

# haus der frauen

erholungs- und bildungszentrum



Programm:  
Februar, März, April, Mai 1-2010  
St. Johann bei Herberstein

Fülle des Lichts – Fülle des Lebens

weiterwissen.at



DIOZESE  
GRAZ-SECKAU





## **Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Gäste unseres Hauses!**

„Fülle des Lichts- Fülle des Lebens“ möge Ihnen das bereits begonnene Jahr 2010 bringen. Mit diesen Worten laden wir Sie ein, ganz im „Hier und Jetzt“ zu leben, sich Zeit zu nehmen für sich selbst, für Begegnungen und so auch für Angebote, die Inspiration und Unterstützung für ein erfülltes Leben bringen können.

Licht, Farbe und Lebendigkeit erfreut uns bei einem Blick in unseren Meditationsraum, der nun durch die kunstvoll von Christine Bachinger-Dengg gestaltete Glaswand noch mehr jene Atmosphäre ausstrahlt, die einlädt zum Innehalten, zur Besinnung, zum Kraftschöpfen und zum Feiern unseres Glaubens.

Einladen möchten wir Sie auch zu unseren vielfältigen Angeboten, die wir für Frauen in verschiedenen Lebenssituationen, mit unterschiedlichsten Bedürfnissen geplant haben. Als diözesanes Bildungshaus sehen wir unseren Auftrag auch darin, zukunftsorientierte Impulse in der kirchlichen Frauenbildung und Erholung zu setzen.

Ich möchte es am Beginn des neuen Jahres nicht versäumen, mich bei all unseren bisherigen Gästen und TeilnehmerInnen an Veranstaltungen für Ihr Kommen zu bedanken. Sie bestätigen damit auch unseren Weg und bestärken die Wichtigkeit dieser Einrichtung.

Ein großes Danke gilt darüber hinaus allen Ehrenamtlichen und den Frauen und Männern, die das Haus der Frauen ideell und finanziell unterstützen. Sie alle wirken als BotschafterInnen und MultiplikatorInnen. Wir sind bemüht, einen offenen, einladenden Ort zu gestalten und freuen uns, wenn das spürbar wird.

„Das Haus umarmt einen beim Kommen und entlässt einen mit einem Lächeln auf den Lippen.“ Im Sinne dieser Aussage einer Teilnehmerin bei der Fastenwoche im November 2009 lade ich Sie herzlich in unser Haus ein.

**Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger, MBA**  
Leiterin

---

### **Information**

**Wir sind für Sie da:** Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr, Tel. 0 31 13/22 07. Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns über eine Nachricht per Fax (0 31 13/22 07-24) oder E-Mail: kontakt@hausderfrauen.at

---

### **Zur Titelseite:**

**Foto:** Meditationsraum im Haus der Frauen, Werner Beitel

**Gestaltung:** formgeben - grafik und gestaltung, info@formgeben.at

## Einkehr - Stille - Besinnung

Als wär's ein Weihnachtsgeschenk für uns: Mitte Dezember 2009 hat unser Meditationsraum mit dem Einbau der kunstvoll gestalteten Glaswand seine erträumte endgültige Form gefunden. Unser Dank gilt der Künstlerin Ing. Christine Bachinger-Dengg, die in der Glasmalerei des Stiftes Schlierbach dieses besondere Kunstwerk für uns verwirklicht hat. Ihre Gedanken dazu im folgenden Text:



*Die Einkehr macht uns frei und froh ...  
 Von Farben getragen,  
 leuchtet das Licht des Himmels zur Stille.  
 Ermuntert uns zur Besinnung,  
 welche Freude in uns keimen lässt.  
 Aus der Tiefe der Nacht erwacht der helle Tag,  
 beginnt das Neue.  
 Neues, für viele, für dich und für mich.*

**Christine Bachinger-Dengg**

### Pensionierung Brigitte Christandl

Brigitte Christandl gehörte mit einigen Wochenstunden als Mitarbeiterin „der ersten Stunde“ seit der Eröffnung des Hauses der Frauen im Mai 1982 zum Team des Hauses. Seit 1992 hat sie mit ihren 20 Wochenstunden mehrere Funktionen abgedeckt. Sie war Hausmeisterin und Raumpflegerin, war Gärtnerin und Dekorateurin. Als gelernte Schneiderin nähte sie fast alle Vorhänge und stofflichen Dekorationsmaterialien im Haus mit Professionalität und persönlicher Note. Vieles davon hat sie in ihrer Freizeit - d. h. ehrenamtlich angefertigt. Die Gäste des Hauses, die sie bei der morgendlichen Zimmerreinigung freundlich und mit viel Humor begrüßte, waren begeistert von ihrer Genauigkeit und Herzlichkeit.



Liebe Gitti, Deine Zeit als Hauptamtliche ist vorbei. Das Team des Hauses wünscht dir für Deinen neuen Lebensabschnitt ein gehöriges Maß an Gesundheit, damit Du mit Freude all das tun kannst, worauf Du dich schon in den vergangenen Jahren gefreut hast. Wir hoffen, Dich immer wieder als Gast in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

**Betriebsurlaub: Gründonnerstag, 1. April bis  
 einschließlich Dienstag, 6. April**

## INTERKULTUR UND INTEGRATION IN DER OSTSTEIERMARK

Ein Schwerpunkt des Hauses wird in Zukunft verstärkt sein, über **Kultur und Kulinarik** wechselseitig Zugänge zu den verschiedenen Heimatländern von Frauen mit Migrationshintergrund, die in der Oststeiermark eine neue Heimat gefunden haben, zu erschließen sowie Einblick in die oststeirische Kultur und Küche anzubieten.

Die Grundidee für diese inhaltliche Ausrichtung ist auf das Interkulturelle Frauencafé, - seit 2004 im Haus der Frauen - zurückzuführen. Die Teilnehmerinnen haben die besonders erschwerten Bedingungen der Integration von Migrantinnen speziell in ländlichen Regionen erkannt und 2005 das Interkulturelle Frauennetzwerk Oststeiermark im Haus der Frauen gegründet.



Ein weiteres Ergebnis ist nun das Projekt „**Interkulturelles Mentoring Oststeiermark**“, das im Rahmen des ESF-Programms für arbeitsmarktfremde Personen 2009 eingereicht wurde. Vorbehaltlich der Zustimmung des Bundes soll diese Projektidee ab Februar 2010 als Kooperationsprojekt des Hauses der Frauen gemeinsam mit der BAB Unternehmensberatung GmbH und Kapeller - Entwicklungs- und Führungsberatung umgesetzt werden.

Zehn hier in der Oststeiermark lebende Migrantinnen, so genannte „**Mentees**“, bekommen die Möglichkeit ihre berufliche Perspektive gezielt selbst zu verbessern und auch ihre sprachlichen Kompetenzen und sozialen Kontakte zu erweitern. Sie werden dabei für 10 Monate von dazu speziell ausgebildeten regionalen Mentorinnen begleitet.

Als „**Mentorin**“ kann eine Frau zur Verfügung stehen, die als Migrantin selbst bereits erfolgreich beruflich und sozial Fuß gefasst hat, oder auch eine Steirerin, die selbst über viel Erfahrung mit beruflicher und sozialer Integration von Menschen in der Region verfügt und ihre Erfahrungen weitergeben möchte.

Diese Möglichkeit, von einander zu lernen und sich zugleich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln, soll ein Beitrag zur leichteren Integration gerade von Frauen aus anderen Herkunftsländern in unsere ländliche Region und auch ein Beitrag zum gelingenden Miteinander in der Oststeiermark sein. So kann die kulturelle Vielfalt und fachliche Kompetenz dieser Frauen auch dieser Region zugute kommen.

Weitere Informationen unter: **Mag<sup>a</sup> Claudia Kapeller**,  
**office@claudiakapeller.at** (Prozessbegleitung) oder  
**Melitta Scherounigg**, **melitta.scherounigg@bab.at** (Projektleitung)



## DIE SCHWESTERN DES KLOSTERS ST. GABRIEL LADEN EIN!

**Altarweihe und Segnung des Klosters St. Gabriel  
durch unseren HH. Diözesanbischof Dr. Egon Kapellari**

**Mittwoch, 19. Mai 2010 (Mittwoch in der Pfingstnovene)  
Fest der Verkündigung des Herrn**

Das Priorat der Benediktinerinnen von der heiligen Lioba,  
Kloster St. Gabriel, lädt zu diesem Fest herzlich ein:

10.30 Uhr Eröffnung im Haus der Frauen, Festsaal

11.00 Uhr Festvortrag von Dr. Notker Wolf OSB,  
Abtprimas der Benediktinerkonföderation, Rom  
„Alter Wein in neue Schläuche?“  
Mittagsbuffet im Haus der Frauen

15.00 Uhr Eucharistiefeier in der Pfarrkirche St. Johann  
mit Diözesanbischof Dr. Egon Kapellari,  
anschl. Weihe der Kapelle und Haussegnung  
Ende des Festprogramms gegen 17.00 Uhr

**Anmeldung bei: Sr. Maria Krauss OSB, Tel.: 0680/3119786,  
kloster.st.gabriel@utanet.at, 8222 St. Johann b. Herberstein Nr. 7A**

**Falls Sie Nächtigung benötigen, Anmeldung entweder direkt im Haus  
der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum, Tel. 03113/2207;  
kontakt@hausderfrauen.at oder bei Sr. Maria Krauss.**

### Gebetszeiten

Herzliche Einladung an alle Gäste vom Haus der Frauen!

**Morgenhore: 6.55 Uhr**

**Mittagshore: 11.35 Uhr**

**Vesper und Eucharistiefeier: 17.00 Uhr**

(Mittwoch: Vesper 18.00 Uhr, Eucharistiefeier 19.00 Uhr;

Samstag: Vesper 18.00 Uhr, keine Eucharistiefeier)

**Komplet: 20.00 Uhr** (Änderungen möglich)

### Einzelexerziten:

Es besteht die Möglichkeit, Erholung mit spiritueller Begleitung oder Einzelexerziten zu verbinden: Interessierte Frauen und Männer wohnen im Haus der Frauen und werden von Sr. Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Maria Krauss begleitet.

<b>Februar</b>		<b>Seite</b>
<b>31.1.-5.2.</b>	Hier und jetzt das Leben genießen, <b>Erholung</b>	9
<b>4.</b>	Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen, <b>Spielabend</b>	9
<b>8.</b>	Gesund an Leib und Seele, <b>Wohlfühltag</b>	10
<b>8.</b>	Schaut auf die Lilien des Feldes, <b>Frauenliturgie</b>	10
<b>9.</b>	Guatemala - Land des ewigen Frühlings, <b>Interkulturelles Frauencafe</b>	10
<b>10.</b>	Soja - die gesunde Alternative, <b>Kochseminar</b>	11
<b>11.-12.</b>	In den Schuhen der/des Anderen gehen, <b>dreiteiliges Validationsseminar - Teil I</b>	11
<b>13.</b>	Singen Befreit - Befreit Singen, <b>Sing-Workshop</b>	12
<b>14.-19.</b>	Tage voller Kostbarkeiten, <b>Erholung</b>	13
<b>17.</b>	Bedenke, Mensch ..., <b>Besinnungstag und Gottesdienst zum Aschermittwoch</b>	13
<b>17.</b>	Tauschen fördert Talente - TNO, <b>Tauschkreis</b>	14
<b>19.-21.</b>	Zeit für mich, <b>Erholung</b>	14
<b>22.</b>	Begleiterinnentag, <b>Interne Weiterbildung</b>	15
<b>25.-26.</b>	In den Schuhen der/des Anderen gehen, <b>dreiteiliges Validationsseminar - Teil II</b>	15
<b>25.</b>	Recyclen einmal anders - Taschen selber machen, <b>Nähworkshop</b>	15
<b>26.</b>	Benefizsuppenessen - Teilen macht stark, <b>Aktion Familienfasttag</b>	16
<b>26.</b>	Weben - sich regen - lebendig sein, <b>Schnuppertag am Handwebstuhl</b>	16
<b>26.-27.</b>	Das Lachen der Power-Frauen, <b>Lachyoga-Seminar</b>	17
<b>28.2.-5.3.</b>	Für Körper, Geist und Seele, <b>Erholung</b>	18
 <b>März</b>		
<b>3.-4.</b>	In den Schuhen der/des Anderen gehen, <b>dreiteiliges Validationsseminar - Teil III</b>	19
<b>4.</b>	Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen, <b>Spielabend</b>	19
<b>5.-6.</b>	Neue Wege wagen, <b>Lehrgang Modul VII</b>	19
<b>6.</b>	Aus meinen Wurzeln Kraft schöpfen, <b>Spirituell besinnlicher Tag in der Fastenzeit</b>	19
<b>7.-14.</b>	Im Wenigen die Fülle entdecken, <b>Fasten für Gesunde</b>	20
<b>8.</b>	Verschaffe mir Recht, oh Gott, <b>Frauenliturgie und Fest zum internationalen Frauentag</b>	21
<b>12.-14.</b>	Zeit für mich, <b>Erholung</b>	21
<b>14.-19.</b>	Frühlingsduft in meinem Herzen, <b>Erholung</b>	22
<b>15.</b>	Bewegen statt Heben und Tragen, <b>Kinaesthetics-Seminar</b>	22
<b>17.</b>	Tauschen fördert Talente - TNO, <b>Tauschkreis</b>	23
<b>18.</b>	Der Frühling und seine Feste, <b>Pflanzenarrangements</b>	23
<b>19.</b>	Musikalisch ins Frühjahr begleiten, <b>Gitarrenkurs</b>	24
<b>19.-21.</b>	Atem und Meditation, <b>Seminar</b>	24

# ngen auf einen Blick

## März

Seite

25. Buntes Osteressen, **Kochseminar** 25  
 26. Musikalisch ins Frühjahr begleiten, **Gitarrenkurs - Teil II** 25

### Betriebsurlaub: 1. April bis 6. April

## April

8. Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen, **Spielabend** 26  
 9.-11. Vom Leben schreiben, **Autobiografische Schreibwerkstatt** 26  
 9. Musikalisch ins Frühjahr begleiten, **Gitarrenkurs - Teil III** 26  
 9.-11. Zeit für mich, **Erholung** 27  
 10. Yoga mit Gong-Meditation, **Seminar** 27  
 11.-16. Leicht und locker in den Sommer, **Entschlackungstage** 28  
 12. Brannte nicht unser Herz, **Frauenliturgie** 28  
 13. Denkmalpflege als Spurensuche, **Vortrag** 28  
 15.-16. Abenteuer Stimme, **Stimm-Workshop** 29  
 16. Musikalisch ins Frühjahr begleiten, **Gitarrenkurs - Teil IV** 29  
 17. Frauenliturgie gestalten, **Workshop** 30  
 18.-23. Merkllich fit, **LIMA-Woche** 30  
 21. Tauschen fördert Talente - TNO, **Tauschkreis** 31  
 22. Gehen wohin das Herz uns trägt, **Seminar** 31  
 23. Musikalisch ins Frühjahr begleiten, **Gitarrenkurs - Teil V** 32  
 23. KlangSprache, **Trommelworkshop** 32  
 25.-30. Ausruhen - Kraftschöpfen, **Erholung** 32  
 29. Interkulturelles Mentoring Oststeiermark,  
**Start- Veranstaltung** 33  
 29. Erdfelder, **Vernissage** 33  
 30. Keramik für Haus und Garten, **Töpfer-Workshop** 34  
 30. Musikalisch ins Frühjahr begleiten, **Gitarrenkurs - Teil VI** 34  
 30.4.-1.5. Lustvoll in den Frühling tanzen, **Tanzworkshop** 34

## Mai

- 2.-7. Mit allen Sinnen das Leben spüren, **Erholung** 35  
 6. Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen, **Spielabend** 35  
 10. Fürchte dich nicht, glaube nur, **Frauenliturgie** 35  
 16.-21. Quellentage, **Erholung** 36  
 20. Herzensworte berühren und begleiten,  
**Buchpräsentation und Lesung** 36  
 26. Tauschen fördert Talente - TNO, **Tauschkreis** 37  
 29. Sich vom lodernden Feuer anstecken lassen,  
**Einführung in den Bibliolog** 37  
 29. Weil ich ein Mädchen bin,  
**Seminar für Mädchen von 10 bis 14 Jahre** 38

## SERIENANGEBOTE

- **Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben**  
einmal monatlich montags, 19.30 Uhr
- **TNO - Talentnetz Oststeiermark**  
jeden 3. Mittwoch im Monat,  
19.30 Uhr (Sommerzeit); 19.00 Uhr (Winterzeit)

## LEBENSBEGLEITUNG

- **Einzelberatung für Frauen**  
mit **Christa Bauer**, dipl. Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Bäuerin  
Terminvereinbarung: Tel. 0650/25 759 00
- **Mediation**  
mit **Gabriele Kraxner-Zach**, eingetragene Mediatorin,  
Lebens- und Sozialberaterin, Paarberaterin  
Terminvereinbarung: Tel. 0680/21 255 25
- **Beratung und Begleitung für Angehörige von alten und desorientierten Menschen, für Besuchsdienste oder Pflegepersonal**  
**Roswitha Windisch-Schnattler**, DGKS, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, zertifizierte Validationstrainerin  
Terminvereinbarung: Tel. 0664/464 41 68

## GASTGRUPPEN SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

Sie suchen das passende Ambiente für Ihre Veranstaltung? Ob Seminar, Lehrgang, Klausur oder Feier. Mit unseren einladend und modern ausgestatteten Räumen, der Herzlichkeit und Professionalität unseres Teams und unserem kulinarischen Angebot tragen wir auf jeden Fall zum Erfolg Ihrer Veranstaltung bei. Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne nähere Informationen zu oder erstellen für Sie ein maßgeschneidertes Arrangement - wir freuen uns auf Ihre Anfrage.



## FEBRUAR

### Hier und jetzt das Leben genießen

#### Erholung für Frauen

**Sonntag, 31. Jänner, 18.00 Uhr bis Freitag, 5. Februar, 13.00 Uhr**

In diesen Tagen erfahren Sie Anregungen zur körperlichen und geistigen Fitness, spirituelle Impulse und Meditation. Neben der Erkundung der näheren und weiteren Umgebung stehen jede Menge Spiel und Spaß am Programm.

**Leitung:**

Ingeborg Höfler und Elisabeth Jagoditsch, Begleiterinnen

**Kosten:**

€ 265,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den

Mahlzeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine).  
Einbettzimmer: € 290,00

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 22. Jänner

### Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen

#### Spielabend



**Donnerstag, 4. Februar, 18.00 Uhr**

Seit dem ersten Tarockseminar im Jänner 2009 treffen sich Spielbegeisterte zu monatlichen Spielabenden. Gespielt wird nach den österreichischen „Erotas Regeln“. Alle interessierten Frauen und Männer, die die Grundregeln dieses Spieles kennen, sind herzlich zu diesen Tarockabenden eingeladen.

**Kosten:**

€ 5,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:**

Montag, 1. Februar

#### Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Anmeldungen sind - so nicht anders angegeben - für alle Bildungs- und Erholungsangebote erforderlich. Ihr Platz ist fix reserviert, wenn Sie von uns bei der Anmeldung oder in den darauf folgenden Tagen eine Zusage erhalten. Bei Tagesveranstaltungen verständigen wir Sie danach nicht mehr.

## Gesund an Leib und Seele

Wohlfühltag

Montag, 8. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Gesundheit betrifft alle Bereiche unseres Lebens. Am Vormittag überlegen wir, was wir im Alltag zur Gesundheitsvorsorge beitragen können. Wir beschäftigen uns mit den Bereichen Atmung, Bewegung und Ernährung. Den Nachmittag beginnen wir mit Entspannungsübungen und wir machen uns Gedanken über Psychohygiene, darüber, was unserer Seele gut tut. Einige Tänze zwischendurch sollen Schwung in den Tag bringen und einfach Spaß machen. Abschließen werden wir mit einer Meditation.

**Mitzubringen:**

bequeme Kleidung und leichte Schuhe

**Leitung:**

Gusti Wögerer,  
Meditationsleiterin

**Kosten:**

€ 25,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee- /Teejause)

**Anmeldeschluss:**

Montag, 1. Februar

## Schaut auf die Lilien des Feldes

Frauenliturgie

Montag, 8. Februar, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Henriette Prantl-Pieber,  
Paula Schadler

**Keine Anmeldung erforderlich**

## Guatemala - Land des ewigen Frühlings

Interkulturelles Frauencafé

Dienstag, 9. Februar, 15.00 bis 18.00 Uhr

Guatemala wird diesmal von der Guatemaltekin Luisa Larrave vorgestellt. Ein buntes, von der Maya-Kultur geprägtes Land, mit imposanten Vulkanen und freundlichen Menschen, die trotz Armut, Diktaturen und Bürgerkrieg ihre Lebensfreude nicht vergessen haben. Eingeladen sind Migrantinnen, Frauen die in Österreich leben und Österreicherinnen.

**Referentin:**

Mag<sup>a</sup> Luisa Larrave de Ehart

**Leitung:**

Maria Prem u. Josefa Strasser,  
ehem. Entwicklungshelferinnen

**Kosten:**

€ 7,00 (inkl. Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

**Mit einer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation!**

## Soja - die gesunde Alternative

Kochseminar

**Mittwoch, 10. Februar, 9.00 bis 14.30 Uhr**

Aufgrund eines größeren Ernährungs- und Gesundheitsbewusstseins hält die Sojabohne in vielen Küchen Einzug. In diesem Kurs wird die Herstellung von Sojamilch und -topfen (Tofu) erklärt, die Verwendungsmöglichkeiten der gewonnenen Milch und der Nebenprodukte erläutert sowie ein Menü aus Soja bzw. Tofu-Produkten kreiert.

**Mitzubringen:**

2 Geschirrtücher, 1 Schürze, kleine Behälter für Kostproben

**Leitung:**

Christine Schnitzer, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

**Kosten:**

€ 35,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten, Rezepte, Essen

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 5. Februar

## „In den Schuhen der/des Anderen gehen“

**Validation, ein Weg zum verständnisvollen und wertschätzenden Umgang mit verwirrten alten Menschen**

Dreiteilige Seminarreihe

**Teil 1: Donnerstag, 11. Februar, 16.00 Uhr bis**

**Freitag, 12. Februar, 17.00 Uhr**

**Teil 2: Donnerstag, 25. Februar, 16.00 Uhr bis**

**Freitag, 26. Februar, 17.00 Uhr**

**Teil 3: Mittwoch, 3. März, 16.00 Uhr bis**

**Donnerstag, 4. März, 17.00 Uhr**

Validation nach Feil ist

- eine Kommunikationsmethode, die für sehr alte unglückliche, desorientierte und verwirrte Menschen von der Amerikanerin Naomi Feil in jahrzehntelanger Arbeit entwickelt wurde.
- eine Haltung und Möglichkeit, alte Menschen in dieser Phase ihres Lebens einfühlsam zu begleiten und die Gründe für ihr oft seltsames Verhalten zu verstehen.
- eine Methode, die durch den Einsatz von verbalen und nonverbalen Techniken diesem Personenkreis hilft, Würde und Selbstwert wieder zu erlangen und ein Abgleiten in die Phase des Vegetierens zu verhindern.
- eine wertvolle Hilfe im Zusammenleben und Umgang mit verwirrten alten Menschen.

Diese Seminarreihe bietet die Möglichkeit, die Grundlagen, Prinzipien und Ziele der Validation kennen zu lernen, das Verhalten des betroffenen Personenkreises besser zu verstehen und eine

wertschätzende Haltung im Umgang mit dem alten, verwirrten Menschen zu verinnerlichen. Wir lernen, die einzelnen Stadien der Desorientierung zu erkennen und die entsprechenden Validationstechniken anzuwenden, auch durch praktisches Üben im Rollenspiel. Da der Seminarinhalt aufbauend ist, kann diese Reihe nur im Gesamten gebucht werden. An den Abenden wird nach dem Essen weiter gearbeitet.

**Leitung:**

Sr. Anaclet Nußbaumer, zertifizierte Validationslehrerin, Kloster Wernberg

bettzimmer (Vollpension inkl. Kaffee-/Teejause, Fremdenverkehrsabgabe); Einbettzimmer: € 150,00

**Kosten (für alle 3 Termine):**

€ 240,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 135,00 pro Person im Zwei-

**Anmeldeschluss:**

Donnerstag, 4. Februar



## Singen Befreit - Befreit Singen

Sing-Workshop mit Eva Campbell-Haidl

**Samstag, 13. Februar, 11.00 bis 17.00 Uhr**

Für alle, die gerne singen und ihre Stimme wieder finden möchten. Singen ist für die meisten von uns etwas ganz Wunderbares und viele Menschen wünschen sich, es noch viel öfter zu erleben! Oft fehlen uns nur die richtige Atmosphäre und der Rahmen, in dem wir angstfrei singen können. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Freude an Ihrer Stimme, als auch am gemeinsamen Singen zu erleben, Neues auszuprobieren, und sich einfach zu trauen! Der Sinn dieser Kursreihe ist es, ein freudiges und erfüllendes Stimm- und Singererlebnis möglich zu machen. Wir werden mit Gospel und Volksliedern aus aller Welt arbeiten.

**Leitung:**

Eva Campbell-Haidl, Sängerin, Songwriterin, Stimm- und Bewegungstherapeutin

€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause).

**Anmeldeschluss:**

Mittwoch, 10. Februar

**Kosten:**

€ 40,00 Teilnahmebeitrag +

## Tage voller Kostbarkeiten

Erholungswoche für Frauen

**Sonntag, 14. Febr., 18.00 Uhr bis Freitag, 19. Febr., 13.00 Uhr**

Diese Tage vom Rosenmontag bis zum Aschermittwoch und die ersten Tage der Fastenzeit tragen in sich schon eine eigene Spannung. Gemeinsam wollen wir die Zeit nützen um unsere Gedanken und Erfahrungen auszutauschen, in Ruhe entspannen, Spaziergänge unternehmen, gutes Essen genießen - einfach unsere Tage mit Kostbarkeiten füllen.

<b>Leitung:</b> Gerlinde Hermann, Erwachsenenbildnerin, Bäuerin	zeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 290,00
<b>Kosten:</b> € 265,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahl-	<b>Anmeldeschluss:</b> Montag, 8. Februar

## Bedenke, Mensch ...

Besinnungstag und Gottesdienst zum Aschermittwoch mit Altbischof Johann Weber

**Mittwoch, 17. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr**

Unser Glaube ist „handgreiflich“, nicht bloß eine Idee, eine Summe von Erkenntnissen. Der Sohn Gottes ist ganz „handfest“ Fleisch geworden, und wir sind mit ihm, eben mit unserem Fühlen, Tun, Bewegen. Und so ist es gut, wieder neu zu entdecken - die Asche, das Fasten, das Gehen, die Palmzweige.

<b>Leitung:</b> Altbischof Johann Weber	€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/ Teejause)
<b>Kosten:</b> € 22,00 Teilnahmebeitrag +	<b>Anmeldeschluss:</b> Montag, 15. Februar

*Die Freude steckt nicht in den Dingen,  
sondern im Innersten unserer Seele.*

Therese von Lisieux

## Tauschen fördert Talente - Talentenetz Oststeiermark

Tauschkreis

**Mittwoch, 17. Februar, 19.00 Uhr**

**Weitere Termine: Mittwoch, 17. März, Mittwoch, 21. April,  
Mittwoch, 26. Mai, (ausnahmsweise 4. Mittwoch im Monat)**

Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen“ treffen wir uns monatlich, um die Dinge, die wir mitbringen, aber auch unser Wissen und unsere Ideen zu tauschen. Interessierte sind herzlich willkommen. Gefragt sind Ihre Talente und Ihre Bereitschaft zu Kontakten. Anschließend an das Tauschen, also um ca. 20.00 Uhr, schauen wir uns gemeinsam einen Naturfilm an. (Dauer ungefähr eine Stunde)

**Information:**

Maria Prem, Tel. 03113/2077,  
talentenetz@gmx.at

**Keine Anmeldung erforderlich**

## Zeit für mich

Erholungswochenende für Frauen

**Freitag, 19. Febr., 18.00 Uhr bis Sonntag, 21. Febr., 13.00 Uhr**

Dieses Wochenende ist Frauen gewidmet, die durch vielfältige Anforderungen von Familie, Beruf etc. nur selten Momente für sich finden. Einmal Zeit haben zum Durchatmen, Ruhen, sich Spüren, in einer Kleingruppe Austausch von Erfahrungen, Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse, und die wohltuende Atmosphäre des Hauses sowie die liebevoll zubereiteten Speisen in Ruhe genießen.

**Leitung:**

Monika Brolli, Begleiterin

**Kosten:**

€ 107,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahl-

zeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 117,00

**Anmeldeschluss:**

Donnerstag, 11. Februar

*„Wie im Himmel!“*

Teilnehmerinnen beim Meditativen Tanzseminar  
mit Barbara Koren, November 2009

## Begleiterinnentag

### Interne Weiterbildung

**Montag, 22. Februar, 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Begleiterinnen, die das ganze Jahr hindurch ihre Fähigkeiten für die Gestaltung von Erholungswochen einsetzen, nützen diese Weiterbildung, um wieder neue Anregungen für ihre kreative und abwechslungsreiche Arbeit zu bekommen. Falls Sie in diese Tätigkeit einsteigen möchten, melden Sie sich bitte bei uns.

<b>Leitung:</b> Mag <sup>a</sup> Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum	der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum übernommen bzw. mit Subventionen gedeckt.
<b>Kosten:</b> Die Kosten werden vom Haus	<b>Anmeldeschluss:</b> Mittwoch, 17. Februar

## „In den Schuhen der/des Anderen gehen“

Teil 2 der Seminarreihe zum Thema Validation

**Donnerstag, 25. Febr., 16.00 Uhr bis Freitag, 26. Febr., 17.00 Uhr**

Geschlossene Veranstaltung

## Recyclen einmal anders - Taschen selber machen

Nähworkshop

**Donnerstag, 25. Februar, 17.00 bis 21.00 Uhr**

Nachdem der Workshop im Herbst 2009 innerhalb weniger Tage ausgebucht war, bieten wir diese kreative Veranstaltung nochmals an. Diesen extravaganten Taschen sieht niemand an, dass sie einmal Kaffeeverpackungen waren ... Mit ein paar einfachen Tricks und Handgriffen werden die von Ihnen gesammelten Kaffeeverpackungen zu einem individuellen Unikat verarbeitet. Mit dieser Tasche füllen Sie eine Lücke in Ihrer Garderobe oder überraschen eine Freundin mit einem sehr persönlich gestalteten Geschenk. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, aber mit dem Sammeln der Kaffeepackungen können Sie schon heute beginnen! Eine Ausschreibung über mitzubringendes Material erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

<b>Leitung:</b> Theresia Fröhlich, Schneiderin	€ 5,00 Materialkosten
<b>Kosten:</b> € 20,00 Teilnahmebeitrag +	<b>Anmeldeschluss:</b> Donnerstag, 18. Februar

## Benefizsuppenessen - Teilen macht stark

„Klima wandelt Frauenwelten“

Aktion Familienfasttag 2010

Freitag, 26. Februar, 12.00 bis 14.00 Uhr

Das heurige Bildungsthema des Familienfasttages lautet: „Klima wandelt Frauenwelten“. Es ist einerseits Fortführung des Themas 2009 „Lebensräume nachhaltig gestalten“, andererseits fügt sich dieses Thema gut in das Jahresthema der Kath. Frauenbewegung „Verantwortlich leben“ ein. Im Rahmen dieser Aktion betrachten wir nachhaltigen Lebensstil und die Auswirkungen des Klimawandels auch aus der Sicht unserer ProjektpartnerInnen in Asien und Lateinamerika. Da es bei ihrer Arbeit oft um die Sicherung der Existenzgrundlage geht, sind sie besonders von Umweltkatastrophen und Wetterextremen betroffen. Das Haus der Frauen lädt aus diesem Anlass genau am Tag des Familienfasttages zum Essen einer Fastensuppe ein. Eingeladen sind Frauen, Männer, alt und jung, vor allem auch MitarbeiterInnen aus Einrichtungen und Firmen der Region um sich mit einer Fastensuppe zu stärken. Ab 13.00 Uhr zeigen wir drei kurze Filme (Gesamtdauer 36 Minuten) „Frauenkraft gegen Männergewalt“. Drei außergewöhnliche Projekte der KFB in Nicaragua werden vorgestellt.

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Angela Lienhart, Leiterin des Arbeitskreises „Familienfasttag“ der Diözese Graz-Seckau und das Team vom Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

**Kosten:**

Sie essen eine Suppe und spenden freiwillig für die Aktion Familienfasttag

**Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation.**

## Weben - sich regen - lebendig sein

Schnuppertag am Handwebstuhl

Freitag, 26. Februar, 14.30 bis 18.30 Uhr

Das Weben, eines der ältesten Handwerke, ist in der Geschichte der Menschheit tief verwurzelt und auch heute noch lebendig. Selbst beim Entstehen eines Gewebes mitzuwirken, ist eine intensive Erfahrung, die durchaus meditativen Charakter haben kann. Das Wort „weben“ fand in seiner alten Bedeutung von „sich regen / lebendig sein“ Eingang z.B. in die Bibelübersetzung Luthers: „Du machst fröhlich, was da webet, beide des Morgens und Abends. (Ps 65,9)“

Von den Benediktinerinnen aus Pertlstein haben wir bei der Übersiedelung der Schwestern 2 Handwebstühle geerbt, die bereit sind, wieder in Aktion zu treten. An diesem Nachmittag werden Grundbegriffe der Handweberei und die Handhabung der Webstühle erklärt und vorgeführt. Dadurch sollen Interessierte

befähigt werden, einfache Gewebe bei einem Aufenthalt im Haus der Frauen anzufertigen. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Menschen aus der näheren Umgebung oder solche, die sich öfter im Haus der Frauen aufhalten.

**Leitung:**

Elisabeth Waltersdorfer,  
Handweberin

Anmeldemöglichkeit für ein  
Abendessen € 5,50

**Kosten:**

€ 20,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 4,00 Kaffee-/Teejause,

**Anmeldeschluss:**

Montag, 22. Februar

**Materialspenden erbeten:**

Zum Weben von einfachen Fleckerlteppichen suchen wir geschnittene Stoffstreifen (ca. 2 cm breit), zusammengenäht zu langen Streifen und gehäkelte Schnüre (aus verschiedenen Wollen, ca. 5-fädig) mit sehr dicker Nadel gehäkelt.

## Das Lachen der Power-Frauen

### Lachyoga-Seminar

**Freitag, 26. Febr., 18.00 Uhr bis Samstag, 27. Febr., 18.00 Uhr**

Welche Frau wünscht sich nicht mehr Vitalität, mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität in allen Bereichen Ihres Lebens? Humor und Lachen ist der Schlüssel - ein spielerischer Zugang zu Ihrer Frauenpower und zu Ihrem unbegrenzten Potential. Atemübungen und spielerische Übungen des Lach-Yoga werden uns in das Lachen einführen, bis es uns dann weiter trägt in das eigene tiefe Lachen. Lachen, Tanzen, tiefes Atmen sowie Stille und Meditation wechseln einander ab. Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Freude, Kraft und Entspannung. Freuen Sie sich auf das heilsame Erleben Ihrer weiblichen Kraft durch Lachen.

Bitte lockere Kleidung und Socken mitnehmen!

**Leitung:**

Elfi Lyan Seher,  
Lach-Yoga-Lehrerin

bettzimmer (Vollpension, Fremdenverkehrsabgabe). Einbettzimmer: € 50,00

**Kosten:**

€ 45,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 45,00 pro Person im Zwei-

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 19. Februar

## Für Körper, Geist und Seele

Erholung für Frauen

Sonntag, 28. Februar, 18.00 Uhr bis Freitag, 5. März, 13.00 Uhr

Mich selber spüren - Gemeinschaft erleben - die Natur bewusst wahrnehmen - diese Elemente bilden den Rahmen für erholsame Tage. Diese Woche ist vor allem dem Kraft-Tanken und Durchatmen gewidmet. Je nach Wettersituation werden wir Aktivitäten gemeinsam erleben, aber auch Zeit haben für eigene Vorlieben. Die physische Kraft dafür bekommen wir von den besonders liebevoll zubereiteten Speisen des Hauses.

**Leitung:**

Gusti Wögerer, Sozial- und Lebensberaterin, Meditationsleiterin

**Kosten:**

€ 265,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Voll-

pension, Getränk bei den Mahlzeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 290,00

**Anmeldeschluss:**

Montag, 22. Februar

### AUSZUG AUS DEM LEITBILD:

#### *Was wir erreichen wollen ...*

*In der Gestaltung unserer Angebote nehmen wir Bezug auf die Lebenssituation und Bedürfnisse von Frauen und setzen zukunftsorientierte Impulse.*

*In der Preisgestaltung nehmen wir Rücksicht auf die Finanzierungsmöglichkeiten von Frauen.*

## MÄRZ

### „In den Schuhen der/des Anderen gehen“

Teil 3 der Seminarreihe zum Thema Validation

Donnerstag, 3. März, 16.00 Uhr bis Freitag, 4. März, 17.00 Uhr

Geschlossene Veranstaltung

### Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen

Spielabend

Donnerstag, 4. März, 18.00 Uhr

Anmeldeschluss:

Montag, 1. März

### Neue Wege wagen

Lehrgang - Modul 7 - Abschluss

Freitag, 5. März, 16.00 Uhr bis Samstag, 6. März, 19.00 Uhr

Geschlossene Veranstaltung

### Aus meinen Wurzeln Kraft schöpfen

Spirituell besinnlicher Tag in der Fastenzeit

Samstag, 6. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Im gemeinsamen Tun, in meditativen Übungen, im gegenseitigen Austausch, im Zeit haben für sich selber werden wir:

- in die Stille eintauchen
- Worte aus der Bibel als Kraftquelle wahrnehmen
- unsere eigenen Ressourcen in den Blick bekommen
- im liebevollen Umgehen mit mir selber und den anderen Wertschätzung entdecken
- mit meditativen Tänzchen meine Kraft erspüren
- in einer spirituellen Frauenfeier den gemeinsamen Tag abschließen

**Leitung:**

Magdalena Feiner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>,  
kfb-Arbeitskreis Frauenspiritualität,  
und Gabriele Kraxner-Zach,  
Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Lebens- und  
Sozialberaterin, Bibliologleiterin

**Kooperation:**

Katholische Frauenbewegung  
und Haus der Frauen - Erholungs-  
und Bildungszentrum  
Für diese Veranstaltung bekommen  
leitende Frauen der kfb

(Pfarr-, Dekanats- und Diözesanebene)  
von der kfb-Diözesanstelle eine  
Ermäßigung von € 10,00. Dieser Betrag  
wird aus den kfb-Mitgliedsbeiträgen  
subventioniert.

**Kosten:**

€ 30,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen,  
Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:**

Dienstag, 2. März

## Im Wenigen die Fülle entdecken

### Fasten für Gesunde

**Sonntag, 7. März, 18.00 Uhr bis Sonntag, 14. März, 13.00 Uhr**

Es geht in dieser Woche um ein ganzheitliches Fasten, das bedeutet, es ist ein Fasten für den Leib, den Geist und die Seele. Durch das Fasten kommen wir in Berührung mit unserem ganzen Mensch-Sein, mit Leib, Geist und Seele. Lebensenergie wird freigesetzt und Sehnsüchte werden geweckt. Ruhe und Stille stärken meine Wahrnehmung und gleichzeitig können wir unsere Einmaligkeit entdecken. Kompetente Köchinnen mit Erfahrung der Fastenküche werden Sie in diesen Tagen verwöhnen. „Heute will ich den ersten Schritt gehen in die Richtung des Lebens und andere Werte in die Waagschale legen“. Wir werden in diesen Tagen nicht hungern, es ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit, nach der Methode von Dr. Buchinger. Elemente dieser Tage sind: Bewegung in frischer Luft, Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Begleitgespräche, Massage. Es bleibt genügend Zeit, um durchzuatmen und sich zu erholen.

**Leitung:**

Paula Schadler, Erwachsenenbildnerin,  
Fastenbegleiterin, und Sr. Amata Rindler,  
SDS, Fastenbegleiterin, geistliche Begleiterin;  
Dr<sup>in</sup> Monika Schuster, ärztliche  
Begleiterin

**Kosten:**

€ 522,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
(Teilnahmebeitrag, Aufenthalt,  
Fremdenverkehrsabgabe und Benützung  
der Infrarotkabine)

**Anmeldeschluss:**

Montag, 1. März

## Verschaffe mir Recht, oh Gott!

Frauenliturgie und Fest zum internationalen Frauentag

**Montag, 8. März, 18.30 Uhr**

Anlässlich des Internationalen Frauentages laden wir herzlich zum Mitfeiern ein: Bereits um 18.30 Uhr beginnt die Frauenliturgie als spiritueller Höhepunkt dieses Tages.

Anschließend halten kulinarische Köstlichkeiten aus unserer Küche „Leib und Seel´ z´ samm“. Kraftvolle, fröhliche Frauengemeinschaft erleben wir danach beim Trommeln mit der Schlagwerkerin Mag<sup>a</sup> Rita Skultéty, beim Singen und Tanzen. Falls vorhanden, bitte Trommeln oder andere Rhythmusinstrumente mitbringen.

**Leitung:**

Christa Bauer,  
Dr<sup>in</sup> Helga Schwarz-Salmhofer

**Kosten:**

€ 5,00 für Festbeitrag, Speisen

und Getränke sind am Buffet zu bezahlen.

**Ihre Anmeldung bis Mittwoch, 3. März erleichtert uns die Organisation!**

## Zeit für mich

Erholung für Frauen

**Freitag, 12. März, 18.00 Uhr bis Sonntag, 14. März, 13.00 Uhr**

An diesem Wochenende einmal Zeit zu haben, um stehen zu bleiben und Atem zu holen. Die erwachende Natur im Außen wahrnehmen und in mir meine Lebendigkeit spüren in Begegnungen mit anderen Frauen; dabei eingebettet sein in der liebvollen Atmosphäre des Hauses.

**Leitung:**

Christa Bauer, Bäuerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Kosten:**

€ 107,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahl-

zeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 117,00

**Anmeldeschluss:**

Donnerstag, 4. März

### Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Anmeldungen sind - so nicht anders angegeben - für alle Bildungs- und Erholungsangebote erforderlich. Ihr Platz ist fix reserviert, wenn Sie von uns bei der Anmeldung oder in den darauf folgenden Tagen eine Zusage erhalten. Bei Tagesveranstaltungen verständigen wir Sie danach nicht mehr.

## Frühlingsduft in meinem Herzen

Erholung für Frauen

Sonntag, 14. März, 18.00 Uhr bis Freitag, 19. März, 13.00 Uhr

*Der zarte Duft des Frühlings durchdringt mein  
Gemüt und mein Herz.*

*Wärmende Sonnenstrahlen sowie das Erwachen  
der Natur erfüllt meine Seele.*

*Der Frühlingszauber umgibt mich und hüllt mich ein.*

Johanna Kernbichler

Gemeinsam wollen wir mit allen Sinnen den bevorstehenden Frühling erleben. Kleine Wanderungen, kreatives Arbeiten, besinnliche Gedanken sowie Tänze und Lieder sollen uns dabei begleiten.

**Leitung:**

Johanna Kernbichler, Erwachsenenbildnerin und Begleiterin

**Kosten:**

€ 265,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahl-

zeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 290,00

**Anmeldeschluss:**

Montag, 8. März

## Bewegen statt Heben und Tragen Kinaesthetics für Menschen, die beruflich oder privat mit der Pflege alter Menschen beschäftigt sind

Seminar

Montag, 15. März, 09.00 bis 17.00 Uhr

Die Kinaesthetics Konzepte sind die Denk- und Handwerkzeuge für Bewegungs- und Interaktionsfähigkeit in der Pflege. Damit können Sie die Pflege und die Bewegung mit Ihren Angehörigen leichter gestalten. Tätigkeiten wie das Bewegen und Aufsitzen im Bett, das Umsetzen auf einen Stuhl werden einfacher, durch Spannungsregulation werden Schmerzen und Wundliegen vorgebeugt. Die Kommunikation mit Demenzbetroffenen erfolgt über Berührung und Bewegung, die Fähigkeiten des / der zu Pflegenden werden besser wahrgenommen.

**Leitung:**

Anneliese Evelin Reinrecht-Portmann, DGKS, Lehrerin für Gesundheits- und Pflegeberufe, Kompetenzen im Bereich Bobath, Validation und Basaler Stimulation, Kinaesthetics Trainerin für Grund- und Aufbaukurse, MentorInnenausbildung

und Trainerin für kreatives Lernen

**Kosten:**

€ 80,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:**

Mittwoch, 10. März

## Tauschen fördert Talente - Talentenetz Oststeiermark

Tauschkreis

**Mittwoch, 17. März, 19.00 Uhr**

**Weitere Termine: Mittwoch, 21. April, Mittwoch, 26. Mai**

Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen“ treffen wir uns monatlich, um die Dinge, die wir mitbringen, aber auch unser Wissen und unsere Ideen zu tauschen. Interessierte sind herzlich willkommen. Gefragt sind Ihre Talente und Ihre Bereitschaft zu Kontakten.

Anschließend an das Tauschen, also um ca 20.00 Uhr, schauen wir uns gemeinsam den zweiten Teil des Naturfilms an. Ende um ca. 20.45 Uhr.

**Information:**

Maria Prem (Tel. 03113/2077,  
talentenetz@gmx.at)

**Keine Anmeldung erforderlich**

## Der Frühling und seine Feste

Stilvolle Pflanzenarrangements

**Donnerstag, 18. März, 9.00 bis  
17.00 Uhr**

Kreatives Blumenarrangieren bedeutet schönes und inhaltlich sinnvolles Gestalten mit pflanzlichen Materialien. Großteils mit gesammelten Materialien aus der Umgebung entstehen individuelle Arrangements, die dem Inhalt von Ostern und dem Erwachen der Natur entsprechen. Techniken aus Ikebana (japanisches Blumenarrangieren) und Floristik, sowie kreative handwerkliche Ideen machen die Schönheit der jahreszeitlichen Dekorationen sichtbar. „Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn nichts mehr hinzuzufügen ist, sondern wenn nichts mehr wegzulassen ist.“ (nach Antoine de Saint-Exupéry)



**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Margrit Schweighofer, Soziologin und freischaffende Designerin

**Kosten:**

€ 30,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/ Teejause)

**Anmeldeschluss:**

Montag, 15. März

## Musikalisch ins Frühjahr begleiten

Gitarrenkurs für AnfängerInnen und leicht fortgeschrittene Frauen und Männer

Freitag, 19. März, 17.00 bis 20.00 Uhr

Weitere Termine: 26. März, 9. April, 16. April, 23. April, 30. April, jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr

Nach dem erfolgreichen Gitarrenkurs im Advent sind nun „sangesfreudige“ Frauen und Männer eingeladen, das kommende Frühjahr mit Gitarrenklängen zu begrüßen. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, in Ihnen schlummernde Talente zu wecken.

**Mitzubringen:**

Gitarre, Fußschemel und Notenständer (falls vorhanden); Die Noten können bei der Referentin gekauft werden.

**Leitung:**

Helga Seefried,  
Gitarren-Lehrerin

**Kosten:**

€ 120,00 Teilnahmebeitrag (für 6 Termine)

**Anmeldeschluss:**

Montag, 15. März

## Atem und Meditation

### ATEM HOLEN - ZUR RUHE KOMMEN - KRAFT SCHÖPFEN

Seminar für Frauen

Freitag, 19. März, 18.00 Uhr bis Sonntag, 21. März, 13.00 Uhr

Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst alle Funktionen von Körper, Seele und Geist. „Richtiges Atmen“ ist eine Kraftquelle, die es ermöglicht, im Alltag angemessener zu reagieren und zu handeln. Es setzt blockierte Energien frei und führt zu mehr Gesundheit, Wohlfühl und Lebensfreude. In diesem Kurs lernen Sie, den eigenen Atem bewusst zu erfahren. Die Atem und Bewegungsübungen (Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf) führen zur eigenen Mitte, zu mehr Ruhe, Gelassenheit und einem besseren Zugang zum eigenen Körper. Sie helfen bei Atembeschwerden, Muskelverspannungen, Bewegungsschwierigkeiten und psychischen Verstimmungen. Einheiten der Atem-Schweige-Meditation unterstützen diesen Prozess, sich in seiner „Ganzheit“ mehr zu erfahren. Bei der Arbeit mit dem erfahrbaren Atem steht nicht das „Machen“ und „Leisten“ im Vordergrund, sondern die Freude am Tun, die Neugierde auf alles was ist und das Staunen über das, was sich wandelt.

**Leitung:**

Barbara Erschen, dipl. Atemtherapeutin, Ausbildung am Ilse-Middendorf-Institut, Lebens- und Sozialberaterin

**Kosten:**

€ 100,00 Teilnahmebeitrag +

€ 80,00 pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Fremdenverkehrsabgabe). Einbettzimmer: € 90,00

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 12. März

## Buntes Osteressen

Kochseminar

**Donnerstag, 25. März, 14.00 bis 19.00 Uhr**

An diesem Tag kreieren wir gemeinsam, begleitet vom Frühling, vielfältige Köstlichkeiten für den Ostertisch. Nach einer kurzen Besprechung der Rezepte werden wir gemeinsam allerlei Köstlichkeiten für ein gelungenes Osterfest zubereiten. Im Anschluss werden wir unser Menü schön angerichtet genießen.

**Mitzubringen:**

2 Geschirrtücher, 1 Schürze, kleine Behälter für Kostproben

**Leitung:**

Ulrike Lueger, Köchin Haus der Frauen-Erholungs- und Bildungszentrum

**Kosten:**

€ 35,00 Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen. Die anteiligen Lebensmittelkosten werden extra verrechnet.

**Anmeldeschluss:**

Montag, 22. März



## Musikalisch ins Frühjahr begleiten

Gitarrenkurs - Teil II

**Freitag, 26. März, 17.00 bis 20.00 Uhr**

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!**

Anmeldungen sind - so nicht anders angegeben - für alle Bildungs- und Erholungsangebote erforderlich. Ihr Platz ist fix reserviert, wenn Sie von uns bei der Anmeldung oder in den darauf folgenden Tagen eine Zusage erhalten. Bei Tagesveranstaltungen verständigen wir Sie danach nicht mehr.

## APRIL

### Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen

Spielabend

Donnerstag, 8. April, 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss:**  
Dienstag, 6. April

### Vom Leben schreiben

Autobiografische Schreibwerkstatt

Freitag, 9. April, 18.00 Uhr bis Sonntag, 11. April, 13.00 Uhr

Wie oft haben wir das Gefühl, dass wir etwas über unsere Lebenswege und Lebensgeschichten aufschreiben sollten, damit sie nicht verloren gehen, und dass uns die Menschen, die uns nahe stehen, besser verstehen. In dieser kreativen Schreibwerkstatt werden mit Hilfe von verschiedenen Impulsen wie Bildern, Objekten u.a. Erinnerungen herausgeholt und zu Papier gebracht. Eine Schreibwerkstatt für alle, die gerne schreiben möchten, aber nicht wissen, wo und wie sie anfangen sollen. Der Umgang mit der Sprache wird kreativ und lustvoll sein. Vorkenntnisse nicht nötig.

**Mitzubringen:**  
Schreibzeug, Farbstifte

**Leitung:**  
Dir<sup>n</sup> Hedwig Dejaco, Germanistin mit Schwerpunkt Kreatives Schreiben, Theaterpädagogin

**Kosten:**  
€ 80,00 Teilnahmebeitrag  
+ € 80,00 pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Fremdenverkehrsabgabe). Einbettzimmer: € 90,00

**Anmeldeschluss:**  
Dienstag, 30. März

### Musikalisch ins Frühjahr begleiten

Gitarrenkurs - Teil III

Freitag, 9. April, 17.00 bis 20.00 Uhr

## Zeit für mich

Erholung für Frauen

Freitag, 9. April, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 11. April, 13.00 Uhr

An diesem Wochenende erfahren wir, wie gut es tut, gesund zu leben - eine erholsame und vergnügliche Zeit für Körper, Geist und Seele zu genießen. Tauchen wir gemeinsam in die Natur ein mit belebenden Spaziergängen und abschließendem Kneipen. Weiters stehen eine Masseurin sowie unsere Infrarotkabine für Sie bereit und unsere Köchinnen verwöhnen Sie mit einem vollwertigen Essen.

**Leitung:**

Manuela Dunst, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Begleiterin

**Kosten:**

€ 107,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahl-

zeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 117,00

**Anmeldeschluss:**

Mittwoch, 31. März

## Yoga mit Gong-Meditation

Seminar für Frauen

Samstag, 10. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Klassische indische Körperübungen - für alte wie junge Menschen gleich bekömmlich, keine Wettkämpfe, keine Medaillen, kein Werberummel - das ist Yoga. Sich darauf einlassen heißt, mehr Gelenkigkeit, mehr Gesundheit und mehr Energie gewinnen. Die Zellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt und dadurch belebt. Durch den Wechsel von An- und Entspannung, kombiniert mit dem Atem, erfolgt eine vermehrte Durchblutung der entsprechenden Körperteile. Die Schmerzgrenze wird nie missachtet. Und weil Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, wird mehr Lebensfreude gespürt.

Der Unterricht richtet sich nach den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen jeglichen Alters und jeglicher Ausgangssituation. Am Schluss entspannen wir mit einer Gongmeditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Mitzubringen:**

bequeme, warme Kleidung, kleiner fester Polster, Decke

**Leitung:**

Bernadette Beiwl-Kletzer, Yoga-Lehrerin

**Kosten:**

€ 30,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:**

Mittwoch, 7. April

## Leicht und locker in den Sommer

Entschlackungstage für Frauen

**Sonntag, 11. April, 18.00 Uhr bis Freitag, 16. April, 13.00 Uhr**

Die leichte, duftige Sommerkleidung wartet bereits im Schrank. Damit sich unser Körper darin wieder wohl fühlt, gönnen wir uns ein paar Tage zur Entschlackung. Wir lassen uns verwöhnen mit natürlich zubereiteten Speisen aus unserer Vitalküche (maximal 1000 bis 1200 kcal pro Tag). Eine Ärztin wird Fragen zu Ernährung, Gesundheit, Lebensstil etc. beantworten. Miteinander reden, tanzen, singen, Nordic Walking, wandern, Thermenbesuch und Gymnastik - je nach Wetter und Wunsch der Teilnehmerinnen - werden das Programm abrunden.

**Leitung:**

Paula Schadler, Fastenbegleiterin, und Dr<sup>in</sup> Monika Schuster, Ärztin

**Kosten:**

€ 290,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Voll-

pension, Getränk bei den Mahlzeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 315,00

**Anmeldeschluss:**

Mittwoch, 31. März

## Brannte nicht unser Herz

Frauenliturgie

**Montag, 12. April, 19.30 Uhr**

Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl,  
Melanie Kulmer

**Keine Anmeldung erforderlich!**

## Denkmalpflege als Spurensuche

Vortrag mit HR DI Dr. Friedrich Bouvier

**Dienstag, 13. April, 19.00 Uhr**

Immer wieder interessieren sich Gäste unseres Hauses für die Geschichte dieses denkmalgeschützten ehemaligen Klosters oder anderer Zeugen der Vergangenheit in unserer Umgebung. Wie die Römersteine im Haus der Frauen und an der Fassade der Kirche in St. Johann, so geben archäologische Grabungen und bauanalytische Erhebungen wie Putz- und Farbschichtuntersuchungen wichtige Aufschlüsse über die Entstehung und Entwick-



lung eines historischen Bauwerkes. HR. DI Dr. Friedrich Bouvier versucht in seinem Vortrag, die Methoden der Bauforschung und ihre Ergebnisse anhand praktischer Beispiele aus der Steiermark näherzubringen. Seine fachlichen Kompetenzen und seine Fähigkeit, denkmalpflegerische Inhalte lebendig und praxisbezogen zu vermitteln, lassen einen spannenden und aufschlussreichen Abend erwarten.

**Leitung:**

HR DI Dr. Friedrich Bouvier, ehem. Landeskonservator der Stmk., Vereins-Vorstands-Mitglied Wir für das Haus der Frauen

**Kosten:**

€ 5,00 Teilnahmebeitrag, Speise und Getränke sind am Buffet zu bezahlen

**Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation!**

## Abenteuer Stimme

### Der eigenen Stimme begegnen - eine lustvolle Entdeckungsreise

Stimm-Workshop mit Petra Rudolf

**Donnerstag, 15. April, 9.30 Uhr bis  
Freitag, 16. April 13.00 Uhr**



BILD VON OLIVER WOLFF

Unsere Stimme ist so einzigartig und unverwechselbar wie wir selbst, wie unser Gesicht, wie unser Fingerabdruck. Sie ist ganz mit unserem Körper verbunden. Stimme ist ein wesentlicher Teil unserer Gesamtpersönlichkeit. Sie spiegelt Körper, Geist und Seele. „Wenn ich meine Stimme befreie, befreie ich Körper, Geist und Seele - und umgekehrt.“

Dieser Workshop mit Petra Rudolf bietet die Gelegenheit, neue Ausdrucksmöglichkeiten von Körper und Stimme zu erforschen und die befreiende Kraft von Atem, Stimme und Bewegung zu erleben. Herzlich willkommen sind alle Frauen und Männer, die Lust auf neue Stimm- und Körpererfahrungen haben auf ihrem Weg hin zu einer stimmigen Persönlichkeit. Petra Rudolf ist ORF-Moderatorin, Sängerin und arbeitet als Voice&MediaCoach sowie als Stimm- und Bewegungstherapeutin in Graz und Wien.

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Petra Rudolf, Moderatorin, Sängerin, Stimm- und Bewegungstherapeutin

€ 53,00 pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Fremdenverkehrsabgabe). Einbettzimmer: € 58,00

**Kosten:**

€ 100,00 Teilnahmebeitrag +

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 9. April

## Musikalisch ins Frühjahr begleiten

Gitarrenkurs - Teil IV

**Freitag, 16. April, 17.00 bis 20.00 Uhr**

## Frauenliturgien gestalten

Workshop für in der kfb tätige Frauen (Pfarr-,  
Dekanatsbereich) bzw. interessierte Frauen

**Samstag, 17. April, 9.00 bis 17.00 Uhr**

In diesem Workshop möchten wir im gemeinsamen Tun mit den Teilnehmerinnen eine Frauenliturgie vorbereiten und feiern. Dazu gibt es Anregungen und Impulse von den Referentinnen - auch unter Einbeziehung des Kirchenjahres, biblischer Frauengestalten, einer frauengerechten Sprache. Methodische Hinweise für die Gestaltung von Liturgien und Tänze werden an diesem Tag auch Platz finden. Die teilnehmenden Frauen werden selber eine eigene Frauenliturgie ausarbeiten und gestalten, sodass sie Lust und Freude bekommen, Frauenliturgien bzw. Frauenandachten in der eigenen Pfarre anzubieten und zu feiern. Texte und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

### Leitung:

Melanie Kulmer, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Erwachsenenbildnerin, und Magdalena Feiner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, kfb-Arbeitskreis Frauenspiritualität

### Kooperation:

Katholische Frauenbewegung und Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

### Kosten:

€ 20,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

### Anmeldeschluss:

Mittwoch, 14. April

## MERK-lich fit

Erholung mit LIMA für Frauen

**Sonntag, 18. April, 18.00 Uhr, bis Freitag, 23. April, 13.00 Uhr**

Wollen auch Sie im hohen Alter noch geistig und körperlich fit sein und Ihren Alltag alleine meistern? Mit dem LIMA-SeniorInnentraining können Sie in diesen Tagen Übungen für Konzentration und Aufmerksamkeit kennen lernen und Ihr Gedächtnis spielerisch trainieren. Am Vormittag widmen wir uns den Gedächtnisübungen. Am Nachmittag ist genügend Zeit zum Entspannen und für Bewegung im Freien. Tagesgäste sind beim LIMA-SeniorInnentraining herzlich willkommen: Nehmen Sie von 9.00 bis 13.00 Uhr (einschließlich Mittagessen) am Programm teil!

### Leitung:

Johanna Thönnessen, Begleiterin und LIMA-Trainerin

### Kosten:

€ 295,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahlzeiten, Begleitung, Kursunterlagen, Fremdenverkehrsabgabe,

und Benützung der Infrarotkabine).

Einbettzimmer: € 320,00

Tagesgäste: € 80,00 Kursbeitrag für fünf Tage (inkl. Arbeitsblätter) + € 45,00 für fünf Mittagessen inklusive Getränk.

### Anmeldeschluss:

Montag, 12. April

## Tauschen fördert Talente - Talentenetz Oststeiermark

Tauschkreis

**Mittwoch, 21. April, 19.30 Uhr**

**Weiterer Termin: Mittwoch, 26. Mai**

Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen“ treffen wir uns monatlich, um die Dinge, die wir mitbringen, aber auch unser Wissen und unsere Ideen zu tauschen. Interessierte sind herzlich willkommen. Gefragt sind Ihre Talente und Ihre Bereitschaft zu Kontakten.

**Information:**

Maria Prem, Tel. 031 13/2077,  
talentenetz@gmx.at

**Keine Anmeldung erforderlich**



## Gehen, wohin das Herz uns trägt

Seminar zu Frausein und Freisein mit Christine Brunnsteiner

**Donnerstag, 22. April, 9.00 bis 17.30 Uhr**

Die Anforderungen unseres täglichen Lebens verhindern nicht selten die echte Auseinandersetzung mit unseren Sehnsüchten und Wünschen, mit dem, was eigentlich das UNSERE ist, und das nur allzu oft vernachlässigt wird. Was wollen wir wirklich? Inwieweit leben wir unser Frausein, ohne die Sehnsucht nach dem Freisein zu vernachlässigen? Ist beides überhaupt möglich? Gehen, wohin das Herz uns trägt kann man lernen. Anleitungen und Vorschläge dazu versucht C. Brunnsteiner weiterzugeben.

**Leitung:**

Christine Brunnsteiner, Moderatorin, Mediatorin, Beraterin

**Kosten:**

€ 35,00 Teilnahmebeitrag +

€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause).

**Anmeldeschluss:**

Montag, 19. April

## Musikalisch ins Frühjahr begleiten

Gitarrenkurs - Teil V

Freitag, 23. April, 17.00 bis 20.00 Uhr

## KlangSprache

Trommelworkshop

Freitag, 23. April, 18.00 bis 22.00 Uhr

Trommeln ist mehr als ein Musizieren auf Schlaginstrumenten. Bei nahezu allen indigenen Völkern diente das Trommeln als Kommunikationsmittel und Kontaktinstrument: Untereinander, zum Selbst, zum Himmel und zur Erde. Auch heute noch trägt das Trommeln zur inneren Harmonie bei, fördert unser Rhythmusgefühl, setzt Energie frei und macht einfach Spaß.

In diesem Workshop lernen Sie traditionelle und moderne Rhythmen kennen, es gibt aber auch die Möglichkeit, frei miteinander zu spielen und zu improvisieren. Lassen Sie sich ein auf einen anregenden Nachmittag voller Lebensfreude und Bewegung! Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mitzubringen:**

Trommeln (Djembé oder Conga)

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Rita Skultéty,  
Schlagwerkerin

**Kosten:**

€ 30,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 5,50 Abendessen

**Anmeldeschluss:**

Montag, 19. April

## Ausruhen - Kraftschöpfen

Erholung für Frauen und Paare

Sonntag, 25. April, 18.00 Uhr bis Freitag, 30. April, 13.00 Uhr

Ausruhen und Kraft schöpfen in der schönen Landschaft rund um St. Johann bei Herberstein. In einer guten Gemeinschaft Körper, Geist und Seele erfrischen, Zeit zum Aus- und Entspannen finden. Die wohltuende Atmosphäre des Hauses und die köstlich zubereiteten Speisen geben uns Kraft und Freude.

**Leitung:**

Hedwig Pscheidt, Begleiterin

**Kosten:**

€ 265,00,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den

Mahlzeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 290,00.

**Anmeldeschluss:**

Montag, 19. April

# Interkulturelles Mentoring Oststeiermark

## Start -Veranstaltung

**Donnerstag, 29. April, 15.00 bis 17.30 Uhr**

Mit Mai 2010 startet - vorbehaltlich der Zustimmung des Bundes\* - die Umsetzung dieses Pilotprojektes zur erleichterten beruflichen Integration von in der Oststeiermark lebenden MigrantInnen. Dieses Angebot der Begleitung von Frauen durch andere bereits erfahrene Frauen (Oststeierinnen oder ebenfalls MigrantInnen, die bereits erfolgreiche Erfahrungen in diesem Feld gemacht haben), wird ebenso vorgestellt wie die Ziele dieses Projektes und der konkrete Ablauf des 10-monatigen Begleitprogramms. Diese Veranstaltung richtet sich auch an Interessierte und alle ExpertInnen, die selbst beruflich oder persönlich mit dem Thema Integration, insbesondere in einer ländlichen Region, zu tun haben.

### Nähere Informationen zum Projekt und Anmeldung:

melitta.scherounigg@bab.at

### Leitung:

Kooperationsprojekt Haus der Frauen, Bab Unternehmensberatung GmbH, Kapeller Entwicklungs- und Führungsberatung



### Kein Teilnahmebeitrag für diese Startveranstaltung

Ihre Anmeldung zu dieser Start-Veranstaltung im Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum erleichtert uns die Organisation.



Kapeller - Entwicklungs- und Führungsberatung

## Erdfelder

Vernissage mit  
Michaela Knittelfelder-Lang

**Donnerstag, 29. April,  
19.00 Uhr**

Abstrakte Bilder zum Element Erde zeigt diesmal Michaela Knittelfelder-Lang. Braune, rote, gelbe, grüne Erde - es gibt sie in allen Farben. „Mit meinen

Augen moderne Bilder schauen, ist wie mit Gedanken in der Erde wandern“. Öl, Aquarelle, Mischtechniken, Objekte - alles was Spaß macht und wichtig ist, probiert Michaela Knittelfelder-Lang in ihrer Kunst. So entstehen gegenständliche, reduzierte und abstrakte Bilder.



Die Ausstellung ist bis 29. Juni geöffnet.

## Musikalisch ins Frühjahr begleiten

Gitarrenkurs - Teil VI

Freitag, 30. April, 17.00 bis 20.00 Uhr

## Keramik für Haus und Garten

Töpfer-Workshop

Freitag, 30. April, 9.00 bis 18.00 Uhr

Mit dem Werkstoff Ton können die möglichsten und unmöglichsten Figuren, Skulpturen, Heferl, Schalen, Tassen aller Art und Größe, Schüsseln oder Platten als Schmuck oder Gebrauchsgegenstand für Haus und Garten entstehen. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik. Der Kreativität sind an diesem Tag, wo uns ein angenehmes Arbeiten mit dem weichen Werkstoff zur Ruhe kommen lässt, keine Grenzen gesetzt.

**Mitzubringen:**

Wassergefäß (Plastikschüssel oder kleiner Kübel), Nudelwalzer, Messer-Gabel-Stricknadel (oder Keramikwerkzeug), Wetzstein, Schwammerl, kleines Handtuch, Küchenrolle

**Leitung:**

Dr<sup>in</sup> Nikola Deutschmann,  
Keramikerin

**Kosten:**

€ 35,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause) + € 10,00 Materialkosten.

**Anmeldeschluss:**

Montag, 26. April

## Lustvoll in den Frühling tanzen!

Mein Leben „tanzen“, Himmel und Erde verbinden!

Tanz-Workshop

Freitag, 30. April, 18.00 Uhr bis Samstag, 1. Mai, 17.00 Uhr

Im Wechsel von ritualisierten Tänzen und freien Bewegungseinheiten werden wir die Kraft des Frühlings entdecken: neuen Bewegungen Raum geben, damit experimentieren, gemeinsam „Frühlingsbewegungen“ wachsen lassen und sie in den Kreislauf des Lebens von Werden und Vergehen, von Himmel und Erde einbinden. Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder Gymnastikschuhe mitbringen.

**Leitung:**

Gabriele Kraxner-Zach, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Gestaltpädagogin,

**Kosten:**

€ 50,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 45,00 pro Person im Zwei-

bettzimmer (Vollpension, Fremdenverkehrsabgabe). Einbettzimmer: € 50,00

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 23. April

## MAI

### Mit allen Sinnen das Leben spüren

Erholung für Frauen

**Sonntag, 2. Mai, 18.00 Uhr bis Freitag, 7. Mai, 13.00 Uhr**

Die Sehnsucht nach einem guten Leben trägt wohl jeder Mensch in sich. In diesen Tagen möchten wir mit allen unseren Sinnen uns selber spüren, wahrnehmen, was uns gut tut und es genießen, dankbar auf die Vielfalt und den Reichtum unseres Lebens schauen.

Elemente diese Woche: Gemeinsames mit der Gruppe unternehmen und auch dem Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug Platz geben, die erholsame Umgebung in dieser wunderbaren Naturlandschaft genießen, Zeit haben für Gespräche und ebenso für die Stille, Körperarbeit, Singen, Tanzen und die besondere Atmosphäre des Hauses genießen.

**Leitung:**

Magdalena Feiner Dipl.-Päd<sup>in</sup>,  
Begleiterin, Liturgieleiterin

zeiten, Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine). Einbettzimmer: € 290,00.

**Kosten:**

€ 265,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer (Vollpension, Getränk bei den Mahl-

**Anmeldeschluss:**  
Montag, 26. April

### Wir spielen Tarock - ein wahres Vergnügen

Spielabend

**Donnerstag, 6. Mai, 18.00 Uhr**

**Anmeldeschluss:**

Montag, 3. Mai

### Fürchte dich nicht, glaube nur

Frauenliturgie

**Montag, 10. Mai, 19.30 Uhr**

Lass spüren deine Kraft - Frauen feiern ihren Glauben

**Leitung:**

Johanna Fiedler, Lisbeth Scherr

**Keine Anmeldung erforderlich.**

## Quellentage

Erholungswoche für Frauen

**Sonntag, 16. Mai, 18.00 Uhr bis Freitag, 21. Mai, 13.00 Uhr**

Inspiziert durch das Symbol der Quelle werden wir in diesen Tagen der Erholung eigenen Kraftquellen nachspüren. Anhand unterschiedlicher Tagesthemen wie z.B. „Wasser des Lebens“ können wir auch - je nach Wetterbedingungen - inmitten der Aufbruchskraft des Frühlings, die Sinne neu beleben. In erfrischendem Miteinander, wie auch in Phasen der Ruhe und Besinnung, haben wir die Möglichkeit, neue Energie und Lebensfreude zu tanken. Ein Fest für die Sinne sind auch die liebevoll zubereiteten Speisen und die Atmosphäre des Hauses.

**Leitung:**

Johanna Thönnessen, Begleiterin und LIMA-Trainerin

**Kosten:**

€ 265,00 pro Person im Zweibettzimmer, (Vollpension, inkl. Getränk bei den Mahlzeiten,

Begleitung, Fremdenverkehrsabgabe und Benützung der Infrarotkabine); € 290,00 Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:**

Montag, 10. Mai

## Herzensworte berühren und begleiten

Buchpräsentation und Lesung mit Christa Carina Kokol und weiteren Autorinnen

**Donnerstag, 20. Mai, 19.00 Uhr**

Aus der Schriftenreihe „Herzensworte“, erstellt für das Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum, wird an diesem Abend der vierte Band mit dem Titel „Frauentexte - Segenswünsche“ vorgestellt. Diese neue Kleinschrift bietet Texte und Segensworte verschiedener Autorinnen, illustriert mit Bildern von Christa Carina Kokol: Von Frauen in Worte gefasste und gemalte Gedankenbilder bewegen und begleiten durch das Leben.

Die Kleinschriften liegen zum Verkauf auf und werden auf Wunsch von Christa Carina Kokol und den anwesenden Autorinnen mit einer persönlichen Widmung versehen.

**Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation!**

**Freiwillige Spende erbeten.**

## Tauschen fördert Talente - Talentenetz Oststeiermark

Tauschkreis

**Mittwoch, 26. Mai (ausnahmsweise 4. Mittwoch im Monat),  
19.30 Uhr**

Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen“ treffen wir uns monatlich, um die Dinge, die wir mitbringen, aber auch unser Wissen und unsere Ideen zu tauschen. Interessierte sind herzlich willkommen. Gefragt sind Ihre Talente und Ihre Bereitschaft zu Kontakten.

**Information:**

Maria Prem, Tel. 031 13/2077,  
talentenetz@gmx.at

**Keine Anmeldung erforderlich**

## „Sich vom lodernden Feuer anstecken lassen ...!“

Einführung in den Bibliolog

**Samstag, 29. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr**

Bibliolog ist eine neue gemeinschaftliche Form der Verkündigung, die einen Raum dafür öffnet, dass viele Menschen zu Wort kommen und miteinander einen biblischen Text entdecken können. Er basiert auf dem Dialog zwischen biblischer Geschichte und Lebensgeschichte. Indem die Anwesenden sich mit einer Figur identifizieren und sich aus dieser Rolle heraus äußern, kommt es zu einem viestimmigen Gemeinschaftserlebnis. Das „schwarze Feuer“ (die Buchstaben des Textes) wird durch das „weiße Feuer“ (das, was zwischen den Zeilen steht), in einer intensiven Form zum Lodernden gebracht. Ziel dieser Einführung ist es, diesen spezifischen methodischen Zugang zu biblischen Texten kennen zu lernen und achtsam zu werden auf die eigenen biografischen Bezugspunkte, die es zum Text gibt.



**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Maria Elisabeth Aigner, Theologin, Lebens- und Sozialberaterin, Bibliodramaleiterin und Bibliologtrainerin im Europäischen Bibliolognetzwerk

**Kosten:**

€ 45,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 12,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 21. Mai

## WEITERE BIBLIOLOG-ANGEBOTE IM HAUS DER FRAUEN:

**Grundkurs Bibliolog: 23.-26. Oktober 2010**

**Aufbaukurs Bibliolog: Encounter: 15.-17. Oktober 2010**

(für GrundkursabsolventInnen u. praktizierende BibliologInnen)

### *Ein Morgenritual beim Bibliolog-Grundkurs*

*Das taufrische Gras.*

*Der plätschernde Brunnen.*

*Sich der Sonne entgegenstrecken  
wie die Rose an der Mauer.*

*Die Arme ausbreiten. Alles mit einschließen,  
es wiegend bewahren.*

*Manches aus der Tiefe schöpfen,  
es Gott darbringen und dafür danken.*

## Weil ich ein Mädchen bin

... was SIE wissen sollte -  
auf dem Weg zur jungen Frau!

Seminar für Mädchen von 10 bis 14 Jahre

Samstag, 29. Mai, 14.00 bis 19.00 Uhr

Themen und Inhalte:

- Mein Körper verändert sich: spielerisch wird der weibl. Zyklus Schritt für Schritt dargestellt, werden Körpercodes entschlüsselt, Hormone kennengelernt. Die Regelblutung, Umgang mit Regelschmerzen und Hygiene sind Thema.
- Rollenbilder
- Grenzen - Abgrenzung - Nein sagen
- Ausgesprochen - angesprochen
- Geschlechtsverkehr: Verantwortung für den anderen Menschen und das werdende Leben übernehmen
- Schwangerschaft und Geburt

Wie ein Mädchen ihren Körper erlebt und bewertet, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Ja zu sich als Frau zu sagen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben ist das Ziel. Im Workshop sind Information, Sensibilisierung und Enttabuisierung des Themas Sexualität wichtig. In einem offenen und ehrlichen Gesprächsklima wird ein „wert-volles“ Bild von Sexualität vermittelt.



**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Brigitte Neureiter-Püringer, Sexualpädagogin und Outdoor-Trainerin

**Kosten:**

€ 13,00 Teilnahmebeitrag +  
€ 4,00 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:**

Dienstag, 25. Mai

## EINZELERHOLUNG

Die wichtigste Stunde, heißt es, ist immer die gegenwärtige. Um zur Ruhe zu kommen, brauchen wir manchmal eine Atempause. Im Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum können Sie sich für einige Tage oder auch länger vom Alltagstrubel zurückziehen. Tun Sie sich in einer wohltuenden Atmosphäre etwas Gutes: Gemütlich ausschlafen, sich bekochen lassen, lesen, beim Spaziergehen frische Luft und Energie tanken.

Bildungsangebote, die während Ihres Aufenthaltes im Haus angeboten werden, können zusätzlich besucht werden. Eine Anmeldung hierfür ist erforderlich.

## GUTSCHEINE VOM HAUS DER FRAUEN - ERHOLUNGS- UND BILDUNGSZENTRUM

als besonderes Geschenk für verschiedene Anlässe. Bitte rechtzeitig anfordern, wenn Sie einem lieben Menschen ein paar Tage Erholung oder einen Kursbesuch schenken wollen. Wir schicken Ihnen gerne Gutscheine (mit Erlagschein) zu.

## VORSCHAU AUF UNSERE KOMMENDEN VERANSTALTUNGEN:

- **Indisch-österreichisches Koch-Seminar**, 11. Juni
- **Aufblühen - flourishing - Spiritueller Krafttag**, 12. Juni
- **Lustvoll miteinander auftanken - Erholung für Frauen und Paare**, 13.-18. Juni
- **Judit, ein Vorbild für Frauen - Spiritueller Tag für Frauen**, 19. Juni
- **Eine bewegte Zeit für mich - Erholung**, 18.-20. Juni
- **Die Fülle des Sommers leben - Erholung**, 20.-26. Juni
- **TANZEND Lebenskraft tanken - Ruach erleben - Freude spüren**, 25.-27. Juni
- **Du, meine Freundin - Erholung**, 2.-4. Juli
- **Träume dir dein Leben bunt - Erholung**, 4.-9. Juli
- **Schritt für Schritt aus dem Alltag tanzen - Erholung**, 9.-11. Juli
- **Sommer-Sonne-Urlaubsfreude - Erholung**, 11.-17. Juli
- **Ignatianische Einzelexerzitien**, 18.-24. Juli
- **Sommerfrische für SeniorInnen - Erholung**, 31. Juli - 7. August
- **Mutter-Kind-Woche**, 7.-14. August
- **Familienwoche**, 14. - 21. August
- **Exerzitien mit begleitender Holzschnitzarbeit**, 22. - 26. August
- **Aquarellmaltage**, 5. - 9. September
- **„Merklich Fit“ - LIMA-Woche**, 12. - 17. September
- **Zeit für mich - Erholung**, 17. - 19. September
- **Spätsommertage - Erholung**, 19. - 24. September

## BAUSTEINAKTION

Sie suchen ein kleines Geschenk, möchten einem lieben Menschen Glückwünsche, Worte der Anteilnahme oder des Dankes schreiben, brauchen für Ihren Verein oder Ihre Frauenrunde Billetts für bestimmte Anlässe oder wollen sich selbst eine Freude machen? Der Verein „Wir für das Haus der Frauen“ bietet im Rahmen seiner Bausteinaktion zur Unterstützung dieser diözesanen Einrichtung verschiedene Artikel an! Auf Wunsch senden wir Ihnen Bausteinartikel gerne mit einem Zehrschein zu (zuzüglich Versandkosten).

### **Bestellmöglichkeit per Fax oder Email:**

Fax: 03113/2207-24

Email: [bausteinaktion@hausderfrauen.at](mailto:bausteinaktion@hausderfrauen.at)

Weitere Auskünfte erteilt Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tel. 0676/880 15 149.

**Detaillierte Informationen** mit Fotos aller Artikel unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) (siehe „Verein-Bausteinaktion“).

**Ihnen allen, die Sie uns im vergangenen Jahr durch den Kauf von Bausteinartikeln oder mit einer Spende unterstützt haben bzw. das heuer tun wollen, sagen wir ganz herzlichen Dank!**

### • **Kleinschriftenreihe „Herzensworte“**

Es gibt viele Anlässe um zu schreiben: Zu persönlichen Festtagen, zur bestandenen Prüfung, zu Festen im Jahreskreis, um „Danke“ zu sagen, aber auch, um Menschen aufzurichten, ihnen Mut und Hoffnung auf schweren Wegstrecken des Lebens zu geben.

Die Schriftenreihe „Herzensworte“, erstellt von der beliebten Kleinschriftenautorin **Christa Carina Kokol**, soll Mut machen, für besondere Anlässe persönliche Worte zu finden. Die Büchlein dieser Reihe bieten Anregungen und Denkanstöße für persönliche Formulierungen sowie fertige Texte und lyrische Gedankenbilder.

#### • **Band 1 „Glückwünsche“**

(Geburts- und Namenstag, Hochzeit, Geburt, verschiedene andere Anlässe)

#### • **Band 2 „Für schwere Zeiten“**

(Krankheit, Kondolenz, Verluste)

#### • **Band 3 „Im Jahreskreis“**

(Feste und Anlässe im Jahreskreis - von Neujahr über Muttertag, Ostern, Firmung oder Urlaub bis Weihnachten)

Stückpreis: € 5,80; ab 10 Stück € 5,20;  
Preisstaffelung für höhere Stückzahlen auf Anfrage.

Set-Angebot: 1 Kleinschrift (Band 1, 2 oder 3) + 6 Billetts (sortiert) € 11,00



## • Ganzjährig verwendbare Kunstbilletts

2009 neu aufgelegt:

Stückpreis € 1,90 (10 Stück + 1 gratis)

Kurt Zisler, **Feierlicher Engel (4)**; **Morgenstimmung**,  
Foto Eva Hierzberger (23); **Knospen springen auf**, Foto  
Michaela Schnitzer (24); **Lichtblick**, Foto Werner Bei-  
tel (25)

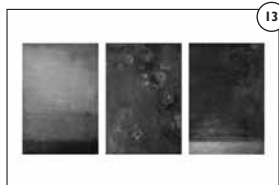
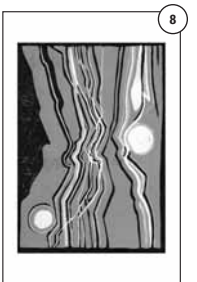


## Weiterhin erhältlich zum Sonderpreis:

Stückpreis: € 1,00

Set-Angebote (verschiedene Mo-  
tive, sortiert): 6er-Set („Glück-  
wünsche“, „Für schwere Zeiten“,  
„Im Jahreskreis“) € 5,50; 12er-  
Set € 10,00

Michaela Knittelfelder-Lang (7);  
Manfred Gollowitsch (8); Sr. Basilia  
Gürth OSB (9); Helmut Loder  
(10); Abt Otto Strohmaier OSB  
(11); Christa Fratzl (13); Birgitt  
Leitgeb (14); © Nina Popp (15);  
Lisbeth Schnuderl (16); © Sera  
Wolf (17); Gertrude Wurm (18)



Neu auf Bestellung:

### • **Originelle Taschen aus Kaffeepackungen**

Wenn Sie die Herstellung nicht selbst in unserem Nähworkshop am 25. Februar 2010 erlernen wollen, können Sie diese Tasche auch bei uns bestellen: Sie sammeln mindestens 11 leere Kaffeepackungen, wir sagen Ihnen, wohin Sie diese schicken sollen. Ihre individuelle Tasche wird Ihnen dann von uns mit Erlagschein zugesandt.



Stückpreis € 15,00. Sie können auch gerne eine Auftragstasche mit von uns gesammelten Kaffeepackungen bestellen. Diese Tasche kostet € 20,00.

### • **Zündholzschachteln**

Langhölzer mit drei verschiedenen Motiven (Foto oder Aquarell „Haus der Frauen“, Rose); Stückpreis € 2,60 (10 Stück + 1 gratis!)

### • **Stofftaschen mit „Haus der Frauen“-Logo**

In Dunkelgrün mit kurzen Henkeln; in Bordeaux mit langen Henkeln; Stückpreis € 5,00 (10 Stück + 1 gratis!)

### • **Sparstrümpfe**

Handgestrickt, mit Holzverschluss; Stückpreis € 7,00

### • **Wollsocken**

Handgestrickt, verschiedene Größen und Farben; Preis/Paar € 14,00 bis € 16,00; Kindersocken € 10,00 bis € 12,00

### • **Kochbuch „Häferlgespräche“**

Das beliebte Kochbuch vom Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum; Stückpreis € 15,00

### • **Dinkelkorn-Kissen**

Bio-Dinkel im fröhlich-bunten Baumwollbezug, wohltuend bei Warm- und Kaltanwendung; Stückpreis € 12,00

### • **Lavendelsackerl**

Blüten der bekannten Duft-, Heil und Gewürzpflanze in hübscher Verpackung; Stückpreis € 4,50

### • **Geschenkschachteln**

Handmarmorierter Karton, passend für unsere Billetts; Stückpreis € 5,00

**Der Verein ist dankbar für jede finanzielle Unterstützung,**

**Sie fördern damit die Arbeit vom Haus der Frauen -  
Erholungs- und Bildungszentrum:**

**Konto: Wir für das Haus der Frauen -  
Konto-Nr. 11-06.002.711**

**Raiffeisenbank Pischelsdorf-Stubenberg, BLZ 38.285**

## KATHOLISCHE FRAUENBEWEGUNG - DIÖZESE GRAZ-SECKAU



Das Haus der Frauen - ein Ort für Frauen und im besonderen für kfb-Frauen, um Kraft zu tanken, den Quellen des Glaubens nachzuspüren, gemeinsam zu feiern, zu beten, zu tanzen und zu lachen.

Für ausgewählte Angebote gibt es auch im Jahr 2010 für Frauengruppen der kfb und kfb-Mitgliedsfrauen finanzielle Vergünstigungen. Herzlichen Dank für Eure Mitgliedsbeiträge, die uns auf Diözesanebene die Arbeit für und mit Frauen erleichtern und uns ermöglichen, die Kfb-Frauen in ihrem vielfältigen Tun zu unterstützen und zu stärken.

**Neu für kfb-Gruppen:** Anfrage um Subvention, sei es für die Raummiete oder für die Referentinnenhonorare, bitte vor der Veranstaltung in der kfb-Diözesanstelle bei Maria Irnberger - ein Anruf oder ein Mail genügt. Vergünstigungen für einzelne kfb-Mitgliedsfrauen sind jeweils bei den Veranstaltungen angeführt.

Mag<sup>a</sup> Maria Irnberger  
Katholische Frauenbewegung Steiermark, Diözesanbüro  
Bischofplatz 4, 8010 Graz, Mobil: 0676/87422257,  
maria.irnberger@graz-seckau.at

„Möge dann und wann der Himmel über deine Schwelle treten“  
... in der Gemeinschaft von Frauen, die einander stärken,  
damit Leben gelingt.  
Schön, dass es dich gibt!

### Kooperationsveranstaltungen von Kath. Frauenbewegung und Haus der Frauen:

#### **Aktion Familienfasttag**

Benefizsuppenessen im Haus der Frauen  
Freitag, 26. Februar, 12.00 bis 14.00 Uhr

#### **Aus meinen Wurzeln Kraft schöpfen**

Spirituell besinnlicher Tag in der Fastenzeit  
Samstag, 6. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

#### **Frauenliturgien gestalten**

Workshop für in der kfb tätige Frauen (Pfarr-, Dekanatsbereich)  
bzw. Interessentinnen  
Samstag, 17. April, 9.00 bis 17.00

## INFORMATION

### Anrufe für Erholungsgäste

Unsere Gäste sind meist mittags von ca. 12.00 bis 12.30 Uhr und abends von 18.00 bis 18.30 Uhr telefonisch unter Tel. 03113/22 07-16 erreichbar.

### Anmeldungen

Anmeldungen sind - so nicht anders angegeben - für alle Bildungs- und Erholungsangebote erforderlich. Ihr Platz ist fix reserviert, wenn Sie von uns bis spätestens zwei Tage vor dem Veranstaltungstermin keine gegenteilige Mitteilung erhalten. Vor einer Veranstaltung mit Nächtigung(en) erhalten Sie einige Tage vor Beginn eine schriftliche Zusage.

Melden Sie sich bitte, wenn möglich, schriftlich, per E-Mail, Fax oder Post an. Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist die telefonische Beratung und Anmeldung während der Bürozeiten weiterhin möglich.

**Stornogebühr:** siehe Geschäftsbedingungen

### Unsere Preise

#### Gastgruppen und Einzelgäste:

- Vollpension (3 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer:  
€ 42,00 (N/F: 27,50)
- Vollpension (4 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer:  
€ 45,00

**Einbettzimmer-Zuschlag:** € 5,00

**Zuschlag für nur 1 Nächtigung:** € 4,00

#### Kinder (Vollpension):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.-7. Lebensjahr: € 12,00
- 8.-12. Lebensjahr: € 18,50

kfb-Gruppen zahlen keine Raummieten und erhalten bei Bildungsveranstaltungen ab 10 Personen einen ermäßigten Gruppentarif.

#### Eigene Veranstaltungen:

Für TeilnehmerInnen von Erholungs- und Bildungsveranstaltungen bieten wir ermäßigte Preise für Übernachtung und Verpflegung.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig ab Oktober 2008

### Eigenveranstaltungen Haus der Frauen:

Ihre Anmeldung per Telefon, E-Mail oder Fax ist verbindlich. Sollten Sie an der Teilnahme an einer Veranstaltung des Erholungs- und Bildungszentrums verhindert sein, haben Sie die Möglichkeit sich abzumelden oder für eine Ersatzperson Sorge zu tragen.

Bei Tages- und Halbtagesveranstaltungen bitten wir Sie, sich spätestens 3 Bürotage vor Veranstaltungsbeginn abzumelden - bei mehrtägigen Veranstaltungen 5 Bürotage vorher - ansonsten müssen wir Ihnen 50% des Teilnahmebeitrags verrechnen. Sollten Sie ohne Abmeldung nicht teilnehmen, wird Ihnen der gesamte Teilnahmebeitrag in Rechnung gestellt.

Wir bitten um Verständnis für diese Maßnahme, auch im Sinne anderer InteressentInnen, die auf der Warteliste stehen und gerne am Kurs teilnehmen möchten.

### Seminarräume:

Die Buchung eines Seminarraumes ist fixiert, wenn Sie eine Anzahlung von 50% der Raummiete geleistet haben.

Kostenloses Storno Seminarräume: bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn - 50% der Raummiete: bis 5 Bürotage vor Veranstaltungsbeginn - 100% der Raummiete: innerhalb von 5 Bürotagen vor Veranstaltungsbeginn

### Zimmer:

Kostenloses Storno: bis 5 Bürotage vor der Ankunft

50% der vereinbarten Leistung (Nächtigung/Frühstück):  
5 bis 1 Bürotage vor der Ankunft

100% der vereinbarten Leistung (Nächtigung/Frühstück):  
am Tag der Ankunft

### Veranstaltungen, bei denen Speisen serviert werden

Für Veranstaltungen, bei denen die TeilnehmerInnen Speisen konsumieren, benötigen wir für unsere Küchenplanung die genaue Anzahl der teilnehmenden Personen. Wir bitten Sie, uns die genaue Personenanzahl bis spätestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn bekannt zu geben. Diese Zahl wird von uns als garantierte Mindestzahl angesehen, die auf jeden Fall in Rechnung gestellt wird. Bei höherer Personenanzahl wird der tatsächliche Verbrauch verrechnet.

Bereits bezahlte, aber nicht konsumierte Speisen können nicht rückverrechnet werden. Getränke und Speisen dürfen grundsätzlich nicht zur Konsumation mitgebracht werden, da die kulinarische Versorgung im Haus auf Ihre Wünsche eingeht.

### Rechnungslegung

Die Gesamtrechnung ist ohne Abzug, prompt nach Erhalt der Rechnung zahlbar.

Bei Veranstaltungen mit Zimmerkontingenten ab einer gewissen Größenordnung behält sich die Leitung des Hauses das Recht vor, eine Anzahlung in der Höhe von 50% des Auftragsvolumens vorab in Rechnung zu stellen.

Unsere angebotenen Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer und aller Abgaben. Verrechnet wird aufgrund der jeweils gültigen Preisliste.

*spindler*  
competence & experience  
[www.spindler.at](http://www.spindler.at)

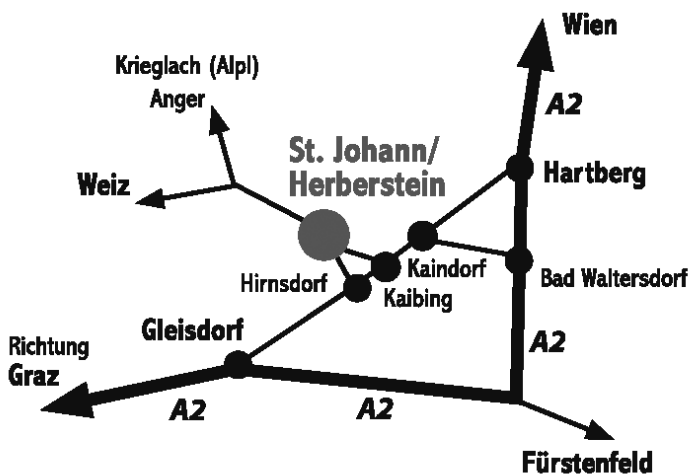
**AUSZUG AUS DEM LEITBILD:**

***Was wir bieten ...***

*Ein Erholungsangebot, das sich an einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff orientiert.*

*Vollwertige, frisch zubereitete Speisen aus hochwertigen Lebensmitteln der Region.*

*Stilvolle, gemütliche Zimmer (teilweise behindertengerecht) und Seminarräume sowie einen besonderen Meditationsraum.*



## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Der Fahrplan unterliegt ständigen Änderungen. Mit einem Anruf bei der zentralen Servicestelle im steirischen Verkehrsverbund (Tel. 050/67 89 10) oder durch einen Blick ins Internet ([www.oebb.at](http://www.oebb.at); [www.busbahnbm.at](http://www.busbahnbm.at)) können Sie sich über die genauen Zeiten informieren. Die Ein- und Ausstiegsstelle ist Kaibing. Wir holen Sie gerne von dort ab, wenn Sie uns ein paar Tage vor der Anreise über die genaue Zeit Ihrer Ankunft informieren.

An das  
Haus der Frauen  
Erholungs- und Bildungszentrum  
8222 St. Johann b. Herberstein 7

Bitte  
ausreichend  
frankieren



Impressum: Erscheinungsort: St. Johann b. Herberstein.  
Erscheint 4mal im Jahr

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

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger MBA, Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl,  
Mag<sup>a</sup> Doris Gerngroß-Hirt, Mag<sup>a</sup> Christa Kreimer

Druck: Klampfer, St. Ruprecht an der Raab

Konto-Nr. HdF: 06.002.711 RB Pischelsdorf-Stubenberg,  
Bankstelle Hirnsdorf, BLZ: 38.285

**P.b.b. 02Z032396M Verlagspostamt 8212**

## Anmeldung

Ich melde mich zu folgenden Veranstaltungen an:

---

---

Sollten Sie in Zukunft kein Interesse an unserem Programm  
haben, so schicken Sie uns bitte diese Karte zurück. Sie  
helfen uns damit Druck- und Versandkosten zu sparen.

**Bitte aus der Kartei streichen!**

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_