



Haus der Frauen  
Bildung Spiritualität Auszeit

Programmheft  
Februar bis Mai 2024



Leuchtende  
Strahlkraft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Am Wort: Anna Pflieger</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4–5
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	31–34
<b>Für Kurzentschlossene</b>	6–10
<b>Herzens-Anliegen</b>	11–13
<b>Veranstaltungen</b>	
Bildung inkl. Blick voraus	14–30; 35–39
Auszeit inkl. Blick voraus	40–50
<b>Glanzlichter</b>	
Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation	7
Spirituelle Perlen	12–13
Aschermittwoch-Valentinstag-Besinnung	17
Frauenfrühstück	22
Basenfasten – federleicht	44
Schweige-Exerzitien zu Pfingsten	49
<b>Mit uns verbunden</b>	
Wir unterstützen die Initiative Maria 2.0	52–53
kfb – Katholische Frauenbewegung	54
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	55–56
<b>Aus dem Haus</b>	
Herzlich Willkommen Johannes	58
Kloster St. Gabriel	58
Klimaneutrales Bildungshaus	58
<b>Wichtige Informationen</b>	
Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	59
Impressum	59
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	60–61
Unsere Preise	63
Gutscheine für das Haus der Frauen	63

---

## 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 Titelblatt ist von Christin Breuil, freischaffende Künstlerin & Kunstvermittlerin. Ihre Bilder kannst du ab Mitte Februar bis Anfang Mai in unserem Haus bewundern. Ihre Vernissage „Bezaubernde April-Malerei“ findet am 15. Februar um 19 Uhr statt, siehe S. 18. Wir freuen uns, wenn du kommst!

## Leuchtende Strahlkraft



Foto: Fender

Liebe Gäste, liebe Freundinnen und Freunde des Hauses!

„Dein strahlendes Gesicht stimmt mich froh!“ Wer von innen strahlt, bringt andere zum Leuchten. Persönliche Strahlkraft kann vieles bewegen und verändern. Wenn es dir gelingt dich selbst wertzuschätzen mit all deinen Begabungen, wenn du Kraft schöpfst aus deinen spirituellen Wurzeln und zu deinen eigenen Werten stehst, kommt dein Leuchten ganz aus deinem Inneren und beflügelt Menschen.

Dabei unterstützen uns Natur, Frühling, Ostern, Auferstehung – mit voller Grünkraft drängt Leben hervor und erfüllt uns mit neuer Lebendigkeit und Freude.

Mit unseren Angeboten für ermächtigende Frauenbildung, lebensnahe Spiritualität, ganzheitliche Auszeit und mit gemeinschaftsfördernden Projekten wird das Haus der Frauen als Leuchtturm mit großer Strahlkraft in der Region und in der Diözese wahrgenommen, was uns bestärkt und mit Dankbarkeit erfüllt.

Das Leuchten des Frühlings fängt Christin Breuil mit ihrer Ausstellung „Avril enchanté“ für uns ein. Ausmisten, entgiften und entsäuern ermöglicht

das Basenfasten. Den Aschermittwoch, zugleich auch Valentinstag, widmen wir dem „Fasten als Kraftquelle der Liebe“. Wandern mit Meditation, Krafttage mit Yoga, Biografisches Arbeiten als Weg zu sich selbst, Ostern mit der heilsamen Zeit und dem spirituellen Impuls „Wann geschieht Auferstehung?“, österliche Kreativworkshops – all das lädt ein, deine ganz persönliche Leuchtkraft zu entdecken. Vertieft kann diese werden beim spirituellen Frauentag „Die Närrin und die Weise“ mit Doris Gabriel oder auch beim Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation.

Mit diesen und noch vielen weiteren Angeboten leisten wir im Haus der Frauen unseren Beitrag für ein menschliches und friedvolles Miteinander. Trag dein Leuchten in die Welt – gerne unterstützen wir dich dabei!

Darauf freuen sich das Team der Haupt- und Ehrenamtlichen sowie

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

## Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

### Unser Schöpfungsgarten im Frühling

Gemeinsam mit den Ehrenamtlichen unserer Gartengruppe haben wir einen „Garten der Schöpfung“ angelegt, in dem Mensch und Natur im Gleichklang leben. Jetzt im Frühling kannst du förmlich zusehen, wie alles aufblüht! Komm und genieße die Schöpfung in Stille. Der Garten befindet sich hinter dem Haus, in dem unser Trachtenflohmarkt-Laden regelmäßig stattfindet.



### Gebrauchtes spenden, wiederverwenden & für dich passend machen!



Der beliebte **Trachtenflohmarkt-Laden „Steirerg’wand aus zweiter Hand“** des Vereins *Wir für das Haus der Frauen* öffnet am 6. April mit einem großen Eröffnungsfest wieder seine Pforten (Details siehe Seite 27). Ab April hat er wieder jeden ersten und letzten Samstag im Monat von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet, für Gruppen gegen Voranmeldung auch dazwischen.

Nach wie vor sammelt der Verein Trachtenschätze und auch schöne Gläser und Geschirrtteile, die direkt beim Flohmarkt oder zu unseren Büro-Öffnungszeiten abgegeben werden können. Danke für deine Spende!

Ab März startet auch wieder ein **fünfteiliger Nähkurs mit Schneidermeisterin Rosi Flechl**, bei dem unter anderem Teile aus dem Flohmarkt-Laden neu interpretiert und geändert werden können. Bei Interesse komm einfach zum Infoabend und bringe deine Ideen und etwaige Stoffe mit (Details siehe Seiten 18 und 22).

### Eine öffentliche Anreise freut die Umwelt

Ans Herz legen möchten wir euch die Möglichkeit der öffentlichen Anreise. 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. € 4,00 für das Taxi. Der Fahrplan der Öffis 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+bike sport“-zertifiziert. Wir heißen radfahrende Gäste herzlich willkommen!

### Online statt Print

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. Du hilfst uns damit, nachhaltig und ressourcenschonend zu arbeiten.

nend zu arbeiten. Außerdem findest du sämtliche Veranstaltungen auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), Menüpunkt *Kalender*. Dort kannst du dich auch gleich online anmelden.

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/53386-2308-1001](http://climatepartner.com/53386-2308-1001).



Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von:

**Jonny Reitbauer BEd, MA  
Religionspädagoge, Pastoral-  
psychologe, Gestalttrainer,  
Künstler und Galerist**

Vielen herzlichen Dank!  
Im November kommt Jonny Reitbauer zu uns und leitet die Veranstaltung „Wenn der Himmel die Erde berührt“. Bei diesem Mal-Workshop leitet er die Gestaltung ikonenhafter Bilder an.



*bezahlte Anzeige*

Wir haben die Themen Nachhaltigkeit und klimaschonend an unsere Fahnen geheftet. Alles weitere findest Du auf **[www.haushaltsreinigung.at](http://www.haushaltsreinigung.at)**.



In unserem steirischen Reinigungsmittel Onlineshop auf **[www.haushaltsreinigung.at](http://www.haushaltsreinigung.at)** findest Du ökologische und biologische Produkte für dein sauberes zu Hause und nützliche Haushaltsdinge. Reinigungsmittel für Haus und Garten, Freizeit und Hobby. Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung, sende uns einfach eine Mail an **[info@haushaltsreinigung.at](mailto:info@haushaltsreinigung.at)**.

## Für Kurzentschlossene Unsere Veranstaltungen im Jänner

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

Dienstag, 9. Jänner, 17.00 bis 22.00 Uhr

*Weiterer Termin:* 23. Jänner

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

### **Tauschen fördert Talente** | Talentenetz Oststeiermark

Mittwoch, 10. Jänner, 18.00 bis 20.00 Uhr

Du möchtest Gebrauchtes, Selbstgemachtes, deine Talente oder dein Wissen tauschen? Dann bist du richtig bei unserem Tauschkreis! 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



### **Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation** | Einführungsabend

Freitag, 12. Jänner, 17:00 bis 21:00 Uhr

Was macht Gewaltfreie Kommunikation aus? Wie kann ich davon profitieren? Dieser Abend ist Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang das Richtige für dich ist. Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.

Fordere unseren Detailprospekt an! Alle Infos zum Lehrgang findest du außerdem auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at).

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin, CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Integrative Therapeutin i.A. u. S.

**Kosten:** Freiwillige Spende. € 7,00 Abendessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 9. Jänner



# Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation*

Jänner bis Mai 2024



## Zielgruppe

- Du möchtest mehr Mitgefühl mit dir selbst entwickeln und deiner Lebendigkeit auf die Spur kommen?
- Du möchtest lernen, die Welt mit den Augen des/der anderen zu sehen, damit auch in Konflikten Verständnis wachsen kann und nachhaltige Lösungen gefunden werden?
- Du möchtest gerne zu einem wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- Du möchtest deine Sozialkompetenz erweitern, um dich in deinem Unternehmen für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einzusetzen?



## Dein Nutzen

- Du übernimmst Verantwortung für dich selbst, anstatt die Schuld beim anderen zu suchen.
- Du kannst gut für dich selber sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer wahr- und ernstnehmen.
- Du hast die Kompetenz, Konflikte als Chance zu betrachten und zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen beizutragen.
- Du trägst zu gesellschaftlicher Veränderung bei, indem du *Gewaltfreie Kommunikation* lebst.
- Du hast Vorurteile und Rollenklischees transformiert und Kompetenzen für ein gleichberechtigtes, faires und wertschätzendes Miteinander erworben.

## Termine

*Einführung:* Freitag, 12. Jänner 2024,

17.00 bis 21.00 Uhr. Siehe Seite 6

*Modul 1:* 2. Februar 2024, 16.00 Uhr

bis Sonntag, 4. Februar 2024, 13.00 Uhr

*Modul 2:* 1. März 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 3. März 2024, 13.00 Uhr

*Modul 3:* 24. Mai 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 26. Mai 2024, 13.00 Uhr

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin, CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Integrative Therapeutin i.A. u. S.

**Kosten:** € 730,00 Teilnahmebeitrag zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung für Module 1 bis 3: je Modul € 113,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 127,00 im Einbettzimmer.

Seminarverpflegung ohne NÄ/Frühstück:  
je Modul € 43,00.



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

Freitag, 12. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper, Geist und Seele. Wir singen gemeinsam Lieder, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen. Ob jung, ob alt, ob Frau, ob Mann – jede/r ist willkommen!

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

**Kosten:** € 12,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

**Anmeldeschluss:** 11. Jänner bis 12.30 Uhr

## **Der 5 Elemente Glückszyklus** | Qi Gong zum Glückhlichsein

Samstag, 13. Jänner, 9.30 bis 16.00 Uhr

Glücklich und entspannt ins Neue Jahr! Aus fünf einfachen, wohltuenden Qi Gong Bewegungen entsteht der 5 Elemente Glückszyklus. Er bringt deine Energie ins Fließen, entspannt dich und schenkt dir Lebensfreude. Du erfährst, wofür die einzelnen Elemente stehen, genießt kleine Lebenspflegeübungen und erholsame Elementmeditationen. Diese Veranstaltung ist bestens geeignet, wenn du Qi Gong kennenlernen und dein Lebensglück selbst in die Hand nehmen möchtest.

**Mitzubringen:** Yoga-/Gymnastik-Matte

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Andrea Perl, Trainerin

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

**Anmeldeschluss:** 10. Jänner



## **Wohlfühltag** | Auszeit & Begegnung

Montag, 15. Jänner, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 18. Jänner, 13.00 Uhr

Gönne dir gleich zu Beginn des neuen Jahres eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Auftanken! Lass dich von unserer Genussküche verwöhnen und nimm dir wieder einmal Zeit für ein Mittagsschläfchen. Die Umgebung lädt zu Spaziergängen ein, die Infrarot-Kabine zum Entspannen und unsere Gesprächsrunden zum Einander-Kennenlernen. Das Leben ist einfach und schön, genießen wir es gemeinsam! Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).

**Leitung:** Monika Brolli, Leiterin Auszeit & Begegnung, Dip. Lebens- und Sozialberaterin

**Kosten:** € 237,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 258,00 im Einbettzimmer – zuzügl. € 2,50 Nächtigungsabgabe/Nacht

**Anmeldeschluss:** 8. Jänner



## **Cool bleiben, wenn mir heiß wird!** | Workshop für Frauen in den Wechseljahren 45+

Freitag, 19. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

Der Wechsel verändert vieles. An diesem Tag erhalten wir nicht nur Informationen rund um die körperlichen Veränderungen, wir gewinnen auch Klarheit und neue Perspektiven: wir wollen herausfinden, wo wir als Frau im Leben stehen und wie es weitergehen soll. Wir nehmen uns die Zeit, um die Vielfalt des Lebens zu reflektieren, und lassen andere an unseren Lebenserfahrungen teilhaben. Ganzheitliche Techniken wie kreativer Ausdruck durch Malen, Bewegung, Arbeit mit Symbolen, Phantasiereisen etc. bilden die Basis für den Austausch.



**Leitung:** Martha Weisböck, Theologin, Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualität

**Kosten:** € 75,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 16. Jänner

## **Von Jesus lernen** | Liturgie von Frauen für alle

Freitag, 19. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

Wir möchten in der gemeinsamen Liturgie von und mit Jesus lernen, die Dämonen des Traumas, der Angst, der Trennung, der Schuldzuweisung, der Vergeltung auszutreiben, damit wir und unsere Welt heiler werden können. (Mk 7,24–30)

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin, spirituelle Begleiterin, Exerzitienleiterin, Meditationsleiterin

**Kosten:** Wir danken für deine freiwillige Spende!

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten

## **DIGITAL: EHESEMINAR TO GO: Findet den Schlüssel der Liebe** |

Das online-begleitete Abenteuer-Eheseminar für zu Hause  
Samstag, 20. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr

*Weiterer Termin:* 27. Jänner

Die etwas andere Variante eines Escape-Spieles. Gemeinsam als Paar knifflige Rätsel lösen, geheime Codes knacken und Gesprächsimpulse entdecken. So kommt ihr Stück für Stück dem verborgenen Schlüssel der Liebe näher. Nach einer Online-Einleitung in der Gruppe begeben ihr euch zu Hause oder an einem Lieblingsort als Paar auf eine Rätselreise und die Suche nach versteckten Hinweisen. Zwischendurch gibt es die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe. Die dafür nötigen Spielunterlagen sowie den Link zur Onlineteilnahme am Seminar via ZOOM bekommt ihr vorab zugesandt.

**Mitzubringen:** Die Freude am Lösen von Rätseln, ein Handy mit QR-Code-Reader, Internetzugang und PC oder Laptop (mit Kamera), Stifte

**Leitung:** Michaela Höfler-Bauer und Andreas Höfler, Referent\*innen für Eheseminare

**Veranstalter\*innen:** Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark und Haus der Frauen

**Kosten:** € 125,00 Teilnahmebeitrag/Paar inkl. Spielunterlagen und Materialien

**Anmeldeschluss:** 12. Jänner

## **Was war – wozu es gut ist – was weiter wirkt** | Der Familiengeschichte auf der Spur

Freitag, 26. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

Jeder Mensch hat seine eigene Lebens- und Familiengeschichte – damit verbunden eine große Fülle von Erinnerungen und Erlebnissen, die oft über Generationen weitergegeben werden. Dennoch bleiben viele Fragen offen. Wie war das früher? Was sagen unsere Namen aus? Was stärkt uns aus der Vergangenheit und wie können wir mit Vorstellungen und Leitsätzen umgehen, die uns hemmen? Unsere Biographien und Familiengeschichten stecken voller Überraschungen.

An diesem Tag werfen wir einen Blick auf die eigene Familiengeschichte, nutzen das Internet für Recherchen, bearbeiten aktuelle Entwicklungen/Fragen und erhalten neue Ideen und Impulse für die Zukunft.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Grete Dorner, Erwachsenenbildnerin und systemische Beraterin; Dr. Heinrich Klingenberg, Ahnen- und Familienforscher

**Kosten:** € 79,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 23. Jänner



## **Steirer'wand aus zweiter Hand** | Sonderöffnung für rauschende Ballnächte in Tracht

Samstag, 27. Jänner, 10.00 bis 17.00 Uhr

Du hast Karten für den Bauernbundball, einen Jägerball oder einen anderen Ball, den du gerne in Tracht besuchen möchtest, aber noch nicht das richtige Outfit dafür? Dann komm und stöbere in einer großen Auswahl an Dirndl, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Vielleicht wartet ja genau das richtige beim Trachtenflohmarkt auf dich!

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

**Hinweis:** Nach dieser Sonderöffnung geht der Flohmarkt in eine Winterpause. Die Wieder-Eröffnung ist am 6. April mit einem großen Eröffnungsfest (siehe Seite 27).

## **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!

## Herzens-Anliegen

Diese Dinge liegen uns besonders am Herzen, daher möchten wir euch gerne noch extra darauf hinweisen:

### 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.



### 3. Freiwilligenfest im Mai 2024

Als kleines aber feines Dankeschön für unsere vielen, vielen ehrenamtlich Engagierten feiern wir mit euch – unseren Freiwilligen – gemeinsam am

**Mittwoch, den 29. Mai, ab 16.00 Uhr** (das ist der Tag vor Fronleichnam).

Bitte haltet euch den Termin frei – eine persönliche Einladung mit Programm folgt! Wir freuen uns sehr, wenn ihr kommt! Details siehe Seite 39.



## *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.

**Von Jesus lernen** | *Liturgie von Frauen für alle* mit Birgit Schmidt  
Freitag, 19. Jänner 2024, 19.00 Uhr, siehe Seite 9

**Fasten als Kraftquelle der Liebe** | *Spiritueller Krafttag* mit Anna Pfleger, Veronika Schweiger-Mauschitz und Bischof Wilhelm Krautwaschl  
Aschermittwoch, 14. Februar 2024, 9.00 bis 16.00 Uhr,  
siehe Seite 16

**Glaube bewegt!** *Weltgebetstag der Frauen* gestaltet vom Liturgieteam Haus der Frauen  
Freitag, 1. März 2024, 19.00 Uhr, siehe Seite 20

**Klänge für die Seele** | *Meditatives Klangkonzert* mit Margit Schuller  
Freitag, 22. März 2024, 19.00 bis 20.30 Uhr, siehe Seite 26

**Wann geschieht Auferstehung?** | *Spiritueller Impuls zu Ostern* mit Michael Kopp  
Samstag, 23. März 2024, 9.00 bis 13.00 Uhr, siehe Seite 27

**Heilsame Berührung richtet auf** | *Liturgie von Frauen für alle* mit Magdalena Feiner und Lisbeth Scherr  
Montag, 8. April 2024, 19.00 Uhr, siehe Seite 28

**Die Närrin und die Weise** | *Spiritueller Frauentag* mit Doris Gabriel  
Samstag, 20. April 2024, 9.00 bis 16.00 Uhr, siehe Seite 30

**Tanzend meine Mitte finden** | *Meditativer Kreistanz-Tag* mit Barbara Koren  
Samstag, 27. April 2024, 9.00 bis 17.00 Uhr, siehe Seite 35



**Heilige wie wir** | *Gottesdienst*, mitgestaltet vom Haus der Frauen, der Initiative Maria 2.0 und der kfb STMK inklusive iGOD-Liveübertragung und -aufzeichnung  
Sonntag, 26. Mai 2024, 10.00 Uhr in der Stadtpfarrkirche Hartberg, siehe Seite 38

**Vollmond – Sommersonnenwend-Ritual** | *Spirituelle Nacht der Frauen* mit Stephi Pongratz und Elke Grabler  
Samstag, 22. Juni 2024, 20.00 bis 23.30 Uhr

**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

**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

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

**Klänge für die Seele** | *Meditatives Klangkonzert* mit Margit Schuller  
Freitag, 22. November 2024, 18.30 bis 20.00 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  
12.1. | 16.2. | 8.3. | 19.4. | 24.5. | 12.7. | 13.9. | 18.10. | 15.11. | 13.12.

Unsere **mehrtägigen spirituellen Perlen 2024** wie Exerzitien, Heilsame Tage, Healing Songs, Pilgertage oder auch unsere Perlen der Achtsamkeit findest du im Auszeit-Flyer in gedruckter Version oder auf unserer Homepage!

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



## Frühling

Frau es ist Frühling  
Wälze weg den Stein,  
der neue Wege verschlossen hielt  
Wage das Leben,  
finde deine Farben wieder

Aus dem Gedicht „Frühling“ von Veronika Schweiger-Mauschitz,  
Bildungsreferentin im Haus der Frauen,  
weiter geht es beim nächsten Deckblatt ...

# Bildung

---



## Töpfern für die Seele

Aus Lehm entsteht ein Zaunhocker

Donnerstag, 1. Februar 9.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag, 15. Februar 10.00 bis 16.00 Uhr GLASIEREN

Nimm ein Stück Ton in deine Hände und forme eine ganz besondere Skulptur, Gartenkeramik oder einen Dekoartikel. An diesem Tag wollen wir vorrangig Zaunhocker formen. Falls du diese lustigen Geschöpfe für deinen Gartenzaun anfertigen willst, bring bitte die Kopfgröße deiner Zaunlatten mit.

Im zweiten Teil unseres Workshops am Donnerstag, 15. Februar wirst du deine – inzwischen gebrannte Keramik – glasieren. Hier kannst du dich mit Farben austoben und ein lebendiges Werk entstehen lassen. Danach wird die Keramik nochmals gebrannt und eine Woche später ist sie aufstellbereit.

**Mitzubringen:** Maße von Zaunlatten für die Keramikhocker



Foto: Gerti Sauseng



**Leitung:** Gerti Sauseng, begeisterte Töpferin

**Kosten:** € 70,00 Teilnahmebeitrag für beide Tage + Materialkosten: € 25,00 für 1 kg verarbeiteten Ton inkl. Brand, Glasur + € 28,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause f. beide Tage.

**Anmeldeschluss:** 26. Jänner

**Hinweis:** Ein Zusatztermin am Mi, den 31. Jänner ist vorgemerkt.

## Wir spielen Tarock

Wir spielen Tarock | Vergnüglicher Abend

Dienstag, 6. Februar, 17.00 bis 22.00 Uhr

Weitere Termine:

20.2. | 5. & 19.3. | 9. & 23.4. | 7. & 21.5.

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

## Wohlige Wickel und Auflagen

Liebevoll Heilung unterstützen



Donnerstag, 8. Februar, 15.00 bis 18.00 Uhr

Wickel und Auflagen bieten wohl-tuende Linderung bei Schnupfen und anderen Erkältungskrank-heiten! Wir verarbeiten Topfen, Thymian, Zwiebel, Kren und Erdäpfel zu heilenden Wickeln und Auflagen. Wir spüren den Wirkstoffen der Schätze aus der Natur nach und lernen die Liebe kennen, die in dieser Form von Fürsorge liegt. Mit einem guten Skriptum und der praktischen Erfahrung ausgestattet sind wir für den Wechsel der Jahreszeiten, der meistens den Schnupfen mit sich bringt, gut gerüstet.



**Leitung:** Renate Ertl, Dipl. Gesundheits- und Kran-kenschwester, Fachfrau für Wickel und Auflagen

**Kosten:** € 38,00 Teilnahmebeitrag + € 4,50 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 5. Februar

## Ein Tag mit Yoga: dem Leben lauschen

Yoga-Tagesseminar zum Entdecken und Vertiefen

Freitag, 9. Februar, 9.00 bis 16.30 Uhr

Weiterer Termin: 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 Ver-trauen 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 einen Yoga-Gurt

Foto: Lex Kareilly



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

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

**Anmeldeschluss:** 6. Februar

## Fasten als Kraftquelle der Liebe

Aschermittwoch-Valentinstag-Besinnung

Mittwoch, 14. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr

Fasten meint die achtsame, liebevolle Begegnung mit mir selbst, der Schöpfung und Gott. Fasten kann eine ungeahnte Kraftquelle des Glaubens und der Liebe sein. Dieser Aschermittwoch fällt mit dem Valentinstag zusammen. Wir werden auch dem „Hunger nach Liebe“ nachspüren und der Kraft, die im Loslassen liegt. Im Leer-Werden entsteht ein Raum für die Begegnung mit Gott und den Menschen. Anhand von Gebeten, im Singen, im Gespräch und in der Stille beginnen wir die Fastenzeit auf dem Weg in Richtung Auferstehung. Nach den von Anna Pflieger und Veronika Schweiger-Mauschitz angeleiteten Impulsen feiern wir am Nachmittag mit Bischof Wilhelm den Gottesdienst mit Aschenkreuzauflegung.



**Leitung:** Dr. Wilhelm Krautwaschl, Diözesanbischof, Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger MBA, Leiterin Haus der Frauen, und Mag<sup>a</sup> Veronika Schweiger-Mauschitz, Bildungsreferentin

**Kosten:** € 18,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit Getränk u. Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 9. Februar



## Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark



Mittwoch, 14. Februar, 18.00 bis 20.00 Uhr

Weitere Termine:

13.3. | 18.00 bis 20.00 Uhr

10.4. | 8.5. | 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, [talentednetz@gmx.at](mailto:talentednetz@gmx.at))

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

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

## Stich für Stich zum Lieblingsstück

Informationsabend



Donnerstag, 15. Februar, 17.00 bis 18.30 Uhr

Vorbesprechung zum fünfteiligen Nähworkshop ab Donnerstag, 7. März (siehe Seite 22): Bei diesem Workshop schneiderst du dir unter fachkundiger Anleitung mindestens ein Kleidungsstück nach freier Wahl. Am Informationsabend klärst du mit der Leiterin, was du nähen möchtest und dafür benötigst. Sinnvoll ist es, bereits ausgewählte Kleiderteile und Stoffe zur Besprechung mitzubringen.



Termine Nähworkshop: 7., 14., 21. März und 4., 11. April 2024, 17.00 Uhr – 21.00 Uhr

**Mitzubringen:** bereits vorhandene Kleiderteile und Stoffe



**Leitung:** Rosa Flechl, Schneidermeisterin

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldeschluss:** 12. Februar

## Bezaubernde April-Malerei

Vernissage Avril enchanté

Donnerstag, 15. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Der erste Eindruck beim Anblick der Gemälde: Das sind Bilder, die der Seele gut tun, die etwas Wohltuendes haben und wieder Hoffnungen und Träume in uns wecken. Bilderwelten, die uns einladen, in eine sanfte, idyllische, bezaubernde Welt einzutreten und uns zugleich ermutigen, unsere



eigenen schönen Welten zu erschaffen... Christin Breuil hat ihren individuellen Stil entwickelt, der von romantischer französischer Lyrik und den impressionistischen Malern inspiriert ist.

Dauer der Ausstellung: bis 3. Mai 2024



**Künstlerin:** Christin Breuil Pala, Bildende Kunst, Kunstvermittlerin

**Anmeldeschluss:** Um Anmeldung wird gebeten

## Ein Taschenheiligum als Kleinod

Bezauberndes in der Technik der Klosterarbeiten

Freitag, 16. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Als Geschenk für einen lieben Menschen oder auch als Segensbringer für eine bevorstehende Reise – ein selbst gefertigtes Taschenheiligum eignet sich für viele Gelegenheiten. In diesem Kurs erarbeiten wir so einen kleinen Taschenaltar. Zuerst falten wir eine Schachtel, dann verkleiden wir diese mit Schmuckpapier. Anschließend wagen wir uns an das „Innenleben“. Man kann aus mehreren Mittelstücken und einigen Techniken aus dem Bereich der Klosterarbeiten wählen und so den für sich am besten passenden Minialtar anfertigen. Zum Schluss wird das Ganze noch mit einer Glasplatte verschlossen.



**Mitzubringen:** Schere, Lineal, Stift und eventuell Leim



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Andrea Wernhart, Grafikerin & begeisterte Gestalterin von Klosterarbeiten

**Kosten:** € 71,00 Teilnahmebeitrag + € 20,00 Materialkosten + € 14,00 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 13. Februar

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 16. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

8.3. | 19.4. | 24.5. | jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherztes 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., Singleiterin für Heilsames Singen

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

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

## Gestalte DEIN Fotobuch am PC

Workshop für Kreative

Dienstag, 27. Februar, 14.30 bis 20.00 Uhr

Beim letzten Städtetrip schöne Fotos gemacht? 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 Waltl, Student, begeisterter Fotobuchgestalter am PC

**Veranstalter\*innen:** Katholisches Bildungswerk KBW und Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag (inkludiert: € 30,00 Fotobuchgutschein) + € 12,00 Kaffee-/Teegajause und Abendessen mit Getränk)

**Anmeldeschluss:** 22. Februar

## Glaube bewegt

Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen



Freitag, 1. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kommen wir zum Gebet zusammen und beten wir gemeinsam mit den Frauen aus Palästina, die uns die Liturgie für den Weltgebetstag 2024 geschenkt haben, und mit allen Frauen weltweit für Frieden. Wir legen alle Menschen aus Israel und Palästina und alle Menschen, die unter Gewalt und Krieg leiden, in deine Hand, Gott. Wir beten, dass Versöhnung den Hass besiegt, Friede den Krieg bezwingt, Hoffnung die Verzweiflung überwindet. Reihem wir uns ein in den Gebetsreigen für Frieden und Verständigung, der sich am 1. März um die ganze Welt zieht.

**Leitung:** Liturgieteam Haus der Frauen

**Veranstalter\*innen:** Seelsorgeraum Kulm und Haus der Frauen

**Kosten:** Mit deiner Spende, erbeten für ein Frauenprojekt, setzt du ein Zeichen weltweiter Solidarität.

**Anmeldeschluss:** 27. Februar



## Vom Suchen und Finden der Liebe

OUTDOOR: Abenteuer- Eheseminar

Samstag, 2. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:

16.3. | 13.4. | jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Sich als Paar auf die Suche nach ausgelegten Geo-Caches machen, den gemeinsamen (Liebes-)Weg suchen, Lebensschätze entdecken, Gesprächsimpulse finden und dabei meinem „Schatz“ näherkommen. Nach einer Einleitung in der Gruppe macht ihr euch, ausgestattet mit eurem navigationsfähigen Handy oder GPS-Gerät und den Koordinaten, auf den Weg. Dazwischen gibt es immer wieder Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Paaren.

Romantische Plätze am Flusslauf der Feistritz oder in den Weingärten der Umgebung laden zwischendurch zur Rast und zum Miteinander-Reden ein.

Bei ausgesprochenem Schlechtwetter findet der Tag ganz oder teilweise im Haus der Frauen statt.

**Mitzubringen:** Freude an der Bewegung in der Natur, ausreichend Kondition (ca. 3,5 Stunden Fuß- und Suchweg), festes Schuhwerk, Regenschutz, Getränke für unterwegs, GPS-fähiges Smartphone/Tablet mit Internetverbindung oder GPS-Outdoor-Gerät.



**Leitung:** Michaela Höfler-Bauer und Andreas Höfler, Referent\*innen für Eheseminare

**Veranstalter\*innen:** Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark und Haus der Frauen

**Kosten:** € 163,00 Teilnahmebeitrag/Paar inkl. Verpflegung und Unterlagen

**Anmeldeschluss:** 28. Februar

**Ort:** Treffpunkt: N47°12,890´ E15°49,150´  
Haus der Frauen/ St. Johann b. H.



bezahlte Anzeige



**FARBUNION**  
MACH MEHR AUS DEINEM ZUHAUSE

**fetz**

[www.fetz-anger.at](http://www.fetz-anger.at)

## Stich für Stich zum Lieblingsstück

Steiliger Näh-Workshop mit Nähmaschine



Donnerstag, 7. März, 17.00 bis 21.00 Uhr  
 Donnerstag, 14. März, 17.00 bis 21.00 Uhr  
 Donnerstag, 21. März, 17.00 bis 21.00 Uhr  
 Donnerstag, 4. April, 17.00 bis 21.00 Uhr  
 Donnerstag, 11. April, 17.00 bis 21.00 Uhr

Ob du nach dem Motto „Aus alt mach neu“ Gebrauchtes kreativ und nachhaltig verarbeiten oder neuen Stoff verwenden möchtest: Bei diesem Workshop schneiderst du dir unter fachkundiger Anleitung ein oder mehrere Kleidungsstück(e) nach freier Wahl. Bei der Vorbesprechung am Donnerstag, 15. Februar (siehe S. 18) klärst du mit der Leiterin, was du nähen möchtest und dafür benötigst. Viel Spass beim lustvollen Entstehenlassen deines neuen Garderobestückes!

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Stoffe bzw. alte Kleidungsstücke, Nähzubehör



**Leitung:** Rosa Flechl, Schneidermeisterin  
**Kosten:** € 170,00 Teilnahmebeitrag + € 37,50 Abendessen mit einem Getränk für alle 5 Termine  
**Anmeldeschluss:** 22. Februar

## The Lilith's – Lieder frecher Frauen

Frauenfrühstück zum Internationalen Frauentag

Samstag, 9. März, 8.30 bis 11.30 Uhr

In den „Frauen Stimmen“ interpretieren wir, Naama Isabelle Fassbinder und Peta Klotzberg, Lieder modern, freier, frecher, starker Frauen NEU. Wir singen eine Auswahl an Liedern sensibler, hellhöriger, kritischer Liedermacherinnen und Sängerinnen quer durch viele Jahrzehnte. Von Marilyn Monroe über Nina Hagen bis Amanda Palmer. Als verbindendes Element zu den Gesangsteilen erzählen wir über das Leben der Musikerinnen und lesen Texte der beiden Psychoanalytikerinnen Anna Freud und Helene Deutsch. Wir freuen uns auf ein stimmungsvolles Frauenfrühstück im Haus der Frauen!



**Leitung:** Naama Isabella Fassbinder und Peta Klotzberg, „The Lilith's“, Musikerinnen  
**Kosten:** € 53,00 Konzert mit Lesung inklusive Frühstücksbuffet  
**Anmeldeschluss:** 5. März



## Wort-Gottes-Feiern-Werkstatt

im Oster- und Pfingstfestkreis

Montag, 11. März, 18.00 bis 21.00 Uhr

Die Worte Gottes sind unser Lebensimpuls! Wie schaffen wir es, diese Worte anschaulich zu machen und mit Leben zu erfüllen? Gemeinsam werden wir Lieder, Gebete, Impulse, Symbolhandlungen ...



ausprobieren und weiterentwickeln. Veronika Schweiger-Mauschitz gestaltet schon seit vielen Jahren spirituelle Impulse, Gottesdienste, Frauenliturgien und Wortgottesfeiern. Eine Weiterbildung für alle, die Wortgottesfeiern und Liturgien (mit-)gestalten und zu Hause, in Pflegeheimen, in Frauen\*gruppen, in Schulen, Kindergärten und Pfarrgruppen religiöse Feiern, spirituelle Impulse, Andachten leiten.



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

**Kosten:** € 30,00 Teilnahmebeitrag + € 7,00 Verpflegung (Brötchen und Getränke)

**Anmeldeschluss:** 6. März

bezahlte Anzeige



„Die Kleine Drogerie“  
REGIONALER VERKAUFSRAUM  
FLEXIBLE ÖFFNUNGSZEITEN



ONLINE SHOP DUFTBOUTIQUE  
[www.duftboutique.at](http://www.duftboutique.at)

**Duftboutique**  
Meningweg 9  
8523 Frauental a. d. L.  
0650 92 44 687



Räuchermischung

Klangarbeit

Naturseife

## Gemeinsam pilgern – rund ums Haus der Frauen

Weiterbildung für Leiterinnen Auszeit & Begegnung

Freitag, 15. März, 8.30 bis 18.00 Uhr

Die vielfältigen Angebote des Hauses für „Auszeit & Begegnung“ werden von bestens geschulten Leiterinnen gestaltet und durchgeführt. Als aktive Leiterin laden wir dich ein, an dieser besonderen Weiterbildung speziell für DICH teilzunehmen. Nach einer kurzen Einführung in die Tradition des „PILGERNS“ machen wir uns gemeinsam auf den Weg: Wir gehen nicht weit, „nur“ rund ums Haus der Frauen. In den Schöpfungsgarten, zu den Kräuterbeeten, ins Labyrinth und durch den Wald zum Fluss. Unterwegs halten wir inne und machen uns mit spirituellen Impulsen, Achtsamkeitsübungen und Gebeten auf eine innere Reise zu uns selbst. Wir sammeln Ideen, Impulse und Energie für unser Engagement im Haus der Frauen.



**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Christa Kreimer, Bereichsleiterin „Auszeit & Begegnung“, und Mag<sup>a</sup> Veronika Schweiger-Mauschitz, Bildungsreferentin



**Kosten:** Die Leiterinnen „Auszeit & Begegnung“ sind zu diesem Workshop herzlich eingeladen!

**Anmeldeschluss:** 8. März!

## Weidenflechtkurs „Brot-/Obstkorb“

Kreativworkshop – Korbflechten



Montag, 18. März, 9.00 bis 16.00 Uhr

Korbflechten ist ein sehr altes Handwerk und hat in der Steiermark eine große Tradition. Daher fertigen wir in diesem Workshop gemeinsam einen kleinen runden Korb aus Weide, der als Brot- oder als Obstkorb



oder auch gerne zur Dekoration verwendet werden kann. Es sind dabei keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte den frühen Anmeldeschluss beachten!

**Mitzubringen:** Gartenschere, Schnitzmesser, Schuhband bzw. dickes Garn und einen Stein/Gewicht (rund 1 kg) zum Beschweren des Korbes beim Flechten



**Leitung:** Claudia Stolzer, Korbflechterin

**Kosten:** € 55,00 Teilnahmebeitrag + ca. € 15,00 Materialkosten + € 14,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 4. März

## Stoffdruck mit Modeln

Kreativworkshop

Dienstag, 19. März, 10.00 bis 17.00 Uhr

Entfalte deine kreativen Seiten und Ideen, ob als Anfänger\*in oder Fortgeschrittene/r. Zum Bedrucken eignen sich helle Stoffe wie Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide: bitte vorwaschen (kein Weichspüler!) und bügeln. Du kannst auch fertige Stücke wie Tischtücher, Schürzen, Taschen usw. bedrucken oder eine „Weihdecke“ für den Osterkorb gestalten.

**Mitzubringen:** Stoffe, Maßband, Stecknadeln, Schere, Küchenrolle, Arbeitsschürze, Flanelltuch oder Filz zur Unterlage, Stoffreste für Probedruck, ca. 2 cm breite Flachpinsel, Stoffmalfarben in der gewünschten Farbe.



**Leitung:** Johanna Schadler, Kreativtechnikerin des Vereins „EigenArt“

**Kosten:** € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 12,00 Modelbenützung + € 14,00 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 14. März

## Österliches aus Naturmaterialien

Wir fertigen Hühner und Hasen aus Heu

Donnerstag, 21. März, 9.00 bis 15.00 Uhr



Heuer fertigen wir unsere Osterdekoration aus Naturmaterialien. Vorrangig aus Heu und Weide formen wir österliche Figuren wie Hühner, Hasen und manch anderes Kreatives.

**Mitzubringen:** Wer hat, bitte Heu mitbringen!



**Leitung:** Gertrud Kulmer, naturbegeisterte Handwerkerin

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag + geringe Materialkosten + € 9,50 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk

**Anmeldeschluss:** 18. März

## Räuchern zur Osterzeit

Workshop



Freitag, 22. März, 14.00 bis 17.00 Uhr

Kräuter und Pflanzen zeigen uns den Lauf des Lebens: Sie sprießen aus der Erde, wachsen, erblühen und erfreuen uns mit ihrer Schönheit. Sie lassen uns die Fülle spüren, wenn sie uns ihre reifen Früchte darbieten, und konfrontieren uns mit dem Abbau der Lebenskraft und schließlich mit dem totalen Rückzug und Vergehen des Lebens - um dann, nach einer Phase der Ruhe, wieder neu zu entstehen. Durch das Verbrennen verschiedener Pflanzen können wir uns deren Kräfte zu Nutze machen. In diesem Workshop widmen wir uns dem Frühling – einer Zeit des Neubeginns und der Lebensfreude.



**Leitung:** Alexandra Koch, Drogistin, PKA, Kräuterfrau, Inh. Alexandras Duftboutique

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 4,50 Kaffee-/Teejause

**Tipp:** € 7,50 Abendessen inkl. 1 Getränk gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 19. März

## Klänge für die Seele

Meditatives Klangkonzert

Freitag, 22. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Gönne dir eine meditative Klangreise als Einstimmung auf Ostern. Gong, Klangschalen, Monochord, Trommel, Flöte und andere obertonreiche Instrumente laden dich auf einen entspannenden Abend ein. Der Klang schenkt eine heilsame Zeit der Erholung, die uns Kraft sammeln lässt zum Aufblühen und Auferstehen.



ein. Der Klang schenkt eine heilsame Zeit der Erholung, die uns Kraft sammeln lässt zum Aufblühen und Auferstehen.

**Mitzubringen:** Polster und Unterlage zum Liegen



**Leitung:** Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin, Klangmassage- und Gongklangpraktikerin

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** 19. März



## Wann geschieht Auferstehung?

Spirituelle Impuls zu Ostern

Samstag, 23. März, 9.00 bis 13.00 Uhr

An diesem Vormittag wollen wir nachspüren, was es braucht, um Auferstehung geschehen zu lassen. Damit verbunden ist für mich eine innere Einkehr, um meine göttliche Würde (wieder) zu entdecken und von der Angst vor der eigenen Sterblichkeit befreit meinen Lebensweg zu gestalten. Humor in all seinen Facetten sowie Zufriedenheit sind bewährte „Auferstehungshormone“ für ein Leben in christlicher Zuversicht.



**Leitung:** Mag. Michael Kopp, Theologie, Seelsorge und Kabarett

**Kosten:** € 19,00 Teilnahmebeitrag + € 9,50 Mittagessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 20. März

## Steirergwand aus zweiter Hand

Flohmarkt-Eröffnung

Samstag, 6. April, 10.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Flohmarkt-Termine:

27.4. | 4. & 25.5. | jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr



Unser beliebter Trachtenflohmarkt-Laden öffnet wieder seine Pforten! An diesem Tag erwarten dich eine Modenschau und Live-Musik! Komm und stöbere in einer großen Auswahl an Dirndl, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Auch schöne Geschirrtile und Gläser können erworben werden.

Ab jetzt ist der Flohmarkt wieder jeden ersten und letzten Samstag im Monat für dich in einem Nebengebäude vom Haus der Frauen geöffnet. Außerdem: besonders nachhaltige Geschenksideen.

Trachten- und Geschirr-Spenden nehmen wir sehr gerne das ganze Jahr über zu den Öffnungszeiten des Hauses 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*



## Heilsame Berührung richtet auf

Liturgie von Frauen für alle

Montag, 8. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

„Leben in Verbundenheit“ – dieses Motto begleitet uns 2024 in unseren Frauenliturgien. Die Bibelstelle Lk 13, 10–17 erzählt von der Begegnung Jesus mit einer gekrümmten Frau.



Diese Frau, die von Zwängen behaftet ist, wird von Jesus heilsamer Berührung aufgerichtet – sie kann wieder frei und aufrecht ihr Leben gestalten. Diese Bibelstelle ermutigt uns, einander zu bestärken, in Verbundenheit und unseres eigenen Wertes bewusst, unsere Wege zu gehen.



**Leitung:** Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionspädagogin, Meditationsleiterin, und Lisbeth Scherr Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Maria 2.0 STMK, Erwachsenenbildnerin, Liturgieleiterin



**Kosten:** Freiwillige Spende, DANKE!

**Anmeldeschluss:** 5. April

## Steirische Akkordzither

Schnupper-Workshop für Einsteiger\*innen

Mittwoch, 10. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Lust auf ein neues Instrument? Die „Steirische Akkordzither“ ist eine griffbrettlose Zither, die sehr leicht, ohne Notenkenntnisse, für Jung und Alt zu erlernen ist. Mit diesem Instrument kann man z.B. Volkslieder, Oldies, Kirchen- und Weihnachtslieder sowie heilsame Klänge spielen. Dazu wird ein Unterleg-Notenblatt unter die Melodiesaiten geschoben und auf dem vorgezeichneten Weg mit der rechten Hand gezupft.

In diesem Schnupper-Workshop wird das einfache Spielen mit einem Lehrbuch und einer Spielmappe vorgestellt. Leihinstrumente sind vorhanden.

Nähere Infos unter [www.steirische-akkordzither.at](http://www.steirische-akkordzither.at)



**Leitung:** Magdalena Hofer, begeisterte Akkordzither-Spielerin, und Helga Promitzer, Akkordzither-Trainerin



**Kosten:** € 65,00 Teilnahmebeitrag inkl. Leihgebühr für die Akkordzither + € 14,00 Mittagessen inkl. Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 5. April

## Jodeln am Kirchriegel

Jodelnachmittag

Freitag, 12. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

Jodeln reicht tief in die Seele. Wir wenden uns dieser urtümlichen Gesangsform in ihren vielen Facetten und Stimmungen zu – von verspielt-lustig bis breit und in sich ruhend. Nach einer gemütlichen Kaffee-/Teejause lassen wir unsere Jodler noch einmal in der stimmungsvollen Kirche von St. Johann erklingen. Neueinsteiger\*innen wie auch bereits „Jodelerprobe“ werden ihre Freude haben.



**Leitung:** Elisabeth Zenz, Vermittlerin für Jodler und Lieder, und Gina Zenz, Vermittlerin für Jodler, Lieder und Volksmusik



**Kosten:** € 45,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und € 4,50 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 9. April

## Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé

Sonntag, 14. April, 14.30 bis 18.30 Uhr

Ein vergnüglicher Nachmittag für Frauen und Männer jeden Alters: In geselliger Runde tanzen bzw. lernen wir einfache, überlieferte steirische Volkstänze und Figurentänze aus verschiedenen alpenländischen Regionen. Du bist mit oder ohne Tanzpartner\*in herzlich willkommen. Bitte die geänderte Beginnzeit beachten.



**Leitung:** Robert Sedelmaier, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Stmk., und Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tanzpädagogin



**Kosten:** € 13,00 Teilnahmebeitrag + € 4,50 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 10. April

### Die Weise und die Närrin

Spirituelle Frauentag

Samstag, 20. April, 9.00 bis 16.00 Uhr

Gerade in Zeiten des Wandels, wie wir sie jetzt erleben – gesellschaftlich, aber viele von uns auch im eigenen Leben – tut es gut, Begleiter\*innen zu haben. So wollen wir an diesem Tag die Kraft des Frauenkreises spüren und dazu auch noch die Weise und die Närrin einladen. Es könnte sein, dass sich so ganz neue Wege auftun, verblüffende Lösungen zeigen, vor allem aber Lebenslust und Leichtigkeit entstehen. Doch Vorsicht: Wer weiß auf welche Ideen die Weise und die Närrin dich bringen...



Elemente des Tages: Imaginationsübungen, Tänze, Lieder, Bestärkungsritual, stille Zeiten und Austausch



**Leitung:** Doris Gabriel, Exerzitien- und Ritual-leiterin, spirituelle Begleiterin, Coach und Trainerin

**Kosten:** € 65,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 5. April

### Make up – Schönsein leicht gemacht

Workshop

Freitag, 26. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Lerne, mehr aus deinem Typ zu machen, denn gutes Aussehen ist kein Zufall! Gemeinsam erarbeiten wir die einzelnen Schritte für dein tägliches Tages- bzw. Abend-Make-up. Fachkundige und wertvolle Schminktippis sowie die richtige Auswahl der Farben werden dich erstrahlen lassen. Im Vordergrund steht das typgerechte Make-up, welches du später zu Hause problemlos und mit einfachen Mitteln selber anwenden kannst. Ein Make-up soll eine Person verschönern und zugleich die eigene Persönlichkeit unterstreichen, glücklich und selbstsicher machen und damit rundherum Wohlbefinden erzeugen.

**Mitzubringen:** 1 Kosmetikspiegel (ca. A5-Format), eigene Schminkprodukte können mitgebracht werden, ist aber nicht notwendig, Kosmetiktücher, Wattestäbchen



**Leitung:** Ulrike Dominco, Dipl. Visagistin

**Kosten:** € 86,00 Teilnahmebeitrag inkl. verwendeter Schminkutensilien + € 14,00 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 23. April

## Veranstaltungen Februar bis Mai 2024

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



## Veranstaltungen Februar bis Mai 2024

### Februar

	1.2.	Töpfern für die Seele, <i>Workshop</i>	15
	6.2.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	8.2.	Wohlige Wickel und Auflagen, <i>Liebevoll Heilung unterstützen</i>	16
	9.2.	Ein Tag mit Yoga: dem Leben lauschen, <i>Yoga-Tagesseminar zum Entdecken und Vertiefen</i>	16
ab	9.2.	Wohlfühlwochenende, <i>Auszeit &amp; Begegnung</i>	44
	14.2.	Fasten als Kraftquelle der Liebe, <i>Aschermittwoch-Valentinstag-Besinnung</i>	17
	14.2.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	17
	15.2.	Stich für Stich zum Lieblingsstück, <i>Informationsabend</i>	18
	15.2.	Bezaubernde April-Malerei, <i>Vernissage Avril enchanté</i>	18
	16.2.	Ein Taschenheiligum als Kleinod, <i>Bezauberndes in der Technik der Klosterarbeiten</i>	19
	16.2.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	19
	20.2.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	27.2.	Gestalte DEIN Fotobuch am PC, <i>Workshop für Kreative</i>	20

### März

	1.3.	Glaube bewegt, <i>Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen</i>	20
	2.3.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>OUTDOOR: Abenteuer-Eheseminar</i>	21
ab	3.3.	Basenfasten – federleicht, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	44
	5.3.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	7.3.	Stich für Stich zum Lieblingsstück, <i>Steiliger Näh-Workshop mit Nähmaschine</i>	32
	8.3.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Kraftvolles Singen zum Weltfrauentag</i>	19
	9.3.	The Lilith's – Lieder frecher Frauen, <i>Frauenfrühstück zum Internationalen Frauentag</i>	22
ab	11.3.	Wohlfühltage, <i>Auszeit &amp; Begegnung</i>	45
	11.3.	Wort-Gottes-Feiern-Werkstatt, <i>im Oster- und Pfingstfestkreis</i>	23
	13.3.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	17



	15.3.	Gemeinsam pilgern – rund ums Haus der Frauen, <i>Weiterbildung für Leiterinnen Auszeit &amp; Begegnung</i>	24
ab	15.3.	Frühlingserwachen und Wege zu sich gehen, <i>Biografisches Arbeiten und achtsames Gehen</i>	45
	16.3.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>OUTDOOR: Abenteuer–Eheseminar</i>	21
ab	17.3.	Basenfasten – federleicht, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	44
	18.3.	Weidenflechtkurs „Brot-/Obstkorb“, <i>Kreativworkshop – Korbflechten</i>	24
	19.3.	Stoffdruck mit Modeln, <i>Kreativworkshop</i>	25
	19.3.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	21.3.	Österliches aus Naturmaterialien, <i>Wir fertigen Hühner und Hasen aus Heu</i>	25
	22.3.	Räuchern zur Osterzeit, <i>Workshop</i>	26
ab	22.3.	Heilsame Tage vor Ostern, <i>Auszeit &amp; Begegnung für Frauen und Paare</i>	46
	22.3.	Klänge für die Seele, <i>Meditatives Klangkonzert</i>	26
	23.3.	Wann geschieht Auferstehung? <i>Spirituelle Impuls zu Ostern</i>	27

## April

	6.4.	Eröffnung: Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	8.4.	Heilsame Berührung richtet auf, <i>Liturgie von Frauen für alle</i>	28
	9.4.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	10.4.	Steirische Akkordzither, <i>Schnupper-Workshop für Einsteiger*innen</i>	28
	10.4.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	17
	12.4.	Jodeln am Kirchriegel, <i>Jodelnachmittag</i>	29
ab	12.4.	Wohlfühlwochenende, <i>Auszeit &amp; Begegnung für Frauen</i>	46
	13.4.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>OUTDOOR: Abenteuer–Eheseminar</i>	21
	14.4.	Tanz in den Frühling, <i>Volkstanzcafé</i>	29
	19.4.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	19
	20.4.	Die Weise und die Närrin, <i>Spirituelle Frauentag</i>	30
	23.4.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15

	26.4.	Make up – Schönsein leicht gemacht, <i>Workshop</i>	30
	26.4.	Mit Weitblick unterwegs, <i>Heil-Kräuter-Wanderung auf den Kulm</i>	35
	27.4.	Tanzend meine Mitte finden, <i>Meditativer Kreistanz-Tag</i>	35
	27.4.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
ab	29.4.	Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation, <i>Zeit zum Still werden und Kraft schöpfen</i>	47

## Mai

	4.5.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	7.5.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	8.5.	Tauschen fördert Talente, <i>TalenteNetz Oststeiermark</i>	17
ab	13.5.	Wohlfühltag, Auszeit & Begegnung	48
	16.5.	Breast*Self*Care/Brust-Selbstfürsorge, <i>Gesund sein, gesund bleiben, wohl fühlen</i>	36
	16.5.	Ich bin...!?, <i>Vernissage</i>	37
ab	17.5.	Du bist die Quelle meines Lebens, <i>Kurzexerzitien im Schweigen zu Pfingsten</i>	49
	21.5.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend</i>	15
	22.5.	Ein Tag mit Yoga: dem Leben lauschen, <i>Yoga-Tagesseminar zum Entdecken und Vertiefen</i>	16
	24.5.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	19
	25.5.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Flohmarkt</i>	27
	26.5.	Heilige wie wir, <i>Gottesdienst in Hartberg mit iGod-Liveübertragung</i>	38
	27.5.	Perlenohrringe selbst gemacht, <i>Ein Unikat aus eigener Hand</i>	38
	29.5.	Freiwilligenfest „Unsere Arbeit trägt süße Früchte“, <i>Heute sagen wir Danke!</i>	39

## 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!

## Mit Weitblick unterwegs

Heil-Kräuter-Wanderung auf den Kulm

Freitag, 26. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

Bei einer Wanderung auf den Kulm (975 m) lernen wir auf die Vegetation zu achten, sprechen über die Wirkung und Anwendung von Wild- und Heilkräutern, klären Fragen zu Gesundheit und Vorsorge, reden über Energetik, Zusammenhänge, Gott und die Welt... , um am Gipfel den Weitblick zu genießen und innerlich zu spüren.

Treffpunkt: ab 9.30 Uhr, Haus der Frauen, Start der Wanderung Punkt 10.00 Uhr, Essen: ca. 15.00 Uhr, Ende der Veranstaltung: ca. 16.00 Uhr

**Mitzubringen:** Kondition für 400 Hm relativ steilen Weges bergauf und insgesamt ca. 2,5 Gehstunden. Feste Schuhe, Stöcke zum Bergab gehen von Vorteil, Regenschutz (wir gehen bei fast jedem Wetter), Jause und Getränk für den Gipfel



**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Nikola Laube, Botanikerin und Wanderbegleiterin

**Kosten:** € 36,00 Teilnahmebeitrag inklusive Mittagessen bei der Rückkehr

**Anmeldeschluss:** 23. April

## Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 27. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Du möchtest tanzend zur Ruhe finden, Belastendes loswerden und das Ja zu dir selbst stärken? In liebevoller Achtsamkeit werden wir um eine gestaltete



Mitte tanzen und so immer tiefer zu unserer eigenen Mitte finden. Meditative Kreis- und Gebärdentänze schenken uns Energie und Lebensfreude! Bei Schönwetter tanzen wir auch eine Einheit im Freien. Tanz mit!



**Leitung:** Barbara Koren, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kreistanzleiterin

**Kosten:** € 65,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 24. April

## Breast\*Self\*Care / Brust-Selbstfürsorge

Gesund sein, gesund bleiben, wohl fühlen.

Donnerstag, 16. Mai, 15.00 bis 18.00 Uhr

Werde zur Expertin deiner eigenen Brust. Im Workshop vermitteln wir Frauen mit der „MAMMACARE Methode“ die einzig wissenschaftlich anerkannte Methode zur Selbstuntersuchung der Brust. In kleinen Gruppen wird erst am Silikonmodell, danach an der eigenen Brust geübt, sich fachgerecht zu untersuchen. Der Bewegungsteil setzt sich aus Elementen des Yoga und aus Atempraktiken zusammen, die die Körperhaltung, Beweglichkeit des oberen Brustkorbes und das Energielevel positiv beeinflussen. Weiters vermitteln wir Wissenswertes zu Statistiken und zum Einfluss von Lebensstilfaktoren auf die Brustgesundheit. Dass Entspannung und Stressreduktion einen entscheidenden Anteil zum Gesundbleiben beitragen ist allgemein bekannt und kann im Workshop gleich in einer geführten Meditation geübt werden.

**Mitzubringen:** bequeme, nicht einschränkende Kleidung, Yogamatte, Decke und Polster. Es ist für die Untersuchung notwendig, sich OBEN frei zu machen. Der Raum ist gut geheizt, und auf Privatshäre wird geachtet.

**Leitung:** Marietheres Arvay, Lehrerin für Yoga und Yogatherapie und restorative Breathing; Katharina König, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Breastcare Nurse und Mammacare Trainerin

**Kosten:** € 100,00 Teilnahmebeitrag + € 4,50 Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 13. 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? 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

**Anmeldeschluss:** Um Anmeldung wird gebeten

bezahlte Anzeige



Trachten & Modenfachgeschäft

**MODEN·POSCH**  
WENIGZELL



8254 Pittermann 211, Tel. 03336 / 2145

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



## 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!



Foto: Ringhofer

**Gestaltung:** Liturgieteam Haus der Frauen, Projektgruppe Maria 2.0 STMK und kfb STMK  
**Veranstalter\*innen:** Pfarre Hartberg, kfb STMK, Maria 2.0 STMK und Haus der Frauen  
**Ort:** Pfarrkirche Hartberg  
**Tipp:** 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!



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



**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler, Trainerin, Kreativ-Schneiderin  
**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 Trachtenflohmarkt-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 – eine persönliche Einladung folgt im Frühjahr. Wir möchten mit euch feiern, anstoßen, lachen, Spaß haben, uns (noch) besser kennenlernen und Schönes festhalten...!

**Mitzubringen:** Gute Laune in fotoschick!

**Kosten:** Ihr seid herzlich eingeladen!

**Anmeldeschluss:** 24. Mai

### Blick voraus

Zum Schüren der Vorfreude und zum Planen:

**HerzKreis Meditation** | 12 Bewegungen, die zu Herzen gehen  
Samstag, 1. Juni, 9.30 bis 16.00 Uhr

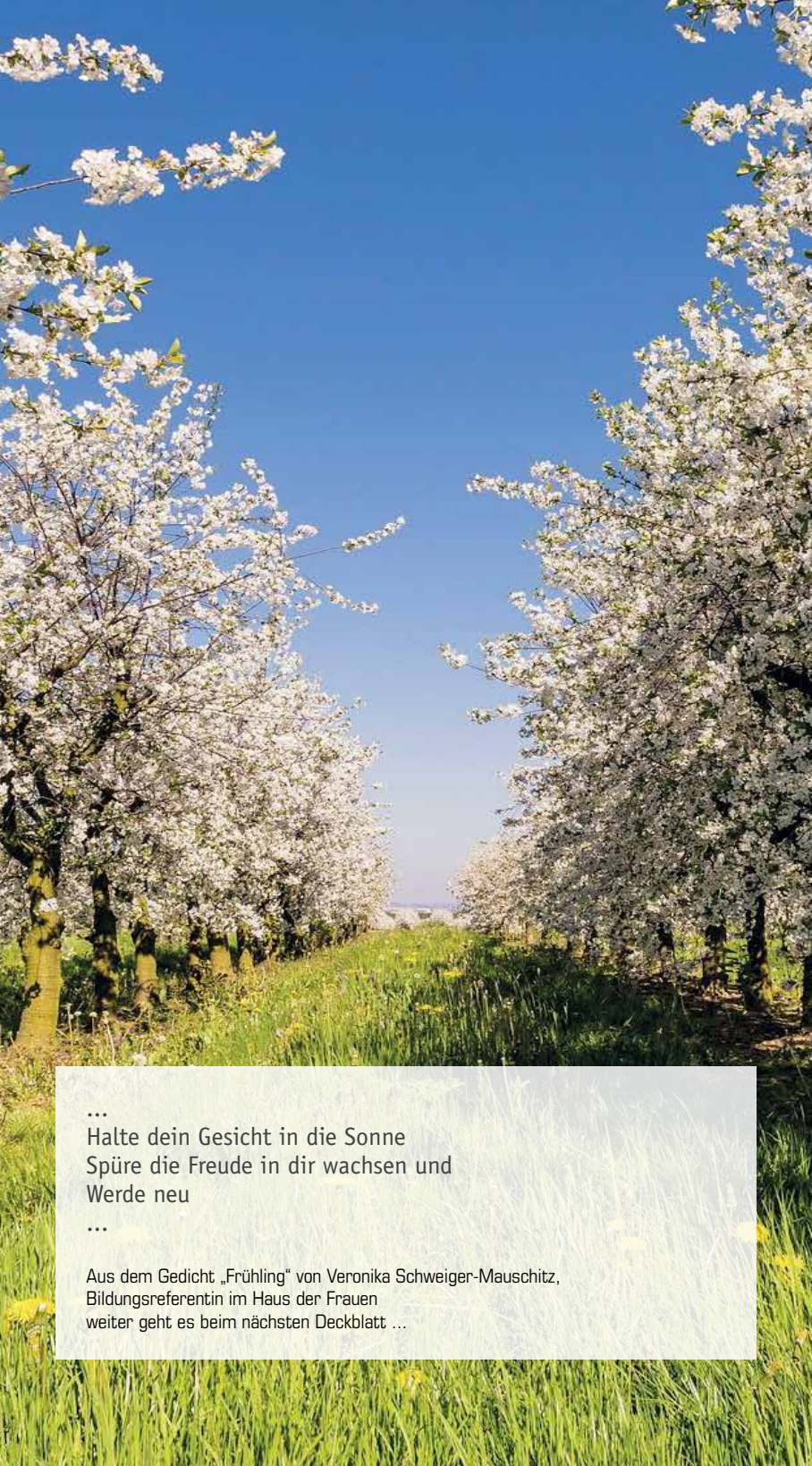
**Liebe in all ihren (Beziehungs-)Formen** | Frühstück für alle Menschen  
Samstag, 8. Juni, 8.30 bis 11.30 Uhr

**Spirituelle Nacht der Frauen** | Die Kraft von Sonne und Mond  
Samstag, 22. Juni, 20.00 bis 23.30 Uhr

**Frauenliturgien** | von Frauen gestaltet, offen für alle Menschen  
wieder montags, 19.00 Uhr  
8. Juli | 14. Oktober

**Heilsames Singen** mit *Melanie Kulmer*  
freitags, 19.00 Uhr  
12. Juli | 13. September | 18. Oktober

Freue dich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



...

Halte dein Gesicht in die Sonne  
Spüre die Freude in dir wachsen und  
Werde neu

...

Aus dem Gedicht „Frühling“ von Veronika Schweiger-Mauschitz,  
Bildungsreferentin im Haus der Frauen  
weiter geht es beim nächsten Deckblatt ...

# Auszeit

---





## Auszeit im Haus der Frauen

### Aufblühen im oststeirischen Frühling

Eine echte Farbexplosion – das ist der Frühling hier bei uns in der Oststeiermark. Grünkraft pur! Die wunderschönen Blüten der Obstbäume locken mit ihrem süßen Duft Bienen und Insekten an. Alles summt, brummt, blüht, gedeiht. Wie herrlich ansteckend das doch ist! Es fühlt sich an wie eine Auferstehung und Wiederbelebung nach dem dunklen, von Rückzug geprägten Winter. Die Sonne wird wieder stärker und wir genießen ihre Sonnenstrahlen auf unserer Haut – vielleicht mit einer wunderbaren Tasse Kaffee und einem köstlichen Stück Kuchen im Freien. Dabei lassen wir den Blick über diese herrlich grüne, blühende Landschaft schweifen. Was gibt es Schöneres?

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

Die Hügellandschaft ermöglicht reizvolle **Wanderungen oder Radtouren mit genussvoller Kulinarik & Wein** bei zahlreichen Buschenschenken oder bei einem Picknick im Grünen. Ein Ausflug in den nahen Tierpark Herberstein lohnt sich immer und die sehenswerten Einkaufsstädte Hartberg, Fürstenfeld, Gleisdorf und auch Graz laden zum Flanieren ein. Viele Ausflugsziele wollen entdeckt werden – wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch des Wüstengartens ganz in der Nähe in Siegersdorf oder einem Kennenlernen zahlreicher (bäuerlicher) Produktionsbetriebe wie der Essigmanufaktur Fischerauer in Pischelsdorf oder der Konditorei Ebner in Pöllau? 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 und unser vielfältiges Bildungsprogramm** machen deinen Urlaub bei uns zu etwas ganz Besonderem!



## Auszeit

Lass den Alltag hinter dir und komm auftanken, umgeben von wunderbarer 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 einen ganzen Tag lang mit Yoga verbracht (siehe S. 16)? Vielleicht hast du Lust, dir mit Weide deinen eigenen Obstkorb zu flechten (siehe S. 24)? Übe dich in Self-Care und verwöhne dich mit einem Konzert mit ganz besonderen „Klängen für die Seele“ (siehe S. 26)! 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 44.

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



## Perle der Freiheit Nächtigen im Haus der Frauen

Genieße das Farbenspiel des Frühlings und tanke wieder einmal so richtig auf! Der Frühling lockt mit all seiner Strahlkraft, wunderbar warmen Tagen, neuer Lebenslust und einem atemberaubenden Aufblühen. Erkunde aktiv beim Wandern und Radfahren die unmittelbare Umgebung



Foto: istockphoto.com

oder entspanne einfach – nichts vorzuhaben ist so ein Geschenk! Genieße gerne die Stille im Innen und Außen und komme in deine Mitte. All das ist bei uns möglich! Als ehemaliges Kloster und jetziges Bildungshaus bieten wir mit unserer regionalen Genussküche einen wunderbaren Rahmen für eine **AUSZEIT im paradiesischen Apfelland** – ganz nach deinem Geschmack!



### 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.

bezahlte Anzeige



## BIO FRUCHTSÄFTE VOM FEINSTEN!

Fruchtsaft - Nektarerzeugung | Flaschenwäsche

AB HOF  
VERKAUF



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

Flaschen entschauben, Halshülsen entfernen

### Wohlfühlwochenende

Auszeit & Begegnung

Freitag, 9. Februar, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 11. Februar, 13.00 Uhr



Am letzten Faschingswochenende wollen wir uns mit den Themen lustig sein, Freude, in eine andere Hülle/Rolle schlüpfen beschäftigen. Man sagt ja, der Fasching ist die 5. Jahreszeit. Bringe vielleicht ein Faschingskostüm, lustige Geschichten und viel Humor in diese Auszeit mit. Im Haus der Frauen werden wir es uns so richtig gut gehen lassen zum Faschingsausklang. Gutgehen lassen heißt: lachen, Gespräche, ausrasten, gut und regional essen, sich massieren lassen (nicht im Preis inkludiert), spazieren gehen, Kraft tanken, nette Begegnungen erleben.



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

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

**Anmeldeschluss:** 2. Februar

### Basenfasten – federleicht

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 3. März, 17.00 Uhr bis

Freitag, 8. März, 13.00 Uhr

Weiterer Termin:

Sonntag, 17. März, 17.00 Uhr bis

Freitag, 22. März, 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, und Paula Schadler, zertifizierte Fastenbegleiterinnen

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

**Anmeldeschluss:** 26. Februar

**Tipp:** Weitere Massagen sind optional zubuchbar



## Wohlfühltag

Auszeit & Begegnung

Montag, 11. März, 15.00 Uhr bis  
Donnerstag, 14. März, 13.00 Uhr

Schenke dir diese Tage im ehemaligen Kloster, das es mit seinen liebevoll gestalteten Räumen leicht macht, Abstand vom Alltag zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden, Spaziergänge, gutes Essen und Zeiten der Ruhe lassen Körper, Geist und Seele aufleben.

Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



**Leitung:** Gerlinde Hermann, Leiterin Auszeit & Begegnung, Weinbäuerin

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

**Anmeldeschluss:** 4. März

## Frühlingserwachen & Wege zu sich gehen

Biografisches Arbeiten und achtsames Gehen

Freitag, 15. März, 13.30 Uhr bis  
Sonntag, 17. März, 13.00 Uhr

Frühling heißt aufblühen, wachsen und werden. Aus unseren Wurzeln ziehen wir die Kraft und wachsen entlang des Stammes in unsere Krone. Das liebevolle Erinnern lässt uns das Dasein im Heute verstehen. Biografiearbeit hilft, die Früchte unseres Lebensbaumes zu entdecken, um sie auf dem Weg in die Zukunft zu nützen. Im Gehen in der erwachenden Natur folgen wir der eigenen Lebensspur. Kreatives Tun, wie basteln, zeichnen, singen, Fantasiereisen, stille Einzelübungen und Dialoge im Gehen sind Teil dieses Wochenendes, wie auch ein Besuch am Kraft- und Wallfahrtsort Maria Fieberbründl.

**Mitzubringen:** Wir sind auch outdoor unterwegs. Bitte entsprechende Schuhe, warme Kleidung, kleinen Rucksack und Trinkflasche mitnehmen. Außerdem Fotos, die wichtige Episoden im Leben dokumentieren.



**Leitung:** Ingeborg Berta Hofbauer, Lebens-Reiseleiterin, Mutkompetenz®Coach und Pilgerin

**Kosten:** € 165,00 Teilnahmebeitrag inkl. Materialkosten + € 108,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer, € 122,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 8. März

\*Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50 pro Nacht

### Heilsame Tage vor Ostern

Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare

Freitag, 22. März, 15.00 Uhr bis  
Palmsonntag, 24. März, 13.00 Uhr

Innehalten in den Tagen vor Ostern... Lassen wir uns durch den spirituellen Impuls stärken. Nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen, Ruhen, uns Spüren und Austauschen von Erfahrungen. Genießen wir die wohltuende Atmosphäre des Hauses und die liebevoll zubereiteten Speisen. Vielleicht entdecken wir, dass Heilwerden möglich ist, und spüren die Kräfte der Frühlingstage und des kommenden Osterfestes.  
Samstag, 9.00 bis 12.00 Uhr: Spiritueller Impuls und Gespräch, siehe S. 27



**Leitung:** Monika Brolli, Leiterin Auszeit & Begegnung, Lebens- und Sozialberaterin

**Kosten:** € 183,00\* alles inklusive im Zweibettzimmer einschließlich Teilnahmebeitrag Spiritueller Impuls, € 197,00\* im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 15. März

### Wohlfühlwochenende

Auszeit & Begegnung für Frauen

Freitag, 12. April, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 14. April, 13.00 Uhr

„Du MUSST nicht, du KANNST.“ Oft steht im Alltag das „ICH MUSS“ im Vordergrund. An diesem Wochenende soll dich das „ICH KANN“ begleiten - Spazieren gehen, kulinarisch verwöhnt werden, Gedankenaustausch mit anderen Frauen, einfach SEIN dürfen. Spirituelle und persönlichkeitsstärkende Impulse sowie Gesang und Tanz werden angeboten und lassen dich Lebenskraft für Körper, Geist und Seele tanken.

Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert)



**Leitung:** Ing<sup>n</sup> Maria Reiterlehner Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Leiterin Auszeit & Begegnung, Begleiterin von Entwicklungsprozessen, Gestalt- und Agrarpädagogin

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

**Anmeldeschluss:** 5. April

## Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation

Zeit zum Still werden und Kraft schöpfen

Montag, 29. April, 9.00 Uhr bis

Donnerstag, 2. Mai, 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 Mantren 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.

Foto: Lex Kareilly



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

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

**Anmeldeschluss:** 22. April



\*Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50 pro Nacht

## Wohlfühltag

Auszeit & Begegnung

Montag, 13. Mai, 15.00 Uhr bis  
Donnerstag, 16. Mai, 13.00 Uhr

Du hast Lust auf Gemeinschaft in kleinem Kreis? Verbringe deinen Urlaub in netter Gesellschaft und mit einer erfahrenen Leiterin für Auszeit & Begegnung, die während deines Aufenthaltes für die ganze Gruppe da ist. Schenke dir diese Tage im Haus der Frauen, gewinne Abstand vom Alltag und tanke neue Kraft. Morgenlob, Bewegung in der blühenden Natur, Gesprächsrunden, Spaziergänge, gutes Essen und Zeiten der Ruhe lassen Körper, Geist und Seele aufatmen.

Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



**Leitung:** Magdalena Hofer, Leiterin Auszeit & Begegnung, begeisterte Kreativ-Technikerin und Akkordzither-Spielerin

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

**Anmeldeschluss:** 3. Mai

\*Preise zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50 pro Nacht

bezahlte Anzeige

# ELEKTRO

## GSCHANES

- ⚡ Blitzschutz
- ⚡ Netzwerk
- ⚡ Installationen
- ⚡ PV-Anlagen
- ⚡ Reparatur an Haushaltsgeräten
- ⚡ Infrarot - Heizungen
- ⚡ Hausautomation

8212 Pischelsdorf, Romantschachen 78  
Tel./Fax 03113/200 94, Mob. 0664/520 75 87  
E-Mail: franz.gschanes@aon.at



## 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 (bei Bedarf)
- Tägliche Impulse in der Gruppe
- Tägliches Begleitgespräch
- Eucharistiefeier am Sonntag und Montag
- Durchgängiges Schweigen



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

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

**Kosten:** € 99,00 Teilnahmebeitrag + € 179,00\* alles inklusive im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 10. Mai

bezahlte Anzeige

TRAUUNGEN | TAUFEN

Sinnlich

TRAUUNGSMUSIK SINNLICH

Die Musik für Ihren festlichen Anlass

Eva-Maria Reiterlehner 0650/5012655  
Sonja Romirer-Maierhofer 0650/2405880  
sinnlich@gmx.at

WWW.TRAUUNGSMUSIK-SINNLICH.AT

### Blick voraus

#### **Wohlfühltag** | Auszeit & Begegnung

Montag, 10. Juni, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 13. Juni, 13.00 Uhr

#### **ausDRUCKsstark** | Kreative Maltage mit Christin Breuil

Dienstag, 25. Juni, 10.00 Uhr bis

Donnerstag, 27. Juni, 17.00 Uhr

#### **Schreibend in die Elemente eintauchen** | Naturerfahrung und Schreiben, Seminar

Freitag, 26. Juli, 10.00 Uhr bis

Samstag, 27. Juli, 18.00 Uhr

#### **Wohlfühlwochenende** | Auszeit & Begegnung

Freitag, 2. August, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 4. August, 13.00 Uhr

Freitag, 13. September, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 15. September, 13.00 Uhr

#### **Healing Songs im Jahres- & Lebensrad** | Sing-Wochenende aus verschiedenen Kulturen

Samstag, 24. August, 10.00 Uhr bis

Sonntag, 25. August, 13.00 Uhr

#### **Die Lust am Schreiben** | Kreative Schreibwerkstatt

Montag, 26. August, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 29. August, 13.00 Uhr

#### **Hanna im Glück** | Märchenhafte biografische Tage

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

13.00 Uhr

#### **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

#### **Singende Wallfahrt** | durch den Naturpark Grebenzen zur Wallfahrtskirche Maria Schönanger und Stift St. Lambrecht

Freitag, 20. September, 10.29 Uhr bis Montag, 23. Sep-

tember, 14.00 Uhr

#### **Basenfasten – federleicht** | Fastentage

Sonntag, 22. September, 17.00 Uhr bis

Freitag, 27. September, 13.00 Uhr

Du findest all diese und viele weitere Angebote in unserem Auszeit-Flyer 2024!

#### **Tipp: Nutze unseren Auszeit-Pass!**

**Nach deinem dritten im Auszeit-Pass eingetragenen**

**Aufenthalt bekommst du 3 % Rabatt beim folgenden Urlaub.**



...

**Blühe auf**

Wie die Blumen um dich  
Trotze dem letzten Frost  
Das Leben siegt über den Tod

...

Aus dem Gedicht „Frühling“ von Veronika Schweiger-Mauschitz,  
Bildungsreferentin im Haus der Frauen  
weiter geht es beim nächsten Deckblatt ...

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!



Nach dem Frühjahr war auch im Marienmonat Oktober das Thema „Gegen Gewalt an Frauen“ unser Schwerpunkt und wir haben einen beeindruckenden Gottesdienst gemeinsam mit der Katholischen Frauenbewegung, dem Haus der Frauen und Stadtpfarrer Alois Schlemmer in Fürstenfeld gefeiert!

So gab es leere Sessel und Kirchenbankplätze als Mahnmal für die vielen Frauen, die heuer bereits in Österreich ermordet worden sind! Ein wunderbares Lied zeigte als Tanz unsere Aufgabe und die Hoffnung, dass wir als Gesellschaft Frauen mit Gewalterfahrung sehen und unterstützen wollen!

Die Bausteine dieses Gottesdienstes stehen zur Verfügung! Sie können angefordert und in der eigenen Gemeinde gerne umgesetzt werden!

### **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

Unter dem Motto: „**Gemeinsam für mehr Klimagerechtigkeit**“ möchten wir in der nächsten Fastenzeit die Arbeit unserer nepalesischen Partner:innen des Social Work Institutes ins Zentrum rücken.

Länder des globalen Südens leiden besonders unter den Folgen des Klimawandels, vor allem Frauen und Mädchen sind es, die die Auswirkungen zu spüren bekommen. In schwierigen Lebenssituationen ist es wichtig, sich zusammen zu tun, sich zu organisieren und einander zu unterstützen. Das machen auch die Frauen in **Nepal**. Unterstützt durch die kfb-Partnerinnenorganisation „*Social Work Institute*“ (SWI) haben sich zahlreiche Frauen in Kooperativen zusammengefunden, in denen sie gemeinsam sparen, sich austauschen und weiterbilden. Die Mitarbeiter\*innen des Instituts stehen mit ihrem Wissen und ihrem Rat zur Seite und organisieren Fortbildungen, wie z.B. landwirtschaftliche Trainings.



Sie möchten tiefer in das Land und die nepalesische Kultur eintauchen, mehr über die Lebensbedingungen der Frauen vor Ort erfahren und die Arbeit der Aktion Familienfasttag kennenlernen? Dann besuchen Sie unsere Infoveranstaltungen „*Suppe ändert Leben*“ in den Pfarren:

Mi, 17.01.2024, 18.00 Uhr, Pfarre Feldbach

Mi, 24.01.2024, 18.00 Uhr, Pfarre Mureck

Do, 25.01.2023, 18.00 Uhr, Pfarre Graz-Salvator

Do, 15.02.2024, 18.00 Uhr, Online

Die Liturgie für den **Weltgebetstag der Frauen 2024** wurde von Frauen aus Palästina, unter dem Titel „**Der Friede ist das Band, das euch alle zusammenhält**“ (aus Eph 4,1–7) verfasst.

Wir sind betroffen über die weltweite Brutalität, Gewalt und Unterdrückung, mit der wir tagtäglich konfrontiert werden. Es sind vor allem Frauen und Kinder, die das Ausmaß dieser Gewalt am deutlichsten spüren, die missbraucht und benutzt werden.

All unsere Trauer, Wut & Onmacht, aber auch Mitgefühl, Solidarität und Hoffnung wollen wir in die steiermarkweiten WGT-Gottesdienste am Fr, 1. März 2024 legen und laden herzlich ein, gemeinsam für eine gerechte, friedvolle und gewaltlose Welt zu beten.

### Kontakt:

Bernadette Weber

0316/8041-257

bernadette.weber@graz-seckau.at

<https://kfb.graz-seckau.at/>

<https://www.teilen.at/>



Katholische  
Frauenbewegung



## VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

### Ein herzliches Vergelt's Gott

Wir sagen ganz herzlich Danke und Vergelt's Gott für all eure Mithilfe, Mitdenken und Mittragen unserer Vereinsideen sowie jenen des Haus der Frauen. Ohne euch wäre unser Bildungshaus nicht was es ist!

Bitte unterstütze uns auch weiterhin durch deinen Mitgliedsbeitrag von € 15,00, deine Mitarbeit beim Trachtenflohmarkt, in der Gartengruppe, bei Festen und Vernissagen oder deinen Einkauf unserer Bausteinartikel.

**NEU:** Postkarten mit Motiven von Birgitt Leitgeb oder Maria Vötsch – machen jedes Geschenk zu einem kleinen Kunstwerk



### AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Unsere Bausteinartikel kannst du nun auch in Sets bestellen als nachhaltiges Geschenk für deine kfb Gruppe, Freund\*innen, Verwandte und den Besuch bei Kolleg\*innen:

**SET Kleines Dankeschön** – Servietten, Zünder und ein Danke-Billet: **€ 5,00** (statt € 6,80)



**SET Klein & Nützlich** – Ein Set aus einer Packung Servietten mit jahreszeitlich passendem Motiv, Zündern sowie einem „Spüli“ aus Spezialgarn: **€ 7,00** (statt € 11,70)



**SET Spür deine Kraft** – Buch Biblische Frauen „Spür deine Kraft“ und Kraftkarten mit 24 kraftgebenden Inspirationen in einer Tasche aus Trachtenstoff oder Kaffeeverpackung mit Frauenmotiven: **€ 52,00** (statt € 57,00)



**SET Gegen den großen Hunger** – eine Tasche aus Kaffeeverpackung, Kochbuch „Häferlgespräch“ oder „Gesundheit und Genuss“ sowie einer Kochschürze aus Trachtenstoff: **€ 46,00** (statt € 50,00)

**SET Romantisches Candlelight Dinner** – eine Tasche aus Trachtenstoff, Kochbuch „Häferlgespräch“ oder „Gesundheit und Genuss“, Zünder sowie einer Kochschürze aus Trachtenstoff:  
**€ 46,00** (statt € 50,00)

NEU: Buch „**Sagt die A-Schnecke zur B-Schnecke: Du, kennst du dich da aus?**“

Texte aus der Schreibwerkstatt;  
Softcover, 72 Seiten

Preis: € 14,00, ab 10 Stück € 12,00

*Die Lust am Schreiben* war im Sommer 2023

der Veranstaltungstitel einer kreativen

Schreibwerkstatt im Haus der Frauen –

Bildung.Spiritualität.Auszeit. Unter Leitung von Dr<sup>in</sup> Hedwig

Dejaco entstanden, angeregt durch unterschiedliche Impulse,

phantasievolle, witzige und oft hintergründige Texte. Eine

Auswahl davon findet sich in diesem Buch. Bilder einer Autorin

und Fotos setzen bunte Akzente.



### 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

## TRACHTENFLOHMARKT STEIRERG^WAND AUS ZWEITER HAND

Nach Ostern starten wir am **6. April 2024** nach der Winterpause wieder frisch und munter in den Frühling.

Ab dann wird unser Trachtenladen wieder jeden ersten und letzten Samstag im Monat von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.

### Erste Termine sind:

6. & 27. April | 4. & 25. Mai 2024

Sondertermin: 27. Jänner, siehe S. 10

Der Reinerlös des Trachtenflohmarktes kommt dem Bildungshaus Haus der Frauen zu Gute. Wir freuen uns auch weiterhin über deine Trachtenspende – sei es Dirndl, Trachtenkleid oder Lederhose, für Kleine oder Große. Gerne nehmen wir auch schöne Geschirrtteile und Gläser für unseren Flohmarktladen an.



### Abgabemöglichkeiten für deine Trachten-Stücke:

- Haus der Frauen – zu den Bürozeiten
- Diözesankonferenz der kfb
- Öffnungszeiten des Flohmarkt-Ladens

**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.



...  
Ostern wird es in uns  
Auferstehung geschieht  
Steh auf, Frau  
**Es ist Frühling**

Aus dem Gedicht „Frühling“ von Veronika Schweiger-Mauschitz,  
Bildungsreferentin im Haus der Frauen

Aus dem Haus

---

## Herzlich Willkommen Johannes!



Johannes Fahrenleitner ist unser neuer Zivildienstler. Seit November 2023 bis Ende Juli 2024 unterstützt er uns im Haus der Frauen mit seiner Arbeit. Johannes ist gelernter Säge- und Tischler und kommt aus Großsteinbach ganz in der Nähe. Er liebt es, zu fischen,

und auch das Motocross-Fahren zählt zu seinen Hobbies. Johannes gefällt es bis jetzt sehr gut bei uns – besonders gerne hilft er im Garten und bei den diversen kleinen Bauprojekten, die immer wieder bei uns anfallen. Persönlich interessiert ist er auch am Kochen und er hofft, ein paar einfache Rezepte zu erlernen. Eine Fähigkeit, mit der er seine Freundin sicherlich beeindrucken kann. Mit seiner überaus freundlichen und direkten Art kommt er bei den Gästen sehr gut an und zaubert uns Mitarbeitenden immer wieder ein Lächeln ins Gesicht. Lieber Johannes, schön dass du den Weg zu uns gefunden hast und uns mit deiner wertvollen Arbeit unterstützt!

## Kloster St. Gabriel

Die Zeit der Ordens-Gemeinschaft der Benediktinerinnen von St. Gabriel im benachbarten Frauenkloster ist nach 15 Jahren zu Ende gegangen. Die bis dorthin in dieser Klostersiedlung lebenden Ordensfrauen haben gute neue Lebensorte gefunden.

Für die Nachnutzung des Gebäudes wurde das Haus der Frauen beauftragt. Nach einer kurzen Adaptierungsphase steht das Kloster für unsere Gäste, Gastgruppen und Urlaubende mit Kapelle, Zimmern und Seminarräumen zur Verfügung!

Mit einem Fest und der Möglichkeit einer Besichtigung werden wir das Gebäude für interessierte Menschen im Laufe des Jahres eröffnen. Details haben wir bestimmt schon im nächsten Heft für dich!

## Klimaneutrales Bildungshaus

Seit Anfang des Jahres sind wir in der Pilotphase zu einem klimaneutralen Bildungshaus. Das bedeutet, wir sehen uns an, was es braucht, um in unserer Arbeit klimaneutral zu werden. Wie es uns damit geht und wo es schwierig wird – darüber berichten wir euch gerne! Wir sind selbst sehr gespannt, ob die Klimaneutralität für unser Haus machbar ist.



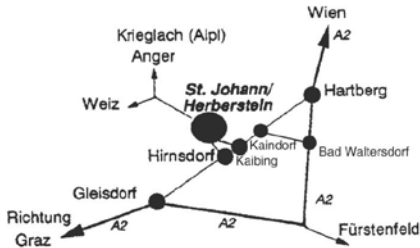
# Information

## 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 60.



## 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 € 3,00 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, Ernestine Arguelles  
Delgado, istockphoto.com, shutterstock.com, Rene Strasser  
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 Fürstfeld.

### 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.

*Veranstaltungstipp*

## Frühjahrsakademie Stift Voralpe: Gesundheit und Gesellschaft

Warum es mehr regionale Verantwortung braucht?

Freitag, 12. April 2024, 18.00 Barocksaal Stift Voralpe

Unser Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen: Überalterung, erhöhter Pflegebedarf, sinkender Anteil Erwerbstätiger wirft Fragen zur Finanzierung, Versorgungsqualität etc. auf. Neben Politik und Sozialversicherung wird es mehr an individueller und regionaler Verantwortung brauchen. Details zur Veranstaltung auf [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at)

**Podium:** Dr. med. Martin Sprenger MPH, Arzt und Gesundheitswissenschaftler (Hauptreferent)

Dr<sup>in</sup> Rosa Maria Ernst, Praktische Ärztin

Mag. Maximilian Tödting, Krankenhausseelsorger

Maria Gaugl, MSc, DGKP, Pflegedirektorin i. R., MKH Voralpe

**Veranstalter\*innen:** Verein Frühjahrsakademie Stift Voralpe, Augustiner Chorherrenstift Voralpe und Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit, Marktgemeinde Voralpe

**Anmeldung:** Stift Voralpe, Tel.+43(0)3337/2351, [pforte@stift-voralpe.at](mailto:pforte@stift-voralpe.at); [fruehjahrsakademie.stift-voralpe@gmx.at](mailto:fruehjahrsakademie.stift-voralpe@gmx.at)

**Caritas  
&Du  
schenken  
mit Sinn.**  
schenkenmitsinn.at



# Schenken Sie doch heuer einen Esel!

**Schenken mit Sinn macht mehrfach Freude.**

Einerseits unterstützen Sie damit Projekte, die notleidenden Menschen im In- und Ausland helfen. Andererseits kann diese Unterstützung in Form eines Billets als Geschenk an eine liebe Person weitergegeben werden.

**Jetzt digital  
schenken  
mit Sinn**

**schenkenmitsinn.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

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 Auszeitveranstaltungen 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 60–61

### 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 € 6,00 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



## Breast\*Self\*Care – Brust-Selbstfürsorge

MAMMACare & Yoga  
Donnerstag, 16. Mai 2024,  
15.00 bis 18.00 Uhr



## Freiwilligenfest „Unsere Arbeit trägt süße Früchte!“

Wir sagen DANKE!  
Mittwoch, 29. Mai 2024,  
16.00 bis 21.00 Uhr



Österreichische Post AG,  
MZ 172041245M