

# arbogast

Arbogast-Programm  
März – August 2026



## Verantwortung übernehmen

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Kürzlich habe ich gelesen, dass wir an einem Tag so viele Informationen zugespielt bekommen, wie ein Bauer im Mittelalter während seines ganzen Lebens. Deshalb verstehe ich die Sehnsucht nach Klarheit und Vereinfachung in dieser unübersichtlichen Zeit.

Trotzdem sollten wir der Versuchung widerstehen, einfachen Parolen und verlockenden Emotionen auf den Leim zu gehen. Damit buhlen Tech-Milliardäre, Verschwörungstheoretiker, religiöse Eiferer oder politische Extremisten um die Gunst verunsicherter Menschen. Dabei bin ich mir sicher, dass es eine große und breite gesellschaftliche Mitte gibt. Sie schreit und postet nicht so laut. Aber im Empörungsturm wirkt sie etwas ohnmächtig. Der Autor Thomas Chatterton Williams bezeichnet diese vernünftige Mitte als „erschöpfte Mehrheit“. Genau diesen Menschen widmen wir unser Frühjahrs-Programm. Es ist eine Ermutigung, sich nicht von Polarisierung und Fanatismus anstecken zu lassen. Weiterhin Vernunft walten zu lassen, Zweifel auszuhalten, Verantwortung zu übernehmen. Und dabei möglichst fröhlich zu bleiben.

Diesem Anliegen widmen sich dutzende Referierende, die nach St. Arbogast kommen. Sie vermitteln Wissen und erläutern Hintergründe. Und sie zeigen, dass es alltagstauglichen Handlungsspielraum und Hoffnung gibt. Kann sein, dass wir damit keine Extremisten umstimmen. Aber wir bestärken die breite Mitte. Der Journalist

# arbogast

Hans Rauscher meinte kürzlich: „Die Anhänger der Demokratie, die übrigens immer noch die Mehrheit bilden, dürfen nicht den Mut verlieren. Sie dürfen nicht das Gefühl haben, dass sie allein sind.“ Das gilt für die Gesellschaft, aber auch für die vielen vernünftigen Menschen in der Kirche. Ihr seid nicht alleine – wir sind viele. Rücken wir zusammen!



Für das Arbogast-Team,  
Daniel Mutschlechner

Von Claudia Reiterer

# Verantwortung übernehmen

„Warum die Mitte den Mut braucht, unbequem zu sein.“

„Sie müssen sich entscheiden: Sind Sie für oder gegen uns?“ Diese Frage habe ich in meinem Berufsleben öfter gehört, als mir lieb ist. Meist von Menschen, die glauben, die Welt ließe sich in zwei Lager teilen. Verantwortung übernehmen beginnt genau dort, wo man diese falsche Wahl verweigert. Es gibt fast nie nur Schwarz oder Weiß. Demokratie heißt die Grauschattierungen sehen und über sie zu debattieren.

Wir leben in einer Zeit, in der Lautstärke mit Wahrheit verwechselt wird. Differenzierung? Gilt als Schwäche. Zweifel? Als Charaktermangel. Ich habe nach 2.700 Fernseh-Sendungen eines gelernt: Die lautesten Stimmen im Raum sind selten die klügsten. Aber sie dominieren den Diskurs, weil die Vernünftigen immer öfter schweigen.

Das ist das Paradox unserer Zeit: Die Mitte ist die Mehrheit, aber sie ist leise und denkt sich: „So einfach ist das doch alles nicht.“ Aber sie sagt es nicht laut. Weil sie ahnt: Wer differenziert, macht sich angreifbar. Von beiden Seiten. Verantwortung übernehmen heißt, genau diese Angreifbarkeit zu riskieren.



Claudia Reiterer ist Kommunikations- und Change-Expertin mit über 30 Jahren Erfahrung in der Medienbranche. Sie moderierte unter anderem die Polit-Talkshow „Im Zentrum“ und weitere Formate wie „Report“, „Pressestunde“ und „Konkret“.

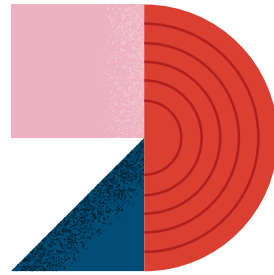
Tipp:

→ Mut zur Veränderung

Mo 20. April / 9 – 12 Uhr

→ Die Macht der Kommunikation

Mo 20. April / 19 Uhr



Wir brauchen eine Ökologie des menschlichen Miteinanders. So wie wir gelernt haben, dass Umweltverschmutzung langfristig unsere Lebensgrundlagen zerstört, müssen wir begreifen: Die digitale Brillkammer ist die Verschmutzung unserer demokratischen Atmosphäre. Wir können nicht einfach weiter Gift in den öffentlichen Diskurs kippen. Wir brauchen eine Entgiftung.

In einem Bildungshaus zeigt sich, was Verantwortung bedeutet. Menschen kommen dort hin, nicht um bestätigt zu werden, sondern um zu lernen. Sie halten es aus, dass eine Diskussion nicht mit einer klaren Antwort endet. Das ist radikal in einer Welt, die ständig nach Eindeutigkeit schreit. Verantwortung übernehmen heißt auch: den eigenen Irrtum für möglich halten.

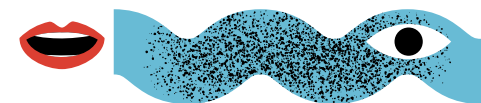
Das größte Hindernis für Verantwortung ist die Bequemlichkeit. Es ist bequem, in der eigenen Blase zu bleiben und nur Medien zu konsumieren, die einem nach dem Mund reden. Es ist bequem, bei der nächsten Stammtischdiskussion zu schweigen, wenn jemand hetzt. Verantwortung ist das Gegenteil von Bequemlichkeit. Sie verlangt, dass man aufsteht. Dass man widerspricht. Dass man sagt: So nicht. Ich weiß, wie schwer das ist.

Ich habe oft genug gespürt, wie es ist, wenn man zwischen allen Stühlen sitzt. Wenn die eine Seite sagt: „Du bist zu kritisch.“ Und die andere: „Du bist nicht kritisch genug.“ Aber genau dort, in diesem unbequemen Raum, entsteht demokratische Kultur. Nicht in der lauten Ecke, nicht im schweigenden Rückzug, sondern in der Mitte, die den Mut hat, beide Seiten anzuhören und trotzdem eine eigene Position zu beziehen.

## Hoffnung ist keine Romantik. Hoffnung ist eine Entscheidung.

Ich sehe sie in jedem Bildungshaus, in jedem Verein, in jeder Initiative, die sich nicht damit abfindet, dass die Lauten gewinnen. Hoffnung zeigt sich, wenn Menschen trotzdem das Gespräch suchen. Wenn Generationen einander zuhören. Wenn jemand bereit ist, seine Meinung zu ändern, weil ein Argument überzeugt oder aber bei der Meinung bleibt und dafür die andere respektiert.

Verantwortung übernehmen ist keine Heldinnentat. Es ist die kleine, alltägliche Entscheidung: Ich schaue nicht weg. Ich schweige nicht. Ich vereinfache nicht. Ich bleibe im Gespräch, auch wenn es anstrengend wird. Die Frage ist nicht, ob wir einer einfachen Erzählung folgen oder einer komplexen Wirklichkeit. Die Frage ist, ob wir bereit sind, die Verantwortung zu übernehmen für das, was wir sagen, was wir tun und was wir unterlassen. Ob wir den Mut haben, unbequem zu sein. Ob wir aushalten, dass Wahrheit selten eindimensional ist und Menschen widersprüchlich sind, wir selbst eingeschlossen. Verantwortung ist die Kunst, aufrecht zu bleiben. Nicht, weil es einfach ist. Sondern weil es notwendig ist.



Der Beitrag erscheint hier in gekürzter Form. Die vollständige Langfassung von Claudia Reiterer lesen Sie auf unserer Website: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

# Räume, die *inspirieren*



Haus 3 lädt zum Entspannen ein: Kaminzimmer mit echtem Feuer und Raum der Stille schaffen technikfreie Ruhe für Achtsamkeit, Meditation und spirituelle Momente – auf Wunsch mit Bluetooth-Box.

Seminare, Workshops, Tagungen oder kreative Meetings – Arbogast bietet den idealen Raum, um produktiv zu arbeiten und gleichzeitig inmitten der Natur neue Energie zu tanken.

## Alles auf einen Blick

- **16 flexible Räume** (24–140 m<sup>2</sup>) für 1–160 Personen – hell, offen individuell möbliert
- **Moderne Technik:** Standard-Seminar-technik, Hybridlösungen, Glasfaser-Internet, Meditationsausstattung, Bühnenelemente
- **Break-Out-Plätze** in der Umgebung, Ruheraum, Kapelle und traumhafte Blicke ins Grüne
- **Techniksupport** vor Ort für einen reibungslosen Ablauf
- **2023 saniert** – modern, nachhaltig und komfortabel
- **Co-Working-Optionen:** Büro auf Zeit
- **Kulinarische Highlights:** Frische, regionale Küche für neue Energie während des Seminars oder einfach als Restaurantgast

## Ein Ort, der wirkt

„St. Arbogast ist für mich ein idealer Ort für Workshops: zentral in Vorarlberg gelegen, gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und umgeben von wunderschöner Natur. Die hellen, professionell ausgestatteten Räume mit Blick auf das Rheintal sowie das hervorragende Service und die Verpflegung überzeugen. Auch das Preis-Leistungsverhältnis stimmt – deshalb empfehle ich Arbogast gerne meinen Kunden.“

– Marianne Grobner  
Unternehmensberaterin

Wir freuen uns auf  
*Ihren Besuch!*

# Übernachten in Arbogast



Genießen Sie die Ruhe und den Komfort nach einem inspirierenden Seminartag oder kommen Sie einfach zum Entspannen. Unsere 57 Zimmer laden zum entspannten Rückzug ein.

**Eine kurze private Auszeit im Zimmer mit Frühstück, Mittag und Abendessen in feinem Ambiente, Tagungen & Führungskräfte-Klausuren, Seminare & Workshops, Firmenfeiern & Kreativ-Workshops, Outdoor Events.**



Jetzt entdecken & buchen:

Scannen Sie den QR-Code und finden Sie das ideale Zimmer oder den passenden Raum für Ihr nächstes Event unter: <https://arbogast.at/raum/>

- **Hotel, Restaurant, Café & Shop** offen für alle Gäste, auch ohne Seminarbuchung
- **Feinste Kulinarik:** Café Arbogast & Slow-Food-Restaurant mit regionalen Spezialitäten
- **Natur pur:** Hof & Garten „Piazza“, Staudengarten, angrenzender Wald, Wasserhaus, Tipi, Sportplatz und vieles mehr
- **Erholung für die ganze Familie:** Spielwiese, Fitness-Parcours, Wassertreten und familienfreundliche Angebote.  
 *Tipp: Kinder nächtigen vergünstigt*

# Die Macht der Kommunikation

Gesellschaft

Verantwortung entsteht durch Handeln. Erst, wenn wir ins Tun kommen, können wir Verantwortung übernehmen.

Paul Watzlawick sagte einst: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Kommunikation ist mehr als nur das gesprochene Wort – sie manifestiert sich in unserem Ausdruck, in der Wahl unserer Worte und in den Medien, die wir nutzen. Unzählige Formate der Kommunikation stehen uns dafür zur Verfügung.

Populisten nutzen Kommunikation geschickt, um Chaos zu stiften und die eigenen Interessen durchzusetzen. Es liegt an uns, die breite Mitte zu stärken und ihr Gehör zu verschaffen. Wir wollen ermutigen die eigene Stimme verantwortungsvoll zu nutzen, zu inspirieren und unsere Welt mit neuen Visionen zu füllen.

Dabei können wir von den Besten lernen. Luca Martina Huber möchte in ihrem Podcast-Workshop dazu anregen, die eigene Stimme sichtbar zu machen und die Medienlandschaft der Zukunft mitzugestalten. Claudia Reiterer öffnet uns die Augen für die Macht der Kommunikation, und Bernd Tomaselli zeigt uns, wie wir authentisch und sicher auftreten. Barbara Pacht-Eberhart lehrt uns, mit unseren eigenen Geschichten andere zu inspirieren, während wir von den VN-



Kommentator\*innen uns abschauen können, unsere Meinung voller Verantwortung zu vertreten. Denn letztlich schafft Kommunikation Realität. Eine Realität, die wir aktiv mitgestalten können.

## Tipps:

Mi 18. März / 19 Uhr &  
Mi 27. Mai / 9 Uhr – Fr 29. Mai / 17 Uhr

## Voice on

mit Luca Martina Huber

Mi 25. März, 6. Mai & 24. Juni / 19 Uhr

## VN-Kommentator\*innen

im Gespräch

Do 25. Juni / 16 – 19 Uhr

## Entfalte deine Präsenz

mit Bernd Tomaselli

Dem Geschmack auf der Spur

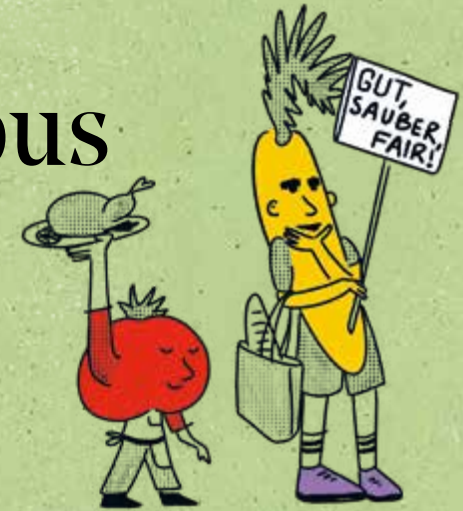
# Food Campus Arbogast

Im Mai laden wir gemeinsam mit Vorarlberg Tourismus und Slow Food Vorarlberg zum **2. Food Campus Arbogast**.

Bei diesem sinnlichen Bildungs-Festival treffen sich verantwortungsbewusste Genießerinnen, Hobbyköche, kritische Konsumenten, Schülerinnen, Profis und Produzentinnen, um voneinander zu lernen. Das heurige Motto: „*Genieß' Dich gesund!*“

## Campus-Gespräche, Workshops und Verkostungen

Zu Gast sind u. a. Food-Trendforscherin *Hanni Rützler*, Unternehmer *Josef Rupp*, Senner *Anton Sutterlüty*, Spitzenkoch *Thorsten Probst* und Dekan *Hans Tinkhauser*.



## Produkte mit Geschichte

20 Produzent\*innen stellen ihre Philosophie und ihre Erzeugnisse vor – etwa Destillate von *Bartholomäus Fink* aus Bizau, Ziegenkäse von *Marina und Michael Kegele* vom Bürserberg, Pilze von *Anita und Jürgen Bartel* aus Hohenems oder Gemüse von *Simon Vetter* aus dem Lustenauer Ried.

## Food Campus

### Arbogast:

22. – 23. Mai 2026

Täglich 10 – 18 Uhr



In Kooperation mit:

arbo  
gast

VOR  
ARL  
BERG

Slow Food  
Vorarlberg

Mit freundlicher Unterstützung durch Sparkasse Feldkirch, illwerke vkw, FHE Gastro und Brauerei Frastanz.

# März – August 2026

## März

Mo 2. März / 19 Uhr

### Franz von Assisi. Ein radikales Leben neu erzählt

Buchpräsentation mit *Markus Hofer* zum 800. Todestag des Heiligen Franz von Assisi. → **freiw. Beitrag**

#### »»» Oma und Opa, hondr Zit?

Mi 4. März / 18.30 Uhr
➤ Ein Genuss-Abend für Großeltern mit *Sepp Gröfßer* und *Wilma Loitz* / inkl. Aperitif und dreigängigem Menü. → **€58,-**

Sa 11. April / 10 – 12 Uhr
➤ Kasperl zu Besuch in St. Arbogast mit *Maria Längle* (5–10 J.)

Fr 8. Mai / 15 – 16.30 Uhr
➤ Singen, Tanzen und Musizieren mit *Teddy Eddy* und *Petra Holzer* (2–6 J.)

Fr 29. Mai / 15 – 15.50 Uhr
➤ Farbe verbindet – Malen frei nach Arno Stern mit *Isabella Außßerer* (ab 4 J.)

→ Für Kinder in Begleitung der Großeltern: **€15,-** Erw. / **€10,-** Kinder • **Materialkosten** ●

#### »»» Bibel erleben

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

Fr 6. März / 18 Uhr – Fr 13. März / 10 Uhr
➤ Ignatianische Einzelexerzitien → **€170,-** ●

Sa 13. Juni / 14.30 – 18.30 Uhr
➤ Das Buch unseres Lebens → **Freiw. Beitrag**

Mo 17. Aug. / 14 Uhr – Do 20. Aug. / 13 Uhr
➤ Bibel Wandertage → **€85,-** ●



#### »»» Zeit für besondere und gemeinsame Momente

Ob Internationaler Frauentag, Muttertag oder Schuljahresabschluss – feiern Sie mit uns im Kreis Ihrer Liebsten!

So 8. März / 9 Uhr
➤ Frauenbrunch

So 10. Mai / 9 Uhr
➤ Muttertagsbrunch

Fr 10. Juni / 12 Uhr
➤ Zeugnisessen

Mo 9. März / 9 Uhr – Di 10. März / 18 Uhr

### Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

Erhalte mit *Ulrike Tschofen* einen tiefen Einblick in persönliche Systeme (Familie, Beruf, Ich) und erkenne Zusammenhänge sowie deren Auswirkungen. → **€335,-**

Mo 9. März / 16 Uhr – Do 12. März / 13 Uhr
**Gartentage**

Wir pflegen den frühlingshaften Garten und erhalten nützliche Tipps und besinnliche Impulse. Mit *Elsabeth Tschabrun* und *Inge Drexel*. → **Kein Kursbeitrag**

#### »»» Jin Shin Jyutsu® (Strömen)

Jin Shin Jyutsu® ist eine japanische Kunst, die durch achtsame Berührung bestimmter Körperpunkte dabei helfen möchte, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mit *Maria Anna Zündt*.

Do 12. März / 9 – 17.30 Uhr
➤ Oasentag für Frauen – zur Ruhe kommen und auftanken → **€100,-**

Do 23. April / 14 Uhr – Fr 24. April / 17.30 Uhr
➤ Weite den Raum – zur Harmonisierung der Lebensenergie → **€180,-** ●

Fr 21. Aug. / 9 Uhr – So 23. Aug. / 17.30 Uhr
➤ Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden – aufrecht im Leben sein → **€250,-** ●



12. März, 9. April oder 11. Juni / jeweils Do 19 – 20 Uhr

### KLANGRAUM Arbogast

Wir sind eingeladen, in der Kapelle mit Klängen, einem Wortimpuls, einem Lied und Stille unterwegs zu uns selbst zu sein. Mit *Wolfgang Kremmel* und *Bianca Jäger-Schnetzer*. → **Freiw. Beitrag**

Fr 13. März / 9.30 – 17 Uhr
**GeTANZte Wege in den Frühling**

Wenn die Tage heller werden und die Wintermüdigkeit schwindet, tanzen wir mit Freude zu Weltmusik und begeben uns beschwingt und gemeinsam auf die Spuren des Frühlings. Mit *Herta Erhart*. → **€120,-** ●

Fr 13. März / 18 Uhr – Sa 14. März / 17 Uhr
**Atempause**

Gemeinsam mit *Elmar Simma* machen wir uns bewusst, dass wir alle eine unantastbare Würde haben, weil wir in den Augen Gottes seiner Liebe wert sind. Wir werden aufrechter wieder heimgehen, als wir gekommen sind. → **€35,-**

Sa 14. März / 9 Uhr – So 15. März / 13 Uhr
**Druckwerkstatt für Fortgeschrittene**

Der Kurs von *Helmut Sennhauser* erweitert, ergänzt und vertieft die Techniken des Hoch- und Stempeldrucks. → **€165,-** ●

- »» Veranstaltungsreihe
- Ermäßigung mit dem Vorarlberger Familienpass
- Ermäßigung mit der aha-card von 12–24 Jahren
- Solidarbeitrag
- Ermäßigung mit der V-Card

Detaillierte Infos zu Ermäßigungen finden sich auf [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at). Unser Bildungsprogramm bleibt auch in schwierigen Zeiten erschwinglich – auf Anfrage fördern die Freund\*innen bis zu 25% des Kursbeitrags. Ermäßigungen nicht miteinander kombinierbar. Alle Kinderkurse finden in Begleitung eines Erwachsenen statt. Ausnahme: MINT-Kurse.

Sa 14. März / 16 Uhr – Fr 20. März / 14 Uhr
**Fasten – der Genuss des Einfachen**

Eine Fastenwoche ist Zeit, die man sich selbst schenkt. Fünf Tage auf feste Nahrung verzichten, sich eine Ruhepause gönnen, Leichtigkeit spüren. Zeit für Bewegung in der Natur, Yoga, Meditationen, Austausch in der Gruppe und Erholung. Mit *Birgit Kubelka* und *Josef Leu*. → **€400,-**

#### »»» Feldenkrais mit Edith Sidler

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

So 15. März / 9 – 16.30 Uhr
➤ Leichter stehen, freier gehen → **€120,-**

Sa 16. Mai / 9 – 16.30 Uhr
➤ Entspannt durchatmen – Bewegungen, die den Atem befreien → **€120,-**

Fr 12. Juni / 9.15 Uhr – Sa 13. Juni / 16.30 Uhr
➤ Den Rücken entlasten – Aufrichtung neu erleben → **€245,-**

Mo 16. März / 19 Uhr
**Vom Umgang mit Fanatismus und Verschwörungsglaube**

Mit Psychologin *Ulrike Schiesser*, Leiterin der Bundesstelle für Sektenfragen. → **Freiw. Beitrag**

Di 17. März / 14 – 17 Uhr
**Vorurteile als Lebensrealität: Der Alltag muslimischer Kinder und Jugendlicher**

Themennachmittag mit Religionspädagogin *Christine Fischer-Kaizler*, Integrations-Expertin *Eva Grabherr* und dem Architekten der geplanten Lustenauer Moschee, *Kemal Cansiz*. In Kooperation mit der KPH Edith Stein. → **Freiw. Beitrag**



17. März, 7. April und 28. April / jeweils Di 19 – 21.30 Uhr
**Mit dem Schwert zur eigenen Klarheit**

Finde Kraft und Klarheit, spüre deine Mitte und lerne, kraftvoll für dich einzustehen. Eine Abendreihe mit *Marion Ebster-Kreuzer*. → **€120,-** für drei Abende

Mi 18. März / 19 Uhr
**Voice On – der Vortrag**

Podcasts verändern nicht nur Medien – sie verändern, wie wir miteinander sprechen, denken und arbeiten. *Luca Martina Huber* zeigt, wie und warum Podcasts als Kommunikationsmittel wirken. → **Freiw. Beitrag**

Fr 20. März / 14 – 18 Uhr
**Eisbaden Community Event**

Lust auf ein gemeinsames Eisbaden-Erlebnis mit *Martina Hädge*? Tiefe Atmession, Austausch, Eisbaden und neue Motivation für deine Kältepraxis. Verbinde dich mit Gleichgesinnten und tanke neue Kraft! Nicht für Kälte-Anfänger geeignet. → **€85,-**

Fr 20. März oder Sa 20. Juni / jeweils um 19 – 20 Uhr
**Zwischen Noten und Worten**

Eine Begegnung mit Live-Musik, kurzen Gedankenimpulsen und offenem Gespräch. Genieße Klang und Austausch mit Arbogast-Seelsorger *Delfor Nerenberg*. → **Freiw. Beitrag**



Di 24. März / 19 Uhr
**Glaube und Macht: Die Theologie der Tech-Bros**

Der Theologe und Sozialethiker *Wolfgang Palaver* spricht über seine Bekanntschaft zu Peter Thiel, die Macht der Digitalkonzerne und das Weltbild evangelikaler Christen. Aber auch über Zeichen der Hoffnung in turbulenten Zeiten. → **Freiw. Beitrag**.

24. März, 21. April, 19. Mai, 16. Juni, 22. Sept., 13. Okt., 3. und 24. Nov. / jeweils Di 19 – 20.30 Uhr

### Bei mir selbst zu Hause sein – Jahresgruppe Meditation

In der Meditation üben wir Präsenz, Achtsamkeit und Ruhe, um unsere Praxis zu vertiefen. Mit *Margalena König*. → **€200,-** für acht Abende

#### »»» VN im Gespräch

Mit Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Medien, die das Geschehen in den VN kommentieren, beleuchten wir aktuelle politische und gesellschaftliche Themen. Live und direkt. Es moderiert VN-Politikchef *Michael Prock*. → **€8,-** ●

Mi 25. März / 19 Uhr
➤ Psychiater *Reinhard Haller*

Mi 6. Mai / 19 Uhr
➤ Verfassungsjurist *Peter Bußjäger*

Mi 24. Juni / 19 Uhr
➤ Politikwissenschaftlerin *Kathrin Stainer-Hämmerle*

Fr 27. März / 17 Uhr – Sa 28. März / 18 Uhr
**Leinen los & Segel setzen**

Gemeinsam mit mit *Melanie* und *Raphael Latzer* erkunden wir, was eure Beziehung ausmacht. Wie setzt ihr die Segel, steuert die Kommunikation und bleibt auch bei stürmischen Zeiten auf Kurs? Wir geben euch Zeit, innezuhalten, zu entdecken und zu stärken. → **€320,-** pro Paar ●

### »»» Zazen und christliche Mystik mit Anna Gamma

So 29. März / 9.45 – 17.15 Uhr
➤ Tag der Stille → **€95,-** ●

So 29. März / 18.30 Uhr – Mi 1. April / 17 Uhr
➤ Der Weg der Stille → **€255,-** ●

### »»» Seminare mit Alois Neuhold

So 29. März / 18 Uhr – Do 2. April / 14 Uhr
➤ Malende Einkehrtage: „Gott pflanzte einen Garten …“ (Gen. 2,8) → **€230,-** ●

Di 11. Aug. / 18 Uhr – Sa 15. Aug. / 18 Uhr
➤ Sommermalwoche: „Freude schöner Götterfunken“ → **€280,-** ●

#### »»» Osterferien in Arbogast

Mo 30. März / 9.15 – 12.15 Uhr
➤ „Ich bin genau richtig, wie ich bin“ (6–11 J.) → **€25,-** Erw. / **€15,-** Kind • **Materialkosten** ●

Mo 30. März / 13.30 – 17 Uhr
➤ Rot, gelb, bunt ... sind alle meine Ostereier. (ab 5 J.) → **€35,-** Erw. / **€35,-** Kind • **Materialkosten** ●

Mo 30. März / 14 – 17 Uhr
➤ Blumen im Kopf: Entdecke die Kraft deines Gehirns! (6–11 J.) → **€25,-** Erw. / **€15,-** Kind • **Materialkosten** ●

Di 31. März / 13 – 16 Uhr
➤ Wunderwelt der Insekten (6–11 J.) → **€25,-** Erw. / **€25,-** Kind ●

Mi 1. April / 9 – 12 Uhr
➤ Osterstrauß binden und Blütentraumfänger gestalten (ab 8 J.) → **€50,-** pro Paar • **Materialkosten** ●

MINT-Workshops
➤ Wir programmieren Roboter, entdecken die KI oder produzieren Gummibärchen – gemeinsam mit der MINT-Region Vorderland/amKumma freuen wir uns auf junge Forscher\*innen!

Mo 30. März / 18 Uhr – Mi 1. April / 15 Uhr
**Labyrinth & Tanz**

Den Weg des Lebens erfahren – bei einem bewegendem Seminar mit *Bohdan Hanushevsky* und *Gernot Candolini*. → **€275,-**

## April

Mi 1. April / 14 – 17 Uhr
**Osterkränze binden**

In diesem Workshop mit *Fabienne Waibel* lernst du Schritt für Schritt, wie du einen wunderschönen Osterkranz für dein Zuhause gestaltest. → **€60,-** • **Materialkosten** ●

### »»» Seminare mit Hubertus Hartmann

Mi 8. April / 9.30 Uhr – Fr 10. April / 12.30 Uhr
➤ Wille, Macht und Klarheit → **€230,-**

Mo 15. Juni / 9.30 Uhr – Fr 19. Juni / 12.30 Uhr
➤ Jetzt und in Ewigkeit → **€440,-**

Do 9. April / 19 Uhr
**USA und Europa**

Fr 10. April / 9 – 17 Uhr
**Qi Gong**

Qi Gong-Übungen stärken auf sanfte Weise den gesamten Bewegungsapparat und fördern die Beweglichkeit von Körper und Geist. Mit *Rosmarie Obojes*. → **€120,-** ●

Fr 10. April / 14 Uhr – Sa 11. April / 17 Uhr
**Abenteuer Bogen bauen**

Nach alter Tradition fertigen wir einen schusstauglichen Bogen und Pfeile. Bei trockenem Wetter wird mit *Jürgen Hauptmann* beim Tipi im Wald gearbeitet. (ab 9 J.) → **€150,-** pro Paar • **Materialkosten** ●

Fr 10. April / 14.30 Uhr – Sa 11. April / 17 Uhr
**Loslassen durch die Kraft der Vergebung**

Im Leben gibt es Verletzungen, die kein Pflaster heilen kann und Schmerz, Wut und Trauer hinterlassen. *Sabine Fleisch* schafft Raum, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen, Altlasten abzugeben und durch Selbstmitgefühl neue Perspektiven zu gewinnen. → **€230,-**

Fr 10. April / 16 Uhr – So 12. April / 13 Uhr
**Dem Weg eine Seele geben – Einführung in die Pilgerbegleitung**

Wer eintägige Pilgerwanderungen anleiten und begleiten möchte, ist hier richtig. Inhalte der Schulung: Rolle der Pilgerbegleitung, spirituelle Rituale, Impulse, Tourenplanung und Gruppendynamik. Mit *Nora Bösch*, *Sandra Loacker* und *Birgit Huber*. → **€100,-**

Fr 10. April / 19 Uhr – So 12. April / 12 Uhr
**Meditation für zwei**

Paar-Kontemplationen als Ritual für achtsame, heilsame Begegnung, die Verbindung stärken und neue Zugänge zu Nähe, Konflikten und Selbstreflektion schaffen. Zur Selbsterfahrung und als Weiterbildung. Mit *Johannes Feuerbach*. → **€230,-** pro Person

Fr 17. April / 14.30 – 17.30 Uhr oder 18.30 – 21.30 Uhr
**Drohtigs – Deko für den Garten**

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

→ **€50,-** • **Materialkosten** ●



Sa 18. April / 9 – 16.30 Uhr
**Blumenwiese mit Einzeiler**

Mit Hilfe von Wasser und Farbe üben wir uns in verschiedenen floralen Motiven, füllen ein ganzes Blatt und lassen Platz für kleine Botschaften. Absolut geeignet für Anfänger. Mit *Sandra Hämmerle*. → **€100,-** • **Materialkosten**

So 19. April / 15 Uhr
**Kommt und singt mit!**

Gemeinsam mit der Straßenzeitung marie laden wir zum gemütlichen Singnachmittag ins Café Arbogast ein. → **€10,-**

Mo 20. April / 9 – 12 Uhr
**Mut zur Veränderung**

Vom Prime-Time-Studio in die Arena der Veränderung. *Claudia Reiterer* zeigt in einem Seminar für Frauen, warum sie oft doppelt ringen: mit inneren Zweifeln und äußeren Erwartungen. Wie gelingt der Aufbruch, wenn der alte Platz nicht mehr passt? Ehrlich, konkret, ermutigend. In Kooperation mit femail und Land Vorarlberg. → **€150,-**

Sa 9. Mai / 9 – 17 Uhr
**Herzwärts!**

Neurographik ist eine kreative Methode, die Themen sichtbar macht und dabei hilft, festgefahrene Muster in Bewegung zu bringen. Ein leichter, lebendiger Tag mit *Marina Linder* – für Menschen, die das Schöne in sich wiederfinden und stärken möchten. → **€120,-**



Fr 22. und Sa 23. Mai / 10 – 18 Uhr
**Food Campus Arbogast**

Dem Geschmack auf der Spur: Zwei Tage im Sinne guter, sauberer und fairer Lebensmittel. Genieße‘ dich gesund! → **€22,-** ●

Mi 27. Mai / 9 Uhr – Fr 29. Mai / 17 Uhr
**Voice On – der Workshop**

Drei Tage, ein Ziel: Finde deine Stimme und starte deinen eigenen Podcast. Ein Intensiv-Workshop mit *Luca Martina Huber*. → **€780,-**

Fr 29. Mai / 15 – 21 Uhr
**Lektor\*innen-Schulung**

Das Seminar lädt ein, in die Präsenz des Lektor\*innendienstes einzutauchen. Anmeldung über Diözese. → **Kein Kursbeitrag**

Sa 30. Mai / 9 – 17 Uhr
**Spuren unserer Bindung**

Ein Tag für Mama und Tochter (6–10 J.). Wir stärken die Mutter-Tochter-Bindung durch Bewegung, Tanz, Musik und Natur. Mit *Michaela Kyllönen* und *Daniela Mittermayr-Zech*. → **€100,-** pro Paar ●

Sa 30. Mai / 10 Uhr – So 31. Mai / 12 Uhr
**Zapchen Somatics**

Ein körperorientierter Ansatz für Wohlbefinden und Selbstregulation. Er verbindet in spielerischen, meditativen Übungen tibetisch-buddhistische Praxis, Embodiment und Neurophysiologie. Mit *Pia Andreatta*. → **€210,-**

→ **€175,-** • **Materialkosten** ●

Fr 1. Mai / 10 Uhr – Sa 2. Mai / 17 Uhr
**Japan-inspiriertes Sticken**

In diesem Kurs mit *Nanna Aspholm-Flik* lernen Anfänger\*innen und Fortgeschrittene die Techniken des Sashiko- und Boro-Stickens, inspiriert von japanischen Motiven. → **€175,-** • **Materialkosten** ●

Fr 8. Mai / 14 – 17 Uhr
**Shinrin-Yoku – Waldbaden**

„Shinrin-Yoku“ bedeutet, die Waldatmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Durch Achtsamkeitsübungen mit *Andrea Fercher* verbinden wir uns mit der Natur und stärken Körper und Geist. → **€55,-**

Fr 8. Mai / 19 Uhr
**Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder**

Gemeinsam tauchen wir ein in den Klang vieler Stimmen und singen mit *Inge Spiegel*, *Wolfgang Kremmel* und *Petra Winder* heilsame, spirituelle Lieder und Mantren aus verschiedenen Kulturen. → **€20,-** ●

Fr 5. Juni / 16.30 Uhr – So 7. Juni / 13 Uhr
**Ein Buch über mein Leben schreiben**

Ein Memoir erzählt mehr als Erinnerungen. Mit *Barbara Pacht-Eberhart* erkunden wir biografisches Schreiben mit Tiefe und Leichtigkeit – für Neugierige, Schreibfreudige und alle dazwischen, die persönliche Geschichten literarisch festhalten möchten. → **€350,-** ●

Sa 6. Juni / 9 Uhr – So 7. Juni / 13 Uhr
**Handy-Detox & Rückkehr zu mir selbst**

Digitale Entschleunigung für mehr Klarheit. Das Seminar mit *Andreas Böschmeyer* richtet sich an alle, die ihren Umgang mit dem Smartphone reflektieren und ihn bewusst reduzieren wollen. Durch Wertimaginationen entdecken wir tiefere Selbstverbindung und Wohlbefinden. → **€230,-** ●

Di 9. Juni / 19 Uhr
**FrauenSalon Vorarlberg**

Wir widmen uns einem besonderen Instrument: unserer Stimme. Wofür und für wen setzen wir sie ein? Wann finden wir den Mut, sie zu erheben, für uns selbst und für jene ohne Stimme? Und wie können wir sie pflegen, damit sie uns nicht versagt? Im Bildungshaus Batschuns. → **€20,-**



Fr 3. Juli / 14 Uhr – So 5. Juli / 12 Uhr
**Die Brennnessel und ihre Faserfreundinnen**

Entdecke mit *Christiane Seufferlein* die Brennnessel – ein uraltes Faserwunder – und ihre grünen Gefährtinnen. Gemeinsam sammeln wir Pflanzen, gewinnen ihre Fasern und verwandeln sie in Schnüre und Fäden wie schon seit der Steinzeit. → **€230,-** • **Materialkosten**

Fr 3. Juli / 14.30 Uhr – So 5. Juli / 13 Uhr
**Qi Gong für Körper, Geist und Seele**

Qi Gong fördert Gesundheit und Lebensqualität durch Bewegung, Atmung und Konzentration. Wir lernen die 18 Bewegungen zur Lebenspflege und die 8 Brokate. Mit *Rosmarie Obojes*. → **€250,-** ●

Qi Gong fördert Gesundheit und Lebensqualität durch Bewegung, Atmung und Konzentration. Wir lernen die 18 Bewegungen zur Lebenspflege und die 8 Brokate. Mit *Rosmarie Obojes*. → **€250,-** ●

Di 23. Juni / 20 – 23 Uhr
**Feuerfunken der Hoffnung**

Nachtwanderung mit *Birgit Huber* durch die Johannisnacht – wenn das Licht den längsten Tag berührt: In der Dämmerung lassen wir Altes los und spüren die Kraft der Dunkelheit. Mit Geschichten rund um die Sonnenwende, inspiriert durch Live-Musik, mit einem Feuerritual zum Ausklang. → **€300,-** ●

Do 25. Juni / 16 – 19 Uhr
**Entfalte deine Präsenz**

Präsenz entsteht im Inneren. Lerne mit *Bernd Tomaselli*, mit Atem, Haltung und Fokus Nervosität in positive Energie zu verwandeln – für ein authentisches, sicheres Auftreten. → **€120,-**

### Singen und Stille – wenn die Seele singt

*Markus Stockhausen* hat ein feines Gespür für den Zusammenhang von Spiritualität und Gesang. Der renommierte Musiker und Komponist lädt zum intuitiven Singen als Weg zum Selbst. → **€275,-** ●



Fr 3. Juli / 14 Uhr – So 5. Juli / 12 Uhr
**Die Brennnessel und ihre Faserfreundinnen**

Entdecke mit *Christiane Seufferlein* die Brennnessel – ein uraltes Faserwunder – und ihre grünen Gefährtinnen. Gemeinsam sammeln wir Pflanzen, gewinnen ihre Fasern und verwandeln sie in Schnüre und Fäden wie schon seit der Steinzeit. → **€230,-**

# Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



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

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

Alle Details und weitere Angebote finden Sie auf unserer Website: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## Ermäßigungen

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



Wir finden  
eine Lösung!

freund\*innen von Arbogast

arbo  
gast

Katholische  
Kirche  
Vorarlberg

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

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

Mit freundlicher Unterstützung

blum®

SPARKASSE  
Feldkirch

FRICK BURTSCHER  
HOLZ MIT TECHNIK

frastanzer

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



Götzis  
Marktgemeinde

Qualitätsanbieter für  
Erwachsenenbildung in Österreich



Nachhaltig gedruckt in Vorarlberg



Thurnher  
Druckerei GmbH  
www.dth.at

**Redaktion:** Daniel Mutschlechner, Mag.a Stefanie Sturm, Mag.a Michaela Dobler  
**Gestaltung & Illustrationen:** Super Büro für Gestaltung, Egg

**Bildrechte:** Foto Dachgeschoss © Claudia Heinzler; Foto Umgebung und Natur © Kirstin Hauk; Portrait Daniel Mutschlechner © Kirstin Hauk; Portrait Martina Huber © Angela Lamprecht; Foto Arbogast Kulinarik © Kirstin Hauk; Kapelle: © Kristin Hauk; Foto mit dem Schwert © Caroline Begle; Wolfgang Palaver © Wolfgang Palaver; Foto Blumenwiese © Sandra Hämmerle; Portrait Claudia Reiterer © Roland Ferrigato; Portrait Hanni Rützler © Bernadette Wörndl; Clubheim © Jessica Schlössner; Foto Brennessel © Christiane Seufferlein