



# Haus der Frauen

Bildung Spiritualität Auszeit

Programmheft  
Juni bis September 2024



mich spüren  
mich überraschen  
mich entfalten

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Am Wort: Anna Pflieger</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4–5
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	29–31
<b>Für Kurzentschlossene</b>	6–8
<b>Herzens-Anliegen</b>	9
<b>Veranstaltungen</b>	
Auszeit inkl. Blick voraus	12–25
Bildung inkl. Blick voraus	26–28; 32–43
<b>Glanzlichter</b>	
Spirituelle Perlen	10–11
Schreibend in die Elemente eintauchen	17
Feuer Qi Gong	18
Hanna im Glück	20
Frühstück für alle Menschen	32
Tag des offenen Schöpfungsgartens	35
<b>Mit uns verbunden</b>	
Wir unterstützen die Initiative Maria 2.0	45–46
kfb – Katholische Frauenbewegung	47
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	48–50
<b>Aus dem Haus</b>	
Unsere neuen Hochbeete	52
Umbau Klostergebäude	52
Reden wir über Wachstum & Geld	53
Nachfolge Anna Pflieger	54
<b>Wichtige Informationen</b>	
Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	55
Impressum	55
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	56–57
Unsere Preise	59
Gutscheine für das Haus der Frauen	59

---

## Wir sind sehr gerne für dich da:

Montag bis Freitag (8.30 – 12.30 Uhr), persönlich und telefonisch: +43 (0)3113/2207. Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns über eine Nachricht per Mail: [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at)  
Details auch auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

Dieses wunderbare Titelbild ist von Eva Woschitz-Rodler, freischaffende Künstlerin. Ihre Bilder könnt ihr jetzt bis Ende September in unserem Haus bewundern und auch käuflich erwerben. Die Vernissage findet am Donnerstag, 16. Mai, 19.00 Uhr statt (siehe Seite 6) – wir freuen uns auf deinen Besuch!

mich spüren  
mich überraschen  
mich entfalten



Foto: Fender

Liebe Gäste, liebe Freundinnen und Freunde des Hauses!

Mich spüren, überraschen, entfalten – der Titel unseres neuen Programms klingt herausfordernd, vielversprechend und lädt ein: Spüre dich, indem du das tust, was du besonders liebst. Vielleicht feierst du mit uns ein Sommersonnwend-Ritual bei Vollmond in unserer Spirituellen Nacht der Frauen, entdeckst den Himmel und die Erde in dir, lässt dich überraschen beim Waldbaden im Sternschnuppenschein, tauchst schreibend in die Elemente ein, wirst kreativ beim Malen, stimmst ein in Healing Songs aus verschiedenen Kulturen. Oder du lässt dich biografisch von Märchen inspirieren, lernst mutig und bestimmt zu kommunizieren, gehst mit uns singend auf Wallfahrt oder wanderst auf den Spuren der Kelten.

Vielleicht lässt du dir beim Frühstück für alle Menschen vom Leben in diversen Beziehungsformen erzählen oder gönnst dir erholsame Wohlfühl-tage! Ob Bildung, Spiritualität oder Auszeit: Mit unseren vielfältigen Angeboten wollen wir dich ermutigen, Neues auszu-

probieren und dich dabei selbst zu überraschen; dich gesellschaftlich relevanten Themen zu stellen und dir eine Meinung zu bilden; aus dem Alltag auszusteigen und dein ganz eigenes Potential zu entfalten. Auch das Haus der Frauen, unser kirchlicher Andersort, entfaltet sich. Der Tag der offenen Gartentür erlaubt einen Blick hinter unsere Vision „Schöpfungsgarten – Mensch und Natur im Gleichklang“. Wir gestalten das uns überantwortete Klostergebäude St. Gabriel mit zusätzlichen Gästezimmern und Seminarräumen aus und bekommen eine Photovoltaik-Anlage. Und mit der wunderbaren Klosterkapelle haben wir nun einen weiteren Ort für unsere spirituellen Feiern, für Taufen, Segensfeiern oder Ehejubiläen.

Lass dich überraschen, um dich zu spüren und in deine volle Größe zu wachsen. Wir wünschen dir einen für Körper, Geist und Seele wohltuenden Sommer!

Für das Team der Haupt- und Ehrenamtlichen

**Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger, MBA**  
Leiterin des Hauses

## Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

### Natur pur in unserem Schöpfungsgarten

Am Sonntag, den 30. Juni könnt ihr im Rahmen der Natur im Garten-Schautage auch unseren „Schöpfungsgarten – Mensch und Natur im Gleichklang“ besuchen. Es gibt Führungen, spirituelle Natur-Impulse und Kulinarik. Auch unser Trachtenflohmarkt-Laden hat geöffnet. Komm vorbei und hole dir Inspirationen für deinen Garten oder eine brachliegende Wiese in Hanglage! Wir freuen uns auf dich! Details auf S. 35.



*Tipp: „Wir bauen Schöpfung“ und gestalten ein Schattenbiotop! Details siehe S. 28*

### Second Hand im Trachtenflohmarkt-Laden



Bereits seit neun Jahren gibt es den Trachtenflohmarkt „Steirerg’wand aus zweiter Hand“ unseres Unterstützungsvereins *Wir für das Haus der Frauen*. Geboren wurde die Idee von Mitgliedern des Vereins und des Haus der Frauen-Teams. Sehr viele Ehrenamtliche engagieren sich seither für diesen Trachtenflohmarkt, der von den zahlreichen Besucher\*innen bestens angenommen wird. Anfänglich alle 2 Jahre als Großevent im

Haus geplant, ist er jetzt in einem Nebengebäude des Hauses untergebracht. „Steirerg’wand aus zweiter Hand“ ist nach der Winterpause wieder jeden ersten und letzten Samstag im Monat von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. Die konkreten Öffnungstage findest du auf S. 49. Der Höhepunkt war übrigens eine Modenschau mit Stücken aus dem Flohmarkt-Laden – alles präsentiert von ehrenamtlichen Models (siehe Fotos nächste Seite).

### Wir bekommen eine Photovoltaik-Anlage

Die Planungen sind schon in vollem Gange und wir freuen uns sehr auf die baldige Nutzung von selbst produziertem Sonnenstrom!

Auch Überlegungen zu einer Energie-Gemeinschaft werden angestellt – sobald Konkretes finalisiert ist, berichten wir dir sehr gerne.

### Anreise mit geringem ökologischem Fußabdruck

Wir werden nicht müde, auch die Möglichkeit der öffentlichen Anreise ans Herz zu legen. Am besten mit dem Linienbus von Wien oder Graz kommend, Ausstiegstelle Kaibing. Danach ermöglicht das Sammeltaxi SAM Oststeiermark eine problemlose Weiterreise in unser Haus. SAM mindestens 1 Stunde vor der Anreise buchen unter T: 050 36 37 38. Haltestellen: HF 7029: Park & Ride Kaibing; HF 7052: Volksschule St. Johann (ist uns am nächsten). Kosten: ca. € 4,50 für das Taxi. Der Fahrplan der Öfis ist am besten abrufbar unter [www.busbahn bim.at](http://www.busbahn bim.at). Auch euer Fahrrad könnt ihr gerne mitbringen! Bitte einfach beim SAM-Taxi Bescheid geben.

Unser Haus ist übrigens „bett+bikesport“-zertifiziert und wir heißen radfahrende Gäste herzlich willkommen! Vielleicht

ist der Sommer der ideale Zeitpunkt, um auch diese Möglichkeit einmal auszuprobieren.

### **Regionale Wertschöpfung**

Wir lieben unsere Lieferant\*innen und Handwerker\*innen, meist direkt aus der Umgebung! Dadurch können wir euch beste regionale Produkte anbieten und rasches Service bei der Instandhaltung. Immer wieder unterstützen uns diese auch mit Werbeeinschaltungen im Programmheft. Dafür sagen wir DANKE!

### **Online zum Nachlesen, Anmelden & Buchen**

Mit unserem Newsletter immer auf dem Laufenden: Falls du diesen noch nicht beziehst, kannst du dich sehr gerne über unsere Homepage direkt auf der Startseite anmelden. Dort findest du auch immer unseren aktuellen Newsletter zum Nachlesen. Zudem sind sämtliche Veranstaltungen auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), Menüpunkt *Kalender* für dich online. Dort kannst du dich auch gleich online anmelden.

Außerdem kannst du seit kurzem deinen Aufenthalt in unserem Haus sogar online BUCHEN – ebenfalls auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), Menüpunkt *Buchen*.

Der **klimaneutrale Druck** ist bei uns Standard: Das Programmheft in deinen Händen wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Diesmal wird das Klimaschutzprojekt „Assisted Natural Regeneration Nördliches Hochland in Äthiopien“ unterstützt. Über folgende URL erhältst du weitere Informationen über Kompensation und unterstütztes Projekt: [climatepartner.com/53386-2404-1002](http://climatepartner.com/53386-2404-1002).

Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert vom:

**Weingut Wolfgang Lang  
Siegersdorf  
[www.langwein.at](http://www.langwein.at)**

Vielen herzlichen Dank dafür!



## Für Kurzenschlossene Unsere Veranstaltungen im Mai

### **Ich bin...!?** | Vernissage

Donnerstag, 16. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Welcher spirituelle Kern steckt hinter der Phrase ICH BIN und wie viele Facetten nimmt dieses ICH BIN in unser aller Leben ein? Hat jede\*r sein ganz individuelles ICH BIN und wenn ja, wie tritt dieses ins Außen?



Bild: Eva Woschitz-Rodler

Angeregt durch eine intuitive

Eingebung waren diese Fragen der Auftakt für eine Bilderreihe, die von mir seit 2020 ins Außen projiziert und auf Leinwand manifestiert werden. Die Gemälde werden in Mischtechnik (eigene Ei-Tempera-Kreationen, Acryl, Kohle, Tinte) gefertigt.

**Dauer der Ausstellung:** bis Ende September

**Künstlerin:** Mag<sup>a</sup> Eva Woschitz-Rodler, freischaffende Künstlerin  
Um Anmeldung wird gebeten.

### **Du bist die Quelle meines Lebens** | Kurzexerzitien im Schweigen zu Pfingsten

Freitag, 17. Mai, 17.00 Uhr bis Montag, 20. Mai, 13.00 Uhr

Viele Menschen sehnen sich nach einem „MEHR“ in ihrem Leben. An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen, um in die Stille zu hören, sich im Schweigen selbst wahrzunehmen, die eigene Sehnsucht zu entdecken und in die Nähe Gottes einzutreten. Die Tage sind geprägt von gemeinsamen Impulsen, persönlichen Gebetszeiten, gemeinsamen Mahlzeiten und Gottesdiensten.

Auch für Einsteiger\*innen in die Stille gut geeignet!

Elemente der Tage sind:

- Einführung ins Schweigen
- Einführung in die ignatianische Bibelbetrachtung
- Tägliche Impulse in der Gruppe
- Tägliches Begleitgespräch
- Eucharistiefeyer am Sonntag und Montag
- Durchgängiges Schweigen (ab Samstag)

**Leitung:** Schwester Dr<sup>in</sup> Gertaud Johanna Harb MA SCSC.

**Veranstalter\*innen:** Theozentrum – Zentrum der Theologiestudierenden Graz, Campus Augustinum und Haus der Frauen

**Kosten:** € 99,00 Teilnahmebeitrag + € 179,00 alles inklusive im Einbettzimmer – zuzüglich € 2,50 Nächtigungsabgabe/Nacht

**Anmeldeschluss:** 10. Mai

### **Wir spielen Tarock** | Vergnüglicher Abend

Dienstag, 21. Mai, 17.00 bis 22.00 Uhr

Du spielst gerne Tarock? Wir öffnen unsere Türen zweimal monatlich für alle, die nach den österreichischen „Erotas Regeln“ vergnügt tarockieren möchten und die Grundregeln beherrschen. Vom ersten Blatt an bist du Teil einer spannenden Spielrunde. Dein Platz ist dir bereits mit der Anmeldung sicher.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, begeisterte Tarockspielerin

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** Jeweils ein Bürotag vor dem Termin bis 12.30 Uhr

### **Ein Tag mit Yoga: dem Leben lauschen** | Yoga-Tagesseminar zum Entdecken und Vertiefen

Mittwoch, 22. Mai, 9.00 bis 16.30 Uhr

Bring deine Matte mit, bequeme und wärmende Kleidung und eine Decke. Bring aber vor allem – bitte – deine Vorfreude mit und deine Skepsis, deine Neugier und deinen Mut, deine Erfahrung und deine Offenheit, bring dein Vertrauen mit. Wir verbinden einfache Bewegungen im Atem miteinander, dehnen und kräftigen unseren Körper. Bei Bedarf passen wir jede Übung an die Teilnehmer\*in an. Yoga ist ein Weg (von vielen), der dich tiefer mit dir in Kontakt bringen kann – über Bewegung, Atem und Stille. Und die ganze Vielfalt, die dazwischen liegt.

**Mitzubringen:** bequeme, warme Kleidung, kleiner fester Polster, Yogamatte, Decke und wenn vorhanden ein Yoga-Gurt

**Leitung:** Marietheres Arvay, Yoga- und Meditationslehrerin

**Kosten:** € 70,00 Teilnahmebeitrag + € 17,00 Mittagessen mit Getränk, ganztägige Pausenverpflegung

**Anmeldeschluss:** 16. Mai

### **Die heilsame Kraft des Singens** | Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 24. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper, Geist und Seele. Es weckt nicht nur Lebensfreude und fördert die Verbundenheit untereinander, sondern löst auch Ver-/Spannungen und stärkt das Immunsystem. Wir werden gemeinsam Lieder singen, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen. Schlichte Tanzformen und Gesten können dabei das Gesungene verstärken. Ob jung, ob alt, ob Frau, ob Mann - jede\*r ist willkommen!

**Leitung:** Melanie Kulmer BEd., Singleleiterin für Heilsames Singen

**Kosten:** € 15,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

**Anmeldeschluss:** 23. Mai

### **Steirerg'wand aus zweiter Hand** | Flohmarkt

Samstag, 25. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr

Unser Trachtenflohmarkt-Laden ist jeden ersten und letzten Samstag im Monat für dich in einem Nebengebäude vom Haus der Frauen geöffnet. Komm und stöbere in einer großen Auswahl an Dirndl, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Auch schöne Geschirrtile und Gläser können erworben werden. Außerdem: besonders nachhaltige Geschenksideen.

**Veranstalter\*in:** Verein *Wir für das Haus der Frauen*

### **Anfragen, Informationen & Buchungen:**

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr)

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

[facebook.com/hausderfrauen](https://facebook.com/hausderfrauen) – like us!

**Heilige wie wir** | Gottesdienst in Hartberg mit iGod-Liveübertragung

Sonntag, 26. Mai, 10.00 bis 11.00 Uhr

Die Heiligen Frauen unserer Kirche waren keine angepassten, braven Mitläuferinnen. Sie waren mutige, selbstbewusste und von Gott berufene Frauen, die für ihren Glauben und die Botschaft von Jesus Christus eingestanden sind! Sie waren Frauen, wie wir! Im Zentrum dieses Gottesdienstes stehen bekannte und weniger bekannte Heilige Frauen unserer Kirche, die unsere Vorbilder sind und uns motivieren, unsere Talente und unsere Begeisterung in die Kirche einzubringen. Feiere mit uns!

**Mitgestaltung:** Frauenliturgie-Team Haus der Frauen

**Veranstalter\*innen:** Pfarre Hartberg, kfb STMK, Maria 2.0 STMK und Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

**Ort:** Stadtpfarrkirche Hartberg

**Tip:** persönlich kommen oder auf [igod.at](http://igod.at) live mitfeiern bzw. nachschauen :-)

**Perlenohrringe selbst gemacht** | Ein Unikat aus eigener Hand

Montag, 27. Mai, 14.30 bis 18.00 Uhr

„Offiziell“ werden Perlen ja gefädelt. Eigentlich ist es aber wie Nähen per Hand – mit Nadel und Faden entstehen aus einzelnen Perlen handgemachte Schmuckstücke. Probiere es aus und hole dir beim Anfertigen deiner persönlichen Ohrringe hilfreiche Tipps. Die Perlenohrringe sind echte Hingucker, die Farbe ins Leben bringen! Ideal als Sommer-Geschenk für die beste Freundin oder als Geschenk für DICH selbst!



FotoCredit: Maxi-Studler

Die Perlenohrringe sind echte Hingucker, die Farbe ins Leben bringen! Ideal als Sommer-Geschenk für die beste Freundin oder als Geschenk für DICH selbst!

**Mitzubringen:** Schere und Brille (bei Bedarf)

**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler, Trainerin, Kreativ-Schneiderin, Coach, Moderatorin

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag + ca. € 10,00 Materialkosten + € 4,50 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 23. Mai

**Freiwilligenfest „Unsere Arbeit trägt süße Früchte“** | Heute sagen wir Danke!

Mittwoch, 29. Mai, 16.00 bis 21.00 Uhr

Die lebendige Gemeinschaft in unserem Haus, zahlreiche Angebote und Services, die wir leisten, der Trachtenflohmak-Laden, unsere schön gestalteten Außenanlagen – vieles von dem wäre in dieser Form nicht möglich ohne unsere Ehrenamtlichen! Auf diesem Weg bedanken wir uns ganz herzlich bei euch und freuen uns auf euer Kommen – die persönliche Einladung inklusive Programm ist unterwegs und wir freuen uns auf eure zahlreichen Anmeldungen! Wir möchten mit euch feiern, anstoßen, lachen, Spaß haben, uns (noch) besser kennenlernen und Schönes festhalten...!

**Mitzubringen:** Gute Laune in fotoschick!

**Hinweis:** EXKLUSIV für Ehrenamtliche des Hauses und des Vereins *Wir für das Haus der Frauen!*

**Kosten:** Ihr seid herzlich eingeladen!

Anmeldeschluss: 21. Mai

## Herzens-Anliegen

Auszeiten sind notwendig für Körper, Geist und Seele und sollten auf jeden Fall leistbar bleiben!

### Die „Freuden-Perle“

Dank unseres Vereins *Wir für das Haus der Frauen* können wir dich bei finanziellen Engpässen unterstützen und dir unsere Auszeit-Angebote ermäßigen.

Die Preise steigen, die Lebenshaltungskosten sind oft nur mehr schwer schaffbar – für viele von uns. Und doch wäre eine Auszeit gerade jetzt notwendig, um den Kopf wieder einmal frei zu bekommen oder Abstand zu gewinnen? Gerne können wir dich in dieser Phase unterstützen.

Bei **momentanen finanziellen Engpässen** können wir dir **bei Buchung einer individuellen Auszeit 25 %** auf Nächtigung und Verpflegung ermäßigen, ebenso bei Buchung von **Wohlfühltagen** oder **Wohlfühlwochenenden**.

Ein herzliches DANKE dafür unserem Verein *Wir für das Haus der Frauen*, der diese Unterstützung finanziert.

**Abwicklung:** Bitte gib uns bei deiner Buchung Bescheid, dass du dieses Angebot nutzen möchtest, und wir verrechnen dir die ermäßigten Preise.



bezahlte Anzeige

St. Johanner  
**Bauernbrot**

**PÖTZ - SCHNEIDER**  
Tel. 03113 / 2305 Fax:-4

8222 St. Johann b. H. 68

... schmeckt immer gut!

## *Spirituelle Perlen im Haus der Frauen*

Wir sind bemüht, in jedem Monat für dich zumindest eine spirituelle Perle in unserem Programm anzubieten. Hier findest du unsere eintägigen Perlen chronologisch geordnet für 2024. Das Angebot wird laufend ausgebaut.

**HerzKreis Meditation** | *12 Bewegungen, die zu Herzen gehen* mit Andrea Perl

Samstag, 1. Juni 2024, 9.30 bis 16.00 Uhr, siehe S. 27

**Vollmond – Sommersonnenwend-Ritual** | *Spirituelle Nacht der Frauen* mit Stephanie Pongratz und Elke Grabler

Samstag, 22. Juni 2024, 20.00 bis 23.30 Uhr, siehe S. 34

**Du hast in dir den Himmel und die Erde** | *Liturgie von Frauen für alle* mit Barbara Hatzl und Marianne Radl

Montag, 8. Juli 2024, 19.00 Uhr, siehe S. 36

**Das Feuer Qi Gong ... für deine Lebensfreude, dein Lachen und deine Begeisterung** mit Andrea Perl

Donnerstag, 15. August, 10.00 Uhr bis

Freitag, 16. August, 17.00 Uhr, siehe S. 18

**Gemeinsam auf dem Weg** | *Fußwallfahrt nach Klein-Mariazell* mit Sabina Hatzl und Elisabeth Jeitler

Samstag, 17. August, 7.00 bis 19.00 Uhr, siehe S. 39

**Healing Songs im Jahres- und Lebensrad** | *Von der Fülle in die Essenz* mit Stephanie Pongratz

Samstag, 24. August, 10.00 Uhr bis

Sonntag, 25. August, 13.00 Uhr, siehe S. 19

**Wandern PLUS** | *Auf den Spuren der Kelten* mit Sabina Hatzl und Regina Stampfl

Samstag, 31. August, 8.30 Uhr bis

Sonntag, 1. September, 17.00 Uhr, siehe S. 21

**Singende Wallfahrt** *durch den Naturpark Grebenzen zur Wallfahrtskirche Maria Schönanger und Stift St. Lambrecht* mit Nikola Laube und Gina Zenz

Freitag, 20. September, 10.29 Uhr bis

Montag, 23. September, 14.00 Uhr, siehe S. 23

**Frauen-Pilgern: Achtsam unterwegs** | *kfb-Pilgertag im Haus der Frauen* mit Maria Reiterlehner und Veronika Schweiger-Mauschitz  
Samstag, 28. September, 8.30 bis 14.00 Uhr, siehe S. 41

**Tanzend meine Mitte finden** | *Meditativer Kreistanz-Tag* mit Barbara Koren  
Samstag, 12. Oktober 2024, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Liturgie von Frauen für alle**  
Montag, 14. Oktober 2024, 19.00 Uhr

**Zum erfrischenden Wasser, zur Quelle gehen** | *Besinnungstage* mit Abt em. Otto Strohmaier OSB  
Montag, 4. November, 10.00 Uhr bis  
Mittwoch, 6. November, 13.00 Uhr

**Liturgie von Frauen für alle**  
Montag, 11. November 2024, 19.00 Uhr

**Wenn der Himmel die Erde berührt** | *Ikonenhafte Bilder gestalten* mit Hans Reitbauer  
Dienstag, 12. November, 10.00 Uhr bis  
Mittwoch, 13. November, 16.00 Uhr

**Klänge für die Seele** | *Meditatives Klangkonzert* mit Margit Schuller  
Freitag, 22. November 2024, 18.30 bis 20.00 Uhr

**Der Seele Flügel verleihen** | *Engel-Mal-Workshop* mit Maria Vötsch  
Dienstag, 3. Dezember, 15.00 Uhr bis  
Mittwoch, 4. Dezember, 13.00 Uhr

**Rorate & spiritueller Impuls zu Weihnachten**  
Samstag, 14. Dezember 2024, ab 6.30 Uhr

*Außerdem: Die heilsame Kraft des Singens* | *Sing-Workshop mit heilsamen Liedern* mit Melanie Kulmer  
12.7. | 13.9. | 18.10. | 15.11. | 13.12.

Wir freuen uns auf dich und ein gemeinsames Eintauchen in die Tiefendimension des Lebens!

A photograph of a stone wall in a park-like setting. The wall is made of rough-hewn stones and runs across the middle ground. To the left, there are several trees with green and yellowing leaves. To the right, there is a grassy area. The background shows more trees and a hazy sky.

## Ich orientiere mich neu

Versuch es  
Stell dich mitten in den Regen  
glaub an seinen Tropfensegen  
spinn dich in das Rauschen ein  
und versuche, gut zu sein!

...

Aus dem Gedicht „Ich orientiere mich neu“  
von Wolfgang Borchert, deutscher Schriftsteller, 1921–1947  
Weiter geht es beim nächsten Deckblatt ...

# Auszeit

---



## Auszeit im Haus der Frauen

### Eintauchen in den oststeirischen Sommer

Der Duft von frischgemähten Sommerwiesen, die herrliche Kühle des Waldes, ein erfrischender Sprung in den Stubenbergsee, sich liegend in einer Blumenwiese räkeln, die vorüberziehenden Wolken beobachten – und dabei das Zirpen der Grillen genießen – das ist der Sommer in der Oststeiermark. Die Sonne untergehen sehen über den bewaldeten Hügeln, warten auf den Mond in lauen Sommernächten und Sternderl schauen – der Sommer lockt uns nach draußen, um das Leben in vollen Zügen zu genießen, alleine oder auch in Gemeinschaft.

### Bei uns in der Oststeiermark bietet der Sommer so vieles:

Die Hügellandschaft ermöglicht reizvolle **Wanderungen und Radtouren mit genussvoller Kulinarik & Wein** bei zahlreichen Buschenschenken oder bei einem Picknick im Grünen. Abkühlung oder auch ein Sonnenbad sind beim nahen Stubenbergsee möglich. Ein Ausflug in den Tierpark Herberstein lohnt sich immer und die sehenswerten Einkaufsstädte Hartberg, Fürstenfeld, Gleisdorf und auch Graz laden zum Flanieren und mehr ein. Viele Kulturveranstaltungen finden jetzt im Freien statt und an jeder Ecke lockt köstliches, oft selbst produziertes Eis. Entdecke den Garten Österreichs mit all seinen Schätzen für dich als Urlaubsziel!

**Unser Haus** – ein ehemaliges Kloster – ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichs, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen ApfelLand. Unsere 17 Zimmer sind gemütlich ausgestattet. Unser Meditationsraum, aber auch weltliche Dinge wie W-Lan, Gratis-Parkplätze und eine Infrarotkabine mit Ruheraum laden zum Verweilen ein.

**Zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten, unser vielfältiges Bildungsprogramm und weitere Angebote** machen deinen Urlaub bei uns zu etwas ganz Besonderem!

*Tipps:* Wie wäre es mit einem Besuch in unserem Trachtenflohmarkt-Laden „Steirerg’wand aus zweiter Hand“. Er ist jeden ersten und letzten Samstag im Monat von 10 bis 17 Uhr geöffnet, dazwischen auf Anfrage.

Lass den Alltag hinter dir und komm auftanken, umgeben von wunderbar grüner und blühender Natur. Finde auch du deine persönliche Perle in unserem Auszeit-Programm! Lass dich verwöhnen von unserer regionalen und saisonalen Genussküche – frauenhandgeschöpft.

**Wir freuen uns auf dich!**



## Herzlich willkommen...

... in unserem Haus! Unsere Auszeit-Angebote für dich:

- **Nächtigen im Haus der Frauen:** Genieße deinen Urlaub bei uns ganz individuell, nimm dir Zeit für Dinge, die du liebst, und lasse dich verwöhnen. Schon einmal „Waldbaden im Sternschnuppenschein“ genossen (siehe S. 38)? Vielleicht hast du Lust, eine „Herz-Kreis-Meditation“ auszuprobieren (siehe S. 27)? Übe dich in der heilsamen Kraft des Singens (siehe S. 37)! Verbinde deine Auszeit mit Dingen, für die du im Alltag vielleicht keine Gelegenheit oder Zeit hast. Du findest viele Anregungen in diesem Heft.
- **Auszeit & Begegnung:** Verbringe deinen Urlaub in netter Gemeinschaft, aber auch mit genügend persönlichem Freiraum. Eine unserer bestens geschulten Leiterinnen für Auszeit & Begegnung gestaltet den Tagesablauf, geht dabei – soweit möglich – auf Wünsche ein und ist während deines Aufenthaltes für die ganze Gruppe da. Angebote ab Seite 16.

## Perle der Freiheit Nächtigen im Haus der Frauen

Tauche mit und bei uns in den Sommer und in die Leichtigkeit ein! Der Sommer lockt mit all seiner Strahlkraft, mit blauem Himmel, Sonne, besonderen Freiheiten und einer atemberaubenden Grünkraft. Erkunde aktiv beim Wandern und Radfahren die unmittelbare Umgebung oder entspanne einfach – nichts vorzuziehen ist so ein Geschenk! Genieße gerne die Stille im Innen und Außen und komme in deine Mitte. All das ist bei uns möglich! Als diözesanes Bildungshaus und mit unserer **regionalen Genussküche** bieten wir einen wunderbaren Rahmen für eine AUSZEIT im **paradiesischen ApfelLand** – ganz nach deinem Geschmack und für alle Sinne!



Foto: istockphoto.com



### Für dich inkludiert:

- Nächtigung im Einbett- oder Zweibettzimmer inklusive Frühstück – immer möglich
- Halbpension (mittags oder abends) oder Vollpension auf Anfrage

**Variante Nä/Frühstück:** € 43,00\* im Einbettzimmer  
 Variante Nä/Halbpension: € 55,50\* im Einbettzimmer  
 Variante Nä/Vollpension: € 65,00\* im Einbettzimmer

\* Die Preise verstehen sich inklusive eines alkoholfreien Getränks bei den Mahlzeiten und Nutzung der Infrarotkabine, gültig ab zwei Nächten. Zuzüglich € 2,50 Nächtigungsabgabe pro Person/Nacht. Eine-Nacht-Zuschlag: € 9,00/Person

### Wohlfühltag

Auszeit & Begegnung

Montag, 10. Juni, 15.00 Uhr bis  
Donnerstag, 13. Juni, 13.00 Uhr

Der Juni ist eine Zeit, in der sich die Natur entfaltet mit all ihrer Schönheit, ihrem Duft und ihrer Grünkraft. Gerade richtig für eine Auszeit im Haus der Frauen! Gönn dir diese unbeschwerten Tage zum Innehalten und um dankbar auf dein Leben zu schauen. Genieße die Spaziergänge in der wunderbaren Umgebung, die Zeiten der Ruhe, spirituelle und stärkende Impulse, wohltuende Gespräche in einer netten Gemeinschaft und die gute Atmosphäre des Hauses. Lass dich verwöhnen vom Küchenteam, das uns liebevoll zubereitetes Essen serviert. Gehe gestärkt und mit viel Freude in deinen Alltag zurück! Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



**Leitung:** Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Leiterin Auszeit & Begegnung, Meditationsleiterin

**Kosten:** € 247,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 268,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 3. Juni

### ausDRUCKsstark

Kreative Maltage

Dienstag, 25. Juni, 10.00 Uhr bis  
Donnerstag, 27. Juni, 17.00 Uhr

„Druck“, ein künstlerischer Ansatz, dessen Schlüsselwort „sich erlauben“ sein könnte. Ein Verfahren, um loszulassen, sich überraschen zu lassen und schließlich die persönliche Seelenschwingung zu entdecken. Ein kreatives Abenteuer, um sich selbst zuzuhören und die eigene Welt in Bildern zu erkunden, eine fruchtbare künstlerische Reise, um das Unerwartete willkommen zu heißen und um zu spüren, wie sich deine künstlerischen Flügel entfalten ...

**Mitzubringen:** Alle Materialien werden von der Leiterin mitgebracht.



**Leitung:** Christin Breuil Pala, freischaffende Künstlerin und Kunstvermittlerin

**Kosten:** € 195,00 Teilnahmebeitrag + € 30,00 Materialkosten + € 122,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 136,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 18. Juni

## Schreibend in die Elemente eintauchen

Naturerfahrung und Schreiben

Freitag, 26. Juli, 10.00 Uhr bis  
Samstag, 27. Juli, 18.00 Uhr

Dem Rauschen des Flusses lauschen, mit dem Feuer in Kontakt treten, unseren Geist durch die Lüfte tragen lassen und nach einem ausgiebigen Waldbad Texte und Geschichten entstehen lassen.

Tage zum Lauschen auf die tiefe Weisheit der Natur, um unseren eigenen kreativen Geist in Texte zu fassen.

**Mitzubringen:** wetteradäquate Kleidung, Schreibzeug



Foto: istock.com



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Maren Pressinger-Buchsbaum, zert. Waldpädagogin mit ausgeprägter Liebe zu Papier & (Blei-)Stift, und Heidi Rath, Leiterin von persönlichkeitsbildenden Schreibwerkstätten



**Kosten:** € 170,00 Teilnahmebeitrag + € 82,50\* alles inklusive im Einbettzimmer, € 75,50\* im Zweitbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 19. Juli

## Wohlfühlwochenende

Auszeit & Begegnung

Freitag, 2. August, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 4. August, 13.00 Uhr

Sommerfrische – auch in der Kürze eines Wochenendes lässt sie sich erleben! Gönn dir so viel unterhaltsame, inspirierende Gemeinschaft, wie dir guttut, und so viel erholsame Ruhe, wie du brauchst. Lass dich ein bisschen verwöhnen: Setz dich an den köstlich gedeckten Tisch, genieße die wohltuende Atmosphäre des Hauses und die prachtvolle Natur, lass dich stärken von Lachen, guten Gesprächen, besinnlichen Gedankenanstößen, einem Lied oder Spiel. Auf Wunsch ist Massage möglich (nicht im Preis inkludiert).



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Leiterin Auszeit & Begegnung, Liturgieleiterin

**Kosten:** € 168,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 182,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 26. Juli

\* Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht/Person

## Das Feuer Qi Gong

... für deine Lebensfreude, dein Lachen und deine Begeisterung

Donnerstag, 15. August, 10.00 Uhr bis

Freitag, 16. August, 17.00 Uhr

Genieße den Sommer mit Feuer Qi Gong! An diesen zwei Tagen entspannst du dich bei heilsamen Qi Gong Bewegungen und kleinen Lebenspflegeübungen, die wunderbar zur warmen Jahreszeit passen. Sie harmonisieren das Element Feuer in dir. Die Feuermeridiane, wie Herz- und Dünndarmmeridian, werden genährt und schenken dir rundum körperliches und emotionales Wohlbefinden. Jeder Tag beginnt mit inspirierenden Affirmationen, gibt dir Zeit gut in dich hineinzuspüren und endet mit tief entspannenden Meditationen. Lass dich von der liebevollen Kraft der Feuer-Energie verzaubern.



**Mitzubringen:** Yoga/Gymnastik-Matte und Meditationspolster (falls vorhanden)



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Andrea Perl, Trainerin, Qigong Lehrerin i.A.

**Kosten:** € 125,00 Teilnahmebeitrag + € 67,50\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 74,50\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 8. August

bezahlte Anzeige

Glückliche Hühner  
- glückliche Kund\*innen



Geflügelhof  
Schweiger

Junghennen • Küken • Gänse • Enten • Puten • Futter

Verkauf:  
Dienstags  
März bis Oktober  
7:30 - 17:30 Uhr

Bitte um Vorbestellung  
via Telefon oder Email.



03338/2343

[schweiger.gefluegel@aon.](mailto:schweiger.gefluegel@aon.at)

## Healing Songs im Jahres- & Lebensrad

Von der Fülle in die Essenz

Samstag, 24. August, 10.00 Uhr bis  
Sonntag, 25. August, 13.00 Uhr

An diesem Wochenende tauchen wir in eine vielfältige, bereichernde Singreise ein. Healing Songs sind alte und neue, kraftvolle und meditative Lieder aus verschiedenen Kulturen. Sie sind leicht zugänglich und können mehrstimmig gesungen werden. Dabei reisen wir gemeinsam durch das Jahres- und Lebensrad (europäischer Lebenskompass nach Ursula Seghezzi). Wir stehen Ende August am Übergang vom Sommer zum Herbst und so lassen wir uns vom Thema „Von der Fülle in die Essenz“ inspirieren. Du bist eingeladen mit allem, was dich in deinem Leben bewegt, anzukommen und da zu sein! So werden wir uns im Frauenkreis nähren und stärken lassen, singen und uns besingen lassen, mit unseren Fragen in die Natur gehen und das Erlebte in einem Ritual bekräftigen und feiern.



**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Stephanie Pongratz, Ritual- & Singkreisleiterin, Prozessbegleiterin, Frauenkreisleiterin, Initiatorin v. „Ubuntu Ubuntu“

**Kosten:** € 160,00 Teilnahmebeitrag + € 67,50\* alles inklusive im Zweibettzimmer + € 74,50\* im Einbettzimmer

**Beachte den frühen Anmeldeschluss:** 9. August

**Tipp:** Gönnst euch ein klingendes Freundinnen-Wochenende!



\* Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht/Person

## Die Lust am Schreiben

Kreative Schreibwerkstatt

Montag, 26. August, 15.00 Uhr bis  
Donnerstag, 29. August, 13.00 Uhr

Mit Hilfe von Impulsen wollen wir uns wieder auf den Weg zum Schreibfluss machen, spielerisch an seinen Ufern verweilen, vielleicht auch gegen den Strom schwimmen oder neue Quellen erschließen. Vielleicht kannst du poetische Formen als Gefäße erfrischender Inspirationen nutzen. Genieße in diesem Kurs den Wechsel von Plenum und variierenden Kleingruppen. Das wird dein Vorlesen sprudeln lassen, dein Zuhören leichter machen und den gemeinsamen Austausch flüssiger. Das Leitungsduo macht's möglich!  
**Mitzubringen:** Schreibzeug, Farben; bequeme Kleidung ist ratsam

Fotoinstitut Stockhammer



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Kathrine Bader, Schreibcoach, Biografiearbeiterin, Leiterin von Schreibwerkstätten, und Dr<sup>in</sup> Hedwig Dejaco, Germanistin mit Schwerpunkt Kreatives und Biografisches Schreiben



**Kosten:** € 180,00 Teilnahmebeitrag + € 162,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 183,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 19. August

## Hanna im Glück

Märchenhafte biografische Tage

Freitag, 30. August, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 1. September, 13.00 Uhr



„... und sie lebt glücklich und zufrieden!“ Biografie heißt wörtlich übersetzt „Lebensbeschreibung“. Wie erinnere ich mich meiner Kindheit? Wer sind die wichtigen Menschen meines Lebens? Wann und wo war ich restlos glücklich? Wir blicken auf unsere persönlichen Erfahrungen, auf gesellschaftliche und geschichtliche Kontexte, auf Höhen und Tiefen und heben die Ressourcen, die darin versteckt sind. In diesen märchenhaften Tagen tauchen wir mit Hilfe archaischer Symbole aus dem Märchen in unsere eigene Geschichte ein und schmieden anhand kreativer Methoden (Schreiben, Werken, Naturerfahrungen) an unserem Glück!  
**Mitzubringen:** evt. Lieblingsmärchen, Fotos von dir als Kind, von Ahn\*innen



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Veronika Schweiger-Mauschitz, Bildungsreferentin, Potentialfokus-Coach

**Kosten:** € 200,00 Teilnahmebeitrag + € 108,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 122,00\* alles inklusive im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 23. August

## Wandern PLUS

Auf den Spuren der Kelten

Samstag, 31. August, 8.30 Uhr bis

Sonntag, 1. September, 17.00 Uhr

Mach dich mit uns auf den Weg zu unseren Vorfahr\*innen! Am Samstag wandern wir, wanderfreudige Frauen\* und Männer, entlang des Keltischen-Baumkreis-Weges in und um Bad Waltersdorf, der uns viel „PLUS“ – Impulse, die zum Nachdenken über unsere Wurzeln und Früchte einladen – bietet. Teiche und Bankerln am Weg laden zum Verweilen und persönlichen Innehalten ein.

Am Sonntag geht es zum Keltendorf auf den Kulm, wo wir noch mehr über die Kelten in unserer Region, ihr Leben und ihre Spiritualität erfahren werden. An beiden Tagen erwartet uns nach der Rückfahrt mit dem Taxi ein ausgewähltes Essen im Haus der Frauen. Am Samstagabend laden wir zum gemütlichen Beisammen-Sein ein.

**Mitzubringen:** Alles, was du zum Wandern brauchst. Genauere Informationen erhältst du nach deiner Anmeldung.



**Leitung:** Sabina Hatzl und Regina Stampfl, begeisterte Fußwallfahrerinnen

**Kosten:** € 120,00 Teilnahmebeitrag + € 72,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 79,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 15. August



Fotocredit: slow trips, Ch. Strassegger

\* Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht/Person

## Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation

Zeit zum still Werden und Kraft Schöpfen

Montag, 2. September, 9.00 Uhr bis  
Donnerstag, 5. September, 13.00 Uhr

Durch die wertvolle Kombination aus Wandern, Yoga, Meditation und Ruhephasen schöpfen wir auf allen Ebenen des Seins Kraft: körperlich, geistig und auf der Seelenebene. Wir werden auf unseren täglichen Wanderungen die Schönheit der Natur bewusst wahrnehmen und geniessen, unseren Körper durch die Übungen des Yoga besser kennenlernen, kräftigen und entspannen. In den Meditationen, beim Atmen und Mantra Singen begegnen wir uns auf einer tiefliegenden inneren Ebene in stiller Präsenz. Dieser wunderbare Ort und die liebevolle und gesunde Verpflegung tragen zudem dazu bei, diese Tage als eine Zeit der inneren Sammlung und Neuausrichtung zu erleben, aus der wir alle lange Kraft schöpfen können.



Frauen und Männer jeden Alters sind herzlich willkommen.

**Mitzubringen:** Entsprechende Informationen erhältst du nach Anmeldung ca. 1 Woche vor dem Termin.

FotoCredit: Lex Kareilly



**Leitung:** Marietheres Arvay, wanderbegeisterte Lehrerin für Yoga, Yogatherapie, Atem und Meditation

**Kosten:** € 165,00 Teilnahmebeitrag + € 159,50\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 180,50\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 26. August

\* Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht/Person

bezahlte Anzeige

**STINDL**  
BAU & REVITALISIERUNG

Ing. Helmut Stindl GmbH, Rabnitzstraße 7a, 8062 Kumberg,  
T: 03132/20580, M: 0664/1210330, [www.stindlbau.at](http://www.stindlbau.at)

## Wohlfühlwochenende

Auszeit & Begegnung

Freitag, 13. September, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 15. September, 13.00 Uhr

An diesem Wochenende werden wir achtsam und dankbar auf unser persönliches Leben schauen. Es ist Erntedankzeit und wir wollen die kleinen, schönen Dinge und Momente benennen und uns gegenseitig schenken. Beim gemeinsamen Wandern werden wir die Natur erleben und uns Ruhepausen gönnen. Wir lassen es uns richtig gut gehen: beim köstlichen Essen, Zusammensitzen und Austauschen und vielleicht sogar bei einer Massage (nicht im Preis inkludiert). Gestärkt durch die Gemeinschaft und die wohltuende Atmosphäre des Hauses kehren wir in unseren Alltag zurück. Wir freuen uns auf dich!



**Leitung:** Franziska Eibisberger, Leiterin Auszeit & Begegnung, kfb-Teamleiterin, begeisterte Wanderin, Flohmarktlerin im HDF

**Kosten:** € 168,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 182,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 6. September

## Singende Wallfahrt

... durch den Naturpark Grebenzen zur Wallfahrtskirche Maria Schönanger und zum Stift St. Lambrecht

Freitag, 20. September, 10.29 Uhr bis  
Montag, 23. September, 14.00 Uhr



Weil es soooo schön war, wiederholen wir die viertägige Wanderung mit integriertem Jodelkurs. Diese verläuft auf Wander- und Pilgerwegen des Naturparks Grebenzen. Beim Rasten an schönen Plätzen und beim abendlichen Zusammensitzen lernen wir 2–3stimmige Jodler aus der Steiermark und singen lustige Wander- und Pilgerlieder. Wir tragen all unser Gepäck im Rucksack (ohne Gepäcktransport!), Kondition für 5 Gehstunden und etwa 400 Höhenmeter ist notwendig.

**Mitzubringen:** Genaue Informationen werden nach der Anmeldung zugesendet.



**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Nikola Laube, Wanderbegleiterin, Jodellehrerin & Botanikerin; Gina Zenz, Vermittlerin für Jodler, Lieder und Volksmusik

**Kosten:** € 240,00 Teilnahmebeitrag inklusive Jodelkurs und Wanderbegleitung, exklusive persönliche Verpflegung und Nächtigung (wir nächtigen in einfachen Gasthäusern, NF ca. € 45,00/Nacht)

**Anmeldeschluss:** 28. August

**Ort:** Treffpunkt: Bahnhof Scheifling, 10.29 Uhr



## Basenfasten – federleicht

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 22. September, 17.00 Uhr bis

Freitag, 27. September, 13.00 Uhr

Detoxing pur – das ist Basenfasten. Bei dieser Fastenmethode wird der Körper richtig entsäuert. Zusätzliches Plus: deine Haut strahlt! Viel Bewegung, ausgiebige Ruhephasen und basische Anwendungen unterstützen die Entgiftung. Basenfasten ist ein wahrer Jungbrunnen! Außerdem laden wir die Leichtigkeit ein, denn ein paar Kilos sollten auch purzeln.... Eine Teilmassage ist inkludiert sowie die Fastenvollpension, Bewegungs- und Entspannungseinheiten, Leberwickel, Kneipp-Anwendungen, Infrarotkabine und Impulse für die Nachfastenzeit.



**Leitung:** Ulrike Pacnik-Lueger, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen, zertifizierte Fastenbegleiterin, und Paula Schädler, Erwachsenenbildnerin, Fastenbegleiterin, Liturgieleiterin



**Kosten:** € 710,00\* alles inklusive im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 16. September

**Tipp:** Weitere Massagen sind optional zubuchbar

bezahlte Anzeige



### Öffnungszeiten:

**30.03. – 03.06.:** FR, SA, SO  
jeweils ab 15.00 Uhr geöffnet  
(Feiertage geöffnet)

**27.06. – 31.08.:** DO, FR, SA, SO  
jeweils ab 15.00 Uhr geöffnet

### Musiktage:

jeden Freitag im Juli  
Live-Musik ab 19.00 Uhr

### Halloweenparty:

Die, 31.10. ab 17 Uhr im  
Verkostungsraum.  
Eintrittskarten erhaltet ihr  
direkt im Buschenschank.

03113/ 8771 | Kaibing 71 | 8221 Feistritztal | [www.breitenbergerwein.at](http://www.breitenbergerwein.at)

**Blick voraus****Wohlfühltag** | Auszeit & Begegnung

Montag, 7. Oktober, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 10. Oktober, 13.00 Uhr mit Monika Brolli

Montag, 11. November, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 14. November, 13.00 Uhr mit Manuela Harb

**Fasten und heilsame Klänge** | Buchingerfasten begleitet

von Klängen und Bewegung (Wandern, Yoga) mit Johanna

Julia Wakonig

Sonntag, 13. Oktober, 17.00 Uhr bis

Freitag, 18. Oktober, 13.00 Uhr

**Klangvolle Herbsttage mit der Steirischen Akkordzither**

Schnupper-Workshop-Tage für Einsteiger\*innen und

Wiederholungstäter\*innen mit Magdalena Hofer

und Franz Hirt

Montag, 21. Oktober, 9.00 Uhr bis

Mittwoch, 23. Oktober, 13.00 Uhr

**Zum erfrischenden Wasser, zur Quelle gehen** | Besinnungs-

tage mit Abt em. Otto Strohmaier, OSB

Montag, 4. November, 10.00 Uhr bis

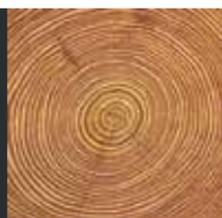
Mittwoch, 6. November, 13.00 Uhr

**Eine heilsame Zeit für mich** | Auszeit & Begegnung für

Frauen und Paare mit Monika Brolli

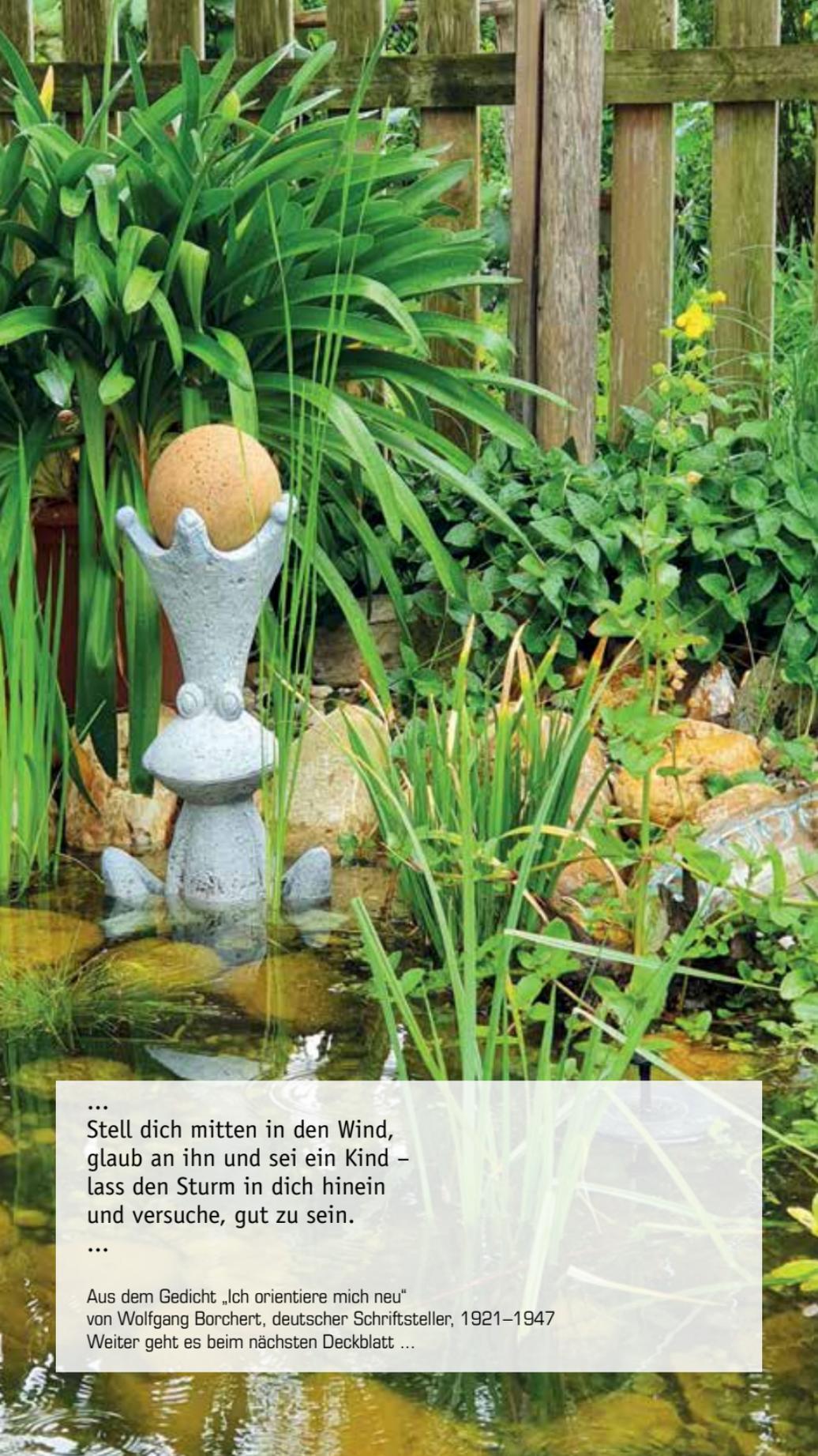
Freitag, 13. Dezember, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 15. Dezember, 13.00 Uhr

**Tipp: Nutze unseren Auszeit-Pass!****Nach deinem dritten im Auszeit-Pass eingetragenen****Aufenthalt bekommst du 3 % Rabatt beim folgenden Urlaub.**\* Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht/  
Person*bezahlte Anzeige***KRÖPFL****T I S C H L E R E I**

A-8222 St. JOHANN B. HERBERSTEIN 32

TEL 03113/8350, FAX 23, www.kroepfl.co.at, e-mail: karl@kroepfl.co.at



...

Stell dich mitten in den Wind,  
glaub an ihn und sei ein Kind –  
lass den Sturm in dich hinein  
und versuche, gut zu sein.

...

Aus dem Gedicht „Ich orientiere mich neu“  
von Wolfgang Borchert, deutscher Schriftsteller, 1921–1947  
Weiter geht es beim nächsten Deckblatt ...

# Bildung

---

## HerzKreis Meditation

12 Bewegungen, die zu Herzen gehen

Samstag, 1. Juni, 9.30 bis 16.00 Uhr

Mit dem HerzKreis lade ich DICH ein, still zu werden, nach innen zu lauschen und Kontakt mit deinem Herzen aufzunehmen. Zwölf einfache Bewegungen, zwölf wohlwollende Gedanken und berührende Herzmeditationen nähren dabei dein Herz – körperlich und emotional. Die Bewegungen des HerzKreises sind eine einfache und zugleich besonders wirksame Möglichkeit, immer wieder Ruhe zu finden und in die eigene Kraft zu kommen. HERZ-liches WILLKOMMEN!



**Mitzubringen:** Yoga/Gymnastik-Matte



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Andrea Perl, Trainerin, Qigong Lehrerin i.A.

**Kosten:** € 55,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 28. Mai

## Steirergwand aus zweiter Hand

Flohmarkt



Samstag, 1. Juni, 10.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:

29. & So, 30. Juni | 6. & 27. Juli | 3. & 31. August |  
7. & 28. September, jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

Unser beliebter Trachtenflohmarkt-Laden ist jeden ersten und letzten Samstag im Monat für dich in einem Nebengebäude vom Haus der Frauen geöffnet. Komm und stöbere in einer großen Auswahl an Dirndl, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Auch schöne Geschirrtile und Gläser können erworben werden. Außerdem: besonders nachhaltige Geschenkideen.



Trachten- und Geschirr-Spenden nehmen wir sehr gerne das ganze Jahr über zu den Öffnungszeiten vom Haus der Frauen und an den Flohmarkt-Öffnungstagen entgegen. Der Reinerlös kommt dem Haus der Frauen zugute.

**Veranstalter\*in:** Verein *Wir für das Haus der Frauen*

## Wir spielen Tarock

Vergnüglicher Abend

Dienstag, 4. Juni, 17.00 bis 22.00 Uhr

Weitere Termine:

18. Juni | 9. Juli | 6. August | 10. & 24. September,  
jeweils 17.00 bis 22.00 Uhr

Du spielst gerne Tarock? Wir öffnen unsere Türen zweimal monatlich für alle, die nach den österreichischen „Erotas Regeln“ vergnügt tarockieren möchten und die Grundregeln beherrschen. Vom ersten Blatt an bist du Teil einer spannenden Spielrunde. Dein Platz ist dir bereits mit der Anmeldung sicher.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, begeisterte Tarockspielerin

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** Jeweils ein Bürotag vor dem Termin bis 12.30 Uhr

## Wir bauen Schöpfung

Schattenbiotop und Gourmetgarten



Freitag, 7. Juni, 9.00 bis 16.00 Uhr

In unserem Schöpfungsgarten rund ums Haus der Frauen fehlen noch das Schattenbiotop (Schattenlebensraum) mit Insekentränke, ein Igelhotel und der Gourmetgarten auf der



Dachterrasse. Zwei Gartengestaltungsprofis bauen mit UNS gemeinsam an diesem Tag diese besonderen Bereiche! Lernen durch selber Tun, ganz nach Maria Montessori, heißt die Devise! Wir laden interessierte Gartenfreund\*innen zu diesem Workshop sehr herzlich ein!

**Mitzubringen:** Gartenfreude, Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe und gutes Schuhwerk



**Leitung:** Maria Höfler, Gärtnermeisterin der Baumschule Höfler, und Willi Weberhofer, „Blumenwilli“

**Kosten:** € 20,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00

Mittagessen, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 4. Juni



## Veranstaltungen Juni bis September 2024

Das Haus-der-Frauen-Programm auf einen Blick –  
zum Herausnehmen



## Veranstaltungen Juni bis September 2024

### Juni

	1.6.	HerzKreis Meditation, <i>12 Bewegungen, die zu Herzen gehen</i>	27
	1.6.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	4.6.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	28
	7.6.	Wir bauen Schöpfung, <i>Schattenbiotop und Gourmetgarten</i>	28
	8.6.	Liebe – in all ihren (Beziehungs-)Formen, <i>Frühstück für alle Menschen</i>	32
ab	10.6.	Wohlfühltag, <i>Auszeit &amp; Begegnung</i>	16
	12.6.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	33
	18.6.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	28
	21.6.	Gestalte DEIN Fotobuch am PC, <i>Workshop für Kreative</i>	33
	22.6.	Spirituelle Nacht der Frauen, <i>Vollmond – Sommersonnenwend-Ritual im Frauenkreis</i>	34
ab	25.6.	ausDRUCKsstark, <i>Kreative Maltage</i>	16
	29.6.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	30.6.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	30.6.	Tag des offenen Schöpfungsgartens, <i>im Rahmen der „Natur im Garten-Schautage“</i>	35

### Juli

	6.7.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	8.7.	Du hast in dir den Himmel und die Erde, <i>Liturgie von Frauen für alle</i>	36
	9.7.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	28
	10.7.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	33
	11.7.	Im Körper SEIN, <i>Shiatsu für DICH</i>	36
	12.7.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	37
ab	26.7.	Schreibend in die Elemente eintauchen, <i>Naturerfahrung und Schreiben</i>	17
	27.7.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27

### August

ab	2.8.	Wohlfühlwochenende, <i>Auszeit &amp; Begegnung</i>	17
	3.8.	Höflich, mutig, bestimmt, <i>Wie jede Frau sagen kann, was sie will</i>	37
	3.8.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	6.8.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	28

	14.8.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	33
	14.8.	Waldbaden im Sternschnuppenschein, <i>Retreat für Körper, Geist &amp; Seele</i>	38
ab	15.8.	Das Feuer Qi Gong, ... <i>für deine Lebensfreude, dein Lachen und deine Begeisterung</i>	18
	17.8.	Gemeinsam auf dem Weg, <i>Fußwallfahrt nach Klein-Mariazell</i>	39
ab	24.8.	Healing Songs im Jahres- & Lebensrad, <i>Von der Fülle in die Essenz</i>	19
ab	26.8.	Die Lust am Schreiben, <i>Kreative Schreibwerkstatt</i>	20
ab	30.8.	Hanna im Glück, <i>Märchenhafte biografische Tage</i>	20
ab	31.8.	Wandern PLUS, <i>Auf den Spuren der Kelten</i>	21
	31.8.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27

## September

ab	2.9.	Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation, <i>Zeit zum still Werden und Kraft Schöpfen</i>	22
	7.9.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	10.9.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	28
	11.9.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	33
ab	13.9.	Wohlfühlwochenende, <i>Auszeit &amp; Begegnung</i>	23
	13.9.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	37
	20.9.	Demenz – Verwirrtheit – Vergesslichkeit?, <i>Einführung in die Validation</i>	40
ab	20.9.	Singende Wallfahrt, ... <i>durch den Naturpark Grebenzen zur Wallfahrtskirche Maria Schönanger und zum Stift St. Lambrecht</i>	23
ab	22.9.	Basenfasten – federleicht, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	24
	24.9.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	28
	28.9.	Frauen-Pilgern: Achtsam unterwegs, <i>kfb Pilgertag im Haus der Frauen</i>	41
	28.9.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	30.9.	Gestalte DEIN Fotobuch am PC, <i>Workshop für Kreative</i>	42

## Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr)

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

[facebook.com/hausderfrauen](https://facebook.com/hausderfrauen) – like us!

## Liebe – in all ihren (Beziehungs-)Formen

Frühstück für alle Menschen

Samstag, 8. Juni, 8.30 bis 12.00 Uhr

Aufgrund des gesellschaftlichen und innerkirchlichen Brennstoffes für dieses Thema und des großen Interesses gehen wir in die nächste Runde, wieder mit neuem Podium! Denn die Formen der Liebe können vielfältig sein, aufregend und intim. Wir alle leben sie unterschiedlich in Beziehungen zu unseren Mitmenschen, unseren Familien, Partner\*innen, Freund\*innen. Beziehungsformen und Zusammenleben stehen in einem ständigen gesellschaftlichen Wandel und werden hinterfragt: Muss Familie immer gleich aussehen? Muss sich romantische Liebe auf eine Person beschränken? Muss es ein „für immer und ewig“ geben? Wer entscheidet, wer sich lieben darf? Wie geht unsere Gesellschaft mit Beziehungsformen und Personen „außerhalb der Norm“ um?

Bei diesem Frühstück für alle werden wir mit Menschen ins Gespräch kommen, die ihre eigenen Formen der Liebe gewählt haben – sei es polyamor, geschlechtlich angepasst, in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft oder als ehemaliger Priester.

### Gesprächspartner\*innen:

Bettina Siebenhandl, Tanzpädagogin & Biomedizinische Analytikerin

Herbert Kern, Gärtner und Biobauer

Mag. Karl Unterkofler, Psychotherapeut

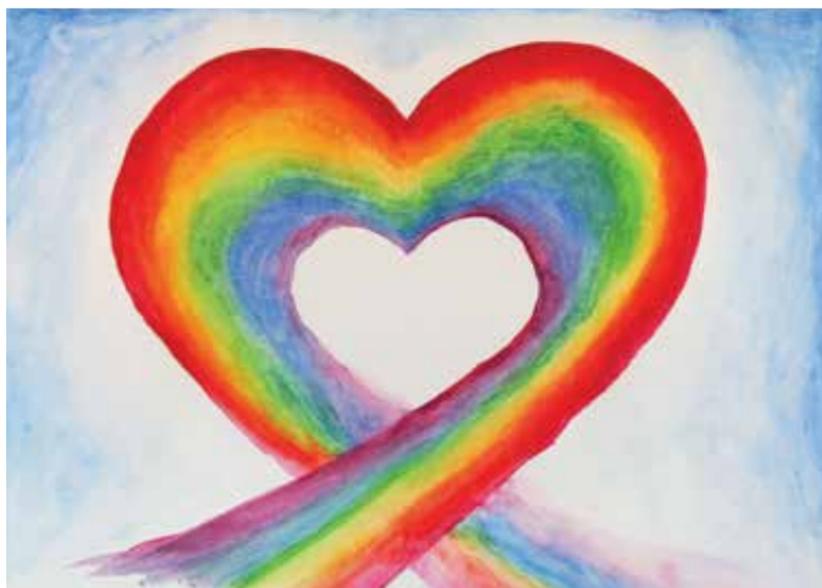
Monika König, Fachtrainerin in der Lehrlings- & Erwachsenenbildung

**Moderation:** Mag<sup>a</sup> Petra Rudolf, ORF-Moderatorin, Sängerin, Voice- und Media-Coach

**Kosten:** € 30,00 alles inklusive (Frühstücksbuffet und Teilnahmebeitrag)

**Anmeldeschluss:** 5. Juni

FotoCredit: ORF



## Tauschen fördert Talente

Ökumenischer Weltgebetstag der FrauenTalentenetz  
Oststeiermark



Mittwoch, 12. Juni, 18.30 bis 20.30 Uhr

Weitere Termine:

10. Juli | 14. August | 11. September – jeweils  
18.30 bis 20.30 Uhr

Du möchtest Gebrauchtes, Selbstgemachtes, deine Talente oder dein Wissen tauschen? Dann bist du richtig bei unserem Tauschkreis! Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen“ treffen wir uns einmal im Monat, knüpfen Kontakte und tauschen uns im wörtlichsten Sinn aus. Freundschaften, neue Ideen und Netzwerke entstehen. Hast du Interesse? Komm vorbei!

**Mitzubringen:** Dinge und Talente, die du tauschen möchtest!



**Leitung:** Maria Prem, ehemalige Entwicklungshelferin und Projektkoordinatorin (Tel. 0650 3514229, talentenetz@gmx.at)

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldeschluss:** Anmeldungen bitte direkt bei Maria Prem

## Gestalte DEIN Fotobuch am PC

Workshop für Kreative

Freitag, 21. Juni, 14.30 bis 20.00 Uhr

Du hast dein Leben in grandiosen Bildern eingefangen? Es wäre doch wirklich schade, wenn all diese besonderen Momente auf einer Festplatte oder in einer Fotobox verstauben. Mit deinem selbst gestalteten Fotobuch passiert das bestimmt nicht. Urlaubsfotos und Familienporträts werden zum absoluten Hingucker, lassen sich überall hin mitnehmen und auch verschenken. Viel braucht es dazu nicht, einen eigenen Laptop, deine Fotos und ein paar Stunden Zeit. Nach diesem Workshop bist du in der Lage, ganz individuelle Fotobücher zu gestalten und ausarbeiten zu lassen.

**Mitzubringen:** eigener Laptop, digitale Fotos



**Leitung:** Joachim Walzl, Student, begeisterter Fotobuchgestalter am PC

**Veranstalter\*innen:** Katholisches Bildungswerk KBW und Haus der Frauen

**Kosten:** € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Kaffee-/Teejause und Abendessen mit Getränk (inkludiert: € 30,00 Gutschein bei Bestellung eines Fotobuches)

**Anmeldeschluss:** 18. Juni

## Spirituelle Nacht der Frauen

Vollmond – Sommersonnenwend-Ritual im Frauenkreis

Samstag, 22. Juni, 20.00 bis 23.30 Uhr

Die Sommersonnenwende ist im Jahresrad die größte Entfaltung – der längste Tag und die kürzeste Nacht. Wir verbinden uns gemeinsam an diesem Abend mit der Kraft der Sonne und des Vollmondes und feiern so im Frauenkreis ein freudvolles Ritual für deine höchste Ausdehnung in diesem Jahr. Welche Qualität bzw. Kraft hat sich in meinem Leben entfaltet und möchte in dieser besonderen Nacht gewürdigt und gefeiert werden? Wir werden uns mit Healing Songs einschwingen, uns mit der Natur, dem Mond und dem Feuer verbinden, uns im Kreis mitteilen und singen. Im gemeinsamen Ritual feiern wir unser Leben und erneuern unsere Kraft!



**Leitung:** Elke Grabler, Lebens- & Sozialberaterin, Frauenritualkreis- & Singkreisleiterin, und MMag<sup>a</sup> Stephanie Pongratz, Ritual- und Singkreisleiterin, Prozessbegleiterin



**Kosten:** € 55,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Ritualverpflegung)

**Anmeldeschluss:** 19. Juni



## Tag des offenen Schöpfungsgartens

im Rahmen der „Natur im Garten-Schautage“



Sonntag, 30. Juni, 10.00 bis 17.00 Uhr

Wir präsentieren euch unseren neuen „Schöpfungsgarten – Mensch und Natur im Gleichklang“ – ein Projekt zur Renaturierung einer brachliegenden Hangwiese. Wir bieten euch Führungen, erklären unsere Projektidee und feiern spirituelle Impulse in der Natur.

1. Führung 10.30 Uhr

Spiritueller Impuls – Naturmandala legen: 12.00 Uhr

2. Führung: 13.30 Uhr

Spiritueller Impuls – Baummeditation: 15.00 Uhr

3. Führung: 15.30 Uhr

Anmeldungen zum Mittagessen nehmen wir gerne bis Donnerstag 27. Juni unter [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) bzw. T: 03113/2207 (Mo bis Fr, 8.30 bis 12.30 Uhr) entgegen. Unser Gartencafe versorgt euch den ganzen Tag mit Kuchen und Kaffee, kleinen Snacks und Getränken.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gertrude Sommerbauer, ehrenamtliche Leiterin des Projekts Schöpfungsgarten, und Mag<sup>a</sup> Veronika Schweiger-Mauschitz, Referentin für Bildung und Spiritualität



**Kosten:** Für Gartenbesichtigung, Führung und spirituelle Impulse bitten wir um einen Unkostenbeitrag von € 5,00



**Anmeldeschluss:** keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen

**Tipp:** Auch unser Trachtenladen „Steirergwand aus zweiter Hand“ ist an diesem Tag von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet!



## Du hast in dir den Himmel und die Erde

Liturgie von Frauen für Frauen

Montag, 8. Juli, 19.00 bis 21.00 Uhr

„Leben in Verbundenheit“ – dieses Motto begleitet uns 2024 in unseren Frauenliturgien. Mit dem Satz „Du hast in dir den Himmel und die Erde“ macht Hildegard von Bingen aufmerksam auf eine tief in uns angelegte Verbundenheit. Dieser großen Aussage wollen wir uns in unserer Liturgie annähern, einen Bezug zu unserem Alltag finden und uns der eigenen, von Gott geschenkten schöpferischen Kraft bewusst werden.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl und Marianne Radl, Liturgieleiterinnen



**Kosten:** freiwillige Spende für das Haus der Frauen

**Anmeldeschluss:** 5. Juli

## Im Körper SEIN

Shiatsu für DICH

Donnerstag, 11. Juli, 9.00 bis 17.00 Uhr

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperarbeit zur Unterstützung und zum Erhalt unserer Gesundheit. Durch Klopfen, Dehnen und Druck mit Handballen und Fingern werden Energiefluss und Beweglichkeit gefördert und die Selbstheilungskräfte angeregt. Unsere Körperhaltung verbessert sich und wir fühlen uns gestärkter und beweglicher. Wir erlernen eine Selbstmassage, Berührungs- und Partner\*innen-Massage, diverse Körperübungen und gezielte Akupunkturpunkte. Wir öffnen uns dem, was uns bewegt. Shiatsu GANZ für DICH!

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, eine Decke und ein Umhängetuch



**Leitung:** Veronika Auer, Dipl. Shiatsu Praktikerin

**Kosten:** € 97,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen inkl. Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 8. Juli

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 12. Juli, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weiterer Termin:

Freitag, 13. September, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper, Geist und Seele. Es weckt nicht nur Lebensfreude und fördert die Verbundenheit untereinander, sondern löst auch Ver-/Spannungen und stärkt das Immunsystem. Wir werden gemeinsam Lieder singen, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen. Schlichte Tanzformen und Gesten können dabei das Gesungene verstärken. Ob jung, ob alt, ob Frau, ob Mann – jede\*r ist willkommen!



**Leitung:** Melanie Kulmer BEd., Singleleiterin für Heilsames Singen

**Kosten:** € 15,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

**Anmeldeschluss:** jeweils ein Bürotag vor dem Termin

## Höflich, mutig, bestimmt

Wie jede Frau sagen kann, was sie will

Samstag, 3. August, 9.00 bis 16.00 Uhr

Wir wünschen uns geliebt zu werden! Wir wünschen uns, dass unser Einsatz anerkannt wird — und bekommen irgendwie nicht so recht das, was wir wollen. Ein Einzelschicksal? Nein.

Frauen fällt es schwerer, zu sagen, was sie wollen, beruflich wie privat. Dabei gibt es ein paar einfache Tricks, mit denen jede Frau ihre Stimme entdecken kann. Das führt zu mehr Selbstvertrauen, mehr Leichtigkeit und Humor und vor allem einer Art der Kommunikation, die die Seele erfreut.

Für alle, die sich wünschen, dass die anderen sie besser verstehen, die einfach locker vor anderen sprechen wollen oder neugierig sind, einfache Kommunikationskniffe zu lernen, ist dieser Kurs das Richtige!



Foto: Anita Hofmann



**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Verena Radlingmayr, Trainerin und Autorin

**Kosten:** € 70,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00

Mittagessen mit Getränk + Kaffee/Teejause

**Anmeldeschluss:** 29. Juli

## Waldbaden im Sternschnuppenschein

Retreat für Körper, Geist & Seele

Mittwoch, 14. August, 19.00 bis 22.00 Uhr

Wir tauchen ein in die ganz besondere Atmosphäre des Waldes im Sternenlicht und lassen uns ein auf eine gänzlich neue Begegnung mit dem Wesen Wald. Danach kehren wir spätabends mit Sternenlicht im Herzen zurück.



Foto: Anita Hofmann

**Mitzubringen:** Wetteradäquate Bekleidung für einen 3-stündigen Aufenthalt im Wald, gutes Schuhwerk, sowie eine Taschen- oder Stirnlampe für den Rückweg. Jause und Getränk nicht vergessen!



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Maren Pressinger-Buchsbaum, zert. Waldpädagogin

**Kosten:** € 38,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** 9. August

**Tipp:** Gönn dir doch eine Übernachtung im Haus der Frauen!

bezahlte Anzeige



### Riegerbauer | Landgut – seit 1652

*Auf unserem medistyranen® Landgut, im idyllischen St. Johann bei Herberstein, kann man guat urlauben, feiern, tagen und essen. Wer zu uns kommt, mag es persönlich und genießt das mediterrane Ambiente. Umgeben von sanften Hügeln, Weingärten und farbigen Landhäusern. Ideal zum Auftanken & kreativ sein.*

*Entdeckt den Riegerbauer und unser medistyranes® Lebensgefühl. Kommt uns besuchen. Wir g'frein uns.*

[www.riegerbauer.at](http://www.riegerbauer.at)

## Gemeinsam auf dem Weg

Fußwallfahrt nach Klein-Mariazell

Samstag, 17. August, 7.00 bis 19.00 Uhr

„Es muss nicht immer groß und weit sein.“ Mit dem Gedanken, dass auch auf Kleinigkeiten zu achten wertvoll sein kann, starten wir vom Haus der Frauen. Der Weg führt uns über Pischelsdorf weiter durch viel Wald, der zur Stille und zum Lauschen einlädt, nach Egelsdorf.

Von dort geht es per Bus auf den Sommerberg, wo wir um die Mittagszeit im Gasthaus Kochauf einkehren. Nach dem gemeinsamen Mittagessen wandern wir weiter nach Eichkögl zu unserem Ziel, der Wallfahrtskirche Klein-Mariazell. Nach einer Andacht wird uns der Bus wieder zum Haus der Frauen zurückbringen. Begleitet von spirituellen Impulsen, ergibt sich ein etwas anderes Pilgern, bei dem wir achtsam auf unsere Bedürfnisse und die kleinen Wunder schauen wollen. Gemeinsam werden wir ca. 6 1/2 Stunden und 23 km unterwegs sein!

**Mitzubringen:** Alles, was du zum Wandern brauchst: Gutes, wetterfestes Schuhwerk, einen Rucksack mit einer kleinen Stärkung für den Vormittag und ca. 1 1/2 l Flüssigkeit, wetterfeste Kleidung nicht vergessen! Ein gemeinsames Mittagessen in einem Gasthaus ist geplant.



**Leitung:** Sabina Hatzl, Pilgerbegleiterin, begeisterte Fußwallfahrerin, und Elisabeth Jeitler, begeisterte Fußwallfahrerin



**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag inkl. Bustransfer  
**Beachte den frühen Anmeldeschluss:** 1. August



Foto: Kath. Kirche Steiermark

## Demenz – Verwirrtheit – Vergesslichkeit?

Einführung in die Validation

Freitag, 20. September, 9.00 bis 17.00 Uhr

Was machen diese Begriffe mit uns – welche Unterschiede gibt es darin – wie lerne ich die Welt von Menschen mit der Diagnose Demenz besser verstehen, wie kann ich ihre eigenwilligen Verhaltensweisen akzeptieren, wie auf sie eingehen



– was ist hilfreich und förderlich, was eher hinderlich und sollte ich daher vermeiden – wie kann eine wertschätzende Kommunikation mit ihnen gelingen? Wir erlernen eine validierende Grundhaltung gegenüber diesen älteren Erwachsenen; dadurch werden sie gehört und respektiert und sie gewinnen an Selbstwertgefühl und Lebensqualität. Nütze den Tag für deine Weiterbildung!



**Leitung:** Roswitha Maria Windisch-Schnattler DGKS, Dipl. Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, zertif. Validationstrainerin nach Naomi Feil

**Kosten:** € 85,00 Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen + € 14,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 17. September

bezahlte Anzeige

**GAS - HEIZUNG - SANITÄR**  
**RATH**  
GmbH  
Meisterbetrieb

**Rath GmbH**  
Gersdorf 154  
8212 Pischelsdorf  
Tel. 03113/30 968  
office@rath-heizung.at

*Jedes Handwerk verlangt seinen Meister.*

## Frauen-Pilgern: Achtsam unterwegs

kfb-Pilgertag im Haus der Frauen

Samstag, 28. September, 8.30 bis 14.00 Uhr

Unterwegs sein und bei dir ankommen! Mit deiner kfb-Gruppe unterwegs sein und miteinander ein Stück des Weges gehen! Sich voll Vertrauen in die Hände Gottes begeben! Die wunderbare Natur mit allen Sinnen erleben! Nach einer kurzen Einführung machen wir uns gemeinsam auf den Weg nach Maria Fieberbründl, einem äußerst beliebten Wallfahrtsziel in der Oststeiermark.

Wir gehen einen Fluss entlang, tauchen in Wälder, Wiesen und Flure ein. Unterwegs halten wir inne und machen uns mit spirituellen Impulsen, Achtsamkeitsübungen und Gebeten auf eine innere Reise zu uns selbst. Nach einem kurzen Aufenthalt in Maria Fieberbründl, bei dem wir die Wallfahrtskirche besuchen, Wasser aus dem Heilwasserbrunnen schöpfen und in der Gradieranlage nach Kneipp im Wald auftanken, kehren wir pilgernd zum Haus der Frauen zurück, wo wir gemütlich Mittag essen!

**Mitzubringen:** Alles, was du zum Wandern brauchst, Getränk, Regenschutz



**Leitung:** Ing<sup>in</sup> Maria Reiterlehner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Pilgerbegleiterin, und Mag<sup>a</sup> Veronika Schweiger-Mauschitz, Bildungsreferentin, Pilgerbegleiterin

**Veranstalter\*innen:** kfb Steiermark und Haus der Frauen - Bildung Spiritualität Auszeit



**Kosten:** € 15,00 Teilnahmebeitrag inkl. Pilgerbegleitung, Pilgersackerl + € 9,50 Mittagessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** Anmeldungen ausschließlich im kfb-Büro unter 0316/8041-395; [helene.neuherz@graz-seckau.at](mailto:helene.neuherz@graz-seckau.at) bis spätestens 20. September

**Tipp:** Komm mit deinen kfb-Freundinnen!!!



Foto: slow trips\_Christian Strassegger

## Gestalte DEIN Fotobuch am PC

Workshop für Kreative

Montag, 30. September, 14.30 bis 20.00 Uhr

Sommerfeeling fotografisch eingefangen? Bei der Familienfeier fleißig fotografiert? Es wäre doch wirklich schade, wenn all diese besonderen Momente auf einer Festplatte oder in einer Fotobox verstauben. Mit deinem selbst gestalteten Fotobuch passiert das bestimmt nicht. Urlaubsfotos und Familienporträts werden zum absoluten Hingucker, lassen sich überall hin mitnehmen und auch verschenken. Viel braucht es dazu nicht, einen eigenen Laptop, deine Fotos und ein paar Stunden Zeit. Nach diesem Workshop bist du in der Lage, ganz individuelle Fotobücher zu gestalten und ausarbeiten zu lassen.

**Mitzubringen:** eigener Laptop, digitale Fotos



**Leitung:** Joachim Walzl, Student, begeisterter Fotobuchgestalter am PC

**Veranstalter\*innen:** Katholisches Bildungswerk KBW und Haus der Frauen

**Kosten:** € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Kaffee-/Teejause und Abendessen mit Getränk (inkludiert: € 30,00 Gutschein bei Bestellung eines Fotobuches)

**Anmeldeschluss:** 25. September



### Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr)

[kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) | [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

[facebook.com/hausderfrauen](https://facebook.com/hausderfrauen) – like us!

**Blick voraus**

Zum Schüren der Vorfreude und zum Planen:

**Heilsames Singen** mit Melanie Kulmer

freitags, 19.00 Uhr

18. Oktober | 15. November | 13. Dezember

**Tanzend meine Mitte finden** | Meditativer Kreistanz-Tag

mit Barbara Koren

Samstag, 12. Oktober, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Jodeln am Kirchriegel** | Jodelnachmittag mit Gina Zenz

Freitag, 25. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

**NUAD – heilsame Berührung** | ...ein meditativer Tanz

zweier Körper...

Freitag, 8. November, 9.00 bis 16.30 Uhr

**Perlenohrringe selbst gemacht** | Anfänger und

Fortgeschrittene

Montag, 11. November, 14.30 bis 18.00 Uhr

**Ein Tag mit Yoga: dem Leben lauschen** | Yoga-Tagesseminar

zum Entdecken und Vertiefen mit Marietheres Arvay

Freitag, 22. November, 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr

**Klänge für die Seele** | Meditatives Klangkonzert zur Adventzeit mit Margit Schuller

Freitag, 22. November, 18.30 bis 20.00 Uhr

**Kathrein stellt den Tanz ein** | Volkstanzcafé mit Robert

Sedelmaier und Barbara Hatzl

Sonntag, 24. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Räuchern zu den Raunächten** | Alte Tradition neu belebt

mit Alexandra Koch

Freitag, 29. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

**GasslAdvent in St. Johann/Herberstein** | Eintauchen in den Adventzauber

Samstag, 7. Dezember, ab 11.00 Uhr

Freue dich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



...  
Stell dich mitten in das Feuer,  
liebe dieses Ungeheuer  
in des Herzens rotem Wein –  
und versuche, gut zu sein!

Aus dem Gedicht „Ich orientiere mich neu“  
von Wolfgang Borchert, deutscher Schriftsteller, 1921–1947

Mit uns verbunden

---

## Wir unterstützen die Initiative Maria 2.0

Unsere Initiative **Maria 2.0 Steiermark** besteht seit 2020 und will den Wandel hin zu einer geschwisterlichen Kirche. Wir fordern als Ebenbilder Gottes die Gleichwertigkeit von Frauen und Männern!

Karl Rahner, der berühmte katholische Theologe, hat u. a. 1972 den Strukturwandel in der Kirche eingefordert, mit einem Nachdenken über Amt und Leitung und dem Wagnis zu mehr Demokratie. Etwas davon blitzt im Synodalen Weg bereits auf, doch die großen Entscheidungen fallen immer noch ohne Mitbestimmung von uns Frauen!

Wir setzen Zeichen für ein gleichwertiges Miteinander in unserer Kirche und für den ehrlichen Blick auf Missstände in unserer Gesellschaft!

### Heilige wie DU und ICH!



Unter diesem Motto steht der I-GOD-Gottesdienst am 26. Mai 2024 in der Stadtpfarrkirche in Hartberg. Die Heiligen Frauen und Männer unserer Kirche waren alles andere als angepasst. Sie waren rebellisch, sind für das Evangelium auch gegen die Regeln der damaligen Zeit aufgetreten, waren fortschrittlich, umstürzlerisch, individualistisch, lebensfroh und kritisch. Vor allem aber waren sie stark im Glauben an Gott. In diesem Sinne sind diese Heiligen unsere Vorbilder in deren Fußstapfen wir steigen! Wir treten ein für die lebendige Kraft der Veränderung und Erneuerung, die im Evangelium steckt.



Für unsere Anliegen veranstalten wir am Donnerstag, 24. Oktober 2024 einen Lichterzug durch die Grazer Innenstadt. Treffpunkt ist um 17.00 Uhr vor dem Grazer Dom/Priesterseminar. Wir ziehen mit Lichtern und Plakaten singend durch die Sporgasse und Herrngasse zur Marienstatue am Jakominiplatz. Wir freuen uns, wenn DU mit uns ziehst!



### **Wir laden euch ein, bei Maria 2.0 mitzumachen!**

Wir sind nun als Initiative Teil des Vereines *Wir für das Haus der Frauen* und haben hier eine organisatorische und örtliche Heimat gefunden.

Stehen wir auf! Wagen wir den ersten Schritt!

**Nehmt Kontakt mit uns auf!** Gemeinsam – Frauen und Männer, Priester und Laien – treten wir ein für den Wandel hin zu einer lebendigen, geschwisterlichen Kirche!



### **Erreichbarkeiten Maria 2.0**

Tel.: 0676/76 92 427,

Lisbeth Scherr

E-Mail: maria2.0stmk@gmx.at

facebook: Maria 2.0 Steiermark

Mit deiner Spende unterstützt du unser Engagement und Wirken:  
Initiative Maria 2.0 Stmk, IBAN: AT69 3810 3000 0653 0182  
BIC: RZSTAT2G103

# Katholische Frauenbewegung Steiermark

## Dankeschön!

Wir danken allen Verantwortlichen für ihren großartigen und kreativen Einsatz in der Vorbereitung und Durchführung der Liturgien zum **Weltgebetstag der Frauen**, sowie der vielen Suppenessen & verschiedenen Suppe to go – Angebote in den Pfarren anlässlich der **Aktion Familienfasttag**. Unser Dank gilt auch allen Spender\*innen für die Bereitschaft, benachteiligte Frauen und ihre Familien zu unterstützen!



*Weltgebetstag Selzthal*



*Weltgebetstag Murau*



*Familienfasttag Bad Radkersburg*



*Familienfasttag Gymnasium  
Dreihackengasse*



*Familienfasttag Lannach*



*Familienfasttag Weiz*

### Veranstaltungstipp:

#### **Frauen-Pilgern: Achtsam unterwegs kfb-Pilgertag im Haus der Frauen**

Gemeinsam mit dem Haus der Frauen laden wir herzlich zu unserem steirischen kfb-Frauenpilgertag im schönen Feistritztal am 28. September 2024.

Für nähere Details blättere auf Seite 41. Wir freuen uns auf euch!  
Anmeldung bitte im kfb-Büro unter [helene.neuherz@graz-seckau.at](mailto:helene.neuherz@graz-seckau.at) bzw. 0316/8041-395 bis spätestens 20. September.

#### **Kontakt:**

Bernadette Weber  
0316/8041-257  
[bernadette.weber@graz-seckau.at](mailto:bernadette.weber@graz-seckau.at)  
<https://kfb.graz-seckau.at/>  
<https://www.teilen.at/>



Katholische  
Frauenbewegung



## VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

### Dank und Bitte

Kaum zu glauben, seit nunmehr 20 Jahren engagiert sich der Verein für das Haus der Frauen – Bildung.Spiritualität. Auszeit. Dafür möchten der Vereinsvorstand und das Haus der Frauen-Team wieder einmal **DANKE** sagen! DANKE für **jede Spende**, für **jeden Mitgliedsbeitrag von jährlich € 15,00**, für die **Mithilfe** bei der **Herstellung** und für den **Bezug** von Artikeln der **Bausteinaktion**, für jede **ehrenamtliche Mitarbeit** im Verein, im Flohmarktladen und für das Bildungshaus! Deine Hilfe kommt in vielfältiger Weise diesem kirchlichen Andersort zugute. Bitte unterstütze uns auch weiterhin!

**Wir freuen uns auch über jedes neue Mitglied!** Das Formular für die Beitrittserklärung ist zu finden unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), siehe WIR & DU, Verein oder kann angefordert werden (siehe Bestelladresse, Seite 50).

### Neue Geschäftsführung



**Maren Pressinger-Buchsbaum** hat die Geschäftsführung des Vereines abgegeben und wurde bei einer Vorstandssitzung ganz herzlich bedankt und verabschiedet. Seit 1. April ist ihre Nachfolgerin **Christine Feiner-Laner** (Foto) im Amt. Voll Freude ist sie in die neue Aufgabe gestartet und steht bei allen Anfragen, Bestellungen und vielem mehr sehr gerne zur Verfügung.  
M: [verein@hausderfrauen.at](mailto:verein@hausderfrauen.at),  
T: 0676 8742 36 00 – die

Kontaktdaten sind gleichgeblieben.

Eine Vorstellung findest Du unter WIR & DU auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

**Vereinskonto: *Wir für das Haus der Frauen***

**IBAN: AT51 3810 3011 0600 2711** bei der

**Raiffeisenbank Region Gleisdorf – Pischelsdorf,**

**BIC: RZSTAT2G103**

Bitte deutlich Namen und auch Wohnort sowie Verwendungszweck angeben. Danke.

### Steirerg'wand aus zweiter Hand

Unser beliebter **Trachtenflohmarkt-Laden** ist **jeden ersten und letzten Samstag im Monat** in einem Nebengebäude vom Haus der Frauen geöffnet. Eine Fülle an Dirndl, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr erwartet Dich ebenso wie schöne Geschirrtteile oder Gläser und besonders nachhaltige Geschenkideen. Und laufend werden neue Stücke gespendet! Diese nehmen wir sehr gerne das ganze Jahr über zu den Öffnungszeiten vom Haus der Frauen und an den Flohmarkt-Öffnungstagen entgegen. Der Reinerlös kommt dem Haus der Frauen zugute.



### Unsere nächsten Flohmarkttermine:

1., 29. & ausnahmsweise So, 30. Juni | 6. & 27. Juli | 3. & 31. August | 7. & 28. September, jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

### Tipp: Wenn die Flohmarkttermine so gar nicht für dich passen

und du gerne außerhalb der Öffnungszeiten stöbern möchtest, organisieren wir das für dich nach Möglichkeit gerne. Bitte einfach im Haus der Frauen-Büro anfragen: 03113/2207 (Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr)

---

## AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Wir freuen uns auf Deine Bestellung und sagen DANKE!

### Sommerlich:

**NEU: Gärtner\*innen-Gürteltasche** – kreativ genäht aus alten Jeans, praktisch zum Verstauen von Gartenschere, Handy etc.; Stückpreis € 12,00



**Buch „Sagt die A-Schnecke zur B-Schnecke: Du, kennst du dich da aus?“** – unterhaltsame, phantasievolle Sommerlektüre mit Texten aus einer Schreibwerkstatt im Haus der Frauen; Softcover, 72 Seiten, Stückpreis € 14,00



**Billetts und Postkarten** mit vielen verschiedenen Motiven – zum Schreiben von Urlaubsgrüßen und mehr, wofür im Alltag vielleicht Zeit und Energie fehlen...

### Immer aktuell:

#### Taschen und Täschchen

Ob kreativ aus Kaffeepackungen genäht (auf Wunsch auch Sonderanfertigung), aus Jeans- und Trachtenstoff im Mustermix, von Badetaschen- bis Kosmetiktäschchengröße, als Gürteltasche oder Rucksack – man/frau kann nie genug davon haben...



### Beliebt und bewährt:

**Häferlgespräche** – der beliebte Kochbuch-Klassiker; Stückpreis € 18,00

**Gesundheit und Genuss. Häferlgespräche Spezial** – schmackhafte Rezepte ohne Gluten, Milch, Ei, Hefe, Zucker, Soja, Fisch, Fleisch und Cholesterin; Stückpreis € 18,00

### Bestärkend:

Buch **Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben** – in 19 Lebensskizzen und ergänzt durch Texte zeitgenössischer Autor\*innen; Stückpreis € 20,00

**24 Kraftquellen – Impuls-kartenset** mit kraftvollen, schön illustrierten Impulsen für jeden Tag, in hübscher Metallbox, Stückpreis € 20,00



Dazu passend: **24 Kraftquellen – Eintrag-Büchlein**, Stückpreis € 12,00; Setpreis Impulskarten & Buch € 30,00

**Viele weitere Artikel** – von Christa C. Kokols Herzensworte- und Kleinschriftenreihe über wohltuende Kirschkern-Sackerl, handgehäkelte Spülis und Peeling-Schwämme aus Spezialgarn, originelle Kochschürzen oder Flaschendirndl, Janker und Lederhosen als kreativer Flaschenverpackung bis zu den beliebten Zündern, handgestrickten Decken und manchem mehr.

Detaillierte Informationen mit Fotos aller Artikel findest du auf unserer Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), siehe Shop! Auf Wunsch senden wir Bausteinartikel gerne mit einem Zehlschein zu (zuzüglich Versandkosten).

**Bestelladresse:**

Verein *Wir für das Haus der Frauen*  
St. Johann bei Herberstein 7, 8222 Feistritztal  
Mail: [verein@hausderfrauen.at](mailto:verein@hausderfrauen.at)  
Auskünfte: Mag<sup>a</sup> Maren Pressinger-Buchsbaum,  
Tel. 0676/87 42 36 00

bezahlte Anzeige

**ADEG**  
KAUFHAUS  
PUSSWALD

ST. JOHANN  
HERBERSTEIN

powered by gerlinde pusswald

*seit 1967*

Tel. 03113 / 2296

**das GUTE liegt so NAH !**



Aus dem Haus

---

## Unsere neuen Hochbeete



Einige von euch konnten sie schon bewundern – unsere neuen Hochbeete aus Tuffstein, momentan reich gefüllt mit Salaten, Kapuzinerkresse und frischen Kräutern für unsere Küche. Sie sind wunderschön eingerahmt von Rosen, Blumen und Rosmarinstöcken und unsere Köchinnen freuen sich täglich über reiche Ernte und einen rückenfreundlichen Zugang.

Ideen- und Impulsgeberin war wie so oft eine unserer Ehrenamtlichen – Maria Höfler, Gärtnermeisterin der Baumschule Höfler. Innovativ, pragmatisch und geleitet von der Vision der Schöpfungsverantwortung trägt sie wesentlich dazu bei, dass unsere Grünanlagen rund ums Haus stetig verschönert und für uns und unsere Gäste noch besser nutzbar gemacht werden. Umgesetzt wurde das Projekt unter anderem mit unserer ehrenamtlichen Gartengruppe unter der Leitung von Trude Sommerbauer. Vielen lieben Dank für diese großartige Aktion! Täglich erfreuen wir uns an den Früchten dieser Arbeit.

## Umbau Klostergebäude

Das Haus der Frauen wurde beauftragt, für die Nachnutzung des angrenzenden Klostergebäudes St. Gabriel zu sorgen. Die Gemeinschaft der Benediktinerinnen hat sich Ende des Jahres 2023 aufgelöst. Die Zimmer werden gerade revitalisiert und neue Seminarräume entstehen. Auch die einladende Terasse wird besser nutzbar gemacht, mit einer Kaffee-Ecke und Terrassenmöbeln zum Sonne Tanken. Voraussichtlich noch dieses Jahr sollen die Arbeiten abgeschlossen sein. Mit einem Tag der offenen Tür werden wir dann mit allen Interessierten die Eröffnung und Segnung feiern. Großer Dank geht an die Diözese Graz-Seckau, die uns das ermöglicht.

Wir halten dich gerne in unserem nächsten Heft und auf unserer Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) auf dem Laufenden!



## Reden wir über Wachstum & Geld

Wir wachsen. Mit dem Klostergebäude zur Nutzung und Bewirtschaftung wird es für uns notwendig, strukturell und personell einiges umzustellen. **Personalsuche** wird ein großes Thema vor allem in den Bereichen Reinigung & Zimmer, aber auch im Büro. Wir sind ein engagiertes Team, das sich für das Wohl unserer Gäste einsetzt. Wir haben ganz wunderbare Gäste, die sich bei uns weiterbilden, eine Auszeit genießen, in die weibliche Spiritualität eintauchen oder unser Haus als Seminarhaus nutzen. Dich bei uns einzubringen, interessiert dich? Dann halte dich auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) auf dem Laufenden. Alle ausgeschriebenen Stellen findest du immer dort!



Auch die Preisgestaltung wird völlig neu aufgestellt. Leistbarkeit ist dabei nach wie vor ein ganz wichtiges Thema. Konkrete Änderungen folgen frühestens ab dem nächsten Programmheft. Gerne halten wir dich auch diesbezüglich auf dem Laufenden.

**Du möchtest unsere Arbeit unterstützen?** Das freut uns! Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das zu tun! Unser Unterstützungsverein *Wir für das Haus der Frauen* freut sich immer über neue Mitglieder, Spenden, den Einkauf von Bausteinartikeln, die vor Ort und über den SHOP auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) beziehbar sind, und ebenso über einen Besuch im Trachtenflohmarkt-Laden „Steirerg’wand aus zweiter Hand.“ Alle Details dazu findest du ab S. 48. Auch ehrenamtliches Engagement ist bei uns möglich und es gibt eine breite Palette an Angeboten. Alle Details dazu ebenfalls auf unserer Homepage unter dem Punkt WIR & DU.

## Nachfolge unserer Leiterin Anna Pflieger

Anna Pflieger führt das Haus der Frauen – Bildung.Spiritualität. Auszeit sehr erfolgreich seit über 30 Jahren. Unter ihr gelang der Wandel zu einem anerkannten Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau mit dem Schwerpunkt emanzipatorische Frauenbildung. Gelingendes Lernen und hochwertige Bildungsarbeit sind ihr und dem gesamten Team ebenso ein großes Anliegen wie ganzheitlich wohltuende Auszeit und weibliche Spiritualität.

Das Haus ist seit 2009 qualitätstestiert und hat sich in den letzten Jahren zu einem kirchlichen AndersOrt entwickelt: Bei uns engagieren sich über 185 Ehrenamtliche, wir setzen zahlreiche Projekte um, gestalten unsere Außenanlagen mehr und mehr schöpferisch verantwortlich und machen diese für unsere Gäste besser nutzbar. Mit der Revitalisierung des Klostergebäudes St. Gabriel setzt unser Diözese ein Zukunftszeichen. Künftig bieten wir noch mehr Menschen die Möglichkeit, diesen lebendigen kirchlichen AndersOrt für sich zu entdecken.

Anna Pflieger übergibt mit Ende des Jahres die Leitung des Hauses an ihre Nachfolge. Details dazu folgen ebenfalls im nächsten Heft und wie immer auch auf unserer Homepage.

*bezahlte Anzeige*

The advertisement features a red background with a white laptop in the center. The laptop screen displays the website interface for kaindorfdruck.at, which includes a navigation bar and a grid of product categories represented by icons: Kopier- und Fotokopier, Aufkleber, Etiketten und Sticker, Plakate, Beschriftungsservice, Visitenkarten, Adressen, Broschüren, Karten, Briefbogen und Formulare, 3D-Druck, Selbstverlebung, and Geschenkverpackung. Above the laptop, the logo for kaindorfdruck.at is displayed, featuring a cartoon dog's head. Below the laptop, the text 'Besucht unseren Onlineshop.' is written in large white letters, followed by the website address 'www.kaindorfdruck.at'. A large cartoon dog's head is also visible on the right side of the advertisement, pointing towards the laptop.

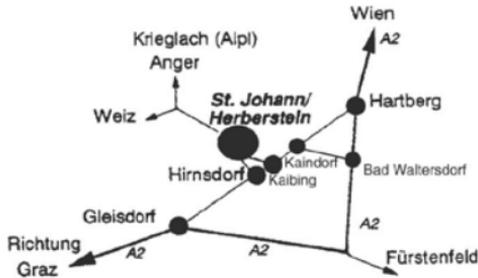
# Information

## Wir sind für dich da:

Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr,  
T: +43 (0)3113/22 07. Außerhalb der Bürozeiten freuen wir  
uns über eine Nachricht per Mail: [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at).

## Anmeldung

Anmeldungen sind – so nicht anders angegeben – für alle Bildungs- und Auszeitangebote erforderlich. Melde dich bitte am einfachsten per Mail oder über unsere Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), Kalender an. Du bist dabei zeitunabhängig, entlastest unser Telefon und bekommst eine Anmeldebestätigung. Selbstverständlich beraten wir dich gerne telefonisch und eine Anmeldung ist auch auf diesem Weg während der Bürozeiten (Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr) möglich. Vor einer Veranstaltung mit Nächtigung(en) bekommst du einige Tage vor Beginn eine schriftliche Zusendung. Bei Tagesveranstaltungen verständigen wir dich nach deiner Anmeldung nicht mehr. Siehe auch Allgemeine Geschäftsbedingungen ab Seite 56.



## 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.busbahnbim.at](http://www.busbahnbim.at)) kannst du dich über die genauen Zeiten informieren. Die Ein- und Ausstiegsstelle ist Kaibing. Von dort kannst du das **Sammeltaxi SAM Oststeiermark** nutzen: Tel.: 050 363738, Haltstellen: HF 7029: Park & Ride Kaibing; HF 7052: Volksschule St. Johann (ist uns am nächsten). Kosten: ab € 4,50 pro Person, Taxibestellung mindestens 1 Stunde vor der Fahrt. Anfragen und Buchung: Montag bis Sonntag 7.00 – 19.00 Uhr.

---

## Impressum

Erscheinungsort: St. Johann b. Herberstein. Erscheint drei Mal jährlich  
Eigentum, Herausgabe und Verlag: Haus der Frauen – Bildung Spiritualität  
Auszeit, Bildungshaus der Diözese Graz–Seckau,  
St. Johann b. Herberstein 7, 8222 Feistritztal  
Tel. +43 (0)3113/2207 | [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at)  
[www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) | [www.facebook.com/hausderfrauen.at](https://www.facebook.com/hausderfrauen.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger, MBA,  
Christine Feiner-Laner, Bakk., Mag<sup>a</sup> Christa Kreimer,  
Mag<sup>a</sup> Veronika Schweiger-Mauschitz  
Layout: Andrea Wernhart/Digicorner Graz / Druck: Klampfer Druck,  
Universitätsdruckerei, St. Ruprecht an der Raab  
Fotos: Haus der Frauen, pixabay.com, freepik.com, istockphoto.com,  
shutterstock.com, Christian Strassegger, Stefan Hierzer  
Unsere Bankverbindung: IBAN: AT52 3810 3000 0600 2711, RB Region  
Gleisdorf-Pischelsdorf, Bankstelle Hirnsdorf, BIC: RZSTAT2G103

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig im Geschäftsjahr 2024

## A. Veranstaltungen des Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

### 1. Anmeldung

Deine Anmeldung mündlich, per Telefon, online oder per E-Mail ist verbindlich.

### 2. Absage von Veranstaltungen

Das Haus der Frauen – Bildung.Spiritualität.Auszeit (HdF) behält sich vor, Veranstaltungen, insbesondere bei zu geringer Teilnehmer\*innenzahl, bis einen Tag nach dem Anmeldeschluss abzusagen.

### 3. Verhinderung an der Teilnahme an einer Veranstaltung

a) Im Fall der Verhinderung an der Teilnahme an einer Veranstaltung ist die Rezeption über die Abmeldung zu verständigen.

b) Kostenlose Abmeldung von Veranstaltungen:

Bei Veranstaltungen des HdF hat eine Abmeldung spätestens am Tag des Anmeldeschlusses zu erfolgen.

### 4. Stornokosten

a) Bei einer Abmeldung nach dem Tag des Anmeldeschlusses bis einen Tag vor Beginn der Veranstaltung werden 50 % der Gesamtkosten (Teilnahmebeitrag + Verpflegung + Aufenthaltskosten) in Rechnung gestellt.

b) Bei Nicht-Teilnahme ohne Abmeldung oder Abmeldung erst am Tag des Beginns der Veranstaltung werden 100 % der Gesamtkosten (Teilnahmebeitrag + Verpflegung + Aufenthaltskosten) in Rechnung gestellt.

### 5. Wartelistenplätze

Bei rechtzeitigen Absagen werden unverzüglich an der Veranstaltung Interessierte, die auf einer Warteliste stehen, verständigt. Dies erfolgt in der Reihenfolge ihrer Anmeldung auf der Warteliste und freut die Wartenden und uns!

### 6. Veranstaltungen mit Verpflegung

Abweichungen vom Tagesmenu:

Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten sowie Wünsche zu veganem Essen sind bei der Anmeldung zur Veranstaltung bekannt zu geben. Gerne nimmt die Küche hierauf Rücksicht. Ein Aufpreis pro Mahlzeit wird verrechnet. Vegetarisches Essen bieten wir gerne ohne Aufpreis an, jedoch ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung bekannt zu geben.

### 7. Zimmer-Buchungen

Wird bei mehrtägigen Veranstaltungen kein Zimmer benötigt, ist dies bei der Anmeldung anzuführen, ansonsten fallen Stornokosten gemäß Punkt 4 an.

## B. Gastgruppen und Auszeit-Gäste (individuell urlaubende Gäste)

### 1. Seminarraum-Buchungen

a) Die Buchung eines Seminarraumes ist fixiert, sobald eine schriftliche Terminbestätigung seitens des HdF erfolgt ist.

b) Stornobedingungen für Seminarräume

i. Bei einer Stornierung der Raumbuchung bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn fallen keine Stornokosten an.

ii. Bei einer Stornierung der Raumbuchung bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der vereinbarten Raummiete in Rechnung gestellt.

iii. Bei einer Stornierung der Raumbuchung weniger als 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn wird die gesamte vereinbarte Raummiete in Rechnung gestellt.

### 2. Zimmer-Buchungen

a) Die Reservierung eines Zimmers ist verbindlich. Gastgruppen haben die Anzahl der benötigten Zimmer bei der Reservierung bekannt zu geben.

b) Die Reservierung eines Zimmers kann bis 7 Tage vor der vereinbarten Ankunft kostenfrei storniert werden.

c) Wird die Zimmerreservierung 6 – 1 Tag(e) vor der vereinbarten Ankunft storniert, so werden 50% der vereinbarten Leistung (Nächtigung/Frühstück oder Nächtigung mit Halb- oder Vollpension) in Rechnung gestellt.

d) Bei Stornierung der Zimmerbuchung am Tag der vereinbarten Ankunft werden 100 % der vereinbarten Leistung in Rechnung gestellt.

### 3. Veranstaltungen, bei denen Verpflegung/Speisen gebucht werden

a) Um die korrekte Küchenplanung gewährleisten zu können, ist bis spätestens fünf Tage vor Veranstaltungsbeginn die genaue Personen-/Speisenzahl bekannt zu geben. Diese Personenzahl gilt als garantierte Mindestzahl und wird jedenfalls in Rechnung gestellt.

b) Bei höherer Personen-/Speisenzahl wird der tatsächliche Verbrauch in Rechnung gestellt.

c) Entgegen vorheriger Anmeldung nicht konsumierte Speisen können nicht rückverrechnet werden.

d) Eigene Getränke und Speisen dürfen nicht zur Konsumation im Rahmen der vereinbarten Mahlzeiten mitgebracht werden. Unsere Küche geht im Sinne von Pkt A.6. auf Sonderwünsche ein.

### 4. Darüber hinaus gelten die mit der jeweiligen Gastgruppe vereinbarten Bedingungen.

## C. Sonstiges

### 1. Rechnungslegung

Die Gesamtrechnung ist prompt nach Erhalt der Rechnung ohne Abzug fällig. 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. Verrechnet wird aufgrund der jeweils gültigen Preisliste.

### 2. Absage/ Vertragskündigung durch das HdF

Das HdF ist berechtigt, jederzeit und ohne Angabe von Gründen das Vertragsverhältnis zu beenden,

- a) wenn die Veranstaltung den reibungslosen Geschäftsbetrieb gefährdet,
- b) wenn wir das Leitbild oder die Sicherheit des Hauses gefährdet sehen oder eine solche Gefährdung zu befürchten ist,
- c) im Falle höherer Gewalt.

In diesen Fällen sind Teilnehmende und Veranstaltende nicht berechtigt, Schadenersatzansprüche gegenüber dem HdF zu stellen.

### 3. Haftung

Das HdF übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen und/oder Diebstahl oder Beschädigung von Dingen, die in die Zimmer, Seminarräume und allgemein zugängliche Räume mitgebracht werden, und für auf den Parkplätzen abgestellte Fahrzeuge.

- a) Für Beschädigung an Einrichtungen oder Inventar oder deren Verlust, die beim Auf- und Abbau und/oder während des Aufenthaltes im Haus verursacht werden, haftet der/die Veranstalter\*in bzw. der Gast.
- b) Das Anbringen von Dekorationsmaterial ist nur mit Zustimmung der Geschäftsleitung gestattet.

### 4. Erfüllungsort und Gerichtsstand

Soweit sich aus zwingendem Recht nichts anderes ergibt, sind Erfüllungsort und Gerichtsstand Fürstenfeld.

### 5. Verbraucherschutz und Datenschutz

Durch die Bekanntgabe deiner Daten erklärst du dich mit der automationsunterstützten Verarbeitung dieser Daten einverstanden. Die persönlichen Angaben der Teilnehmenden werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert und vertraulich behandelt. Die Daten werden – mit Ausnahme der jeweiligen Referent\*innen – nicht an Dritte weitergegeben.

### 6. Schlussbestimmung

Sofern einzelne Bestimmungen dieser AGB unwirksam werden, wird dadurch nicht die Gültigkeit der übrigen Vereinbarung berührt.

.....

*bezahlte Anzeige*

**GROSSKÜCHEN • BARTECHNIK • LEIHGERÄTE**

**ROSMANN**

**SERVICE FÜR DIE GASTRONOMIE**

**www.rosmann.at**

**8222 MARIA FIEBERBRÜNDL 38 - TEL 03334 / 29000**

**Caritas  
& Du**  
Wir helfen.

**100** 1924 2024 **JAHRE**  
Caritas Steiermark

**Jetzt  
spenden!**

**Weil es manchmal  
nicht alleine geht.**

**Wir helfen.**

100 Jahre Caritas der Diözese Graz-Seckau   
[www.caritas-steiermark.at](http://www.caritas-steiermark.at)

## Unsere Preise

### Gastgruppen und Auszeitgäste

Alle Preise pro Person und Tag ab zwei Nächten inklusive Nutzung der Infrarotkabine; **zzgl. Nächtigungsabgabe** in Höhe von € 2,50/Nacht/Person

Nächtigung / Frühstück: € 36,00 im Zweibettzimmer,  
€ 43,00 im Einbettzimmer

Vollpension (3 Mahlzeiten inkl. 1 alkoholfreies Getränk zu den Mahlzeiten): € 58,00 im Zweibettzimmer,

€ 65,00 im Einbettzimmer

Aufpreis Kurzaufenthalt (1 Nacht): € 9,00

Kinder (Vollpension):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.–7. Lebensjahr: € 24,00
- 8.–14. Lebensjahr: € 35,00

Seminarraumpreise findest du auf unserer Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), im Menüpunkt TAGEN.

### Hauseigene Veranstaltungen

Die Preise für unsere Auszeitangebote sind bei den jeweiligen Veranstaltungen im Programmheft ausgewiesen. Diese beinhalten, so nicht anders angegeben, die Vollpension (4 Mahlzeiten aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln, 1 alkoholfreies Getränk zu den Mahlzeiten, Nutzung der Infrarotkabine) und Teilnahmebeiträge.

**Zuzüglich Nächtigungsabgabe in Höhe von € 2,50/Nacht und Person**

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen Seiten 56–57

### Du hast eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei Abweichungen vom Tagesmenü geht unsere Küche so weit möglich gerne auf deine Unverträglichkeiten und speziellen Essenswünsche ein – wir bitten dich, diese **rechtzeitig bei der Anmeldung** bekannt zu geben (Aufpreis je Mahlzeit € 2,50).

### Gutscheine für das Haus der Frauen

Sehr beliebt als besonderes Geschenk für verschiedene Anlässe sind unsere Gutscheine für das Haus der Frauen. Du kannst jederzeit Gutscheine in selbst gewählter Höhe erwerben. Wir nehmen deine Bestellungen gerne entgegen und schicken dir den Gutschein (mit Rechnung und Erlagschein zuzüglich € 7,00 Versandkosten) zu.



## Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

Bildungshaus der Diözese  
Graz-Seckau  
St. Johann b. Herberstein 7  
8222 Feistritztal  
Tel. +43/(0)3113/2207  
kontakt@hausderfrauen.at  
hausderfrauen.at  
facebook.com/hausderfrauen



## Spirituelle Nacht der Frauen

Vollmond – Sommersonnenwend-  
Ritual im Frauenkreis  
Samstag, 22. Juni 2024,  
20.00 bis 23.30 Uhr



## Healing Songs im Jahres- & Lebensrad

Von der Fülle in die Essenz  
Samstag, 24. August bis  
Sonntag, 25. August



Österreichische Post AG,  
MZ 172041245M