottes schönstes Geschenk. Inmitten der Nachkriegswirren des ersten Weltkriegs, als der Wiederaufbau in weiten Teilen Europas seinen Anfang nahm, setzte Benedikt XV eine Mahnung, die gleichermaßen an alle Völker und Nationen gerichtet war. Neben der „Verzeihung der Beleidigungen“ forderte er die „wohlthätige Hilfsbereitschaft“ für all jene, die am schwersten von Not und Elend betroffen waren, ganz nach Jesu Aufforderung zur Nächsten- und Feindesliebe. Heute, hundert Jahre nach Erscheinen der Enzyklika, haben sich die Probleme nicht aufgelöst, allerdings verschoben. Nicht mehr Krieg und Zerstörung bestimmen vielerorts das Zusammenleben, sondern die über Jahrzehnte geleugnete und zu einer Krise herangewachsene Klimaproblematik. Menschen flüchten vor klimabedingten Naturkatastrophen, die ihre Heimat unbewohnbar machen, während in anderen Ländern wirtschaftliche Gewinnmaximierung und Ressourcenausbeutung das globale Gleichgewicht in weitere Schieflage bringen. Es sind andere Formen von „Kriegswirren“ – nicht minder dramatisch. Um den Frieden wiederherzustellen und die soziale Ordnung sicherzustellen forderte Benedikt XV., müssten die Menschen zu einer Völkerfamilie – getragen vom Geist der Gerechtigkeit und Liebe – zusammenwachsen. Wir werden nicht umhin kommen, diese Aufforderung zu bedenken. Denn erst wenn wir uns als weltumfassende Menschheitsfamilie verstehen werden wir erkennen, dass unser Verhalten globale Folgen hat.



Dr.ⁱⁿ Juliana Troy,
Theologin in Arbogast

Das ist mir heilig: Der empathische Blick auf den großen Tiergarten.

Ideenentwicklerin Isabella Natter-Spets will gemeinsam mit anderen Menschen Potentiale entdecken. Wie ihr das gelingt: mit Empathie.

Meine Großmutter, eine stolze Bregenzerwälder Wirtin, stellte nach der Begegnung mit besonderen Gästen – etwa den besonders wortkargen, lustigen, kritischen, und exzentrischen Menschen – mit einem spitzbübischen Lächeln auf den Lippen immer wieder fest: „Ja, ja: Der Herrgott hat einen großen Tiergarten ...“ Als kleines Mädchen fand ich Oma's Spruch ganz schön frech, ich mochte ihn.

Und ich mag den Spruch heute immer noch. Dabei hat seine Bedeutung viele Facetten dazugewonnen. Nicht nur das Anerkennen der Vielfalt und der Individualität sondern auch das Bekenntnis, sich und sein Gegenüber als Teil einer Gemeinschaft zu verstehen – auch und ganz besonders dann, wenn die Teile, aus der sich diese Gemeinschaft zusammensetzt, sehr unterschiedlich sind und nicht den gängigen Normen, dem Erwartbaren und Üblichen entsprechen. An dieses



Bekenntnis knüpft sich die Frage, was es braucht, um unser Gegenüber nicht auszuschließen, auszugrenzen, uns selbst zu distanzieren, auszuweichen. Hier kommt ein Begriff ins Spiel, den meine Oma nicht kannte, dafür aber in ihrem Sein und Tun lebte: Die Empathie.

Empathie ist für mich eine tägliche Übung und eine Haltung, bei der es darum geht, sein Gegenüber vorurteilsfrei verstehen zu wollen, das ganze Bild zu sehen, mit Kopf und Herz zu erfassen: Nicht nur das Störende oder Verwirrende, sondern auch die Gründe dafür und das Potenzial, das darin steckt. Als Ideenentwicklerin sind Potentiale wertvoll, sie sind ein wichtiger Rohstoff für sinnstiftende Ideen. In der empathischen Begegnung steckt also viel Ideen-Rohstoff und viel Potenzial für Gemeinschaft. Probieren Sie es heute noch aus: Sprechen Sie mit einer Person, die Ihnen fremd ist und lernen Sie ein weiteres Unikat aus Gottes großem Tiergarten kennen – die Chancen stehen gut, dass Sie dabei etwas Neues lernen.

Kurz gefragt ...

Gibt es viel zu lachen im Leben?

Ich muss lachen, wenn der Alltag seine komische Seite zeigt.

Dein erster Gedanke wenn es um Zukunft geht?

Es gibt viel zu gestalten.

Mit 17 hat man noch Träume ...?

Mit 17 träumte ich davon, die Welt zu bereisen – der Traum ist groß und reicht für Jahrzehnte.

Empathie ist für mich eine tägliche Übung und eine Haltung.

Isabella Natter-Spets

Isabella Natter-Spets ist im Traditions-Gasthaus Krone in Hittisau aufgewachsen und arbeitet nach einer Tourismusbildung und einem Studium der Int. Wirtschaftswissenschaften dort, wo es um Begegnung, Kommunikation, Ideen und Gestaltung geht. Ab 2010 hat sie das designforum Vorarlberg, eine Vernetzungsplattform für Design und Industrie aufgebaut, ehe sie sich 2015 mit FUNKA, einem Büro für Ideenentwicklung, Beteiligung und Service Design selbständig gemacht hat. Isabella Natter-Spets ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Lingenau.



Der Tod hat nicht das letzte Wort

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 den Tod, die Auferstehung und das Corona-Virus.



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



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

Daniel: Pepp, Dein Vater hat einmal gesagt: Er wolle nicht wissen, wann er stirbt, sondern wo – denn dann geht er dort nie hin. Viele Menschen wollen dort nicht hingehen. Denn sie fürchten sich vor dem Tod.

Pepp: Und deshalb leben sie gegen den Tod. Sie wollen das Leben auskosten, möglichst viel hinein packen und ihm viele Stunden abringen.

In unserem Glauben ist der Tod nicht das Ende – das sollte doch zur Entspannung beitragen.

Ja, die Person hört nicht mit dem Tod auf. Und es ist nicht nur die Erinnerung, die bleibt! Ich weiß, ich kann weiterhin mit der Person in Beziehung bleiben. Es ist ein „Du“ da. Der Tod ist nicht das Ende.

Es beginnt etwas Neues.

Paulus hatte den Gedanken, dass der Tod eine Geburt ist. Dass das, was ich erleide, ein Geburtsschmerz ist. Und da setzt unser Glaube an: Selbst wenn das Leben so gewalttätig zu Ende geht wie bei Jesus, weil er sich für die Menschen, für das Lebendige, für das gebrochene Leben eingesetzt hat. Das Leben hat einen Wert und die Liebe bleibt. Auch durch den schmerzvollsten Tod hindurch.

Womit wir beim Kreuz des Karfreitags wären.

Genau. Das Kreuz selbst ist aber nicht die Erlösung, es ist und bleibt ein Marterpfahl. Doch die Art, wie Jesus mit diesem Kreuz umgegangen ist, das ist Erlösung. Seine Liebe hat am Kreuz nicht aufgehört. Er lebte uns ein Leben vor, in dem wir uns nicht gegenseitig kreuzigen.

Du betonst immer, dass das Dunkle seinen Platz braucht.

Die Auferstehung darf die Grausamkeit des Kreuzes nicht bagatelisieren. Beim Sterbegottesdienst dürfen wir Tränen, Schmerz und Abgründe nicht überspringen. Darin wächst die Zuversicht. Der Glaube an die Auferstehung nimmt Gestalt an und wird konkret.

Da empört mich die Unverhältnismäßigkeit.

Während wir dieses Gespräch führen, grassiert die Angst vor dem Corona-Virus und der nächsten Flüchtlingswelle.

Da empört mich die Unverhältnismäßigkeit. Über Jahre finden wir Europäer keine menschenwürdige Lösung, um die Flüchtlingsnot und das Elend in den Lagern zu lindern. Da werden höchstens Polizisten an die Grenze geschickt. Das sollten wir nicht vergessen, während das Corona-Virus gerade unser Leben bestimmt.

Die Einschränkungen für das soziale Leben und die Macht der Bilder sind beim Thema Corona enorm. Kannst Du das nachvollziehen?

Man muss die Situation ernst nehmen und verantwortungsbewusst damit umgehen. Aber wenn es so viele Anleitungen, wie es sie derzeit für Hygiene gibt, auch dafür gäbe, wie man menschenfreundlich mit Flüchtlingen umgeht, wäre das super. Und man darf auch andere politische Themen nicht ausblenden.

An welche denkst Du da?

Etwa an die Krankenkassen-Zusammenlegung. Die erzählen uns immer noch, dass das eine gute Lösung war und eine Milliarde einspart. Obwohl damals wie heute klar ist, dass dem nicht so ist. Und so etwas kann man bei uns einfach behaupten! Da höre ich viel zu wenige Gegenstimmen.

Wie erklärst Du Dir die spürbare Angst in unserer Gesellschaft?

Im Grunde ist das eine diffuse Lebensangst. Die Angst, zu kurz zu kommen oder nicht lange genug zu leben. Diese Angst wächst, je besser es uns geht. Und sie klammert sich irgendwo fest. Etwa bei den Fremden. Oder bei der Gesundheit – die Menschen projizieren ihre vagabundierenden Ängste auf das Virus.

Mit zu vielen Ängsten mauert man sich ein, ist irgendwie bei lebendigem Leib schon tot.

Es braucht in Zeiten hoher Ansteckungsgefahr entschlossene Schutzmaßnahmen. Aber ich sehe eher die Gefahr, dass wir an Lieblosigkeit sterben. Weil es keine Berührung mehr gibt, keine Nähe, keine gelebte Sexualität. Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben.

Da kommt die Auferstehung in Spiel.

Wenn die Ängste uns bestimmen, dann ist das der Tod. Der Glaube an die Auferstehung hilft mir, mich auf das Leben – zu dem natürlich auch das Sterben gehört – ganz einzulassen. Der Tod hat nicht das letzte Wort.

Ein Nachruf

Vom Ich – zum Du – zum Wir

In dankbarer Erinnerung an Christian Hörl (1962 – 2020)

„Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt, zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben, sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind, vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.“

Was Martin Buber über den Dialog sagt, konnten alle, die Christian begegnet sind, immer wieder erleben. Sei es in der spontanen, freundschaftlichen Begegnung, für die er immer Zeit fand. Immer schien der Mensch, der mit ihm gerade zusammen war der Wichtigste zu sein. Man fühlte sich gesehen, gehört, geschätzt, er gab gerne verschiedenen Standpunkten Raum, öffnete Horizonte. So prägte er das Klima in vielen Initiativen und Projekten die er mitgründete und nachhaltig mitgestaltete: in sozialer Arbeit und Politik, mit Bürgerräten und Betriebsräten, mit den Projekten der Hoffnung. In besonderer Weise hat er mehr als 20 Jahre lang Arbogast mitgestaltet: im Freundeskreis (2003–2017), im Kuratorium (2012–2016), mit den Vorarlberger Friedensdialogen und dem Dialogprojekt Arbogast (2003–2016), bei den Tagen der Utopie, in der Nord-Süd-Lernpartnerschaft und vieles mehr.

Christian hat seine Wahrnehmungen und Gedanken, seine Zeit großzügig, ja geradezu verschwenderisch verschenkt, so wie Bäume und Blumen ihre Samen ausstreuen, ohne Berechnung, wann und wo sie aufgehen werden. Welche Samen ihm zugeflogen sind und in ihm Wurzel geschlagen haben, wie er geworden ist, wer ihn geprägt hat, teilt er mit uns in seinem Buch „unvollkommen vollkommen“.



Christian Hörl im Gespräch mit Bildungsinnovatorin Margret Rasfeld bei den Tagen der Utopie 2013.

Wenn ich an Christian denke kommt mir auch in den Sinn, wie seinerzeit Jesus auf einem Berg mit Blick auf den See Genezareth, nicht im Tempel oder in der Synagoge, die vorherrschende Wertordnung der damaligen (und heutigen) Zeit auf den Kopf stellte wenn er sagte: Selig seid ihr, die ihr Frieden stiftet, keine Gewalt anwendet, euch nicht bereichert, barmherzig seid, ein lauter Herz habt, denn euch gehört das Himmelreich.

„In unserer Welt geht es viel um das Ich. Im günstigsten Fall gibt es auch Menschen, die sich gut mit dem Du verbinden können. Wir kommen aber zunehmend in eine Zeit, in der es um das größere Ganze geht, um das Wir. Ich bin zuversichtlich: Viele junge Menschen haben das verstanden.“ (Christian im Dezember 2019)

Christian, du wirkst weiter, wir halten dich als Freund und Begleiter in dankbarer Erinnerung! Josef Kittinger



Journalist und Priester Peter Rinderer bei der Eröffnung des Theo-Forums.



Im Rückspiegel: Das THEO Forum 2020

Wie geht es weiter mit meinem Leben?

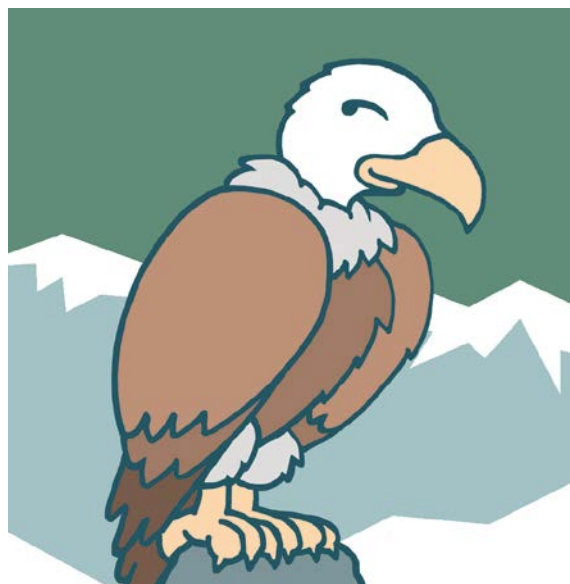
Rund 430 Jugendliche nahmen im Februar beim Theo Forum – organisiert von der Berufungspastoral der Katholischen Kirche Vorarlberg – in St. Arbogast teil. Sie sind Schüler*innen höherer Schulen, die vor dem Schulabschluss und damit vor der Frage stehen: „Wie geht es weiter in meinem Leben?“ Anhand von Talks, Workshops, Infoständen und der „Living Library“ erhielten sie Infos über kirchliche und soziale Berufe und darüber hinaus so manchen Tipp, wie wichtige Entscheidungen gefällt werden können. Zahlreiche Gäste aus verschiedenen Berufsfeldern – vom Bischof über den Szene-Openair-Obmann und den Wikipedia-Autor bis hin zur Unternehmerin – erzählten offen, wie es bei ihnen war, als sie jung und vor der selben Entscheidung standen. Bei all den interessanten Geschichten und Formaten verging der Vormittag wie im Flug. Bunt, cool und informativ sei er gewesen, lautete der Tenor von vielen Teilnehmenden.



In gemütlicher Runde bei der „Living Library“, hier mit dem ehemaligen Gefängnissozialarbeiter.



Spannender Talk mit Festivalssozialarbeiter und Szene-Openair-Obmann.



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



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

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

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

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



Der Sunnahof – „Echt. Bsundrig. Bio.“

Vor allem wegen seiner Vielfalt von Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen ist der Sunnahof in Göfis einzigartig. Der Bio-Bauernhof der Lebenshilfe Vorarlberg umfasst eine Landwirtschaft, eine Gärtnerei, eine Tischlerei sowie eine eigene Hofgastronomie mit Seminarräumen. Im Hofladen wird zudem eine breite Palette an Bio-Produkten angeboten. Der Sunnahof ist ein ideales Ausflugsziel für die ganze Familie. Ein großzügig angelegter Spielplatz bietet Abenteuer und Spaß für die jüngsten Gäste. In allen Bereichen wird Inklusion, also das selbstverständliche Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderungen, gelebt. Der innovative Sunnahof ist beispielhaft für nachhaltige und zukunftsweisende Arbeit von und mit Menschen mit Behinderungen.

Sunnahof Lebenshilfe Vorarlberg GmbH
Tufers 33
6811 Göfis
www.sunnahof.or.at



Vitalakademie

Eine immer komplexer werdende Welt braucht die Besinnung auf echte Werte – Gesundheit ist einer davon. Die Vitalakademie ist eine der größten privaten Aus- und Weiterbildungseinrichtungen in Österreich. Sie ist mit der Zentrale in Linz an insgesamt sieben Standorten österreichweit vertreten. Als Spezialist für Sport-, Gesundheits- und Sozialausbildungen setzt die Vitalakademie seit 1999 auf den ganzheitlichen Weg der Erwachsenenbildung und betrachtet die Gesundheit eines Menschen aus drei Blickwinkeln: körperlich, geistig und sozial. Seit 2020 finden die Lehrgänge und Infoveranstaltungen am Standort Feldkirch in St. Arbogast statt, wodurch die letzten Voraussetzungen gelungenen Lernens erfüllt sind.

Auf der Homepage www.vitalakademie.at finden Sie sämtliche Termine und Informationen über das aktuelle Angebot.

Vitalakademie
Langgasse 1–7
4020 Linz
T +43 (0)664/511 77 16
feldkirch@vitalakademie.at
www.vitalakademie.at

Programm Frühjahr – Sommer 2020

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501-0

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

Mai

Di 5. Mai / 18.30 Uhr

NEU

Treffpunkt Freundeskreis

- › Man trifft sich zum „Schwätza“

Immer wieder sprechen die Freundinnen und Freunde von St. Arbogast Einladungen für alle aus – zu ganz unterschiedlichen Anlässen. Am 5. Mai treffen wir uns im Café und kommen ins Gespräch. Wir freuen uns nicht nur auf die Mitglieder des Freundeskreises, sondern besonders auch auf alle Interessierten! Der Wirkungskreis „Lebendiges Netzwerk“ mit Robert Bernhart, Irmgard Abbrederis, Irmgard Konrad, Lisa Rümmele und Susanna Zehnder-Böckle. Übrigens: Ab 19.30 Uhr können wir dann gemeinsam mit Mia Luz beim ersten „Sing-Café Arbogast“ mitsingen.

Di 5. Mai / 19.30 Uhr

FOLK
ARBOGAST

Sing Café Arbogast

- › Offenes Singen für Jung und Alt

Mit Mia Luz und ihrer Gitarre. Und Liedern aus den 60ern bis heute, mit Melodien von The Beatles, Simon & Garfunkel, Bob Dylan, U2 und vielen mehr.

Treffpunkt im Arbogaster Café, ohne Voranmeldung, freiwilliger Beitrag vor Ort.
Weitere Termine: Di 2. Juni, 7. Juli und 4. Aug.
Mehr Infos: S.16



Sa 2. Mai / 10–18 Uhr und Sa 24. Okt. / 10–13 Uhr

Dialogische Gesprächsführung

- › Eine Einführung für gelingende Alltags-Begegnungen in Familie, Schule und Beruf

Dialog heißt wörtlich „durch das Wort hindurch“ und ist somit viel mehr als nur ein anderes Wort für Gespräch. Im „Dialog“ nach Buber und Bohm lernen wir, uns im Gespräch wirklich zuzuhören. Jenseits vorgefertigter Meinungen entdecken wir neue Sichtweisen und finden Lösungen für unseren Alltag. Bei diesem Seminar erleben Sie den Dialog, nehmen Einblick in wesentliche Prinzipien und erlernen Basis-Wissen, um selbst Dialoge anleiten zu können. In den nachfolgenden Abenden kann der Dialog geübt werden. Die „Ernte-Reflexion“ am 24. Oktober wird die Erfahrungen bündeln.

In freundlicher Zusammenarbeit mit dem Landeselternverband Vorarlberg und den Friedensräumen Lindau.

Leitung: Robert Pakleppa, Dipl.-Sozialpädagoge, Sozialunternehmer und Schulgründer aus Lindau; und Gabriele Wladar, Logopädin aus Lindau
Kosten: Seminarbeitrag € 90,- für beide Seminartage, exkl. Speisen und Getränke
Optionale Dialog-Übungsabende: (à € 15,-): 11. Juni, 13. Juli und 7. Oktober, jeweils 18.45–21.30 Uhr

Tipp: Arbogast ist ein Ort des Dialoges – von 2006 und 2016 wurden im „Dialog-Projekt“ wesentliche Impulse zum Dialog in Vorarlberg und im Bodenseeraum gesetzt. Unter <https://dialog.arbogast.at/> finden Sie das Archiv des Projektes, das allen Interessierten offen steht und zur Weiterentwicklung des Dialoges beitragen soll.

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

Mütter und Töchter

- › Selbsterfahrungsseminar für Frauen

Leitung: Ulrike Tschofen und Mag.^a

Hemma Tschofen, Bregenz, ein Mutter-Tochter-Paar, Psychotherapeutinnen und Systemaufstellerinnen

Kosten: Kursbeitrag € 175,-; Solidarbeitrag € 140,- bis € 240,-; Vollpension € 147,80

max. 16 Teilnehmende

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

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

Initiatische Schwertarbeit für Frauen

- › Vom kraftvollen Entscheiden und zu sich selbst Stehen

Die Initiatische Schwertarbeit legt die allgegenwärtige Ur-Kraft in uns frei, zu der Frauen seit jeher einen unmittelbaren und direkten Zugang haben. Durch einfache Hara-Übungen (jap. für „Bauch“) und die Arbeit mit dem Bokken (Übungsschwert aus Holz) lernen wir diese Kraft zu spüren und uns von ihr führen zu lassen. Der Alltag, Arbeit und Familie und das Leben selbst stellen immer wieder hohe Anforderungen. Und das Schwert lehrt uns, zu uns selbst zu stehen, uns zuzumuten und kraft- und freudvoll Entscheidungen zu treffen.

Referentin: Marion Ebster, Sozial- und Kulturanthropologin, Natur- und Wildnistrainerin, initiatische Schwertarbeit**Kosten:** Kursbeitrag € 120,-; Vollpension € 82,40

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

Bitten – Segnen – Danken

- › Eltern-Kind-Workshop zur Gestaltung von Gebeten und Ritualen

Rituale sind Inseln der Zuflucht in denen wir uns wiederfinden können. Sie sind eine Möglichkeit, unseren Glauben zu leben, zu feiern und weiterzugeben. Sie helfen uns, in Situationen des Übergangs Halt zu finden und Gott im Alltag einen Platz zu geben. Nicht nur Kinder profitieren von den symbolhaften Gesten und der bildreichen Sprache der Rituale. Gemeinsam beten und feiern tut gut und bereichert. Dieser Workshop will Eltern und Kinder ermutigen, einfache Rituale in den Familienalltag zu integrieren und die Feste des Kirchenjahres miteinander zu feiern. Dem persönlichen Glauben nachzuspüren, Gottes Nähe und Liebe wahrzunehmen und zusammen den „Schatz Gottes“ weiterzugeben.

Außerdem sollen sich Erwachsene und Kinder bewusst Zeit nehmen, für sich selber und füreinander. Dabei werden verschiedene Ritualschätze gestaltet und gesammelt. Ein Korb voller Ritualschätze darf am Ende mit nach Hause genommen werden und in unseren Familien das religiöse Leben bereichern. Die Teilnahme ist für jeweils 1 Elternteil und 1 Kind (8–11 Jahre) gedacht.

Referent*innen: Christine Andres, Religionslehrerin; Dr.ⁱⁿ Juliana Troy, Theologin, Philosophin und Bildungsreferentin**Kosten:** Kursbeitrag/Paar € 100,-; Vollpension/Paar € 112,80

Fr 8. Mai / 19.30 Uhr – So 10. Mai / 13 Uhr

Gospels und Spirituals

- › Chorwochenende mit Jan Stanek

Referent Jan Stanek, Tschechien/Südtirol, www.janstanek.org, Chorleiter und Stimmbildner. Petr Ozana, Tschechien, Pianist**Kosten:** Kursbeitrag € 95,-; Vollpension € 135,80

Mi 13. Mai / 13.45 – 17 Uhr

Kommunikation und Körpersprache

- › Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

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

Fr 15. Mai / 14.30 – 18 Uhr

YouKey: Aktion erzeugt Reaktion

- › DU als Schlüssel für herausfordernde Situationen mit Gruppen

In der Arbeit mit Gruppen gibt es immer wieder Momente, die uns an unsere Grenzen bringen. „Immer dasselbe.“ „Das wird nie was werden.“ „Ich hab doch alles schon probiert.“

Diese und ähnliche Sätze begleiten oft eben diese Momente und hinterlassen ein Gefühl von Ohnmacht und Zweifel am eigenen Tun. Wenn wir mit dem Latein am Ende sind und nichts mehr anzukommen scheint, wird es Zeit sich auf andere Wege zu begeben. Ansätze aus der Gestalt-Systemischen Beratung als auch aus der Gewaltpädagogik sollen während des Workshops dazu dienen, Ideen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und ermutigen Neues auszuprobieren. Anhand verschiedener Übungen und Beispiele werden theoretische Inhalte praktisch vermittelt. Durch die Einbindung der Teilnehmer*innen wird die Brücke zur alltäglichen Praxis geschlagen.

Leitung: Raphael Latzer, Dipl. Soz.-Päd., Gewaltpädagoge, Gestalt-Systemischer Berater i. A.**Kosten:** keine**Zielgruppe:** Alle, die mit Gruppen arbeiten: Firmbegleiter*innen, Gruppenleiter*innen, Pädagog*innen, Multiplikator*innen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**Anmeldung erforderlich:** team@junge-kirche-vorarlberg.at**Veranstalter:** Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Fortbildungsreihe „youkey – Schlüsselkompetenzen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ in Kooperation mit der Jungen Kirche Vorarlberg statt.



Fr 15. Mai / 14.30–16 Uhr

„Oma und Opa, hond'r Zit?“

- › Singen, tanzen und musizieren mit Teddy Eddy
Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren in Begleitung von Oma oder Opa

Das Großeltern-Enkelkinder-Singen bietet die Möglichkeit, verschiedene Lieder aus Nah und Fern in harmonischer Atmosphäre zu erfahren und die Freude am Singen und Tanzen (neu) zu entdecken. Das gemeinsame Singen wirkt positiv auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes und unterstützt die Sprachentwicklung. Die Kinder erweitern ihren Wortschatz und Wissen. Es ist ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis und weckt die Lust an Bewegung. Durch gemeinsames Singen, Klatschen, Tanzen und den Einsatz verschiedener Instrumente, soll die Musik erlebbar gemacht werden und im Alltag mit dabei sein. Kinderlieder von Teddy Eddy werden uns durch diesen Workshop begleiten.

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

Kosten: Kursbeitrag/Paar € 25,-/mit Vorarlberger Familienpass € 17,50.
Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.

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



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

Achtsames Singen

- › Stimmhaltung als Unterstützung zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet. Zudem wird die Ausschüttung von Oxytocin stimuliert, was Freude und Ruhe aufkommen lässt.

Im Workshop werden wir gemeinsam tönen und mit der Stimme experimentieren.

Der Klangteppich, der entsteht, trägt jede einzelne Stimme. Neben vokalen Improvisationen ohne Anspruch zur Perfektion werden wir Lieder verschiedener Kulturen singen, uns zur Musik bewegen, Qi Gong, Atem- und Gehmeditation üben, trommeln, schwingen und schweigen.

Referentin: Rosani Reis, Psychologin, Studium Jazzgesang, Stimmpädagogin, Fortbildungen und Selbsterfahrung in Qi Gong, Alexandertechnik, Feldenkrais, Eutonie und Taketina, langjährige Achtsamkeitspraxis und Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh, Lehrbeauftragte für Funktionale Stimm-Methode an der Folkwang Universität der Künste, Essen

Kosten: Kursbeitrag € 140,-; Vollpension € 147,80

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

Papa und ich

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

Referenten: Martin Waldner, Bizau, Outdoor-guide und Erlebnispädagoge gemeinsam mit Polo Noyalet, Übersaxen, Waldpädagoge und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar € 150,- bzw. € 112,- mit Familienpass; Vollpension/Paar € 136,80
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg
RR max. 14 Paare

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

Druckwerkstatt

- › Begegnung mit der Welt des Druckens

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

Leitung: Helmut Sennhauser, St. Gallen, Kunstschaffender / Lehrbeauftragter an verschiedenen gestalterischen Institutionen, www.werkstall.ch
Kosten: Kursbeitrag € 124,- (Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf den Kursbeitrag), Materialkosten ca. € 38,-, Vollpension € 93,40
RR max. 10 Teilnehmende



So 17. Mai / 15.30 Uhr

Tausendgrün | So sagt die Zeit

- › Musikalischer Spaziergang N°1

„Die Zeit sagt, ich bin tausendgrün und blühe in vielen Farben“ schreibt Rose Ausländer in einem ihrer Frühlingsgedichte. Wir schöpfen bei diesem Spaziergang aus der Farbenfülle der Musik und besingen die Hochzeit des Frühlings mit Musik von Ludwig van Beethoven, Franz Schubert und einer Uraufführung des Vorarlberger Komponisten Michael Floredo.

Künstler*innen:

- › Claudia Christa, Flöte
- › Klaus Christa, Viola
- › Alexander Swete, Gitarre
- › Spaziergangsbegleitung: Gotthard Bilgeri & Musiker*innen

Auftakt: Wer möchte, lässt sich bei einem begleiteten Fußmarsch durch die Örfaschlucht auf das Konzert in der Kirche einstimmen. 15.30 Uhr Start beim Götzner Schwimmbad, bei jeder Witterung. Platzkarten für das anschließende Konzert in der Kirche sind im Vorverkauf erhältlich.

Konzert: 17 Uhr in der Wallfahrtskirche St. Arbogast

Nachklang: Ab ca. 18.15 Uhr gemütlicher musikalischer Ausklang mit Speis und Trank im drei Gehminuten entfernten Bildungshaus St. Arbogast, je nach Witterung im Haus oder im Hof. Es ist auch möglich, nur am Konzert teilzunehmen.

Kosten: Einzelkarten für Spaziergang und Konzert € 23,-; Einzelkarten Studierende für Spaziergang und Konzert € 9,-; Kostenloser Eintritt für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre Reservierung erbeten.

Kartenreservierung: Tourismusbüro Feldkirch, Montfortplatz 1 6800 Feldkirch, T +43 (0)5522/9009, karten@feldkirch.at, www.events-vorarlberg.at und an der Abendkasse



Mi 20. Mai / 18.30 Uhr

„Kaffee & Schokolade“

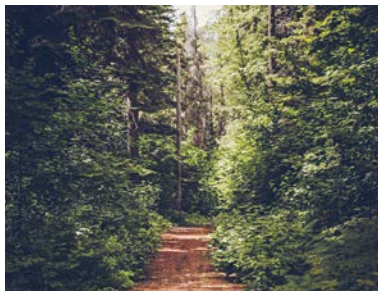
- › Ein Themenabend in drei Gängen

Der kulinarische Themenabend verbindet Bildung mit Genuss: Zwischen den Gängen informieren Ernährungswissenschaftlerin Angelika Stöckler, die Chocolatiers Jürgen Kombächer und Lydia Fäßler sowie die Gründer des Arbogaster Friedenskaffees, Manfred Stemmer und Danilo Ortiz, über ihre Produkte.

Kosten: €38,– für den Aperitif und das dreigängige Menü, exkl. Getränke
Mehr Infos: S.9

Wie der Körper braucht auch das geistliche Leben Übung.

Ignatius von Loyola



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

Der Weg in die Mitte

- › Lauf- / Gehexerziten im Schweigen

Exerziten sind ein geistlicher Übungsweg, der hilft auf die inneren Regungen zu hören und Menschen unterstützt auf ihrer Suche nach sich selber und nach Gott. Dabei spielen der Rückzug aus dem Alltag und das durchgängige Schweigen eine wesentliche Rolle.

Zum Tagesablauf gehören achtsame Leibübungen, Impulse und Meditationen in der Gruppe, persönliches Begleitgespräch und genug Zeit für individuelle Laufstunden – egal ob Joggen oder Trailrunning oder langsames Gehen in der Umgebung von Arbogast – ganz nach individuellen Voraussetzungen und persönlichem Geschmack. Das Laufen ist eine Möglichkeit, dem nachgehen zu können, was da in mir angeregt wird und in Bewegung kommt. Die abendliche Wort-Gottes-Feier beschließt jeden Tag.

Begleitung: Thomas Netzer-Krautsieder, Klaus
Kosten: Kursbeitrag €95,–/Solidarbeitrag €65,– bis €155,–; Vollpension €221,70
☞ max. 12 Teilnehmende

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

Belebte Lebendigkeit

- › Begegnende Naturerfahrung und die Haltung der gewaltfreien Kommunikation

Ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit der Natur, mit sich selbst und anderen ist für unser Menschsein bedeutsam. Sich selbst zu vertrauen gründet im Erleben und Spüren mit allen Sinnen und entwickelt sich in der Begegnung mit anderen Menschen und der Welt. Hinderlich sind dabei oft Ängste, das Gefühl innerer Leere, Selbstentfremdung oder ein Suchen nach Sinn. Erfahrungen in und mit der Natur können uns jenseits der gedachten Konstrukte, Probleme und Persönlichkeitsstile in ein tiefes Empfinden unseres Selbst führen. Die begegnende Erfahrung im Gespräch mit anderen Menschen ermöglicht uns, Vertrauen und Sicherheit zu gewinnen. Im Seminar geht es darum, dem eigenen, unmittelbaren Erleben wieder mehr auf die Spur zu kommen und anderen Menschen einfühlsam zu begegnen. Durch naturtherapeutische Methoden verbunden mit Übungen der gewaltfreien Kommunikation werden vertiefte Selbstwahrnehmung, Sensibilität und Empfänglichkeit ermöglicht und anschließend im einfühlsamen, aufmerksamen Gespräch wie ein Schatzkästchen ans Licht gehoben, gesehen und anerkannt.

Referentin: Mag.^a Petra Krüger, systemische Beraterin, Natur- und Körperpsychotherapeutin, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin
Kosten: Kursbeitrag €295,–; Vollpension €221,70
☞ max. 14 Teilnehmende



Mi 27. Mai / 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

- › „Bibelleben“ mit P. Pepp Steinmetz

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

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

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast
Kosten: keine
Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig



Fr 29. Mai / 17 Uhr – So 31. Mai / 13 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
Wir empfehlen in Arbogast zu nächtigen.

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

Kosten: Kursbeitrag €480,–/Paar mit Vorarlberger Familienpass €336,–/Paar; Vollpension €257,20/Paar

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

Im November 2020 ist der Beginn eines vierteiligen Aufbaukurses geplant.
Weitere Informationen unter www.edith-breuss.at

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



Body & Soul

› Ich bin ich und das ist gut so

Ein perfekter Körper, ein makelloses Gesicht, ein angepasster Lifestyle – Körperkult und Schönheitstrends beeinflussen das Leben junger Frauen mehr oder weniger stark. Nur wenige Mädchen entziehen sich dem Druck, gesellschaftlichen Normen zu entsprechen und „schön sein zu müssen“. Doch „schön“ – was oder wer ist das eigentlich? Wer bestimmt das?

An diesem Wochenende gehen wir den in den Medien transportierten Schönheits- und Körperbildern auf den Grund und denken auf, was der Realität entspricht und was nicht. Und wie sich diese Bilder auf unsere Vorstellung von Schönheit auswirken.

Neben einer erlebnisorientierten und abwechslungsreichen Auseinandersetzung mit den Themen Körper- und Rollenbilder wollen wir auch unmittelbar unsere eigene Kraft und Stärken spüren und kennenlernen. Schließlich wohnt in jedem Mädchen auch eine junge Kriegerin, die erweckt und erlebt werden will. Die teilnehmenden Mädchen stärken ihr Selbstbewusstsein lernen zu bestimmen, wer und wie sie sein möchten. Wir arbeiten mit dem Schwert, machen Hara- bzw. Qi-Übungen, sitzen gemeinsam am Lagerfeuer und erzählen Geschichten, finden geheime Plätze in der Natur und in uns selbst, erfahren Tipps und Tricks von „Krieger*innen“ und unterstützen uns, wild, „schön“ und verrückt zu sein. Für mutige, selbstbewusste Mädchen und solche, die sich auf den Weg dorthin machen.

Leitung: Ariane Grabherr, Montessori- und Sexualpädagogin; Mitarbeiterin beim Verein Amazone für feministische Mädchenarbeit; Marion Ebster, Sozial- und Kulturanthropologin, Natur- und Wildnistrainerin, initiatische Schwerarbeit

Kosten: Kursbeitrag € 80,- zzgl. Vollpension € 70,-

Zielgruppe: Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren



Nur wenige Mädchen entziehen sich dem Druck, gesellschaftlichen Normen zu entsprechen und „schön sein zu müssen“. Doch „schön“ – was oder wer ist das eigentlich? Wer bestimmt das?

Juni

Di 2. Juni / 19.30 Uhr



Sing-Café Arbogast

› Offenes Singen für Jung und Alt

Mehr Informationen: siehe S. 29

Fr 5. Juni / 18 Uhr – So 7. Juni / 12.30 Uhr

Family unplugged

› Eine Aus-Zeit für Eltern und Kinder mit Steve Heitzer und Team

Mit Achtsamkeitsübungen, Spiel und gemeinsamen Zeiten draußen in der Natur gestalten wir eine Mischung von Workshop und Freizeit. Es ist Zeit für Kreatives, zur Inspiration für Eltern und die ganze Familie und einfach Zeit miteinander zu sein, ganz „unplugged“: ohne Termine, ohne Erledigungen, ohne etwas tun oder Erreichen zu müssen, ohne Medien und Ablenkung von außen.

Rahmenprogramm: Angeleitete Meditation/Stilleübung; Impulse zum Übungsweg der Achtsamkeit im Familienalltag, Fußballspielen und Singen am Lagerfeuer.

Referierende: Steve Heitzer, Christian Heitzer, Nicole Balej, www.corda.org

Kosten: Kursbeitrag/Familie € 260,- bzw. € 182,- mit Vorarlberger Familienpass
Kosten für Essen und Unterbringung für Erwachsene im Doppelbettzimmer € 128,60; im Mehrbettzimmer € 115,20; Für Kinder gibt es gestaffelte Preise: 14-18 Jahre: € 72,-; 7-13 Jahre: € 65,40; 4-6 Jahre: € 32,80

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



Mi 10. Juni / 18–20 Uhr



DIY Naturkosmetik

› Natürlich gepflegt in den Sommer

Der Sommer steht vor der Tür: Am Ende der Vorarlberger Umweltwoche 2020 zeigen wir dir, wie du einfach mit Zutaten aus dem Garten und aus dem Küchenschrank „grüne“ Hautpflege selbst herstellen kannst. Dabei reichen oft Reste vom Salat oder das letzte Stück Schokolade, das da noch in der Verpackung liegt. Wir lassen uns vom Sommer inspirieren und verarbeiten Hülsenfrüchte und frische Kräuter zu einem pflegenden Körper-Peeling, schütteln Honig, Essig und Kräuter zu einer Gesichtereinigung, die uns auch als Erfrischungsgetränk dient. Damit unsere Haut auch im Sommer so richtig strahlt, verarbeiten wir freche Früchtchen mit Hafer und Kakao zu einer wohltuenden Sommermaske.

Die Dauer für die Herstellung aller 3 Produkte beträgt ca. 1–1,5h Stunden (Start in der Rührwerkstatt bis spätestens 19 Uhr möglich).

Leitung: Nicole Beutel, Ruggell (FL), Grüne Kosmetik, Kräuterpädagogin und Naturfrisörin
Zielgruppe: alle

Kosten: € 10,- Kursbeitrag; Materialkosten je nach Verbrauch



Mi 10. Juni / 17–19.30 Uhr



Kleidertauschparty

› used but useful

Jede*r kennt das Problem: Der Kleiderkasten ist übertoll, trotzdem hat man das Gefühl „ich hab nichts anzuziehen“. Jetzt kommt Abhilfe: Pack alle Kleidungsstücke, die noch gut erhalten sind (keine Löcher, nicht verwaschen und verzogen), die du aber nie anziehst, ein, und bring sie zur Kleidertauschparty.

Dort tauscht du sie gegen neue alte Lieblingsstücke anderer Tauscher*innen ein. Jede*r kann mitmachen, Frau oder Mann, egal welchen Alters.

Kosten: Kein Kursbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich; Kleidung kann ab Mo, 8. Juni im Büro von freigeist arbogast abgegeben werden.

Veranstalter: In Kooperation mit Südwind Vorarlberg und der e5-Marktgemeinde Götzis

Do 11. Juni / 10.30 Uhr – So 14. Juni / 13 Uhr

Jetzt pack ich's an!

› Die Schreibintensivwoche, in der Ihr biographisches Schreibprojekt Form gewinnt

Referentin: Barbara Pacht-Eberhard, Autorin, Dialogbegleiterin

Kosten: Kursbeitrag € 620,-; Vollpension € 236,70

👉 Nur mehr Warteliste



So 14. Juni / 15.30 Uhr

Wandeln – Eine musikalische Meditation

› Musikalischer Spaziergang Nr. 2

Das Leben stellt uns immer wieder vor Abschied und Neubeginn. Wenn wir aus ganzem Herzen leben wollen, müssen wir äußere Veränderungen als Einladung verstehen, uns auf innere Wandlung einzulassen. „So fasst uns das, was wir nicht fassen konnten, voller Erscheinung aus der Ferne an.“ Rilke fordert dazu auf, sich von dem anlassen zu lassen, „was wir nicht fassen konnten“ und damit Wandlung geschehen zu lassen.

Künstler*innen:

- › Mookho Rankhala, Viola & Stimme
- › Zuko Samela, Viola & Kongas
- › Klaus Christa, Viola
- › Takeo Sato, Gitarre
- › Kammerchor Vocale Neuburg
- › Spaziergangsbegleitung: P. Pepp Steinmetz & Musiker*innen

Infos zum Ablauf, Kosten und Anmeldung: siehe S. 33



Mo 15. Juni / 9.30 Uhr – Fr 19. Juni / 12.30 Uhr

Der Königsweg

› Sommerwoche

„Es war einmal ein König/eine Königin...“ – so heißt es zu Beginn vieler Märchen. Immer wieder ist von Prüfungen und Gefahren die Rede, die es zu bestehen gilt. Am Ende des Märchens ist Friede und große Freude im Königreich. Um dies zu erfahren, bedarf es der Entscheidung, den Weg nach innen zu gehen und sich den Schicksalskräften zu stellen. Sein Leben zu meistern, um jenes Land in sich zu entdecken, das nicht in der äußeren Welt zu finden ist, ist Ziel dieser gemeinsamen Tage.

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 380,- zzgl. Vollpension
 ☞ max. 16 Teilnehmende
 ☝ Nur mehr Warteliste

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

FASZIEN.imTANZ®

› Basis-Workshop: Eine anatomische Forschungsreise im Tanz

Tanzend erschließen wir uns die faszinierende Welt der Faszien. Es ist das Faszienewebe, das dem Körper sowohl Form und Halt verleiht, als auch für Flexibilität und Geschmeidigkeit in der Bewegung sorgt. Zugleich bildet das fasziale Gewebe ein durchgängiges Kommunikations-Netz durch den gesamten Körper, vor allem auf unbewusster und vegetativer Ebene. Das System der Faszien gilt das weitere als Organ der Wahrnehmung!

In diesem Basis-Seminar geht es vor allem darum, Prinzipien der Faszien in ihren Wirkungsweisen auf unsere Bewegung körperlich zu erspüren und zu erfassen.

Lassen Sie sich dabei von der Weisheit Ihres Körpers leiten und überraschen. Erforschen und erleben Sie Präsenz, Achtsamkeit und Ganzheit im Bewegen, im Tanz.

Referentin: Elisabeth L. Weninger, Salzburg, Tanzpädagogin (IoTP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin
Kosten: Kursbeitrag € 110,-/Solidarbeitrag € 85,- bis € 135,-; Vollpension € 97,40

Hinweis: Weiterer Workshop zum Thema findet von Fr 4. Sept. / 18 Uhr – So 6. Sept. / 13 Uhr statt. Alle Infos dazu finden Sie auf www.arbogast.at



Mi 24. Juni / 9–17 Uhr

Veränderung im menschlichen Leben ist gestaltbar

› Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz

Wir alle kommen immer wieder an Punkte, an denen ein neues Lebenskapitel beginnt. Oder beginnen sollte. Plötzlich stehen Fragen im Raum: Wie geht es weiter? Was ist jetzt richtig? Wie wird es gut? Veränderung ist gestaltbar. Mit der Zukunftswerkstatt erleben Fach- und Führungskräfte einen intensiven, interaktiven Workshop, der ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und sich zu entfalten:

- › Bewusst werden – Für Wahrnehmung und Innehalten
- › Loslassen – Warum fällt uns Menschen das so schwer?
- › Berufung – Erkenne deine Talente und schaffe eine Verbindung mit den Bedürfnissen der Zeit
- › Formgebung – Bringe die Klarheit des inneren Ortes nach außen
- › Sein und Tun – Wie kommen wir ins „Verkörpern“?

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

Kosten: Seminarbeitrag € 285,-; Mittagessen: € 15,-

Fr 26. Juni / 19.30 Uhr



Hayley Reardon und Fox & Bones

Ein sommerlicher Konzert-Abend mit akustischer Musik aus der amerikanischen Folk-Metropole Portland: Den Auftakt setzt die junge Liedermacherin Hayley Reardon. Und nach ihr spielen Sarah Vitort und Scott Gilmore, die sich „Fox & Bones“ nennen und tiefgehende Leichtigkeit im Gepäck haben.

Übrigens: Bei trockener Witterung verlegen wir das Konzert kurzfristig vom Großen Saal in den sommerlichen Innenhof.

Konzertbeitrag: € 19,-
Mehr Infos: S. 17

Sa 27. Juni / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

› Bibelnachmittag mit P. Pepp Steinmetz

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

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

Ahme den Gang der Natur nach. Ihr Geheimnis ist Geduld.

Ralph Waldo Emerson



So 28. Juni / 15.30 Uhr

finklinggs – Vom Schweombad bis St. Arbogast beon i gloufo

- › Musikalischer Spaziergang N°3

Evelyn Fink und Philipp Lingg, das sind finklinggs. Beste Bregenzerwälder Musik und Liedtradition aus dem Blickwinkel weit geöffneter Fenster in die Welt. Da wird's lyrisch zum Innehalten und Lauschen bis groovig in die Beine und Lippen gehend. Da wird geigelt, gezupft, soliert, gejuzt und himmlisch a capella gesungen. Dafür doppelt sich finklinggs zum Quartett mit der virtuoson Geigerin Irma-Maria Troy und dem Kontrabassisten und Nyckelharpaspieler Matthias Härtel.

Künstler*innen

- › Evelyn Fink-Mennel, Geige, Maultrommel & Stimme
- › Philipp Lingg, Gitarre, Akkordeon & Stimme
- › Irma-Maria Troy, Geige, Hardangerfiedel & Stimme
- › Matthias Härtel, Kontrabass, Nyckelharpa & Stimme
- › Spaziergangsbegleitung: Elmar Simma & Musiker*innen

Infos zum Ablauf, Kosten und Anmeldung: siehe S.33



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



Dem Rassismus entgegen

- › Projektstage

Wir laden Schüler*innen und Lehrlinge ein, über Rassismus im Alltag nachzudenken, sich bewusst zu werden, wo dieser oft subtile Rassismus anfängt. Wir setzen uns mit den Rechten Codes und Symbolen, sowohl in Musik als auch in anderen Lifestyle-Bereichen auseinander. Die Teilnehmenden kommen mit dem ehemaligen Neo-Nazi Felix Benneckenstein ins Gespräch und können so tiefere Einblicke in die Mechanismen des Extremismus erhalten. Der Dokumentarfilm „Invisible Line“ erzählt die wahre Geschichte des ehemaligen High-School-Lehrers Ron Jones und seines Third-Wave-Experiments aus dem Jahr 1967. Im anschließenden Austausch mit Filmemacher Emanuel Rotstein geht es um die Psychologie der Macht und die Mechanismen der Manipulation, die nichts an Aktualität und Wirkung verloren haben. Die Zusammenarbeit mit dem Jüdischen Museum Hohenems und Teilnahme am Workshop „Fluchtwege“ sowie ein Workshop zum Thema „Zivilcourage“ vom Mauthausen Komitee runden die drei Projektstage ab.

Referierende: Emanuel Rotstein, Senior Director Programming bei A+E Networks Germany, The History Channel; Patricia Zangerl, Zivilcourage-Trainerin Mauthausen Komitee; Felix Benneckenstein, Ex-Neo-Nazi, Mitarbeiter bei EXIT-Deutschland; Vermittlungsteam des Jüdischen Museums Hohenems

Zielgruppe: 60 Schüler*innen und Lehrlinge zwischen 16 und 19 Jahren

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

Juli



Mi 1. Juli oder Do 2. Juli / jeweils 8.45–16 Uhr

Keine Lust auf Wandertag? Mach Landart!

- › Die Landschaft gestalterisch erfahren

Für Schulklassen, die gerne draußen sind, aber lieber Kunst machen statt wandern: Der idyllische Naturraum um St. Arbogast steht als landschaftskünstlerisches Freiluft-Atelier zur Verfügung. Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich aktiv mit dieser inspirierenden Wald-, Wiesen- und Felslandschaft auseinanderzusetzen. Nach einer LandArt-Einführung findet das Seminar bei jedem Wetter in der freien Natur statt. Auf der Suche nach Anregungen erforschen wir großräumig das Gelände, bis wir unseren speziellen Ort finden, um ihn mit den Materialien, die dieser Ort bietet, kreativ zu bespielen. Statt dem Streben nach Perfektion steht das Experimentieren mit den Elementen der Landschaft im Zusammenwirken der Natur-Einflüsse im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Matthias Würfel, Dipl.-Ing. Architektur, Architekt und Landschaftskünstler; www.matthiaswuerfel.at
Kosten: Kursbeitrag Tageskurs €12,–/ Schüler*in (inkl. Lunchpaket). Zweitageskurs auf Anfrage möglich

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

Selbstfürsorge

- › Praxis der Wertimagination

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie echte Selbstfürsorge gestalten können und den Tücken der Pseudo-Selbstfürsorge entkommen. Viel zu oft tun wir Dinge im Glauben es sei Selbstfürsorge. Wie schaffe ich es wirklich etwas für mich zu tun? Auf diese Frage möchte das Seminar Antwort geben. Mit behutsam angeleiteten Wertimaginationen schauen wir in Ihre wirklichen Bedürfnisse. Wertimaginationen sind bewusste Wanderungen in das Unbewusste, wo wir uns unseren wirklichen Bedürfnissen annähern können.

Referent: Andreas Böschmeyer (M.A.), Studium der Philosophie, Psychologie und Sportwissenschaften, Existenzanalytiker und Logotherapeut

Kosten: Kursbeitrag €260,–; Vollpension €162,80



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

Bäume zeichnen

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

Um unser Auge zu schulen und unser Sehen zu erweitern nehmen wir uns ausreichend Zeit für Beobachtung. Mit den wenigen Materialien, Bleistift und Papier, zeichnen wir vom Einfachen zum Schwierigeren: Blatt, Zweig, Stamm, Krone, ganzer Baum. Zeichnerische Fertigkeiten werden je nach dem individuellen Stand der Teilnehmenden vermittelt. Abends gibt es einen Bildervortrag über Bäume in der Kunst. Jede*r bestimmt selbst sein Tempo. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, wichtiger als Vorkenntnisse ist Neugier.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen zeichnen wir drinnen und beschäftigen uns mit Baumteilen, die wir mit ins Haus nehmen können.

Kursleitung: Juliane Stiegele, Augsburg, Künstlerin, www.juliane-stiegele.de
Kosten: Kursbeitrag €145,–; Vollpension €138,–; Materialkosten €10,–
 max. 15 Teilnehmende

Mo 6. Juli / 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
Kosten: Kursbeitrag € 5,- pro Person
Zielgruppe: Jugendliche zw. 14 und 16 Jahren

Mo 6. Juli / 9–17 Uhr



What's your lifestyle?

- › Workshop

Kosten: € 10,- Kursbeitrag inkl. Mittagessen
Zielgruppe: Schüler*innen und Lehrlinge zwischen 15 und 19
Veranstalter: freigeist arbogast und Energieinstitut Vorarlberg in Kooperation mit aha – Jugendinfo Vorarlberg und Verein Südwind

Di 7. Juli / 19.30



Sing-Café Arbogast

- › Offenes Singen für Jung und Alt

Mehr Informationen: siehe S. 29



Mi 8. Juli / 9–11.30 Uhr oder 13–15.30 Uhr

DIY Naturkosmetik

- › Natürlich gepflegt in den Sommer

Der Sommer steht vor der Tür: Wir zeigen dir, wie du einfach mit Zutaten aus dem Garten und aus dem Küchenschrank „grüne“ Hautpflege selbst herstellen kannst. Dabei reichen oft Schnippelreste vom griechischen Salat oder das letzte Stück Schokolade, das da noch in der Verpackung liegt. Wir lassen uns vom Sommer inspirieren und verarbeiten Hülsenfrüchte und frische Kräuter zu einem pflegenden Körper-Peeling, schütteln Honig, Essig und Kräuter zu einer Gesichtereinigung die uns auch als Erfrischungsgetränk dient. Damit unsere Haut auch im Sommer so richtig strahlt, verarbeiten wir frische Früchtchen mit Hafer und Kakao zu einer wohltuenden Sommermaske.

Leitung: Reingard Sturm-Fink

Kosten: Kein Kursbeitrag;
 Materialverbrauch € 10,-

Zielgruppe: Schüler*innen, Lehrlinge und Jugendgruppen ab 14 Jahren



Mo 13. Juli / 9.30 Uhr – Fr 17. Juli / 12.30 Uhr

Lust auf Glück

- › Sommerwoche

Glückseligkeit ist von innerer Freude, Friede, Gelassenheit und großer Weite geprägt. Diese Gefühle lassen für Momente die Seele erblühen. Konflikte, Ängste und Krisen machen uns bewusst, wie wichtig es ist, am Glück zu arbeiten. Der Lohn für die stetige geistige Arbeit wird spürbar: Das Herz öffnet sich, die Nebel der Orientierungslosigkeit lösen sich auf und der Himmel in uns wird weit. Herzlich willkommen!

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 380,-; zzgl. Vollpension
 ☞ max. 16 Teilnehmende
 ☞ Nur mehr Warteliste



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

Qi Gong für Körper, Geist und Seele

- › 3-Tages-Sommerkurs

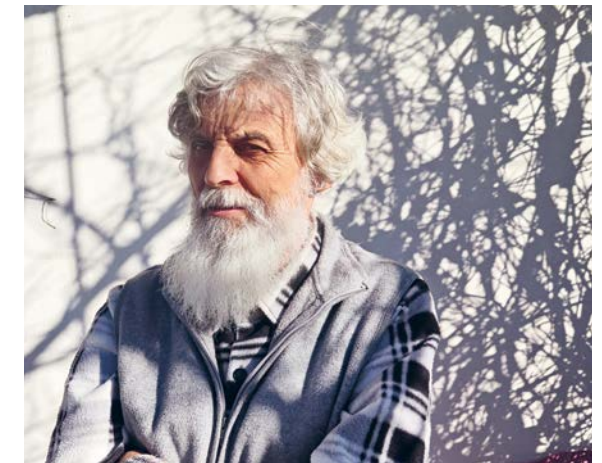
Qi Gong ist eine alte chinesische Form energetischer Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität. Es werden Bewegung, Atmung und Konzentration geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfte Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an. Wir erlernen die 18 Bewegungen zur Lebenspflege und die 8 Brokate. Atem- und Körperwahrnehmungsübungen am Abend unterstützen den Abbau von Alltagsstress und verhelfen zu einem erholsamen Schlaf.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

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

Kosten: Kursbeitrag € 130,-/ Solidarbeitrag € 110,- bis € 160,-; Vollpension € 147,80

☞ max. 12 Teilnehmende



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

„Täglich kommt die gelbe Sonne“ Georg Trakl

- › Der Rhythmus der vier Tageszeiten, Sommermalwoche

Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, Morgen, Mittag, Abend, Nacht, 24 Stunden, ein voller Tag, ein ewig wechselnder Rhythmus seit Millionen Jahren. Die Erde dreht sich einmal um ihre eigene Achse, ein Tanz der Meditation, ein Gebet, ihr Gesicht im Licht – und Schattenspiel der Sonne, ein kosmisches, musikalisches Ereignis und ein Gleichnis für den lebendigen Rhythmus des Lebens... Wir folgen gedanklich und malend diesem wunderbaren Wechsel-Spiel, dem Zauber der vier Tageszeiten. Auch Musik und Lyrik wird uns dabei begleiten. Wir lassen uns von diesem Thema auf verschiedenen Ebenen sehr persönlich ansprechen und gestalten daraus originelle Bild-Welten.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Reichhaltiges Mal- und Zeichenmaterial steht zur Verfügung.

Kursleiter: Mag. Alois Neuhold, Künstler und Theologe, Graz

Kosten: Kursbeitrag € 228,- (50 % Ermässigung für Jugendliche ab 16 Jahren mit der aha-card), Materialkosten € 40,-; Vollpension € 307,60

☞ max. 12 Teilnehmende

August

Di 4. Aug. / 19.30

Sing-Café Arbogast

› Offenes Singen für Jung und Alt

Mehr Informationen: siehe S. 29



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

Referentin: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu®-Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
Kosten: Kursbeitrag € 160,-; Solidarbeitrag € 140,- bis € 180,-; Vollpension € 162,80
 RR max. 18 Teilnehmende

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

Chinesische Malerei

› Seidenraupe und Maulbeerbaum

Referentin: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin
Kosten: Kursbeitrag € 154,- (50% Ermässigung für Jugendliche ab 16 Jahren mit der aha-card); Materialkosten je nach Aufwand ca. € 35,-; Vollpension € 147,80
 RR max. 10 Teilnehmende

Wer inne hält, erhält innen Halt.

Laotse



So 23. Aug. / 15 Uhr – Mi 26. Aug. / 18 Uhr

Der Leib ist der Tempel

› Initiatische Leib- und Schwerarbeit

Der Leib ist der Tempel – die Ganzheit von Körper, Seele und Geist. Der sichtbare Körper ist der Mittler zur Seele und dem Geist – den unsichtbaren feinstofflichen Körpern. Die bewusste Berührung des Leibes ist eine Brücke zur „Innerlichkeit“. Es entsteht ein Prozess der bewussten Wahrnehmung der inneren Lebenskräfte, die sich durch diese Arbeit neu ordnen. Die Handlung mit dem Schwert vertieft die sich innerlich neu ordnenden Prozesse und Kräfte. Gleichzeitig entsteht über den Ausdruck mit dem Schwert eine Wahrnehmung von gesteuerten Bewegungen und darüber ein Bewusstsein von Präsenz und Gegenwärtigkeit.

Referent: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Psychotherapeut für Initiatische Therapie und Schwertlehrer (4. Dan). www.rosenschwert.de
Kosten: Kursbeitrag € 380,-; Vollpension € 242,80
 RR max. 14 Teilnehmer*innen
 Nur mehr Warteliste!

Fr 28. Aug. / 9.30 – 17 Uhr

Papierschöpfen für Kinder

› ... ab 6 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten ...

Aus farbigem Recyclingpapier schöpfen wir neues Papier. Wir gestalten verschiedene bunte Papiere, Karten, Bilder und schmücken diese aus. Wer möchte kann dazu Pflanzen vom Garten und von der Wiese, aber auch Geschenkpapier oder flache, leichte Dinge mitbringen. Die Papierschöpfrahmen mit verschiedenen Motiven ermöglichen uns, ganz neue Kreationen zu entdecken. Wer weiß, welche Ideen du hast?

Leitung: Susanne und Hubert Zehnder Böckle, Klaus, Papieratelier, www.papieratelier.at
Kosten: Kursbeitrag € 33,- Erwachsene, € 18,- Kind bzw. € 23,10 und € 12,60 mit Familienpass; Materialkosten € 12,- Familie; Verpflegung € 21,60 Erwachsene, € 14,20 Kind
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

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

Let the sun shine...

› Ein Gospel-Wochenende mit Jan Stanek und Petr Ozana

Chorleiter Jan Stanek und Pianist Petr Ozana laden zum Gospel-Wochenende. Im Zentrum stehen die Freude am Singen, Entspannung, Unterhaltung und Herausforderung. Im Chor werden traditionelle Gospels und Jazzlieder einstudiert. Zum Abschluss werden die Gospels im Rahmen der Sonntagsmesse präsentiert.

Referent: Jan Stanek, Tschechien/Südtirol, bekannter und begeisterter Chorleiter und Stimmbildner. Unterstützt wird er von Pianist Petr Ozana.
Kosten: Kursbeitrag € 100,-/Solidarbeitrag € 80,- bis € 120,-; Vollpension € 135,80

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

Mit Kindern wachsen

› Familiensommerwoche

Unser Familienalltag ist oft geprägt von Stress und Zeitdruck. Es passiert, dass wir den Kontakt zu uns selbst und unseren Kindern verlieren. In diesem Familienretreat schaffen wir Raum für Besinnung, Begegnung, Reflexion, Achtsamkeit und Muße. Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie Eltern mehr von diesen Qualitäten in ihren Alltag tragen können. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot für Eltern und Kinder und individuelle Zeit für sich und Ihre Familie.

Für Eltern

Möglichkeit zur stillen Meditation (7.30 bis 8 Uhr). Von 9.30 bis 11.30 Uhr und an den Nachmittagen von 16 bis 18 Uhr gibt es ein Angebot für Eltern zur Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge, zusätzlich finden verschiedene Themen Beachtung, welche die Eltern jeweils mitbringen (Berenice Boxler). Nach dem Abendessen sind die Eltern eingeladen offene Angebote zum geselligen Beisammensein beizutragen bzw. können Familien die Zeit individuell gestalten und nutzen. Ein Nachmittag ist zur freien Gestaltung durch die Familie.

Leitung: Steve Heitzer, Dörte Westphal, Berenice Boxler u.a.

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit „Mit Kindern wachsen“.

Kosten: Kursbeitrag/Familie € 490,- bzw. € 343,- mit Vorarlberger Familienpass; Vollpensionspreise/Person/Tag: Im Doppelzimmer € 75,20; Im Mehrbettzimmer € 65,60; für Kinder gibt es gestaffelte Preise. Bitte direkt anfragen.



Für Kinder

Gemeinsames Spielen (Steve Heitzer), Achtsamkeitsübungen für verschiedene Altersgruppen (Dörte Westphal), basteln, malen u.a.m.

Während der Angebote für Eltern wird Kinderbetreuung angeboten (bei der Anmeldung Bedarf und Alter der Kinder angeben).

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot für Eltern und Kinder und individuelle Zeit für sich und Ihre Familie.

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



Di 1. Sept. / 14 Uhr – Fr 4. Sept. / 13 Uhr

BibelWanderTage

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

Eingeladen sind Frauen und Männer, die sich Zeit nehmen, um miteinander erfahren zu können, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Wir werden am Vormittag miteinander die Bibel lesen und unsere Lebenserfahrung teilen. Der Nachmittag ist zum Erholen und fürs Wandern reserviert, einzeln oder gemeinsam mit anderen. Am Abend feiern wir Gottesdienst.

Leitung: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast

Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Solidarbeitrag € 30,- bis € 100,-; Vollpension € 221,70

**Die Träumer und die Wünschenden
halten den feineren Stoff des Lebens
in ihren Händen.**

Franz Kafka

Offene Spirituelle Angebote

- › **Eucharistiefeier**
Donnerstag 14. und 28. Mai, 11. und 25. Juni,
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 – 0
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs.

Ausblick Herbst 2020

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

Fr 4. Sept. / 14 Uhr – So 6. Sept. / 17 Uhr

~~Selbstbild Kind~~

- › Wie sie Kindern ein Wachstums-
selbstbild lernen können

Fr 4. Sept. / 18 Uhr – So 6. Sept. / 13 Uhr

~~FASZIEN.imTANZ®~~

- › Themen-Workshop: FASZInierEND
Aufrichtung entdecken

So 6. Sept. / 18 Uhr – Mi 9. Sept. / 16 Uhr

~~Gartentage~~

- › Auszeit in St. Arbogast

Mo 7. Sept. / 8.30 – 23 Uhr

~~Herbstsymposium~~

- › der Kath. Kirche Vorarlberg

So 4. Okt. / 18 Uhr – Fr 9. Okt. / 9.30 Uhr

~~Tage der Kontemplation~~

- › Einführung und Vertiefung

Mi 7 Okt. / 9.30 Uhr – Fr 9. Okt. / 13 Uhr

~~Die Kraft des Verzeihens~~

- › Mit Hubertus Hartmann

Fr 16. Okt. / 14 Uhr – So 18. Okt. / 13 Uhr

~~Bambus – Papier – Licht~~

- › Lichtobjekte, Schattenwerfer
entwickeln und bauen

Fr 16. Okt. / 18 Uhr – Sa 17. Okt. / 17 Uhr

~~Atempause mit Pater Christoph Müller OSB~~

- › Zeit des Einkehrens

Mi 21. Okt. / 9.30 – 13 Uhr

~~Arbogaster Fragen~~

- › Mit Roland Gnaiger, Architekt,
Mitgründer und Pionier der
„Vorarlberger Bauschule“

Mo 26. Okt. / 14 Uhr – Mi 28. Okt. / 13 Uhr

~~„Sind Sie Single, sind Sie alleine?“~~

- › Selbsterfahrungsseminar
mit Systemaufstellungen

Fr 30. Okt. / 19.30 Uhr – So 1. Nov. / 13 Uhr

~~Die Stimme zum Klingen bringen~~

- › Stimmbildung für
Chorsänger*innen
und Chorleiter*innen

Di 3. Nov. / 8 – 21 Uhr

~~PRO CON~~

- › Die Macht der SPRACHE

Mi 4. Nov. / 9.30 – 13 Uhr

~~Arbogaster Fragen~~

- › Stephanie Gräve, Intendantin
des Vorarlberger Landestheaters

Fr 6. Nov. / 14.30 – 18.30 Uhr

~~Mit Kindern durch das Kräuterjahr~~

- › Zertifikats-Lehrgang

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

~~Von der Hand aufs Papier~~

- › Freies Zeichnen

Fr 27. Nov. / 18 Uhr – Fr 4. Dez. / 13 Uhr

~~Das Leben schmecken~~

- › Basen-Heilkost-Woche

Fr 4. Dez. / 19. Uhr – So 6. Dez. / 12.30 Uhr

~~Achtsames Selbstmitgefühl~~

- › Meditation als Weg – Freundschaft
schließen mit sich selbst



Ausschenken, abrechnen, genießen

Die Aul GmbH in Dornbirn ist ein Familienbetrieb im besten Sinne. Wir sind groß genug, um der Gastronomie innovative Komplettsysteme anzubieten: angefangen bei der Registrierkasse, über die Computerschankanlage bis hin zum Kaffeevollautomaten – alles bequem aus einer Hand. Und dabei immer noch klein genug, um uns persönlich um die fachmännische Beratung, Planung und Instandsetzung unserer Systeme zu kümmern. So zählt auch das Bildungshaus St. Arbogast seit mittlerweile schon 13 Jahren auf unsere Produkte und unseren Service, wenn es um erstklassigen Kaffee Genuss geht.

Aul GmbH
Eisengasse 44
6850 Dornbirn
www.aul.cc



KLIMACENT

Mein Beitrag mit regionaler Wirkung



Was ist der KlimaCent?

- › Eine freiwillige CO₂ Abgabe, um meine Verantwortung für die Mit- und Umwelt wahrzunehmen.
- › Ein Finanzierungsinstrument, das uns die raschere Umsetzung der Klimaschutzprojekte in der eigenen Gemeinde ermöglicht
- › Der notwendige „Hebel“, damit die Politik die Rahmenbedingungen für eine CO₂-neutrale Gesellschaft festlegen kann
- › Die unabhängige Plattform, welche das Engagement des Einzelnen zu eine gemeinsamen Wirkung potenziert

Mach mit: Gestalte auch du unsere gemeinsame Zukunft.
www.klimacent.at

Der KlimaCent ist eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft
erneuerbare Energie Vorarlberg
www.aeev.at



Entdeckungsreise 2020

„Ich weiss, dass ich nicht weiss. Aber ich suche die Wahrheit.“

Sokrates

Mitte Jänner weilten rund 60 Menschen, darunter Unternehmerinnen und Unternehmer, Künstlerinnen und Künstler, Philosophinnen und Philosophen, die die Welt aktiv gestalten wollen, in St. Arbogast – um sich auf eine Reise zur „Wahrheit in der Führung“ zu begeben. Bereits seit 18 Jahren existiert das vom Schweizer Unternehmer Toni Gunziger (scs) und seiner Partnerin Seraina Morell geschaffene Format „Entdeckungsreise“: eine experimentelle, querdenkende Weiterbildung, an der sich in unterschiedlichen Zusammensetzungen Menschen treffen, um sich Themen zu widmen, die ein verantwortliches Handeln in unserer Wirtschaftswelt möglich machen.

Das Thema „Wahrheit in der Führung“ gab den Rahmen vor.

Referate, Diskussionen, Open Space und World Café Formate erlaubten auf vielfältigsten Wegen die Auseinandersetzung mit der Verantwortung von Menschen im Umgang miteinander und mit der Natur. Darüber hinaus haben auch Kunst, Tanz und Improvisationstheater augenöffnende Zugänge zur Thematik „Wahrheit in der Führung“ ermöglicht. Das Team von St. Arbogast hat die Entdeckungsreise 2020 mit Gastfreundschaft, Hilfsbereitschaft, kreativen Ideen und Liebe begleitet und so einen guten Rahmen erschaffen: mit Feuerstellen am Abend, einer konsequent veganen Essenoption und einer extra geschaffenen Bar. mit eigener Getränkekarte. Stellvertretend für das Organisationsteam haben Melanie Gajowski, Marc Antoni Nay und Jasmine Suhner diesen Rückblick verfasst – als Inspiration für andere, die ein gutes Umfeld für das Zusammenkommen von kreativen Menschen suchen.



Das Organisationsteam der Entdeckungsreise 2020: Melanie Gajowski und Jasmine Suhner sowie Adrian Ganz, Dieter Pestalozzi und Martin Pfanner (omicon).



Das Tagungsprotokoll, gemalt von Gianni Vasari.

Gastprogramm Frühjahr – Sommer 2020

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

Früher wurde der Mensch
mit der Natur nicht fertig.
Heute wird die Natur mit dem
Mensch nicht mehr fertig.

Waltraud Puzicha



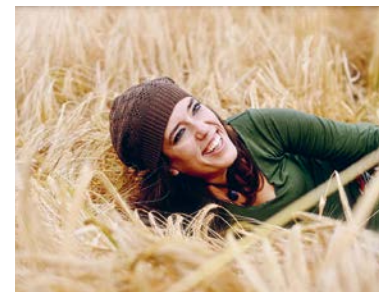
Fr 1. April bzw. So 5. Juli / Einführung 10–18 Uhr
Di 1. Sept. / Beginn Ausbildung

CranioSacrale Berührung

- › Ausbildung in biodynamischer Craniosacral-Arbeit mit Diplomabschluss

Craniosacrale Berührung heißt mit „wissenden“ Händen auf achtsame und mitfühlende Art den Menschen in seiner Ganzheit und Einzigartigkeit zu berühren, so dass die biodynamischen Kräfte des Lebens Raum bekommen sich zu entfalten, zur Gesundheit hin zu orientieren und ein inneres Gleichgewicht zu entwickeln. Craniosacrale Biodynamik bezieht sich auf das Gesunde im Menschen und die Fähigkeit zu Selbstheilung. Nicht die Korrektur von Krankheiten steht im Vordergrund, sondern die Stärkung der darunterliegenden Dynamiken der gesunden Lebenskräfte. Ihr Wirken wahrnehmen und begleiten zu lernen, ist das Ziel dieser Ausbildung. Die Ausbildung richtet sich an alle Interessierten: an Menschen die bereits im therapeutischen Bereich arbeiten, genauso wie an medizinische Laien.

Leitung: Karin Klinke, Wien (A), Leiterin der Schule für CranioSacrale Berührung; Co-Trainerin: Lilian Troost (A/NL)
Kosten: 3-jähriger Lehrgang € 5.370,-
Mehr Information: www.cranioschule.at



So 19. April / 10–18 Uhr
So 26. Juli / 10–18 Uhr

Yoga, Klang und Stimme

- › Ein Wohlfühltag für Körper, Geist und Seele

Gelange durch Yoga und Stimme in Verbindung mit Deinem inneren Klang. Fließende Asanas im Chi-Yogastil, begleitet von Mia Luz durch Klang und Stimme, entstehend aus dem Augenblick heraus. Im anschließenden gemeinsamen Singen von Kraftliedern aus aller Welt entdecken wir unsere Stimme. Die beiden Tage können einzeln gebucht werden.

Leitung: Mia Luz & Simone Robe
Kosten: Kursbeitrag € 85,- / Tag; Mittagessen € 15,-
Anmeldung: Mia Luz: info@mialuz.at, Simone Robe: simone.robe@web.de
Detaillierte Infos zum Programm:
www.mialuz.com/seminare
www.therapie-yoga-allgaeu.de



Beginn im Mai 2020 / Diplomlehrgänge

Vitalakademie Feldkirch

- › Wir bieten zukunftsorientierte Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Sport

Fitness & Ernährung

- › Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in
- › Dipl. Ernährungstrainer/in

Leben & Natur

- › Dipl. Mentaltrainer/in
- › Dipl. Humanenergetiker/in
- › Dipl. Kräuterpädagoge/pädagogin

Infoveranstaltungen finden regelmäßig statt – aktuelle Termine auf der Homepage! Anmeldung erforderlich.

Standortleitung Feldkirch:
Nina Nachbaur, BEd
Kosten: ab € 1.890,-
Kursdauer: 1 Semester
Anmeldung: +43 664 5117716, feldkirch@vitalakademie.at
Weitere Infos: www.vitalakademie.at



Sa 9. Mai / 18 Uhr – So 10. Mai / 17 Uhr

SubSTANZ

- › Erde-Feuer-Wasser-Luft, eine Bewegungserfahrung

Diese 4 Elemente, deren Erscheinung, Bewegungsmuster, Wirkung und Reaktivität werden ergründet und als Bewegungswegweiser angewendet. Teilnehmende können neue Bewegungsimpulse „verköstigen“ und dadurch neue Einsichten zur eigenen elementaren Beschaffenheit erlangen. Tanzerfahrung nicht vorausgesetzt.

Leitung: Rachel Robin-Bowman, MMus. – Tänzerin/Choreographin/Tanzpädagogin
Kosten: € 150,-
Anmeldung: llegando.studio@gmail.com

Fr 15. Mai bzw. 19. Juni / 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 der T +43 (0)676/884 205 112 gebeten. **Veranstalter:** Hospiz Vorarlberg



Sa 23. Mai / 9.15–17 Uhr

„Grüne Kosmetik“

Referentin: Nicole Beutel
Kosten: € 138,-; Tageslehrgang inkl. 4-Gang-Genussmenü
Anmeldung und nähere Infos:
www.kräuteratelier.com



Sa 30. Mai / 9–17 Uhr

Eltern wie Leuchttürme

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

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

Leitung: Tamara Testor-Schwärzler, Diplom Lebensberaterin in Ausbildung unter Supervision, Familylab Seminarleiterin, Kindergartenpädagogin

Kosten: € 32,- pro Teilnehmenden, € 16,- für Alleinerziehende, zzgl. Verpflegungskosten für Teilnehmende und Kind(er)

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

👶 Kinderbetreuung wird kostenlos angeboten, bitte Kind(er) anmelden

So 31. Mai / 10–17 Uhr

Focusing & Takotina

› Im Rhythmus leben

Seminar für mehr Gelassenheit mit Rhythmus und innerer Achtsamkeit.

Referent: Martin Höhn
Anmeldung: info@pulsdeslebens.de
Mehr Info: www.martinhohn.de



Di 9. Juni / 15.30–Open end

Vorarlberger Klimadialog 2020

› Bei sich selber beginnen, aber nicht bei sich enden

Viele Menschen wollen Verantwortung für eine Klimagerechtigkeit übernehmen. Aber was können wir konkret tun? Was behindert uns – was gibt uns Hoffnung? Und wo und wie kommen wir über den einzelnen Beitrag hinaus in eine gemeinsame Wirkung?

Gastgeber: Hans Punzenberger (Arge Erneuerbare Energien), Georg Künz (Klimabündnis), Jürgen Mathis (Katholische Kirche Vorarlberg)
Kosten: keine Teilnahmegebühr; Abendessen € 12,-
Veranstalter: In freundlicher Zusammenarbeit mit Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: office@aeev.at, www.klimacent.at
⚡ max. 20 Teilnehmende



Sa 27. und So 28. Juni

Folk-Wandertag

› Mit Live-Konzert und Übernachtung in den Bergen

Mit: Musikern Hayley Reardon und ⚡ max. 30 Teilnehmenden.
Informationen und Anmeldungen:
Johannes Lampert
johannes@dubisteinschatz.at
www.dubisteinschatz.at
Mehr Infos: S. 17

Sa 4. Juli, 10 Uhr–So 5. Juli / 16.30 Uhr

Das Ich & das Höhere Selbst

› Tore zur Wirklichkeit

Einführung in Sinnzusammenhänge mit anschließenden Aufstellungen der individuellen Tore.

Referent: Peter-Johannes Hensel, Berlin
Kosten: Kursbeitrag € 290,-
Infos und Anmeldung:
Irmtraud Kühnel, T +43 (0)664/652 11 26
info@energiebalance-praxis.at
www.energiebalance-praxis.at

Fr 10. Juli / 15 Uhr–Sa 11. Juli / 18 Uhr
2 Tagesseminar

Ewigkeit inmitten der Zeit – Tage für mich

› Singen, Strömen, Spirituelles Gespräch, Natur & Stille

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

Referent*innen: Mag.^a Luzia Raid-Unterholzner und Marita Nett
Kosten: Seminarbeitrag 2-Tagesseminar € 310,-; Frühbucherbonus für Schnellentschlossene; Vollpension € 94,50
Anmeldung: Luzia Raid-Unterholzner, Krumbach, Bregenzerwald, luzia.unterholzner69gmail.com, T +43 (0)664/732 246 62
www.luzia-raid-unterholzner.at und www.maritanett.de



Juli 2020

Miniwochen 2020

- › Das besonders Sommerlager für Ministrant*innen

Spiel und Spaß, Kreativität und Abenteuer, neue Freundschaften knüpfen, am Lagerfeuer singen, religiöse Impulse, sowie gemeinsam Neues mit Ministrant*innen in deinem Alter aus ganz Vorarlberg entdecken. Dies und noch vieles mehr bieten dir die Miniwochen 2020.

Do 16. – Do 21. Juli
Grundkurs für 8–10 jährige Kinder
Aufbaukurs I für 11–12 jährige Kinder

Di 21. – So 26. Juli
Grundkurs für 8–10 jährige Kinder
Aufbaukurs II für 13–16 jährige Kinder

Sa 25. – Mi 29. Juli
Miniwoche für 10 bis 12 jährige Kinder im Jugendheim Marienruh in Laterns

Veranstalter: Katholische Jugend und Jungschar Vorarlberg
Kosten: Euro 185,- (inkl. Betreuung, Verpflegung und Unterkunft)
Anmeldung und weitere Infos: www.miniwochen.at

4 Lehrgangsmodule
September 2020 bis März 2021

Systemisch leiten und entwickeln

Führungspersönlichkeiten in Organisationen und Unternehmen sind in hohem Maße mit gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen konfrontiert. Das zwingt sie, sich permanent weiterzuentwickeln, um den Anforderungen im Führungsalltag gerecht zu werden.

Lösungsorientiertes Handeln und Entwickeln, sowie neue Sicht- und Handlungsweisen erkennen und erarbeiten, um diese in den Arbeitsalltag implementieren zu können, sind Primärziele des 4-moduligen Lehrgangs.

4 Lehrgangsmodule
September 2020 bis März 2021:

- › Führungspersönlichkeit entwickeln
- › Teamarbeit fördern
- › Konflikte & Krisen gestalten und bewältigen
- › Organisation verstehen und weiterentwickeln

Leitung: Mag.^a Margit Kühne Eisendle und Anna Egger, MA
Veranstalter: In Kooperation mit Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Maga. Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com, T +43 (0)664/264 56 01
Folder downloaden unter: www.zoom-vision.com und www.anna-egger.com



Fr 18. Sept. – So 20. Sept.

Democracy Activist Camp

- › Mit direkter Demokratie gegen den Klimawandel

Willkommen im „Democracy Activist Camp“! Alle europäischen Staaten kennen direktdemokratische Möglichkeiten. Oft haben Bürgerinnen und Bürger diese Instrumente bereits genutzt, um etwa eine Verkehrswende voranzutreiben, Maßnahmen gegen den Klimawandel zu ergreifen oder den Artenschutz zu fördern. Wir haben einige Protagonisten solcher Kampagnen zu unserem „Activist Camp“ eingeladen. Sie werden gemeinsam mit Euch Ideen für eine starke direktdemokratische Kampagne in Eurer Stadt oder Eurem Land entwickeln. Am Ende fahrt ihr mit einem konkreten Plan nach Hause und könnt direkt loslegen! Vom 18. bis 20. September findet das Camp in Arbogast statt. Die Konferenzsprachen sind Englisch und Deutsch.

Mehr Informationen: www.democracy.community
In freundlicher Zusammenarbeit mit dem Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast.

Programm 2020

Akademie für Positive Psychologie

Der neue wissenschaftliche Ansatz der Positiven Psychologie untersucht Faktoren eines erfüllten und gelingenden Lebens. Die aus diesen Forschungsergebnissen entwickelten Interventionen unterstützen Menschen dabei, ihre Ressourcen und Stärken zu erkennen und diese für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. Das zentrale Ziel ist der Erhalt und die Steigerung des psychischen Wohlbefindens.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.akademie-pp.at, T +43 (0)664/521 06 14

Modul 1: 1. – 3. Okt.
Modul 2: 12. – 14. Nov.
Modul 3: 3. – 6. Dez.

Learn to live it

- › Basiscurriculum Herbst 2020

Preis: € 1.750,-

Modul 1: 15. – 17. Okt.
Modul 2: 26. – 29. Nov.

Learn to apply it

- › Advanced Curriculum Herbst 2020

Preis: € 1.375,-

Vortrag: Fr 11. Dez. / 19 Uhr
Workshop: Sa. 12. Dez. / 9–17 Uhr

„It's a wonderful life“

- › Wie wir Kinder, Jugendliche, unsere Mitarbeiter und uns selbst leistungsstark und glücklich machen – Hinweise aus der Positiven Psychologie

Vortrag: Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry
Workshop: Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry und Bertram Strolz

Okt. 2020 bis Feb. 2021 – 5 Module

Diplomlehrgang Systemische Beratung & Coaching

- › Die profunde Systemische Ausbildung nach der Heidelberger & Wiener Schule, Grundkurs Okt. 2020 – Feb. 2021

Ob bei besonderen Herausforderungen, komplexen Situationen, Entscheidungsfragen und Alltagsthemen: Personen unterschiedlicher Hierarchiestufen und Branchen nutzen die Begleitung durch Coaches. Viele Berater*innen, Trainer*innen, Personalentwickler*innen oder Führungskräfte setzen dabei auf systemisches Denken in ihrer Arbeit.

Diese Ausbildung dient dem Erwerb professioneller Coaching- und Beratungskompetenzen für Menschen mit Berufspraxis. Der Diplomlehrgang besteht aus Grundkurs und Aufbaukurs. Jeder Kurs beinhaltet jeweils 5 Module und kann als ein in sich geschlossener Ausbildungsteil besucht werden. Der Lehrgang wird nach den Kriterien des Berufsverbandes ECA (European Coaching Association) durchgeführt und innerhalb der Ausbildung zur/m Lebens- und Sozialberater/in angeboten.

Termine:

Mo 12. – Mi 14. Okt. 2020, Mo 10–18 Uhr und Di/Mi 9–17 Uhr

Mo 9. – Di 10. Nov. 2020
Mo 7. – Di 8. Dez. 2020
Mo 11. – Di 12. Jan. 2021
Mo 8. – Di 9. Feb. 2021
jeweils Mo 10–18 Uhr und Di 9–17 Uhr

Referierende: Christine Amon-Feldmann, MA; Mag^a Margit Kühne-Eisendle, Christian K. Mang, MBA

Kosten: € 2.900,- Frühbucher bis 31. Juli, Normalpreis € 3.300,- (umsatzsteuerfrei gemäß § 6/1/Zi 11a UstG)
Inkludiert sind Unterlagen, Coachings, Supervision

Anmeldung: c.amon@green-field.at

Veranstalter: In Kooperation mit Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Informationen: office@greenfield.at oder www.green-field.at

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

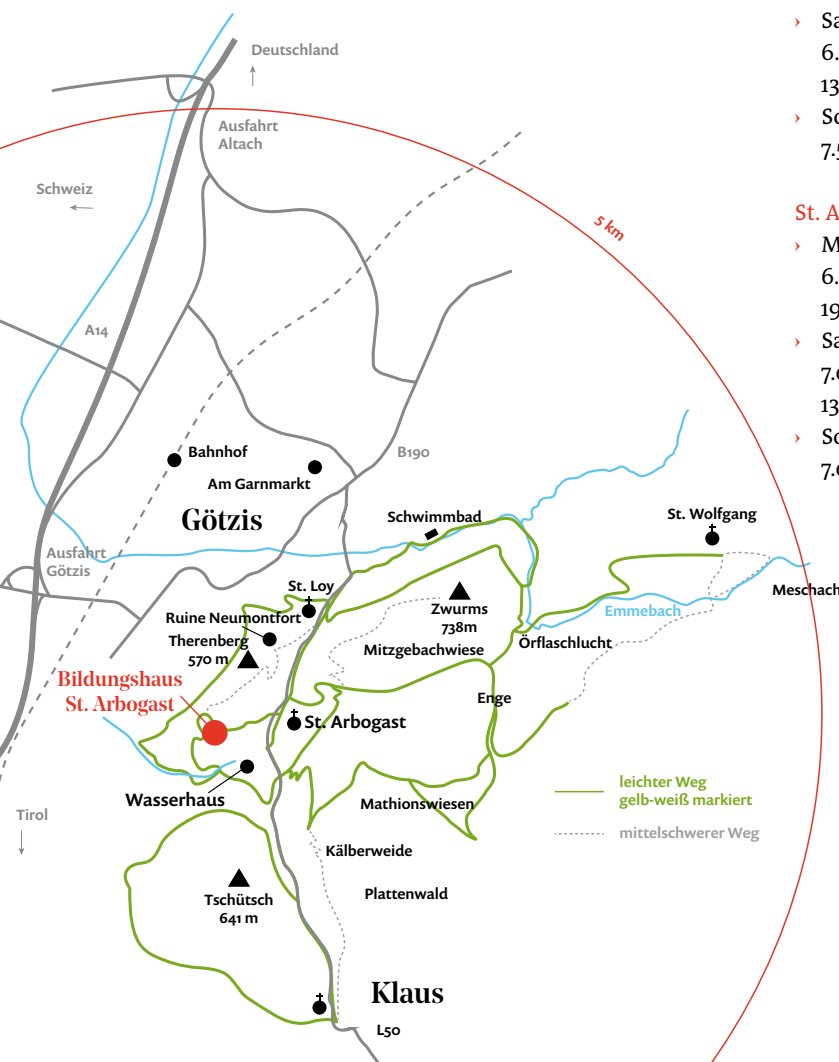
Bahnhof Götzis, dann 2,3 km (ca. 5 min) mit Bus oder Taxi

Mit dem Taxi

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

Mit dem Auto

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



YOYO-Rufbus

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

Mit dem Bus

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

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

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

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

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

Das liebe Geld ...

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

› Der Solidarbeitrag

Bei zahlreichen 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.

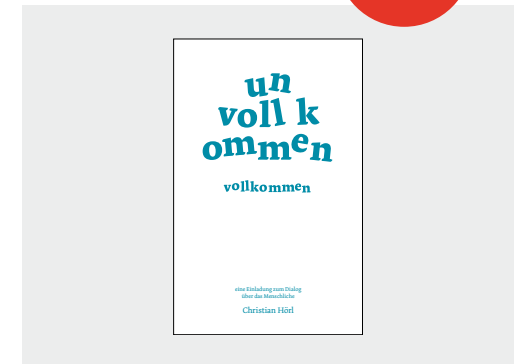
› Mit Talenten zahlen

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.

Buchtipps



Ein Buch über das Menschliche

„unvollkommen vollkommen“ ist eine Einladung zum Dialog, zum gemeinsamen Nachdenken und Nachspüren, was das Menschliche ausmacht. So beschreibt Christian Hörl sein Buch, das er sich vor drei Jahren, anlässlich seines 55. Geburtstags, selbst geschenkt hat. In „unvollkommen vollkommen“ versammelt Christian Hörl viele Geschichten aus seinem Leben. Einem ausgefüllten Leben als Ehemann, Familienvater, Politiker, Coach, Supervisor und Projektbegleiter. Seine Geschichten und Gedanken handeln von unterschiedlichen Menschen, die ihn, so schreibt er, viel über das Menschliche gelehrt haben. Denn, und davon ist er überzeugt, „wir Menschen haben alle unsere Licht- und Schattenseiten. Wir können uns in jedem Moment entscheiden, ob wir die positive oder die negative Stimme in uns erklingen lassen“. Christian Hörl ist im Jänner verstorben. Wir legen Ihnen sein geschriebenes Vermächtnis ans Herz.

Erhältlich in St. Arbogast und im Buchhandel.
Christian Hörl: Unvollkommen vollkommen – eine Einladung zum Dialog über das Menschliche
128 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
Eigenverlag (2. überarb. Aufl. 2018)
ISBN 978-3-200-05124-9

Nötiger als Brot hat der Mensch, in der Gesellschaft erwünscht zu sein.

Mutter Teresa

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



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



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Daniel Mutschlechner, Renate Breuss, Juliana
Troy, Johannes Lampert, Josef Kittinger, Elisabeth
Willi, Linda Hintner, Pepp Steinmetz, Isabella
Natter-Spets

Titelfoto: Gerhard Maurer

Bildrechte: St. Arbogast S. 3, S. 5, S. 12, S. 14, S.
19, S. 25, S. 29, S. 30, S. 31, S. 32, S. 33, S. 34, S. 35,
S. 37, S. 38, S. 40, S. 41, S. 42, S. 43, S. 46, S. 49,
S. 50, S. 51, S. 52, S. 53, S. 54; Darko Todorovic
S. 4, S. 6, S. 11; Gerhard Maurer S. 4; Roswitha
Schneider S. 4, S. 20, S. 21; Adolf Bereuter S. 8;
Charlotte Schrimpf S. 9; Bernhard Rogen S. 10,
S. 45; Lena Reiner S. 16, S. S. 51; Fox&Bones S. 17;
Kate Gallaher S. 17, S. 53; Claudia Henzler S. 24;
Matthias Strolz S. 39; Mario Wintschnig S. 44;
Brigitte Sporrer S. 51, Daniel Ongaretto S. 54; ,
Grafische Gestaltung Sandro Scherling, S. 57

Illustrationen: Elena Hirn S. 22

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

Datenschutz in Arbogast:

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

Wir lassen auf Worte Taten folgen!

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

www.rhomberg.com



arbo

ogast