



## Auszeit & Begegnung

### Perlen der Lebendigkeit

Tauche ein in Dinge, die du liebst und spüre deine Lebendigkeit bis in die Zehenspitzen! Du liebst es, beherzt zu singen oder ein neues Instrument zu lernen? Es bereitet dir große Freude, dein Schreibtalent auszuleben – in der Gruppe, alleine oder auch in der Natur? Dann bist du bei diesen Angeboten genau richtig! Eine ausgebildete Referentin leitet dich an und ermöglicht neue Perspektiven und/oder eine Vertiefung.

#### Für dich: Unsere Angebote 2024

**Healing Songs** | Ein stärkendes Sing-Wochenende aus verschiedenen Kulturen mit Stephanie Pongratz

Sa, 24.8. bis So, 25.8.2024 | € 239,50\* alles inklusive

**Schreibend in die Elemente eintauchen** | Schreibseminar in der Natur mit Maren Pressinger-Buchsbaum und Heidi Rath

Fr, 26.7. bis Sa, 27.7.2024 | € 252,50\* alles inklusive

**Die Lust am Schreiben** | Kreative Schreibwerkstatt mit Hedwig Dejaco

Mo, 26.8. bis Do, 29.8.2024 | € 363,00\* alles inklusive

**Hanna im Glück** | Märchenhafte biografische Tage mit Veronika Schweiger-Mauschitz

Fr, 30.8. bis So, 1.9.2024 | € 322,00\* alles inklusive

**Klangvolle Herbsttage mit der Steirischen Akkordzither** | mit Magdalena Hofer und Franz Hirt

Mo, 21.10. bis Mi, 23.10.2024 | € 281,50\* alles inklusive

\* Preis/Person im Einbettzimmer für den gesamten Aufenthalt inklusive Teilnahmebeitrag, Nächtigung, Vollpension, einem alkoholfreien Getränk zu den Mahlzeiten und Nutzung der Infrarotkabine, **zuzüglich** Nächtigungsabgabe in Höhe von € 2,50/Person/Nacht.



### Perlen der Leichtigkeit: Fasten

Detoxing pur – das ist Fasten! Beim Basenfasten wird der Körper entsäuert und deine Haut erstrahlt. Beim Buchinger-Fasten üben wir uns in Verzicht und besinnen uns auf das Wesentliche. Dabei gewinnen wir an Klarheit und kommen wieder gut in Balance.

**Für dich inkludiert:** Nächtigung im Einbettzimmer, Fastenvollpension, einfühlsame Fastenbegleitung, gemeinsame Gespräche, Zeit für dich, Infrarotkabine, Steinlabyrinth, spirituelle Impulse, Entspannungseinheiten, Leberwickel, Bewegung, Teilmassage, Impulse für die Nachfastenzeit

**Erforderlich:** Vorgespräch mit den Fastentrainer\*innen

**Basenfasten – federleicht** | Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen mit Paula Schadler und Ulrike Pacnik-Lueger

bei allen Terminen derselbe Preis: € 710,00

Frühlingstermine: So, 3.3. bis Fr, 8.3.2024 | So, 17.3. bis Fr, 22.3.2024

Herbsttermin: So, 22.9. bis Fr, 27.9.2024

**Fasten und heilsame Klänge** | Buchingerfasten begleitet von Klängen und Bewegung (Wandern, Yoga) mit Johanna Julia Wakonig

So, 13.10. bis Fr, 18.10.2024 | € 710,00



### Perlen der spirituellen Tiefe

Meine Begegnung mit dem Göttlichen: Exerzitien sind eine Zeit der geistlichen Übung, die abseits des Alltags zu einer intensiven Besinnung und/oder Begegnung mit Gott führen kann. Bei den „Heilsamen Tagen“ richten wir den Blick auf unser Leben und lassen uns von einem spirituellen Impuls stärken.

**Heilsame Tage vor Ostern** | Auszeit für Frauen und Paare mit Monika Brolli

Fr, 22.3. bis Palmsonntag, 24.3.2024 | € 197,00\* alles inklusive

**Du bist die Quelle meines Lebens** | Kurzexerzitien im Schweigen zu Pfingsten mit Sr. Gertraud Harb

Fr, 17.5. bis Mo, 20.5.2024 | € 278,00\* alles inklusive

**Zum erfrischenden Wasser, zur Quelle gehen** | Besinnungstage mit Abt em. Otto Strohmaier OSB

Mo, 4.11. bis Mi, 6.11.2024 | € 221,50\* alles inklusive

**Eine heilsame Zeit für mich** | Auszeit für Frauen und Paare mit Monika Brolli

Fr, 29.11. bis So, 1.12.2024 | € 197,00\* alles inklusive

\* Preis/Person im Einbettzimmer für den gesamten Aufenthalt inklusive Teilnahmebeitrag, Vollpension, einem alkoholfreien Getränk zu den Mahlzeiten und Nutzung der Infrarotkabine; **zuzüglich** Nächtigungsabgabe



### Pilger-Perlen

Unterwegs sein und bei sich ankommen. Sich voll Vertrauen in die Hände Gottes begeben. Die wunderbare Natur mit allen Sinnen erleben. Das ist Pilgern. Freue dich auf unsere Pilger-Angebote!

**Frühlingserwachen und Wege zu sich gehen** | Biografisches Arbeiten & achtsames Gehen mit Ingeborg B. Hofbauer

Fr, 15.3. bis So, 17.3.2024 | € 287,00\* alles inklusive

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

Fr, 20.9. bis Mo, 23.9.2024 | € 240,00 Teilnahmebeitrag inklusive Jodelkurs und Wanderbegleitung, exklusive persönliche Verpflegung, Nächtigung und Transfers

\* Preis/Person im Einbettzimmer für den gesamten Aufenthalt inklusive Teilnahmebeitrag, Pilgerbegleitung, Vollpension, einem alkoholfreien Getränk zu den Mahlzeiten und Nutzung der Infrarotkabine; **zuzüglich** Nächtigungsabgabe



### Perlen der Achtsamkeit

Entspannung pur und doch aktiv sein oder kreativ werden und ganz in deiner Tätigkeit aufgehen – wir bieten die perfekte Mischung! Blühe auf, wenn du beim Malen in deine Mitte kommst. Werde aktiv mit Yoga und Wandern. Sich selbst wieder gut spüren ist hier Programm.

**Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation** | mit Marietheres Arvay

Frühlingstermin: Mo, 29.4. bis Do, 2.5.2024 | € 345,50\* alles inklusive

Herbsttermin: Mo, 2.9. bis Do, 5.9.2024 | € 345,50\* alles inklusive

**ausDRUCKsStark** | Kreative Maltage mit Christin Breuil

Di, 25.6. bis Do, 27.6.2024 | € 361,00\* alles inklusive

**Wenn der Himmel die Erde berührt** | Ikonenhafte Bilder gestalten mit Hans Reitbauer | Di, 12.11. bis Mi, 13.11.2024 | € 251,50\* alles inklusive

**Der Seele Flügel verleihen** | Engel-Mal-Workshop mit Maria Vötsch

Di, 3.12. bis Mi, 4.12.2024 | € 169,00\* alles inklusive

\*Preis/Person im Einbettzimmer inkl. Teilnahmebeitrag und Materialkosten, Vollpension, Getränk zu den Mahlzeiten, Nutzung Infrarotkabine; **zuzüglich** Nächtigungsabgabe

# Finde deine Auszeit-Perlen



Auszeit-Angebote 2024

Foto: shutterstock.com

Bitte vormerken – Save the date!

## Highlights

**Lange Nacht der Frauenspiritualität**  
Samstag, 22. Juni 2024

Freue dich auf eine Vielfalt an Workshops, in denen du in die Tiefe des Lebens eintauchst!

**St. Johanner Gassl-Advent**  
Samstag, 9. Dezember 2023  
Samstag, 7. Dezember 2024

Tauch mit uns in den Advent ein! Regionales Kunsthandwerk, Trachtenflohmärkte und Christbaumschmuck, Nikolo- und Krampusrummel, verschiedene Workshops, regionale Schmankerl und Köstlichkeiten.



Foto: Rene Strassner

Österr. Post AG, MZ 17Z041245M

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit | Bildungshaus der Diözese Graz Seckau  
8222 Feistritztal, St. Johann b. H. 7 | T: +43 (0)3113/2207 (Mo-Fr 8.30 – 12.30 Uhr)  
kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at | facebook.com/hausderfrauen

KATHOLISCHE  
KIRCHE STEIERMARK



Foto: Rene Strassner



Foto: Almut Kurzbach



Foto: Werner Beitel

## Finde deine Auszeit-Perlen

### Die Seele baumeln lassen im oststeirischen Paradies

Nutze unser Haus als „Paradiesgarten“ zum Auftanken und Durchatmen. Verbringe eine kleine, feine Auszeit hier bei uns. Das Haus der Frauen, ein ehemaliges Kloster, ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichs, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelland, nahe des Stubenbergsees. Unsere 17 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet. Lasse dich von unserer regionalen & saisonalen Genussküche verwöhnen. **Komm und öffne dich dem Leben!**

### Deine Perlen finden.

Bei uns kommst du zur Ruhe. Unser selbstgebautes Steinlabyrinth führt dich in deine Mitte. Die schöne Aussicht über die Hügel weitet deinen Blick. Unser Meditationsraum erlaubt dir eine Innenschau. In der wunderbaren Natur- und Kulturlandschaft der Oststeiermark kannst du richtig auftanken. Aber auch weltliche Dinge wie W-Lan, Gratis-Parkplätze und eine Infrarotkabine mit Ruheraum stehen zur Verfügung. **Entdecke unser Haus für dich und finde deine persönlichen Auszeit-Perlen!**



Foto: aerophoto.com

## Perle der Freiheit Nächtigen im Haus der Frauen



Freiheit pur! Das ist eine *Nächtigung* im Haus der Frauen. Du bist herzlich willkommen – jederzeit! Entdecke die zahlreichen Sehenswürdigkeiten und kulinarischen Schätze der Oststeiermark, komm zum Baden im nahen Stubenbergsee, entdecke die vielen Wander- und Radwege in unserer wunderschönen Hügellandschaft. Radfahrer\*innen sind herzlich willkommen – auch mit dem eigenen Bike!  
**NEU:** Auch online buchbar über oststeiermark.com und über www.hausderfrauen.at!

### Für dich inkludiert:

- Nächtigung im Einbett- oder Zweibettzimmer mit Frühstück
- Halbpension oder Vollpension auf Anfrage
- **Variante Nächtigung/Frühstück: € 43,00\* im Einbettzimmer**  
Variante Nächtigung/Halbpension: € 55,50\* im Einbettzimmer  
Variante Nächtigung/Vollpension: € 65,00\* im Einbettzimmer

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



Foto: istockphoto.com

## Perlen der Auszeit & Begegnung Wohlfühltag

Geselligkeit & Spaß – das steht bei den Wohlfühltagen im Vordergrund. Auch wenn du alleine kommst, verbringst du deinen Urlaub in netter Gemeinschaft. Eine Leiterin für Auszeit & Begegnung gestaltet den Tagesablauf und ist für die ganze Gruppe da. Du brauchst nichts planen oder organisieren und kannst deinen Urlaub in vollen Zügen genießen!

**Wohlfühltag** | jeweils Montag bis Donnerstag | € 268,00\* alles inklusive  
15.1. bis 18.1. | 11.3. bis 14.3. | 13.5. bis 16.5. | 10.6. bis 13.6. |  
11.11. bis 14.11.2024

**Wohlfühltag für Singbegeisterte** inklusive einem Singtag mit Eva-Maria Hois  
Mo, 7.10. bis Do, 10.10.2024 | | € 293,00\* alles inklusive

**Wohlfühlwochenende** | jeweils Freitag bis Sonntag | € 182,00\* alles inklusive  
9.2. bis 11.2. | 12.4. bis 14.4. | 2. bis 4.8. | 13. bis 15.9.2024

\* Preis/Person im Einbettzimmer für den gesamten Aufenthalt inklusive Teilnahmebeitrag, Vollpension, einem alkoholfreien Getränk zu den Mahlzeiten, Nutzung der Infrarotkabine; **zuzüglich** Nachtigungsabgabe

## Auszeit-Perlen schenken

Schenke doch heuer eine unserer Auszeit-Perlen! Wenn du dir nicht sicher bist, welche am besten passt, dann sind unsere Gutscheine die perfekte Wahl.

### Geschenke-Tipp: Gutscheine

für das Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit  
Einlösbar auf das gesamte Auszeit- und auch Bildungsangebot des Hauses!

**WINTERAKTION\*:**

**10 % Rabatt**

beim Kauf von

Haus der Frauen-Gutscheinen ab einem Einkaufswert von € 100,00

Jederzeit in selbst gewählter Höhe erwerbbar!  
Nicht in bar ablösbar.

### Gutschein-Bestellung:

T: +43 (0)3113/2207 (Mo bis Fr 8.30 – 12.30 Uhr)

E: kontakt@hausderfrauen.at

Gerne senden wir deine bestellten Gutscheine auch per Post zu (zuzüglich Portokosten).

\* Gültig ab 1. Dezember 2023 bis 31. Jänner 2024. Hinweis: Betriebsurlaub von 21.12.2023 – 7.1.2024. Ab 8. Jänner 2024 sind wir sehr gerne wieder für dich da.