

haus der frauen

erholungs- und bildungszentrum

Erholung 2011

einfach
wohlfühlen



ERHOLEN 2011

Erholung genießen in einer Gruppe, betreut von einer Begleiterin in der wohlthuenden Atmosphäre des Hauses. Oder sich ein paar Tage Auszeit nehmen – alleine, mit einer Freundin, dem Partner oder der Familie – und sich dabei rundum verwöhnen lassen. Nützen Sie während Ihres Erholungsaufenthaltes die Möglichkeit an einer Bildungsveranstaltung (Zusatzangebot) teilzunehmen. Damit Sie gustieren können, senden wir Ihnen gerne unser detailliertes Programmheft zu.

Zur besseren Orientierung haben wir die Vielfalt unserer Erholungsangebote nach Schwerpunkten und Zielgruppen gegliedert:

Erholung für Frauen und Paare

Suchen Sie jene Erholungstage aus, deren Schwerpunkt Sie besonders anspricht:

So. 9. bis Fr. 14. Jänner

... und wieder einen neuen Anfang wagen – Erholung für Frauen und Paare mit Johanna Thönnessen

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Mi. 12. Jänner, 9.30 bis 12.00 Uhr
Einführung in das LIMA-Gedächtnistraining mit Johanna Thönnessen

So. 16. bis Fr. 21. Jänner

Fein sein, beinander bleiben – Erholung für Frauen und Paare mit Theresia Frohofer

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Mi. 19. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr
Wieder einmal kräftig singen ... Singtag mit Mag^a Eva Maria Hois

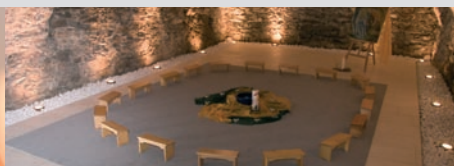
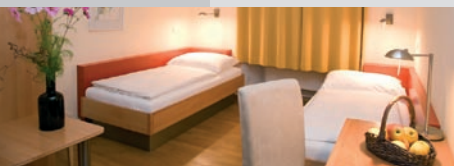
So. 23. bis Fr. 28. Jänner

Hier und jetzt das Leben genießen – Erholung für Frauen mit Ingeborg Höfler und Elisabeth Jagoditsch

So. 6. bis Fr. 11. Februar

Tage voller Kostbarkeiten – Erholung für Frauen mit Gerlinde Hermann

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Do. 10. Februar, 9.00 bis 17.30 Uhr
Gehen wohin das Herz mich trägt – Seminartag mit Christine Brunsteiner



So. 13. bis Fr. 18. Februar

Den Alltag hinter mir lassen – Erholung für Frauen, die eine Auszeit brauchen, mit Mag^a Barbara Hatzl und Gerlinde Eckstein

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Di. 15. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Beweglich bleiben ein Leben lang – Kinaesthetics-Tag mit Anneliese Evelin Reinprecht-Portmann

So. 27. Februar bis Sa. 5. März

Lebensfreude ist ansteckend – Erholung für Frauen mit Gusti Wögerer

So. 3. bis Fr. 8. April

Quellentage – Erholung für Frauen mit Johanna Thönnessen

So. 22. bis Fr. 27. Mai

Lustvoll miteinander auftanken – Erholung mit Elementen aus dem LIMA-Gedächtnistraining mit Rosa Kubik

So. 10. bis Sa. 16. Juli

Sommer, Sonne, Urlaubsfreude – Erholung für Frauen mit Ingeborg Höfler und Elisabeth Jagoditsch

Sa. 30. Juli bis Sa. 6. August

Sommerfrische für SeniorInnen – Erholung für Frauen und Paare mit Rosa Kubik

So. 9. bis Fr. 14. Oktober

Singen is unsre Freud – Erholung für Frauen und Paare mit Theresia Froihofer

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Di. 11. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr

Wieder einmal kräftig singen ... Singtag mit Ingeborg Härtel

So. 23. bis Fr. 28. Oktober

Bewegendes mit Herz und Hirn – Erholung mit LIMA-Gedächtnistraining und SeniorInnenentanz mit Johanna Thönnessen

So. 27. November bis Fr. 2. Dezember

Durchatmen und auftanken – Urlaub vom Pflegealltag mit Johanna Thönnessen und Mag^a Barbara Hatzl

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Do. 1. Dezember, 9.00 bis 17.00 Uhr

In den Schuhen der/des Anderen gehen – Einführung in die Validation mit Roswitha Windisch-Schnattler

*Wir müssen benutzen, was wir haben,
um zu finden, was wir begehren.*

Adrienne Rich



Zeit für mich – Erholungswochenenden für Frauen

Damit möchten wir besonders jüngere oder auch berufstätige Frauen ansprechen.

Fr. 7. bis 9. So. Jänner

Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Monika Brolli

Fr. 18. bis So. 21. Februar

Zeit für mich – Schritt für Schritt aus dem Alltag tanzen - Erholungswochenende für Frauen mit Mag^a Barbara Hatzl

Fr. 1. bis So. 3. April

Eine heilsame Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Monika Brolli und Propst Gerhard Rechberger CRSA

Zusatzangebot - auch für Tagesgäste: Sa. 2. April, 9.00 bis 12.30 Uhr

Spiritueller Impuls und Gespräch mit Propst Gerhard Rechberger

Sa. 7. bis So. 8. Mai

Zeit für meine Mutter und mich – Seminar und gemeinsame Zeit für erwachsene Töchter mit ihren Müttern mit Melanie Kulmer und Helga Gschweitl

So. 8. Mai, 10.00 bis 17.30 Uhr

Muttertagsfest im Haus der Frauen – kulinarisch und musikalisch mit abschließendem Gottesdienst

Fr 20. bis So. 22. Mai

Eine bewegte Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Johanna Kernbichler

Fr. 17. bis So. 19. Juni

Du, meine Freundin – Seminar und Erholung für Freundinnen mit Mag^a Eva Hierzberger

Fr. 1. bis So. 3 Juli

Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Christa Bauer

Fr. 26. bis So. 28. August

Eine bewegte Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Johanna Kernbichler

Fr. 14. bis So. 16. Oktober

Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Monika Brolli

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Fr. 14. Oktober, 9.00 bis 17.30 Uhr

Frau, Du bist Seelsorgerin – Ein Tag für mich mit Gusti Wögerer



Fr. 9. bis So. 11. Dezember

Eine heilsame Zeit für mich – Erholungswochenende für Frauen mit Monika Brolli und Propst Gerhard Rechberger CRSA

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Sa. 10. Dezember 6.00 Uhr früh

Rorate mit Propst Gerhard Rechberger CRSA, Christa Bauer, Anna Pfleger

Weiteres Zusatzangebot – auch für Tagesgäste:

Sa. 10. Dezember, 9.00 bis 12.30 Uhr

Spirituelle Impuls und Gespräch mit Propst Gerhard Rechberger

Zeit für uns –

Erholungswochenende für Paare

Fr. 18. bis So. 20. November

Zeit für uns – „Gernhåbm tuat guat - Zeit zur Vertiefung unserer Beziehung“ – Wochenende für Paare mit Magdalena und Dr. Franz Feiner

Gesundheit –

Ernährung - Fasten - Entlasten

Für eine zunehmende Zahl von Menschen gewinnt Erholung in Verbindung mit Fasten bzw. Entlasten und bewusster Ernährung an Bedeutung.

Sa. 12. bis So. 20. März

Im Wenigen die Fülle entdecken – Fastenwoche im Frühjahr für Frauen mit Paula Schadler und Sr. Amata Rindler SDS

So. 1. bis Fr. 6. Mai

Vital und kraftvoll in den Sommer – Entlastungstage mit Paula Schadler und Ulrike Lueger

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Do. 5. Mai 9.00 bis 14.00 Uhr

Kräuterwanderung mit Kräuterkochkurs

mit Mag^a Waltraud Amesbauer-Fabsits und Ulrike Lueger

So. 16. bis Fr. 21. Oktober

Entlasten vom Zuviel – Entschlackungstage für Frauen und Männer mit Paula Schadler

Zusatzangebot – auch für Tagesgäste: Do. 20. Oktober 9.00 bis 17.00 Uhr

Einfach gut leben – Gesundheitstag, Vortrag und Workshop

mit Dr. Georg Wögerbauer



Sa. 12. bis So. 20. November

Im Wenigen die Fülle entdecken – Fasten für gesunde Frauen und Männer mit Paula Schädler und Sr. Amata Rindler SDS

Sommerwochen mit Müttern, Eltern, Großeltern und Kindern

Verbringen Sie eine Woche mit Ihren Kindern oder Enkelkindern im Haus der Frauen und erleben Sie dabei lustvolle, erholsame aber auch erlebnisreiche Sommertage. Für einige Stunden am Tag übernehmen Kinderbetreuerinnen die Kinder, diese Zeit bleibt Müttern, Eltern, Großeltern für sich.

Sa. 23. bis Sa. 30. Juli

Mit den Enkelkindern die Buntheit der Welt entdecken – Erholung für Großeltern mit ihren Enkelkindern mit Christa Bauer

Sa. 6. bis Sa. 13. August

Erholungswoche für Frauen mit Kindern – Erholung für Mütter mit Kindern mit Mag^a Heike Bauer-Hoffmann

Sa. 13. bis Sa. 20. August

Familienwoche – Erholung für Familien mit Ehepaar Magdalena und Franz Feiner und Anna Pfleger

Exerzitien - einzeln oder in Gemeinschaft

Das Ambiente des Hauses und die landschaftliche Umgebung sind ein besonderer Ort für spirituelle Vertiefung, Auszeit und Besinnung.

Sa. 16. bis Sa. 23. Juli

Ignatianische Einzelexerzitien

mit Sr. Amata Rindler SDS und P. Josef Wonisch SDS

So. 21. bis Fr. 26. August

Lies ein Stück Holz – Exerzitien für Frauen und Paare mit begleitender Holzschnitzarbeit mit Susanne Schuster

Fr. 16. bis Fr. 23. September

Exerzitien mit Wandern – Ignatianische Exerzitien mit Sr. Amata Rindler, SDS und P. Josef Wonisch SDS



Einzelzerholung

Falls Sie individuell einen Ort zum Auftanken suchen:

Im Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum sind Sie jederzeit auch als Einzelgast willkommen, sofern ein Zimmer frei ist.

Einfach und nichts tun

Niemand treibt dich, keine Uhr, kein Programm. Iss, was du willst und wann du willst. Leg dich schlafen, wenn du müde bist. Geh ins Bett, wann es dir Spaß macht: um sechs am Abend oder um zwei Uhr nachts. Nimm den Tag zum Anlass, dich zu feiern: dass du lebst, dass du bist, wie du bist - lebendig und einzigartig.

Jenniver Louden

Verlängern

Gerne können Sie sich auch für zwei aufeinanderfolgende Angebote anmelden oder als Einzelzerholende die Zeit in unserem Haus verlängern.

Kosten

Einzelzerholung:

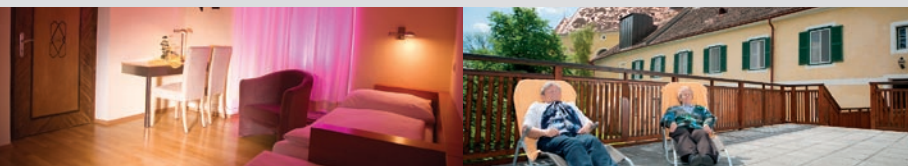
Eine Vollpension (4 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer kostet € 45,00, im Einzelzimmer € 50,00 (ab 2 Nächtigungen).

Begleitete Erholungsangebote: Vollpension (4 Mahlzeiten inkl. je 1 Getränk mittags und abends) € 42,00 im Zweibettzimmer und € 47,00 im Einzelzimmer.

Für die Begleitung wird zusätzlich ein Teilnahmebeitrag eingehoben.

Bildungsangebote

Während des begleiteten Erholungsaufenthaltes können Sie an Bildungsangeboten vergünstigt teilnehmen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich für diese Veranstaltungen termingerecht anzumelden.



Genießen

Gönnen Sie sich **begleitete Erholung** oder einen abwechslungsreichen **Individualurlaub** in unserem Haus mit neu renovierten und liebevoll eingerichteten Ein- und Zweibettzimmern, die alle mit Dusche und WC ausgestattet sind.

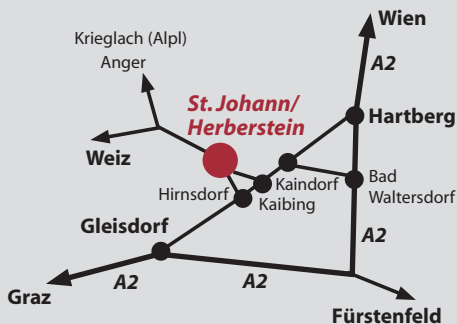
Wir bieten auch eine behindertengerechte Wohneinheit an. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“ Unsere stets frisch zubereiteten und genussvoll präsentierten Speisen machen Ihren Aufenthalt auch zu einem kulinarischen Erlebnis.

Schenken – unser Gutscheintipp

Überraschen Sie Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, mit einem **Gutschein** vom Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum oder lassen Sie sich selbst beschenken. Wir freuen uns auf Ihre Bestellung!

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr. Tel.: 03113/2207.
Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns über eine Nachricht per Fax:
03113/2207-24 oder Mail: kontakt@hausderfrauen.at



Impressum

Erscheinungsort: St. Johann/Herberstein

Eigentum, Herausgabe und Verlag: Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum, Diözese Graz-Seckau, 8222 St. Johann b. Herberstein 7, Tel.: 03113/2207, Fax: 03113/2207-24

Mail: kontakt@hausderfrauen.at, Homepage: www.hausderfrauen.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a Anna Pflieger MBA, Mag^a Christa Kreimer, Mag^a Doris Gerngroß-Hirt, Mag^a Barbara Hatzl

Layout: formgeben, Druck: Klampfer

Ebenso notwendig wie Erholung und Ruhe für den Körper sind Entspannung und Erquickung für den Geist.

Edgar Cayce