

Bildung Spiritualität Auszeit

Oktober 2026 bis Jänner 2027

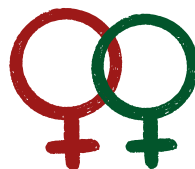


Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Leiterinnen	3
Bildungsangebote Oktober bis Jänner	
Oktober	6—17
November	17—28
Dezember	28—30
Jänner	30—35
Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation	36
Gefördertes Bildungsprojekt „Selbstbestimmt Frau sein“	37—38
Urlauben, Feiern & Seminare	39—40
Mit uns verbunden	41
Verein Wir für das Haus der Frauen	42—43
Befreundete Bildungseinrichtungen	44
Informationen	45
Aus unserem Haus	46
Buchung, Reiseversicherung, AGB & Anreise	47
Veranstaltungsübersicht	48—51

Symbolerklärung

Folgende Symbole begegnen dir in diesem Heft immer wieder:



Veranstaltungen
ausschließlich für Frauen



Nachhaltige Veranstaltungen



Für Vereinsmitglieder
geförderte Veranstaltungen
(Infos siehe Seite 42)

Impressum:

Erscheinungsort: St. Johann bei Herberstein. Erscheint drei Mal jährlich. Eigentum, Herausgabe und Verlag: AndersOrt Haus der Frauen – Bildungshaus & Seminarzentrum | St. Johann b. Herberstein 7, 8222 Feistritztal | Tel. +43 (0)3113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at | UID: ATU59453013

Für den Inhalt verantwortlich: Bildungsteam AndersOrt Haus der Frauen | Layout: AndersOrt Haus der Frauen

Druck: Klampfer Druck, St. Ruprecht an der Raab | Fotos: AndersOrt Haus der Frauen, iBENGEE Stefan Hierzer, Gerd Neuhold, Jürgen Brunner, Werner Beitel, 5komma5sinne/MotionAds, Fabsab Media - Sabine Omann, Helmut Schweighofer



Liebe Gäste, liebe Freundinnen und Freunde unseres Hauses!

„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst. Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nicht falsch liegen.“ Dieses Zitat der US-amerikanischen Jazzsängerin Ella Fitzgerald bringt treffend auf den Punkt, was uns antreibt: Frauen durch Bildung zu stärken, zu begleiten und zu vernetzen.

Der Herbst verspricht wieder eine Fülle spannender Formate. Unser Projekt **„Selbstbestimmt Frau sein“** biegt in die Zielgerade ein. Im November laden wir zu einem **Frauen-Barcamp** mit Expertinnengespräch ein. Hier tauschen sich Frauen über Themen und Herausforderungen in ihren vielfältigen Rollen aus. Den krönenden Abschluss bildet ein Frauenfrühstück mit dem Frauentheater der grandiosen **Rabtaldirdln**.

In einem besonderen Gespräch stellt **Doris Schmidauer** gemeinsam mit der Journalistin **Nina Horaczek** ihr Buch vor. Im Mittelpunkt stehen Frauen, die Gesellschaft verändern, feministische Allianzen und der Mut, neue Wege zu gehen.

Zum Auftakt der **Orange the World**-Tage richten wir den Blick auf Gewalt gegen Frauen und wirkungsvolle Präventionsstrategien. Darüber hinaus erwarten dich spannende Veranstaltungen zu Gleichstellung, Frauenpension und Frauengesundheit.

Für unsere Arbeit bleibt aber Vielfalt zentral. Vielfalt schafft Lernorte, an denen Perspektiven wachsen und Barrieren verschwinden. Genau diese Vielfalt prägt auch das vorliegende Programm – und wie gehabt steht unser Haus ALLEN Menschen offen.

In diesem Sinne freuen wir uns sehr auf ein Wiedersehen im AndersOrt Haus der Frauen!

Sabine Gollmann & Ulrike Pacnik-Lueger
Leiterinnen







Bildungsangebote
Oktober 2026 bis Jänner 2027

NeuroGraphik - zeichne deine innere Landkarte

Stärke, Klarheit und Präsenz entwickeln

Freitag, 2. Oktober
9 bis 17 Uhr



Du stehst vor einer Entscheidung, möchtest einen Konflikt lösen oder suchst mehr innere Klarheit?

NeuroGraphik® verbindet kreatives Zeichnen mit persönlicher Entwicklung. Durch einfache Linien und Formen werden innere Muster sichtbar, neue Perspektiven eröffnet und deine eigenen Ressourcen gestärkt. Zeichenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis: Diese Veranstaltung ersetzt keine Therapie.

Leitung: Melanie Sutterlüty, *NeuroGraphik Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin*

Leistungen: Ein ganzer Tag um deine Stärken und Potenziale zu erkennen inkl. 3-gängigem Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 125,00**

Anmeldeschluss:
29. September

Erste Hilfe für die Seele

In 12 Stunden zur/zum Ersthelfer:in

Freitag, 2. Oktober, 9 Uhr
bis Samstag, 3. Oktober,
17 Uhr



Erste Hilfe bei psychischen Belastungen kann jede und jeder leisten. In diesem 12-stündigen Seminar lernst du, Warnzeichen zu erkennen, Betroffene anzusprechen und angemessen zu unterstützen. Das wissenschaftlich fundierte Programm „Mental Health First Aid“ stärkt deine Handlungssicherheit, baut Vorurteile ab und fördert einen offenen Umgang mit psychischer Gesundheit.

Leitung: Philipp Landgraf, *klinischer Psychologe, Leitung teilzeitbetreutes Wohnen pro mente Steiermark*

Leistungen: Zweitägiger Kurs inkl. einer Übernachtung im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. Vollpension **um € 420,00**

Anmeldeschluss:
23. September

Lachfalten statt Sorgenfalten

Spielerisch-kreative Tage für Frauen

Freitag, 2. Oktober, 16 Uhr
bis Samstag, 3. Oktober,
17 Uhr



Heute schon gelacht? Entdecke an diesem Wochenende die Clownin in dir und erlebe, wie Humor mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in den Alltag bringt. Mit Methoden aus Clownerie, Coaching sowie Körper- und Achtsamkeitsübungen probierst du neue Blickwinkel aus, stärkst deine Kreativität und lernst, lustvoll zu scheitern.

Leitung: Constanze Moritz, *dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coachin*

Mitzubringen: rote Clownsnase (kann um € 3,00 pro Stück auch vor Ort erworben werden)

Leistungen: Humorvolles Clown-Seminar inkl. Übernachtung im Einzelzimmer Haus der Frauen und Vollpension **um € 280,00**

Anmeldeschluss:
25. September

Steirerg'wand aus zweiter Hand

Trachtenladen

3. & 31. Oktober | 7. & 28. November | 5. Dezember | 30. Jänner
jeweils 9 bis 16 Uhr



Jeden ersten und letzten Samstag im Monat öffnet der Verein *Wir für das Haus der Frauen* den Trachtenladen für dich! Es erwartet dich eine große Auswahl an Dirndl'n, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Außerdem: besonders nachhaltige Geschenkideen. Komm vorbei zum Stöbern - vielleicht findest auch du dein „neues“ Lieblingsteil. Trachtenspenden nehmen wir sehr gerne das ganze Jahr über

zu den Öffnungszeiten vom AndersOrt Haus der Frauen und an den Trachtenladen-Öffnungstagen entgegen.

Nach dem Gassl-Advent am 5. Dezember ist Winterpause. Wiedereröffnung am 30. Jänner mit Erdäpfelwurst-Essen (siehe Seite 35).

Der Reinerlös kommt dem AndersOrt Haus der Frauen zugute.

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

Einladungen & Co. mit Canva gestalten

Kreativ im digitalen Raum

Montag, 5. & Dienstag, 6. Oktober
jeweils 14 bis 17 Uhr



Ob Geburtstag, Jubiläum oder Vereinsfest: Mit Canva gestaltest du Einladungen und kleine Druckwerke ganz einfach selbst. An zwei Nachmittagen lernst du den Umgang mit dem vielseitigen Online-Designprogramm und setzt eigene Ideen kreativ um. Du arbeitest mit Vorlagen, Bildern und Texten und erhältst praktische Tipps für ansprechende Designs. Keine Vorkenntnisse notwendig, Freude am Gestalten genügt.

Leitung: Katharina Wagner, *Trainerin des KBW und Leiterin der 360° Werbeagentur FUNKAREI*

Mitzubringen: Laptop oder Tablet

Leistungen: Zweiteiliger Workshop inklusive Kaffeejause **um € 90,00**

Anmeldeschluss: 30. September

In Kooperation mit



Kraftquelle Lachen

Lachyoga

Montags, 5. Oktober | 2. November | 7. Dezember | 18. Jänner
jeweils 18:30 bis 19:30 Uhr



Lachen bringt Körper, Geist und Seele in Schwung. Dabei werden über 400 Muskeln aktiviert, die Zellen mit frischem Sauerstoff versorgt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig entspannt sich der Kopf, Glückshormone fluten den Körper und ein echtes Lächeln entsteht. Eine anregende Übungseinheit mit wohltuender Auswirkung, insbesondere in der dunkleren Jahreszeit.

Leitung: Manuela Rechberger & Elisabeth Grabner, *Lachyogaleiterinnen*

Leistungen: 1 Stunde befreiendes und den Körper stärkendes Lachyoga-Training **um € 25,00**

Anmeldeschluss: Freitags vor dem jeweiligen Termin

Der Atem des Lebens

Atem-Seminar zum Entdecken und Vertiefen

Dienstag, 6. Oktober
16:30 bis 19:30 Uhr



Der Atem begleitet uns ein Leben lang und beeinflusst weit mehr als nur unsere körperliche Gesundheit.

In diesem Seminar erfährst du, wie die Atmung mit Emotionen, Stress und dem Nervensystem zusammenhängt. Neben spannendem Hintergrundwissen lernst du praktische Atemübungen kennen, die eine positive Wirkung auf deine Stimmung, Energie und Wohlbefinden haben.

Leitung: Marietheres Arvay,
Yoga- und Meditationslehrerin

Mitzubringen: lockere, nicht einengende Kleidung, Matte, Decke und Schreibzeug

Leistungen: Achtsamer Atem- und Entspannungsworkshop inkl. Seminarverpflegung **um € 65,00**

Anmeldeschluss: 1. Oktober

Wir spielen Tarock

Vergnüglicher Abend für Kartenspiel-Freunde

Dienstags, 6. & 20. Oktober
10. & 24. November |
15. Dezember | 12. & 26.
Jänner
jeweils 17 bis 22 Uhr

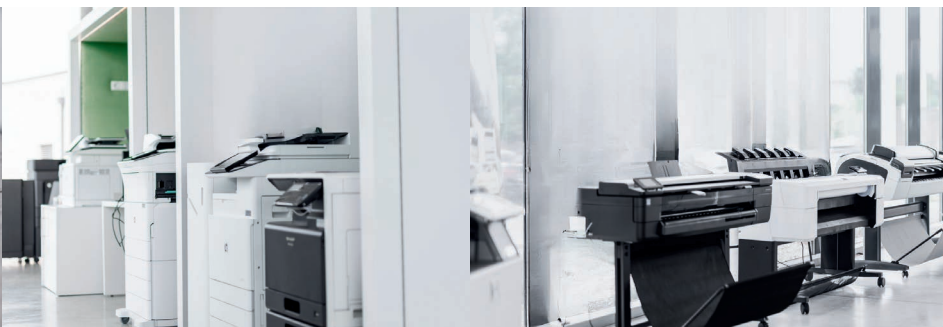


Du spielst gerne Tarock? Wir öffnen unsere Türen zweimal monatlich für alle, die nach den österreichischen „Erotas Regeln“ vergnügt tarockieren möchten und die Grundregeln beherrschen. Vom ersten Blatt an bist du Teil einer spannenden Spielrunde. Dein Platz ist dir bereits mit der Anmeldung sicher.

Leitung: Barbara Hatzl,
begeisterte Tarockspielerin

Teilnahmebeitrag: € 10,00

Anmeldeschluss: Jeweils ein Werktag vor dem Termin bis 12:30 Uhr



 **DREXLER**
IT > Drucker > Plotter

Alles für Ihr Unternehmen



Dietmannsdorferstraße 377
A-8181 St. Ruprecht/Raab
office@drexler.co.at
www.drexler.co.at

Winterduft & Tonkunst

Kreativwerkstatt für
Krippen, Lichterglanz und
Dufthäuschen

Mittwochs, 7. & 21. Oktober
jeweils 9 bis 16 Uhr



Gestalte dein persönliches Kunstwerk für die Weihnachtszeit aus Ton, z.B. Weihnachtskrippe, Teelichthalter oder Dufthäuschen. Am ersten Kurstag formst du dein Werk. Nach dem Brennen glasierst du es am zweiten Termin in deinen Wunschfarben. Nach dem abschließenden Brand hältst du ein einzigartiges Unikat in Händen, das sich perfekt als stimmungsvolle Dekoration oder liebevolles Weihnachtsgeschenk eignet.

Leitung: Gerti Sauseng,
*Künstlerin und begeisterte
Töpferin*

Leistungen: Zweitägiger Töpferkurs für Weihnachtsdeko oder -geschenke inkl. Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 170,00**

€ 25,00 Materialkosten vor Ort bar bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss: 2. Oktober

Vernissage „OUTSIDE“

Natur im Wandel

Donnerstag, 8. Oktober
19 bis 21 Uhr

Dauer der Ausstellung:
bis Ende Jänner 27



In dieser Ausstellung steht die Natur im Wandel der Jahreszeiten im Mittelpunkt. Die Werke – Acryl- oder Ölbilder – sind auf Leinwänden unterschiedlichster Größe zu sehen. Die Künstlerin Sascha Michaela lässt sich von der Schönheit der Natur und den Farbspielen der Jahreszeiten inspirieren. Sie ist eng mit der Natur verbunden, was sich in ihren Bildern widerspiegelt, die oft Wälder und andere naturnahe Motive zeigen.

**Anmeldung erwünscht,
Teilnahme kostenlos**



Sound of Healing

Heilsame Klänge der
Obertonmeditation

Freitag, 9. Oktober,
19 bis 21 Uhr



Vibrationen der Obertonklänge von Monochord, Koshi, Harfe, Zungentrommel und der Stimme berühren deine Seele und beleben deine Sinne. Alejandra bezaubert mit der besonderen Kraft ihrer Stimme. Es sind keine gewöhnlichen Melodien, die sie singt, sondern Klänge in reiner Form. Sie formt Klangmuster zu Schwingungen, die alles durchdringen. Lass dich ein auf besondere Momente mit dir selbst!

Leitung: Alejandra Barber,
Obertonsängerin, Klangtherapeutin, Pädagogin

Mitzubringen: Sitzpolster, evt. Yogamatte

Leistungen: Klingende Obertonmeditation mit Alejandra **um € 25,00**

Anmeldeschluss: 6. Oktober

Königin & wilde Frau

Biblische weibliche
Archtypen als Kraftquelle
erleben

Samstag, 10. Oktober
9 bis 13 Uhr



„Ich bin mir meines eigenen Wertes bewusst, mein Wert kommt nicht von anderen, sondern aus der Achtung für mich selbst.“ Leidenschaft & Liebe, Wildheit & Königtum, Mütterlichkeit & Kampfgeist. All das lebten die Frauen in der Bibel. Sie sind für uns heute eine Quelle der Kraft, Lust und Lebensfreude. Im kreativen Ausdruck wie Schreiben und Gestalten, Singen und Gebet stärken wir unsere weibliche Spiritualität.

Leitung: Veronika Schweiger-Mauschitz, *Ritualbegleiterin, Liturgieleiterin, Diversitätstrainerin*

Leistungen: Halbtägiger Workshop rund um biblische Kraftquellen für Frauen inkl. Seminarverpflegung und 3-gängigem Mittagessen **um € 75,00**

Anmeldeschluss: 7. Oktober

Das tut mir gut!

Resilienz entwickeln und
stärken

Montag, 12. Oktober,
14 Uhr bis Donnerstag,
15. Oktober, 13 Uhr



Resilienz hilft uns, Herausforderungen und Krisen gestärkt zu begegnen und nach belastenden Situationen wieder zu unserer Kraft zurückzufinden.

In diesem Seminar stärkst du deine Resilienz mit kreativen Methoden wie Bildarbeit, Achtsamkeitsübungen, Schreibimpulsen und Übungen zur Selbstfürsorge.

Du entdeckst deine persönlichen Kraftquellen und lernst, sie im Alltag bewusst zu nutzen.

Leitung: Katherine Bader, *Germanistin, Schreibpädagogin, Schreibcoach, Biografiearbeiterin*; Erika Ramsauer, *MTD, staatlich geprüfte Psychosoziale Beraterin, Coachin, Supervisorin*

Leistungen: 3-tägiges Resilienz-Seminar inkl. Vollpension, Seminarverpflegung und 3 Übernachtungen im Einzelzimmer Haus der Frauen **um € 680,00**

Anmeldeschluss: 5. Oktober

Feldenkrais für Frauen

Kennenlernworkshop

Montag, 12. Oktober
15 bis 18 Uhr



In unserem hektischen Alltag verlieren wir oft die Verbindung zu uns selbst. Dieser Workshop zum Kennenlernen lädt dazu ein, achtsam wieder Kontakt mit dem eigenen Körper aufzunehmen. In angeleiteten, sanften Bewegungen, die meist am Boden ausgeführt werden, stärken wir unsere Körperwahrnehmung, eröffnen neue Bewegungsmöglichkeiten und führen uns zu mehr Freundlichkeit im Umgang mit uns selbst.

Leitung: Heide Rastl, *zertifizierte Feldenkrais-Trainerin, dipl. Sozialarbeiterin*

Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

Leistungen: Feldenkrais Kennenlern-Workshop inkl. Pausenverpflegung **um € 50,00**

Anmeldeschluss: 9. Oktober

Frauenliturgie von Frauen für Alle

Ich er-lebe meine Fülle

Montag, 12. Oktober
19 bis 21 Uhr



In dieser Feier stellen wir die Fülle des Frau-Seins - die Fülle des Mensch-Seins - in den Vordergrund. Wir spüren dem Kreislauf des Lebens nach und schöpfen aus der eigenen Fülle unseres Lebens und aus der Fülle von Gottes Wort.

Liturgieleiterinnen:
Barbara Hatzl und
Henriette Prantl-Pieber

Um Anmeldung wird gebeten.



Longevity um jeden Preis?

Altern ist nichts für Feiglinge

Dienstag, 13. Oktober
14 bis 18 Uhr



Gemessen an der Ewigkeit ist nicht entscheidend, *wie alt* wir werden, sondern *wie wir alt werden*. Dieser Workshop lädt dazu ein, das Älterwerden aus christlicher Perspektive neu zu betrachten. Durch Impulse, praktische Übungen, Methoden zur Stärkung der Resilienz und den Austausch in der Gruppe eröffnen sich neue Perspektiven, die dabei helfen, dem Älterwerden mit Zuversicht und Gelassenheit zu begegnen.

Leitung: Regina Stampfl, *Dipl. Pastoralassistentin, Ausbildung Krisenintervention und Hospiz*

Mitzubringen: Offenheit, sich mit den „letzten Dingen“ des Lebens auseinanderzusetzen.

Leistungen: Ein inspirierendes Nachmittagsseminar inkl. Kaffeejause **um € 55,00**

Anmeldeschluss: 10. Oktober

Tauschen fördert Talente

Talentenetz Oststeiermark

Mittwochs, 14.10. von
18:30 bis 20:30 Uhr |
11.11., 9.12. und 13.01.
von 18 bis 20 Uhr



Einmal im Monat tauschen wir nicht nur Dinge, sondern auch Ideen und Erfahrungen aus. Ob Selbstgemachtes, Wissen oder Talente – hier kommt zusammen, was Freude macht!

Leitung: Maria Prem, *ehemalige Entwicklungshelferin und Projektkoordinatorin*

Mitzubringen: Dinge und Talente, die du tauschen möchtest!

Kostenlose Teilnahme

Anmeldung: direkt bei Maria Prem unter +43 650 3414229 oder talentenetz@gmx.at

Reflexion & Information

Workshop für Leiterinnen unserer „Wohlfühlangebote“

Donnerstag, 15. Oktober
8:30 bis 13 Uhr



Darmgesundheit

Workshop für eine starke Darmflora mit Fermentieren von Gemüse

Freitag, 16. Oktober
13 bis 17 Uhr



Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne - gemeinsam ein Lied

Freitags, 16. Oktober | 13. November | 11. Dezember
jeweils 19 bis 21 Uhr



Die vielfältigen Angebote unseres Hauses für „Auszeit & Begegnung“ werden von bestens geschulten Leiterinnen gestaltet und durchgeführt.

Als aktive Leiterin hast du an diesem Vormittag die Möglichkeit, über deine Erfahrungen zu reflektieren und dich auszutauschen.

Du erhältst aktuelle Informationen und hast die Gelegenheit, selbst neue Ideen einzubringen.

Die Darmgesundheit betrifft weit mehr als nur die Verdauung. Sie hat Einfluss auf unser Immunsystem, unsere Psyche und unser Wohlbefinden. Im Workshop erfährst du Wissenswertes über die Darm-Hirn-Achse und lernst, wie du dich darmfreundlich ernährst. Anschließend fermentierst du selbst Gemüse, das du mitnehmen kannst. Eine Meditation und ein gemeinsames Essen runden den Workshop genussvoll ab.

Beherztes Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper, Geist und Seele. Es weckt Lebensfreude, verbindet Menschen miteinander, löst Verspannungen und stärkt das Immunsystem. Wir singen einfache, berührende Lieder mit kurzen, sich wiederholenden Texten. Schlichte Tanzformen und Gesten vertiefen das Erleben. Ob jung oder alt, Frau oder Mann – jede und jeder ist herzlich willkommen!

Leitung: Manuela Harb und Ridi Reiterlehner, *Leiterinnen Auszeit & Begegnung*; Sabine Gollmann, *Co-Leiterin AndersOrt Haus der Frauen*

Die Leiterinnen „Auszeit & Begegnung“ sind zu diesem Reflexionsworkshop herzlich eingeladen!

Anmeldeschluss:
12. Oktober



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

Leistungen: Ein Nachmittag für deine Darmgesundheit inkl. Material zum Fermentieren und gesundem Abendessen **um € 70,00**

Anmeldeschluss: 13. Oktober

Leitung: Melanie Kulmer, *Singleiterin für Heilsames Singen*

Leistungen: Zwei Stunden heilsames Singen unter fachkundiger Leitung **um € 20,00**

Anmeldeschluss: ein Bürotag vor dem Termin

ImPuls

Stille — Worte fürs Leben — Austausch

Samstags, 17. Oktober |
14. November | 16. Jänner
jeweils 8 bis 9 Uhr



Michaela Fetz setzt einmal im Monat einen ImPuls in unserer Kapelle im AndersOrt. Eine Zeit der Stille in Abwechslung mit Lesungen aus der Bibel und anderen geistlichen Traditionen sowie Schweigen, Hören und Austausch sind die Elemente dieser einstündigen Impulse.

Leitung: Michaela Fetz,
*Krankenhausseelsorgerin,
geistliche Begleiterin*

Keine Anmeldung notwendig,
komm einfach vorbei!

**Offen für alle,
kein Teilnahmebetrag.**

Wohlfühltag für Frauen

Urlauben in Gemeinschaft

Montag, 19. Oktober, 15 Uhr
bis Donnerstag, 22. Oktober,
13 Uhr



Manchmal ist das schönste Geschenk ein paar Tage nur für dich. Unsere Wohlfühltag schenken dir Zeit zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken. Ob du allein oder mit einer Freundin kommst, du bist herzlich willkommen. Unsere erfahrene Auszeitleiterin gestaltet die Tage mit viel Feingefühl. Gemeinsame Gespräche, spirituelle Impulse und Zeit für Ruhe machen diese Tage zu einer stärkenden Auszeit. Auf Wunsch sind Massagen zubuchbar.

Leitung: Magdalena Feiner,
*Leiterin Auszeit & Begegnung,
Religionspädagogin, Meditationsleiterin*

Leistungen: 3 erholsame Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. saisonaler Vollpension, spirituellen Einheiten, Zeit zum Reden, Erholen und Auftanken **ab € 299,00**

Anmeldeschluss:
12. Oktober

TiK-Café: Smartphone, Tablet & Laptop einfach erklärt

Dienstag, 20. Oktober
15 bis 17 Uhr



Hast du Fragen zu deinem Smartphone, Tablet oder Laptop? Im TiK-Café erhältst du in entspannter Atmosphäre individuelle Unterstützung und praktische Tipps rund um deine digitalen Geräte. Du kannst Neues ausprobieren, gewinnst Sicherheit im Umgang mit Technik und baust Berührungsängste ab. Das TiK-Café ist ein offener, geduldiger Treffpunkt auf Augenhöhe zum Lernen, Austauschen und gegenseitigen Unterstützen.

Leitung: Katharina Wagner,
Trainerin des KBW und Leiterin der 360° Werbeagentur FUNKAREI

Mitzubringen: Smartphone, Laptop oder Tablet, je nachdem zu welchem Gerät du Fragen hast

Leistungen: € 8,00 für Kaffeejause, die Teilnahme am TiK-Café ist kostenlos.

Anmeldeschluss: 19. Oktober

In Kooperation mit



Offener Mittagstisch für Alleinstehende

Einmal im Monat zusammen
essen, plaudern, lachen

Mittwochs, 21. Oktober |
25. November | 20. Jänner
12:30 bis 14 Uhr



Femathon: Ideen für den Berufsalltag

Austausch, praktische
Lösungen und starke
Vernetzung unter Frauen

Donnerstag, 22. Oktober
16 bis 20 Uhr



Für viele ist es Alltag, allein zu Mittag zu essen. Oft bleibt es bei einem schnellen Teller und einem stillen Moment, begleitet nur vom Radio und dem Blick aus dem Fenster. Dabei kann Essen verbinden und beleben. Unser offener Mittagstisch lädt einmal im Monat dazu ein, ein frisch gekochtes, regionales 3-Gänge-Menü in Gesellschaft zu genießen. Egal, ob du neue Menschen kennenlernen willst, Abwechslung suchst oder einfach nur gemeinsam essen

Wie knüpfe ich wertvolle Kontakte, werde im Job sichtbarer und treffe gute finanzielle Entscheidungen?

Beim Femathon erwarten dich keine klassischen Vorträge, sondern moderierte Thementische mit Expertinnen und viel Raum für Austausch. Du vertiefst zwei von drei Themen, entwickelst praxisnahe Lösungsansätze und knüpfst beim anschließenden Netzwerken wertvolle Kontakte.

möchtest – hier findest du einen warmen Platz, Austausch und ein freundliches Miteinander.

Leistungen: Ein saisonales, regionales 3-Gang Mittagessen inkl. alkoholfreiem Tischgetränk
um € 18,00

Anmeldeschluss: 2 Werktage vor dem Termin

Keine Teilnahmegebühr!

Anmeldeschluss: 15. Oktober

In Kooperation mit

FELIN
FEMALE
LEADERS
INITIATIVE

REGIONALENTWICKLUNG
OSTSTEIERMARK

GRAZ

Das Land
Steiermark
→ Frauen

Das Land
Steiermark
→ Gesellschaft

Du bist nicht mehr da! Trauerseminar

Freitag, 23. Oktober,
9 bis 17 Uhr



Der Verlust eines geliebten Menschen verändert das Leben tiefgreifend. Dieses Seminar bietet dir einen geschützten Raum, um innezuhalten, Kraft zu schöpfen und deiner Trauer einen heilsamen Platz zu geben. Im Austausch mit anderen Betroffenen, in Momenten der Stille und durch achtsame Rituale lernst du, deine Gefühle besser zu verstehen und Schritt für Schritt einen guten Weg mit deiner Trauer zu finden.

Leitung: Martha Weisböck,
Lebens- und Sozialberaterin,
Krankenhausseelsorgerin

Leistungen: Stärkendes Trostseminar inklusive 3-gängigem Mittagessen und Kaffeejause um
€ 155,00

Anmeldeschluss: 16. Oktober

„Herbstlich“ in Bewegung

Das Leben ist keine verstreichende Zeit, sondern Zeit der Begegnung

Freitag, 23. Oktober
14:30 bis 17 Uhr



Der Herbst schenkt uns Zeit zum Durchatmen, bringt aber manchmal auch neue Herausforderungen mit sich. Was auch immer dich in dieser Jahreszeit bewegt: Bei einem gemeinsamen Spaziergang ist Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Stärkung. Wir genießen gemeinsam die Natur, teilen Ernstes und Heiteres, tanken neue Kraft und lassen den Nachmittag mit einem spirituellen Impuls ausklingen.

Leitung: Regina Stampfl, *Dipl. Pastoralassistentin*; Michael Kopp, *Theologe & Seelsorger*

**Offen für alle,
kein Teilnahmebeitrag**

Anmeldeschluss: 20. Oktober

Tipp: Triff dich mit uns schon um 14 Uhr und genieße einen Kaffee mit uns vorm Losgehen!

Wohlfühlwochenende: Basenfasten light

Lerne Basenfasten kennen

Freitag, 23. Oktober,
15 Uhr bis Montag,
26. Oktober, 13 Uhr



Manchmal ist das schönste Geschenk, ein paar Tage nur für sich zu haben. Lerne Basenfasten auf sanfte und genussvolle Weise kennen! Basische Mahlzeiten, wohltuende Impulse und Zeit zum Durchatmen schenken dir neue Energie. Egal, ob du allein oder mit einer Freundin kommst, du bist herzlich willkommen. Unsere erfahrene Auszeitleiterin schafft Raum für Gemeinschaft, Erholung und Wohlbefinden.

Leitung: Paula Schadler, *Fastenleiterin, Erwachsenenbildnerin*; Ulrike Pacnik-Lueger, *Co-Leiterin AndersOrt Haus der Frauen, zert. Fastenbegleiterin*

Leistungen: 3 erholsame Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. basischer Vollverpflegung, basischer Behandlungen wie Leberwickel oder Fußbad, Bewegungs- und auf Wunsch Gesprächseinheiten **ab € 345,00**

Anmeldeschluss: 16. Oktober

Beckenboden - Kraft aus der Körpermitte

Workshop für eine gesunde Mitte

Samstag, 24. Oktober
8 bis 12 Uhr



Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für Stabilität, Haltung, Atmung und Wohlbefinden, wird aber oft vernachlässigt. In diesem Workshop entdeckst und stärkst du deine Körpermitte. Du lernst alltags-taugliche Übungen zur Aktivierung und Entspannung kennen, die sich zur Vorbeugung oder bei Beschwerden wie Rückenproblemen, Inkontinenz oder nach der Geburt eignen.

Leitung: Elisabeth Tauss, *Beckenbodenexpertin, Yogalehrerein, Erlebnispädagogin, Gründerin von Freinatur*

Mitzubringen: Yogamatte

Leistungen: Workshop zur Stärkung deines Beckenbodens inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet **um € 75,00**

Anmeldeschluss: 20. Oktober

Im Anschluss empfehlen wir unser 3-Gang Mittagessen um € 18,00.

Meine Kamera verstehen

Endlich sicher mit meiner Kamera fotografieren

Samstag, 24. Oktober
9 bis 12:30 Uhr



Raus aus der Automatik!
In diesem Seminar lernst du die wichtigsten Funktionen deiner Kamera auf einfache und verständliche Weise kennen. Du erfährst, wie Blende, Belichtungszeit und ISO zusammenwirken, wie sich Schärfe und Bewegung bewusst gestalten lassen und welche Brennweite sich für unterschiedliche Motive eignet. Dank der vielen praktischen Tipps gelingen dir schon bald bessere Fotos im Alltag.

Leitung: Klaus Bauer, *Berufsfotograf, leidenschaftlicher Vermittler von Fotowissen*

Mitzubringen: Eigene Kamera, geladener Akku, Speicherkarte, Objektive und Filter (falls vorhanden)

Leistungen: Kameratechnik inkl. Vormittagssnack **um € 80,00**

Anmeldeschluss: 21. Oktober
Im Anschluss empfehlen wir unser Mittagessen um € 18,00!

Bewusster fotografieren

Der Blick fürs Bild – mit Kamera oder Smartphone

Samstag, 24. Oktober
13 bis 17 Uhr



Gute Fotos entstehen nicht durch teure Ausrüstung, sondern durch einen Blick für Licht, Perspektive und den richtigen Moment. In diesem Workshop lernst du, Bilder bewusst zu gestalten und Motive wirkungsvoll in Szene zu setzen. Der Kurs baut ideal auf „Meine Kamera verstehen“ auf, kann aber auch unabhängig davon besucht werden und eignet sich für die Fotografie mit Kamera und Smartphone gleichermaßen.

Leitung: Klaus Bauer, *Berufsfotograf, leidenschaftlicher Vermittler von Fotowissen*

Mitzubringen: Kamera und/oder Smartphone

Leistungen: Professionelles Fotoseminar inkl. Kaffeejause **um € 85,00**

Anmeldeschluss: 21. Oktober
Tipp: Kombiniere diesen Kurs mit dem Kameraworkshop am Vormittag und spare € 10,00!

Gut aussehen? Mit Farben und mehr!

Workshop mit individueller Stil- & Farbberatung

Freitag, 30. Oktober
9 bis 17 Uhr



Du bist unsicher bei der Kleiderwahl oder fragst dich, welche Farben und Schnitte dir wirklich stehen? In diesem Workshop erhältst du eine individuelle Farb- und Stilberatung und entdeckst, wie du deine Persönlichkeit gekonnt unterstreichst. Gemeinsam analysieren wir mitgebrachte Kleidungsstücke, geben Tipps zu Kombinationen, Accessoires und Make-up und stärken dein sicheres Auftreten – ganz nach dem Motto: Lass dich überraschen, wie schön du bist!

Leitung: Johanna Wallig, *Farb- und Stilberaterin*

Mitzubringen: Kleidungsstücke, die du gerne trägst und bei denen du dir unsicher bist

Leistungen: Farb- & Stilberatung in der Kleinstgruppe inkl. 3-gängigem Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 190,00**

Anmeldeschluss: 27. Oktober

Stärke deine Immunkraft

Mit Kräutern mit voller Kraft in die kalte Jahreszeit

Freitag, 30. Oktober
16 bis 18:30 Uhr



Mit der Kraft heimischer Heilkräuter kommst du gut durch die kalte Jahreszeit. In diesem Workshop lernst du ausgewählte Kräuter kennen, die dein Wohlbefinden im Winter unterstützen können. Du erfährst Wissenswertes über ihre Anwendung und stellst einfache Kräuterezubereitungen zum Mitnehmen selbst her. So erhältst du praktische Ideen, wie du die Schätze der Natur im Alltag nutzen kannst.

Leitung: Doris Manz, Yogalehrerin, Energetikerin, TEH-Praktikerin

Leistungen: Ein Nachmittag zur langfristigen Stärkung deiner Immunabwehr inkl. Seminarverpflegung sowie Kräuter und aller Materialien für die Herstellung von Kräuterezubereitungen **um € 70,00**

Anmeldeschluss: 27. Oktober

Zur heilenden Quelle gehen

Einkehrtage mit Abt em. Otto Strohmaier

Dienstag, 3. November,
10 Uhr bis Donnerstag,
5. November, 13 Uhr



Aus welcher Quelle schöpfe ich Kraft und Hoffnung? Gemeinsam werden wir uns biblischen Texten zuwenden und entdecken, wie sie uns stärken, ermutigen und neue Perspektiven eröffnen können. Meditationen, spirituelle Impulse, Austausch und Eucharistiefeiern laden dazu ein, mit der eigenen inneren Quelle in Berührung zu kommen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Leitung: Otto Strohmaier OSB, Exerzitienleiter, Benediktiner Stift St. Lambrecht

Leistungen: 3 Tage spiritueller Einkehr inkl. 2 Übernachtungen im Einzelzimmer Haus der Frauen mit regionaler Vollpension **um € 320,00**

Anmeldeschluss: 26. Oktober



Begehbares Bilderbuch
Feistritztal

In unserem liebevoll restaurierten, 200 Jahre alten Blockhaus zeigen wir eine Sammlung an nostalgischen Schätzen. Die Ausstellung umfasst bäuerliche Haushaltsgegenstände, altes Kinderspielzeug, landwirtschaftliche Maschinen und Werkzeuge, wobei das besondere Augenmerk auf den Postkarten und Wallfahrtsandenken aus Maria Fieberbründl liegt.

Kaibing 31
8222 Feistritztal
0664 / 6151634
bschwarz1@gmx.at
www.begehbaresbilderbuch.at



Öffnungszeiten:
nach telefonischer Vereinbarung

Jonas der Schmied
Schmiede Obertiefenbach
Jonas Pacnik



Gartengestaltung | Messerschmiede
Seminare | Restaurierungsarbeiten

+43 676 4845425 | jonasderschmied23@gmail.com

Kreative Auszeit beim Armbänder knüpfen

Wir verheddern uns nicht, wir knoten Kunst!

Donnerstag, 5. November
15 bis 18:30 Uhr



Ob als persönliches Schmuckstück oder als Weihnachtsgeschenk: In diesem Workshop knüpfst du bis zu drei Makramee-Armbänder mit Perlen und lernst die wichtigsten Grundknoten kennen. Schritt für Schritt erfährst du, wie du Perlen und Verbinder harmonisch in dein Design integrierst. Zusätzlich erhältst du Video-Tutorials für zu Hause. Das rhythmische Knüpfen fördert Konzentration und Entspannung.

Leitung: Michaela Reischl, *Begeisterte Makramee- und Schmuckkünstlerin*

Leistungen: Kreativer Nachmittag inklusive aller benötigten Materialien und einem Snack
um € 80,00

Anmeldeschluss: 2. November

Räuchern zu den Raunächten

Alte Tradition neu belebt

Freitag, 6. November
14 bis 18 Uhr



Die Raunächte sind eine ganz besondere Zeit im Jahreskreis. Sie beginnen am 24. Dezember und enden in der Nacht auf den 6. Januar.

Beim Räuchern mit verschiedenen Kräutern lassen wir bewusst Altes los, öffnen uns für Neues und laden gute Energien für das kommende Jahr ein. Außerdem erfährst du Wissenswertes über diese schöne Tradition und erlebst sie gemeinsam in der Gruppe.

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

Leistungen: Duftendes vorweihnachtliches Räucherseminar inkl. Kaffeejause
um € 70,00

Anmeldeschluss: 3. November

Einführung in die Nähmaschine

Sicher starten, kreativ nähen

Freitag, 6. November
14 bis 17 Uhr



In diesem Einsteiger-Workshop lernst du die Grundlagen des Nähens kennen und gewinnst Sicherheit im Umgang mit der Nähmaschine. Schritt für Schritt übst du das Einfädeln, das Spulen des Unterfadens, verschiedene Sticharten und das Nähen sauberer Nähte. Abschließend nähst du eine Kosmetiktasche, ein Federpenal oder eine Reißverschluss tasche zum mit nach Hause nehmen.

Material & Nähset: 18,50 € vor Ort in bar bei der Referentin zu bezahlen.

Leitung: Juanita Guerra Arellano, *leidenschaftliche und kreative Textilgestalterin, Inhaberin von Juanitas Nähbox*

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine (wenn vorhanden) inkl. Bedienungsanleitung
Leih-Nähmaschine verfügbar: € 25,00, bitte bei der Anmeldung bekannt geben

Leistungen: Nähmaschinen-Grundkurs inkl. Kaffeejause
um € 73,00

Anmeldeschluss: 2. November

Klangmeditation

Stille und heilende Klänge

Freitag, 6. November
18 bis 20:30 Uhr



Tauche ein in die wohltuende Klangwelt von Klangschalen, Koshis, Sansulas, Monochorden und Wahwachs.

Die sanften Klänge und Schwingungen laden zum Loslassen ein, fördern tiefe Entspannung und schenken dir Momente der Ruhe. Lass dich von den harmonischen Klängen nach innen führen, genieße eine wohltuende Auszeit vom Alltag und tanke neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Lisa Stoisser, Yoga-lehrerin, Ausbildung in Sound Healing und Stimmgabeln, Masseurin

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, (Yoga)Matte, Kissen, Decke

Leistungen: Ein Abend mit Klängen, die dich zur Ruhe bringen **um € 40,00**

Anmeldeschluss: 3. November

Frauen BarCamp mit Expertinnengespräch

Über deine vielfältigen Herausforderungen als Frau

Samstag, 7. November
9 bis 15 Uhr



Ob Beruf, Familie, Haushalt, oder Ehrenamt: Viele Frauen meistern täglich unterschiedlichste Aufgaben und geraten dabei oft an ihre Grenzen. Beim BarCamp bestimmst du die Themen selbst und bringst deine Fragen, Erfahrungen und Anliegen ein. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und Lösungen und diskutieren sie mit Expertinnen wie Nora Tödtling Musenbichler (Caritas) und Sarah Bauernhofer (Verein Von Mama zu Mama).

Moderation: Bianca Friesenbichler, Erwachsenenbildnerin, Bildungsfachreferentin im AndersOrt Haus der Frauen

Anmeldeschluss: 4. November

Die Teilnahme ist kostenlos, die Veranstaltung wird aus Mitteln des BMFWF gefördert!

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Flipcharts, die wirken: Grundlagen & Vertiefen

Visualisierungstechniken für lebendige Workshops

Dienstag, 10. und/oder
Mittwoch 11. November
jeweils 9 bis 17 Uhr



In diesem zweiteiligen Workshop lernst du die Grundlagen des professionellen Flipchart-Designs kennen und setzt sie direkt praktisch um. Du übst Schrift- und Farbgestaltung, Layout, Banner, Rahmen sowie das Zeichnen von Icons und Figuren. Im zweiten Teil vertiefst du dein Wissen mit Emotionen, Icon-Library, Templates und ersten Übungen im Live Recording. **Beide Termine sind einzeln oder kombiniert buchbar.**

Leitung: Gudrun Jöller, Expertin in Graphic Recording und Visualisierungstrainerin

Leistungen: Kreativer Workshop inkl. Seminarverpflegung, Mittagessen und 3 hochwertigen Flipchartstiften **um je € 140,00**

Anmeldeschluss: 5. November

Tipp: Kombiniere beide Workshops und erhalte € 10,00 Preisnachlass.

Übernachtung mit Frühstück optional zubuchbar!

Sprossen & Microgreens

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für den Winter

Dienstag, 10. November
14 bis 17 Uhr



Frische Vitamine aus der eigenen Küche, auch im Winter! In diesem Workshop lernst du, wie aus kleinen Samen nährstoffreiche Sprossen und Microgreens entstehen. Du erfährst Wissenswertes über Anzucht, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit und probierst verschiedene Methoden selbst aus. Die selbst angesäten Microgreens kannst du mit nach Hause nehmen, weiterziehen und schon nach kurzer Zeit ernten.

Leitung: Bettina Rosenberger, Kräuterpädagogin, Naturheilkunde-Pädagogin, Kräuterbäuerin

Mitzubringen: ev. Schürze

Leistungen: 3-stündiger Workshop inkl. Skript und Seminarverpflegung um € 50,00
€ 15,00 Materialkosten vor Ort bar bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss: 7. November

Socken stricken - Schritt für Schritt

Socken für kalte Wintertage

Mittwochs, 11. und 18.
November, jeweils 16.30
bis 20 Uhr | 25. November,
16.30 bis 19 Uhr



Selbst gestrickte Socken wärmen nicht nur die Füße, sondern sind auch ein persönliches Geschenk mit besonderem Wert. In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie aus einfachen Maschen ein Paar individuelle Lieblingssocken entsteht. Stricken hat außerdem eine entschlennigende Wirkung, fördert die Kreativität und bietet einen Ausgleich zum Alltag. Bring deine Wolle und Nadeln selbst mit oder kaufe sie vor Ort.

Leitung: Elisabeth Beichel, begeisterte Handarbeiterin (Sticken, Häkeln, Nähen...)

Mitzubringen: Grundkenntnisse im Stricken (glatt und verkehrt) sollten vorhanden sein, alles weitere lernst du im Workshop.

Leistungen: 3-teiliger Strickworkshop mit regionaler Seminarverpflegung um € 185,00

Anmeldeschluss: 7. November



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

*Jedes Handwerk verlangt
seinen Meister.*

Ökumenischer Lehrgang

für ehrenamtliche
Mitarbeiter:innen in der
Krankenhausseelsorge

*Modul I im AndersOrt Haus
der Frauen:*

*Donnerstag, 12. November,
18 Uhr bis Sonntag, 15.
November, 13 Uhr*

*Modul II im AndersOrt Haus
der Frauen:*

*Donnerstag, 28. Jänner,
18 Uhr bis Sonntag, 31.
Jänner, 13 Uhr*

*Infos zu weiteren Modulen und
Veranstaltungsorten auf
www.krankenhausseelsorge.at
oder QR-Code scannen:*



Weitere Informationen

Kranken Menschen Zeit schenken, ihnen zuhören und ihnen Hoffnung ver- mitteln:

Der ökumenische Lehrgang bereitet dich auf die ehrenamtliche Mitarbeit in der Krankenhausseelsorge vor. Du setzt dich mit deinem eigenen Lebensweg und deiner Spiritualität auseinander und erwirbst Grundlagen der Gesprächsführung mit kranken, alten, demenzkranken und sterbenden Menschen. Themen wie Seelsorge, Ethik, Religiosität sowie der Umgang mit Leid, Krankheit und Tod werden praxisnah vermittelt. Praktika in einem Krankenhaus, Supervisionen und der Austausch in der Gruppe begleiten den Lehrgang und bieten dir die Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du ein Zertifikat und wirst für den ehrenamtlichen Dienst in der Krankenhausseelsorge beauftragt.

Lehrgangsleitung: Maximilian Tödtling, *Katholische Krankenhausseelsorge*; Christian Hagmüller, *Evangelische Krankenhausseelsorge*

Informationsabend:

Dienstag, 8. September 2026,
18 bis 21 Uhr in der Heilands-
kirche | Evi-Krobath-Saal im EG
Kaiser-Josef-Platz 9 | 8010 Graz

Finanzierungsbeitrag:

€ 200,00

*Kosten für Nächtigung, Verpflegung
und erforderliche Impfungen sind in
den Lehrgangskosten nicht enthalten.
Die Kurskosten werden zum Teil vom
Sozialministerium und den Kirchen ge-
tragen. Die Teilnehmenden verpflichten
sich für drei Jahre ehrenamtliche
Mitarbeit in einem Krankenhaus.
Der Kurs ist von der WBA (Weiterbil-
dungsakademie Österreich) mit 10,5
ECTS Punkten zertifiziert.*

seelsorge
krankenhaus



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
KA

Evangelische Kirche
in der Steiermark

KATHOLISCHE
KIRCHE STEIERMARK

Der Herzkreis

12 Bewegungen, die dein
Herz berühren

*Freitag, 13. November
9:30 bis 16:30 Uhr*



Der Herzkreis schenkt dir eine kraftvolle Pause im Alltag. In zwölf einfachen Bewegungen, verbunden mit stärkenden Gedanken und Meditationen, kommst du in Kontakt mit deinem Herzen. Du findest Ruhe, schöpfst neue Energie und spürst, was dich wirklich trägt. Für alle, die sich selbst wieder näherkommen möchten – offen, achtsam, mit dem Herzen dabei.

Leitung: Andrea Perl,
Qigong Trainerin

Mitzubringen: bequeme
Kleidung, Yogamatte, Decke

Leistungen: Eine kraftvolle
Pause vom Alltag inkl. 3-Gang
Mittagessen und Kaffeejause
um € 130,00

Anmeldeschluss:
10. November

Kabarett-Frühstück „UNERHÖRT“

Blick auf die Welt nach
5.000 Jahren Patriarchat -
eine tragische Farce

Samstag, 14. November
8:30 bis 12 Uhr



In einem szenischen Monolog verbindet die SchauspielerIn Gabriele Köhlmeier die Genres Vortrag, Theater, Drama und Kabarett. Mit Humor, Tiefgang und einem weiblichen Blick auf Geschichte und Gesellschaft geht sie der Frage nach, warum Frauen über Jahrtausende kaum gehört wurden und wie unsere Welt heute aussehen könnte, wenn sie diese mehr mitgestaltet hätten.

Leitung: Gabriele Köhlmeier,
Kabarettistin

Leistungen: Humorvoller Vormittag mit Tiefgang inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet **um € 32,00**

Anmeldeschluss:
11. November

Gefördert von:

■ Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



ID Austria

Einfach erklärt: Von der
Registrierung bis zur
Anwendung

Montags, 16. &
23. November
jeweils 14 bis 17:30 Uhr



Mit der ID Austria kannst du viele Behördenwege einfach und sicher digital erledigen. In diesem zweiteiligen Workshop lernst du die wichtigsten Funktionen kennen und erfährst, wie du Anwendungen wie das digitale Signieren, FinanzOnline oder das Beantragen von Urkunden und Wahlkarten nutzt.

Für den ersten Kursteil ist keine Registrierung nötig. Vereinbare aber bitte rechtzeitig einen Termin bei der Gemeinde oder Bezirkshauptmannschaft, damit du die ID Austria bis zum zweiten Kursteil aktivieren kannst.

Leitung: Katharina Wagner,
Trainerin des KBW und Leiterin der 360° Werbeagentur FUNKAREI

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Leistungen: Zweiteiliger Workshop inkl. je einer Kaffeejause **um € 90,00**

Anmeldeschluss:
11. November

in Kooperation mit



Feldenkrais für Frauen

Mehr Verbundenheit, mehr
Bewusstheit, mehr du
selbst

Montag, 16. November,
16 Uhr bis Mittwoch, 18.
November, 13 Uhr



In unserem hektischen Alltag verlieren wir oft die Verbindung zu uns selbst. Dieser Workshop lädt dazu ein, achtsam wieder Kontakt mit dem eigenen Körper aufzunehmen. In angeleiteten, sanften Bewegungen, die meist am Boden ausgeführt werden, stärken wir unsere Körperwahrnehmung, eröffnen neue Bewegungsmöglichkeiten und führen uns zu mehr Freundlichkeit im Umgang mit uns selbst.

Leitung: Heide Rastl,
zertifizierte Feldenkrais-Trainerin, dipl. Sozialarbeiterin

Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

Leistungen: Feldenkrais-Auszeit mit zertifizierter Trainerin und 2 Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen mit Vollpension und Seminarverpflegung **um € 410,00**

Anmeldeschluss: 9. November

Frauenliturgie von Frauen für Alle

Ich bin verbunden durch alle Zeiten

Montag, 16. November
19 bis 21 Uhr



Die kürzer werdenden Tage laden ein, zur Ruhe zu kommen und uns auf unsere Wurzeln und unsere Ahninnen und Ahnen zu besinnen. Wir üben uns im Loslassen und feiern unsere Verbundenheit untereinander über Zeit und Raum hinaus.

Liturgieleiterinnen:

Birgit Diestler und
Melanie Kulmer

Um Anmeldung wird gebeten.



Stoffdruck mit Modeln Kreativworkshop

Dienstag, 17. November
9 bis 16 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 und/oder ein nettes Geschenk für Weihnachten gestalten. Weihnachtsmodel sind zahlreich vorhanden.

Leitung: Johanna Schadler,
Kreativtechnikerin des Vereins
„EigenArt“

Mitzubringen: Stoffe & Stoffreste, Maßband, Stecknadeln, Schere, Küchenrolle, Schürze, Unterlage, ca. 2 cm breite Flachpinsel, Stoffmalfarben in der gewünschten Farbe

Leistungen: Kreativworkshop inkl. Mittagessen **um € 125,00**

Anmeldeschluss:
14. November

RAIMANN
IHR NOTAR IN HARTBERG

8230 Hartberg | Michaeligasse 38 | +43/3332/62 275 | office@notariat-hartberg.at | www.notariat-hartberg.at

Lesung mit Doris Schmidauer & Nina Horaczek „Land der Töchter zukunftsreich“

Donnerstag, 19. November,
18:30 bis 20:30 Uhr



„Trau dich!“ – Mit diesen zwei Worten bringt Doris Schmidauer eine Botschaft auf den Punkt, die sich wie ein roter Faden durch ihr Buch „Land der Töchter zukunftsreich“ zieht. **„Wenn es etwas gibt, das ich meinem jüngeren Ich rückblickend gerne mitgeben würde, dann wäre das nur ein kurzer Satz: Trau dich!“**

Gemeinsam mit der Journalistin und Autorin Nina Horaczek erzählt sie von Frauen, die den Mut hatten, ihren eigenen Weg zu gehen, Verantwortung zu übernehmen und Veränderungen anzustoßen. Das Buch versammelt inspirierende Lebensgeschichten und zeigt, wie Frauen unsere Gesellschaft in Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur und Ehrenamt mitgestalten. Es macht deutlich, dass Gleichstellung von Menschen lebt, die sich einbringen, Haltung zeigen und den ersten Schritt wagen.

Im Gespräch geben Doris Schmidauer und Nina Horaczek persönliche Einblicke in die Entstehung des Buches, sprechen über ihre Begegnungen mit außergewöhnlichen Frauen und darüber, welche Voraussetzungen es braucht, damit Frauen ihre Potenziale entfalten können.

Freue dich auf einen inspirierenden Abend voller persönlicher Geschichten, spannender Denkanstöße und ermutigender Impulse. Eine Einladung, den eigenen Weg mit Zuversicht zu gehen und sich immer wieder zu sagen: Trau dich!

Leitung: Doris Schmidauer, Politikwissenschaftlerin, „First Volunteer“ der Republik Österreich; Nina Horaczek, Journalistin und Autorin

EINTRITT FREI, um Anmeldung wird gebeten!

Anmeldeschluss:
17. November

Beckenboden - Kraft aus der Körpermitte Ganztages-Workshop für eine gesunde Mitte

Freitag, 20. November
9 bis 17 Uhr



Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für Stabilität, Haltung, Atmung und Wohlbefinden, wird aber oft vernachlässigt. In diesem Workshop entdeckst und stärkst du deine Körpermitte. Du lernst alltags-taugliche Übungen zur Aktivierung und Entspannung kennen, die sich zur Vorbeugung oder bei Beschwerden wie Rückenproblemen, Inkontinenz oder nach der Geburt eignen.

Leitung: Elisabeth Tauss, Beckenbodenexpertin, Yogalehrerein, Erlebnispädagogin, Gründerin von Freinatur

Mitzubringen: Yogamatte

Leistungen: Ein ganzer Tag zur Stärkung deiner Mitte inkl. saisonalem 3-Gang Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 155,00**

Anmeldeschluss:
17. November

Wohlfühlwochenende für Frauen

Advent- & Weihnachtsschmuck basteln

Freitag, 20. November,
15 Uhr bis Sonntag,
22. November, 13 Uhr



Manchmal ist das schönste Geschenk ein paar Tage nur für dich. Gestalte liebevollen Advent- und Weihnachtsschmuck und genieße kreative Stunden in entspannter Atmosphäre. Ob du allein oder mit einer Freundin kommst, du bist herzlich willkommen. Unsere erfahrene Auszeitleiterin verbindet kreatives Schaffen mit Gemeinschaft, Ruhe und Zeit zum Auftanken. Auf Wunsch Massagen zubuchbar.

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

Leistungen: 2 erholsame Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. saisonaler Vollpension, spirituellen Einheiten, Zeit zum Reden, Erholen und Auftanken **ab € 199,00**

Anmeldeschluss:
12. Oktober

Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 21. November
9 bis 17 Uhr



Tanz dich frei und finde zu deiner Mitte. In achtsamer Atmosphäre tanzen wir im Kreis mit einfachen Schrittfolgen um eine lichtvolle Mitte und begeben uns so auf eine Reise nach innen. Dabei lassen wir bewusst alles Schwere und Belastende los und geben der Liebe und dem Vertrauen in uns Raum. Ein Tag zum Loslassen, Auftanken und Ankommen - tanzend, verbunden, ganz bei dir.

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

Leistungen: Ein erholsamer & achtsamer Kreistanz-Tag inkl. saisonalem Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 110,00**

Anmeldeschluss:
16. November

Die Winterstille in mir begrüßen

In Ritualen das Leben feiern

Samstag, 21. November
9 bis 14 Uhr



Der Winter lädt dazu ein, in-nehthalten und neue Kraft zu sammeln. In diesem Seminar orientieren wir uns am Rhythmus der Natur und entdecken die Winterzeit als wertvolle Zeit der Ruhe und Besinnung. Mit Impulsen, Ritualen und Austausch schaffen wir Raum für Stille, Dankbarkeit und bewusstes Ankommen bei uns selbst. So kann der innere Winter zur Quelle neuer Energie werden.

Leitung: Martha Weisböck,
*Lebens- & Sozialberaterin,
Krankenhausseelsorgerin*

Leistungen: Winterritual inkl. regionalem 3-gängigem Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 105,00**

Anmeldeschluss:
18. November

Kathrein stellt den Tanz ein

Volkstanzcafé

Sonntag, 22. November
14 bis 18 Uhr



Nach alter Tradition endet mit Kathrein die Tanzsaison, bevor der Advent als tanzfreie Zeit beginnt. Wir laden Frauen und Männer jeden Alters zu einem vergnüglichen Nachmittag mit Volkstänzen und Figurentänzen aus verschiedenen alpenländischen Regionen ein. Ob mit oder ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner – alle sind herzlich eingeladen, mitzutanzten oder Neues kennenzulernen.

Leitung: Robert Sedelmaier, *Tanzleiter der ARGE Volkstanz Stmk.*; Barbara Hatzl, *Tanzpädagogin, Liturgieleiterin*

Leistungen: Ein vergnüglicher Nachmittag mit Volkstänzen inkl. Kaffeejause **um € 27,00**

Anmeldeschluss:
16. November

Wieder einmal kräftig singen...

Singtag

Dienstag, 24. November
9 bis 16 Uhr



Wieder einmal in fröhlicher Runde unbeschwert singen – das kannst du bei diesem Singtag mit Eva Maria Hois. Am Programm stehen alte und neue Lieder, Jodler und Kanons. Willkommen sind alle Singbegeisterten – Frauen und Männer, Jung und Alt.

Leitung: Eva Maria Hois, *Volksliedforscherin und Sängerin*

Leistungen: Ein beschwingter Tag zum Singen inkl. Noten, Seminarverpflegung, Mittagessen und Kaffeejause **um € 70,00**

Anmeldeschluss:
21. November

ERLEBNISWELT HERBERSTEIN

EIN TICKET – ZAHLREICHE SCHAUPLÄTZE:

- 🐾 Eine Reise um die Welt an nur einem Tag im Tierpark
- 🐾 Gartenschloss Herberstein & Historische Gartenanlagen
- 🐾 Die Vielfalt des Lebens im Haus der Biodiversität
- 🐾 Biodiversitäts-Hotspot Feistritzklamm
- 🐾 TerraPlex 360
- 🐾 Tickets und Gutscheine online erhältlich



Gewalt an Frauen - Wege aus der Krise

Vortrags- und
Gesprächsabend

Mittwoch, 25. November
18 bis 20 Uhr



Renate Hofer, die einen Femizidversuch überlebt hat, und der ehemalige Chefinspektor Anton Kiesel sprechen über die Realität häuslicher Gewalt. Während Renate Hofer ihren Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben schildert, zeigt Anton Kiesel die Hintergründe von Täter-Opfer-Beziehungen sowie rechtliche Möglichkeiten auf. Ein bewegender Vortrag, der informiert, Mut macht und zur Gewaltprävention beiträgt.

Leitung: Renate Hofer, *Sozialpädagogin*; Anton Kiesel, *ehem. Chefinspektor*

Leistungen: Mutmachender Vortrag inkl. anschließender Diskussion **um € 30,00**

Anmeldeschluss:
23. November

Der Vortrag findet im Rahmen von „Orange the World“ statt, der internationalen Kampagne gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Tannenduft & Holzklang

Adventkranzbinden für die
ganze Familie

Donnerstag, 26. November,
16 bis 19 Uhr



Genieße die stimmungsvolle Zeit des Adventkranzbindens und gestalte deinen ganz persönlichen Adventkranz mit frischem Tannengrün, Naturmaterialien, Kerzen und Dekoration. Für eine besondere Atmosphäre sorgen Adventlieder und die Klänge des Klarinettenquartetts „Holzklang Hainersdorf“.

Kinder sind herzlich willkommen und nehmen kostenlos teil.

Leitung: Ulrike Pacnik-Lueger, *Co-Leiterin AndersOrt Haus der Frauen*

Leistungen: Stimmungsvolles Adventkranzbinden inkl. Materialien für einen Adventkranz mit vorweihnachtlichen Leckereien **um € 52,00**

Anmeldeschluss:
23. November

Gestalte DEIN Fotobuch am PC

Workshop für Kreative

Freitag, 27. November
14 bis 20 Uhr



Fotos sind Erinnerungen voller Gefühl – viel zu schade, um sie digital zu verstecken. In diesem Workshop gestaltest du dein ganz persönliches Fotobuch. Ob Urlaub, Familie oder besondere Erlebnisse, du lernst Schritt für Schritt, wie aus deinen Bildern ein kreatives Erinnerungsstück wird. Einfach, individuell und mit viel Herz. Perfekt zum immer wieder Durchblättern oder Verschenken.

Leitung: Joachim Walzl, *begeisterter Fotobuchgestalter*

Mitzubringen: eigenen Laptop (oder Tablet), deine liebsten Fotos digital

Leistungen: Fotobuchworkshop mit Seminarverpflegung und Abendessen **um € 80,00**
inkl. € 30,00 Gutschein für die Bestellung eines Fotobuches

Anmeldeschluss:
24. November

In Kooperation mit

Mantrasingen Singen im Einklang

Samstag, 28. November
16 bis 18 Uhr



Mantras sind Klangformen mit besonderer Wirkung: Ihr Singen beruhigt, belebt und schenkt inneren Frieden. Gerade in bewegten Zeiten hilft die Hinwendung zur Stille, den Geist zu klären und neue Kraft zu schöpfen. Es werden einfache Mantras in Sanskrit gesungen. Dafür sind keine Vorkenntnisse oder Gesangserfahrung notwendig, jede*r ist herzlich willkommen.

Leitung: Doris Manz, Yogalehrerin, TEH-Praktikerin

Leistungen: Meditatives Mantrasingen mit regionaler Seminarverpflegung **um € 50,00**

Anmeldeschluss:
24. November

Basenfasten & Yoga zum Adventbeginn Auszeit für Körper, Geist und Seele

Sonntag, 29. November,
16 Uhr bis Freitag, 4.
Dezember, 13 Uhr



Gönn dir in der Adventzeit eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Seele. Basenfasten entlastet den Körper und hilft, inneren und äußeren Ballast loszulassen. Yoga, Meditation, Kneippen, kleine Wanderungen und gemeinsame Gespräche schenken Ruhe, neue Kraft und innere Balance. Ein wohltuendes Ankommen bei dir selbst, bevor die stille Zeit des Jahres beginnt.

Leitung: Manuela Grüner, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Fastentrainerin, Yogalehrerin

Mitzubringen: Yogamatte, Wärmeflasche, Thermoskanne

Leistungen: 5 Nächte im EZ AndersOrt Haus der Frauen, basische Vollverpflegung, eine Teilkörpermassage, Leberwickel und Bewegungseinheiten **um € 930,00**

Anmeldeschluss:
21. November

Bibliolog zum Kennen- lernen Die Bibel lebendig erleben

Freitag, 4. Dezember
17 bis 19:30 Uhr



Bibliolog eröffnet einen lebendigen Zugang zur Bibel. Indem du dich in biblische Gestalten hineinversetzt und ihre Gedanken und Gefühle erkundest, werden biblische Texte auf neue Weise erfahrbar und mit dem eigenen Leben verbunden. Dieser Abend bietet die Gelegenheit, die Methode kennenzulernen und in den Bibliolog hineinzuschnuppern.

Leitung: Gabriele Kraxner-Zach, Bibliologleiterin, Liturgieleiterin, Religionspädagogin

Leistungen: Bibliolog zum Kennenlernen inkl. Seminarverpflegung **um € 50,00**

Anmeldeschluss: 1. Dezember

Gassl-Advent

Adventzauber in St. Johann
bei Herberstein

Samstag, 5. Dezember
ab 11 Uhr



Ein Adventmarkt voller Charme: Regionale Handwerkskunst, festliche Kulinarik und liebevolle Details machen diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis. Genieße Glühwein, Sterz vom offenen Feuer, Weihnachts-schmankerln und kreative Workshops für Groß und Klein. Der Trachtenflohmaklader hat zum letzten Mal in diesem Jahr geöffnet.

Veranstalter:innen: Gemeinde Feistritztal, Gassl-Verein St. Johann bei Herberstein unter Mitwirkung der Vereine und Gastronomie aus St. Johann bei Herberstein

TIPP: Oststeirische Erdäpfel-wurst und andere Schmankerl bei uns im Haus.
Tischreservierung empfohlen!

Eine heilsame Zeit für mich

Auszeit & Begegnung für
Frauen und Paare

Freitag, 11. Dezember,
15 Uhr bis Sonntag, 13.
Dezember, 13 Uhr



Der Advent ist ein guter Zeitraum, um inne zu halten und Belastendes loszulassen. Nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen und für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Spüren wir den eigenen Bedürfnissen nach und genießen wir die wohl-tuende Atmosphäre des Hauses sowie die liebevoll zubereiten-den Speisen. Gemeinsam besuchen wir die Rorate und den Besinnungsvor-mittag am Samstag.

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

Leistungen: 2 wohltuende Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. Vollverpflegung, spirituellen Impulsen, Zeit für Gespräche und herrliche Ruhe
um € 220,00

Anmeldeschluss: 7. Dezember

Rorate

Dem Geheimnis lauschen

Samstag, 12. Dezember
6:30 bis 7:30 Uhr



Wir nähern uns dem Geheimnis-vollen. Ruhig, leise und still. Öffnen all unsere Sinne um ja nichts zu versäumen: Den Geheimnissen des Lebens lauschen, wach sein, bereit sein, offen sein. Welcher Ahnung gebe ich in meinem Leben Raum? Was ist für mich nicht fassbar, aber erfasst mich?

Leitung: Anna Pfleger, *Liturgieleitern, ehem. Leiterin des AndersOrt Haus der Frauen; Martha Weisböck, Lebens- & Sozialberaterin, Ritualbegleiterin*

Leistungen: Rorate inkl. gemeinsamen, kleinen Frühstück
um € 11,00

Anmeldeschluss: 9. Dezember

Mut ist gefragt Besinnungsvormittag

Samstag, 12. Dezember
9 bis 13 Uhr



In der Adventzeit begegnen uns viele Formen des Mutes: Langmut, Demut, Freimut, Großmut, Sanftmut, aber auch Kleinmut, Schwermut und Unmut. Wir setzen uns gemeinsam mit diesen unterschiedlichen Facetten auseinander und entdecken, wie sie uns durch die Adventszeit begleiten können. Es erwartet dich ein inspirierender Vormittag, der neue Kraft schenkt und Mut für die kommenden Feiertage macht.

Leitung: Maximilian Tödtling, *Theologe, Diözesaner Koordinator für die Krankenhausseelsorge*

Leistungen: Eintauchen in den Advent inkl. Seminarverpflegung und dreigängigem regionalem Mittagessen **um € 37,00**

Anmeldeschluss: 9. Dezember

Gestalte DEIN Fotobuch am PC Workshop für Kreative

Freitag, 8. Jänner
14 bis 20 Uhr



Fotos sind Erinnerungen voller Gefühl – viel zu schade, um sie digital zu verstecken. In diesem Workshop gestaltest du dein ganz persönliches Fotobuch. Ob Urlaub, Familie oder besondere Erlebnisse, du lernst Schritt für Schritt, wie aus deinen Bildern ein kreatives Erinnerungsstück wird. Einfach, individuell und mit viel Herz. Perfekt zum immer wieder Durchblättern oder Verschenken.

Leitung: Joachim Walzl, *begeisterter Fotobuchgestalter*

Mitzubringen: eigenen Laptop (oder Tablet), deine liebsten Fotos digital

Leistungen: Fotobuchworkshop mit Seminarverpflegung und Abendessen **um € 80,00**
inkl. € 30,00 Gutschein für die Bestellung eines Fotobuches

Anmeldeschluss: 7. Jänner

In Kooperation mit



Wohlfühltag für Frauen

Urlauben in Gemeinschaft

Montag, 11. Jänner, 15 Uhr
bis Donnerstag, 14. Jänner,
13 Uhr



Manchmal ist das schönste Geschenk ein paar Tage nur für dich. Unsere Wohlfühltag schenken dir Zeit zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken. Ob du allein oder mit einer Freundin kommst, du bist herzlich willkommen. Unsere erfahrene Auszeitleiterin gestaltet die Tage mit viel Feingefühl. Gemeinsame Gespräche, spirituelle Impulse und Zeit für Ruhe machen diese Tage zu einer stärkenden Auszeit. Auf Wunsch sind Massagen zubuchbar.

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

Leistungen: 3 erholsame Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. saisonaler Vollpension, spirituellen Einheiten, Zeit zum Reden, Erholen und Auftanken **ab € 299,00**

Anmeldeschluss: 7. Jänner

Frauenliturgie von Frauen für Alle

Ich tauche ein in Gottes Liebe

Montag, 11. Jänner
19 bis 21 Uhr



Basierend auf dem Bibeltext von der Taufe Jesu feiern wir unser Geliebtsein und unsere Berufung. Wasser formt diese Welt, erneuert und erfrischt alles Lebendige. Diesen Qualitäten spüren wir nach. Wir öffnen uns für den Himmel und unsere innere Lebensquelle.

Liturgieleiterinnen:

Barbara Hatzl und
Melanie Kulmer

Um Anmeldung wird gebeten.



Gesundheit beginnt in der Zelle

Vortragsabend für Frauen

Donnerstag, 14. Jänner
18 bis 19:30 Uhr



Zellgesundheit ist die Grundlage für Energie, Vitalität und Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfährst du, wie Ernährung, Schlaf, Stress und Umweltfaktoren unsere Zellen beeinflussen und welche Rolle die Epigenetik (Einfluss von Lebensstil und Umwelt auf unsere Gene) dabei spielt. Du erhältst verständliche Erklärungen und alltagstaugliche Impulse, um deine Gesundheit ganzheitlich und nachhaltig zu unterstützen.

Leitung: Monika Auner,
Kräuterpädagogin

Leistungen: Spannender Gesundheitsvortrag für Frauen
um € 25,00

Anmeldeschluss: 11. Jänner

Entscheidungen richtig treffen, aber wie?

Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Freitag, 15. Jänner
9 bis 17 Uhr



Entscheidungen prägen unser Leben und bringen uns unseren Werten und Zielen näher oder entfernen uns von ihnen. In diesem PRH (Personnalité et Relations Humaines) Tagesseminar reflektierst du dein eigenes Entscheidungsverhalten, lernst eine bewährte Methode der Entscheidungsfindung kennen und übst sie anhand praktischer Beispiele. So gewinnst du mehr Klarheit und Vertrauen für Entscheidungen im Alltag.

Leitung: Brigitta Raith, Mitglied der kath. Ordensgemeinschaft Missionarinnen Christi, PRH Kursleiterin

Leistungen: Ganztägiges, persönlichkeitsbildendes Seminar inkl. Seminarverpflegung, dreigängigem Mittagsmenü und Kaffeejause **um € 140,00**

Anmeldeschluss: 12. Jänner

Lobbyismus für Frauen- enthemen & Gleich- stellung

Workshop mit einer
Lobbyistin

Freitag, 15. Jänner
13 bis 16:30 Uhr



Gleichstellung entsteht nicht nur im privaten Umfeld, sondern auch durch politische Entscheidungen. In diesem Workshop erfährst du, wie unser politisches System aufgebaut ist, wer über Frauen und Gleichstellungsthemen entscheidet und wie Frauen ihre Anliegen wirksam einbringen können. Du erhältst Einblicke in politische Prozesse und erfährst, wie du selbst Veränderungen mitgestalten kannst.

Leitung: Franciska Göweil, *Strategische Public Affairs, Agenda Setting und Politikfeldanalyse*

Anmeldeschluss: 12. Jänner

Diese Veranstaltung wird von der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung gefördert.

Die Teilnahme ist daher kostenlos!



„Winterlich“ in Bewegung

Das Leben ist keine verstreichende Zeit, sondern Zeit der Begegnung

Freitag, 15. Jänner
13:30 bis 16 Uhr



Der Winter wird von jedem Menschen anders erlebt: als Zeit der Ruhe, der Kreativität oder als Zeit besonderer Herausforderungen. Was auch immer dich in dieser Jahreszeit bewegt, bei einem gemeinsamen Spaziergang gibt es Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Stärkung. Wir genießen gemeinsam die winterliche Natur, teilen Ernstes und Heiteres und lassen den Nachmittag mit einem spirituellen Impuls ausklingen.

Leitung: Regina Stampfl, *Dipl. Pastoralassistentin*; Michael Kopp, *Theologe & Seelsorger*

**Offen für alle,
kein Teilnahmebeitrag**

Anmeldeschluss: 12. Jänner

Tipp: Triff dich mit uns schon um 13 Uhr und genieße einen Kaffee mit uns vorm Losgehen!

Der 5 Elemente Glückszyklus

Qigong zum Glücklichein

Samstag, 16. Jänner
9:30 bis 16 Uhr



Glücklich und entspannt ins neue Jahr! Aus fünf einfachen Qigong Bewegungen entsteht der „5 Elemente Glückszyklus“. Er schenkt dir frische Energie, entspannt dich und stärkt deine Lebensfreude. Du erfährst, wofür die einzelnen Elemente stehen, genießt Lebenspflegeübungen und Elementmeditationen. Diese Veranstaltung ist bestens geeignet für alle, die Qigong kennenlernen und ihr Lebensglück selbst in die Hand nehmen möchten.

Leitung: Andrea Perl, *Qigong Trainerin*

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Meditationspolster (wenn vorhanden)

Leistungen: Ein kraftspendender Tagesworkshop inkl. 3-Gang Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 130,00**

Anmeldeschluss: 13. Jänner

Fasten & Yoga

Ein Doping für deine Zellen

Sonntag, 17. Jänner,
15 Uhr bis Samstag,
23. Jänner 13 Uhr



Gönne dir diese Auszeit und lass den Alltag hinter dir! Mit der einfachen Buchinger-Lützner-Methode und hochwertigen, speziellen Fastentees, frisch gepressten Säften und basischen Suppen erlangst du ein neues Körper- und Gesundheitsbewusstsein und gibst deinem Leben eine neue Richtung. Tägliche Yoga-Sessions, Spaziergänge, Meditationen und Körperübungen helfen dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Leitung: Gertrud Kos, ärztl. dipl. Fastenleiterin; Anita Retter, zertifizierte Yogalehrerin, Yin-Yoga- & Meditationslehrerin

Leistungen: 6 Nächte im Einzelzimmer Haus der Frauen inkl. Fastenverpflegung, Leberwickel, tägl. Yoga-Sessions, Meditationen, Bewegungseinheiten, 1 ½ Aufbau-tage, Rezepte für die Zeit danach **um € 990,00**

Beachte den frühen Anmeldeschluss: 17. Dezember

Weil ich was zu sagen habe

Bibliolog Grundkurs

Freitag, 22. Jänner, 16 Uhr bis Sonntag, 24. Jänner, 13 Uhr & Freitag, 12. Februar, 16 Uhr bis Samstag, 13. Februar, 18:30 Uhr



Beim Bibliolog werden biblische Texte auf kreative Weise lebendig und lebensnah erschlossen. Durch das Hineinversetzen in biblische Figuren eröffnen sich neue Zugänge zu den Geschichten und ihren Botschaften. In diesem Grundkurs lernst du Schritt für Schritt, Bibliologe selbst zu leiten, verschiedene Methoden anzuwenden und biblische Texte auszulegen. Praktische Übungen zeigen die Einsatzmöglichkeiten der Methode in pastoralen Handlungsfeldern.

Leitung: Gabriele Kraxner-Zach, Bibliologleiterin & -trainerin, Diplom-Pädagogin

Leistungen: Zweiteiliger Bibliolog-Grundkurs inkl. gesamt 3 Übernachtungen im Einzelzimmer Haus der Frauen mit Vollpension und Seminarverpflegung **um € 635,00**

Anmeldeschluss: 15. Jänner

Orientalischer Tanz

Stärke deine körperliche und innere Aufrichtung

Samstag, 23. Jänner
9:30 bis 17 Uhr



Orientalischer Tanz verbindet fließende Bewegungen mit Freude, Ausdruck und Körperbewusstsein. Er stärkt den Körper, fördert Beweglichkeit und hilft dir, deine Mitte zu finden. Gleichzeitig eröffnet er einen neuen Zugang zu Weiblichkeit und Selbstvertrauen. An diesem Tag führt dich Aminta, ausgebildete Tanzpädagogin und Tanztherapeutin mit arabischen Wurzeln, in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes ein.

Leitung: Aminta Mahmoud, Tanztherapeutin und -pädagogin

Mitzubringen: Kleide dich gerne bunt, im Orient sind Farben immer willkommen!

Leistungen: Tagesworkshop inklusive 3-Gang Mittagessen und Seminarverpflegung **um € 130,00**

Anmeldeschluss: 19. Jänner

Werkzeugkoffer Erwachsenenbildung

Basiswissen zu Didaktik und
Methodik für angehende
Workshopleiter:innen

Mittwoch, 27. Jänner
9 bis 17 Uhr



Du bist Fachexpert:in und möchtest deine Expertise in Workshops an andere weitergeben? In diesem Tages-Workshop erfährst du, wie Erwachsene lernen und wie du einen Workshop planst und ansprechende Ausschreibungstexte formulierst. Du erhältst methodische Anregungen für die Gestaltung deiner Angebote, kannst dich mit anderen austauschen und gewinnst neue Impulse für deine Bildungsarbeit.

Leitung: Bianca Friesenbichler,
*Bildungsfachreferentin,
Erwachsenenbilderin*

Leistungen: Ganztägiger Train-the-Trainer Workshop inkl. Seminarverpflegung und 3-Gang Mittagessen **um € 120,00**

Sonderpreis für Workshop-leiter:innen und Referent:innen des AndersOrt Haus der Frauen und des Katholischen Bildungswerks: € 30,00

Anmeldeschluss: 22. Jänner

Pension & Frauen

Vortrag mit anschließender
Möglichkeit, Fragen zu deiner
eigenen Pension zu klären

Donnerstag, 28. Jänner
17 bis 19 Uhr



Frauen stehen beim Thema Pension oft vor vielen Fragen. Eine Expertin der Pensionsversicherungsanstalt informiert über Pensionsantritt, Versicherungszeiten, Pensionssplitting und die Berechnung der Pension. Du erhältst wertvolle Tipps für deine persönliche Altersvorsorge und erfährst, wie du deinen Pensionsantrag rechtzeitig und vollständig einreichst. Im Anschluss ist Zeit für deine persönlichen Fragen.

Leitung: Evelyn Bachheimer,
*Abteilungsleiterin in der PVA
Steiermark*

KOSTENLOSE TEILNAHME!

Anmeldeschluss: 25. Jänner

In Kooperation mit



Statement T-Shirt mit Rüschen nähen

Dein It-Piece selbst genäht

Freitag, 29. Jänner
14 bis 16 Uhr



Nähe dein eigenes modernes T-Shirt mit zarten Rüschenärmeln und gestalte ein einzigartiges, neues Lieblingsstück. Schritt für Schritt lernst du den Umgang mit Jersey und Tüll und verleihst deinem Shirt eine besondere Note. Der Workshop eignet sich für Anfängerinnen ebenso wie für Teilnehmerinnen mit ersten Näherfahrungen.

Material- & Nähset: € 45,00 (Jersey, Tüll & Schnittmuster) vor Ort in bar bei der Referentin zu bezahlen.

Leitung: Juanita Guerra Arellano,
*leidenschaftliche und kreative
Textilgestalterin, Inhaberin
von Juanitas Nähbox*

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine (wenn vorhanden)
Leih-Nähmaschine verfügbar: € 25,00
bzw. € 45,00 (Overlock) bitte bei der Anmeldung bekannt geben

Leistungen: Kreativer Nachmittag inkl. Kaffeejause **um € 60,00**

Anmeldeschluss: 26. Jänner

Ich fang neu an! Biblisch-existenzielle Impulse zum Jahresbeginn

Freitag, 29. Jänner
17 bis 18:30 Uhr



Jeder Neubeginn erfordert den Mut, Altes loszulassen. An diesem Impuls- und Gesprächsabend betrachten wir die erste Schöpfungserzählung der Bibel als Einladung, über den eigenen Lebensweg nachzudenken. Mit Hilfe einer erfahrungsbezogenen Methode erschließen wir den Bibeltext, tauschen uns aus und entdecken Impulse für die Frage: „Was möchte ich in meinem Leben neu beginnen?“

Leitung: Edith Petschnigg, Hochschulprofessorin PPH Augustinum, Theologin, Lebens- & Sozialberaterin

Leistungen: Ein anregender Abend der Wissens- und Glaubensvertiefung **um € 35,00**

Anmeldeschluss: 26. Jänner

Erdäpfelwurst-Essen Oststeirischer Genuss mit Tradition

Samstag, 30. Jänner
ab 11:30 Uhr



Wir feiern den Fasching mit einem, von unseren Köchinnen regionalen und köstlich zubereiteten Erdäpfelwurst-Essen. Genieße bei uns traditionelle, winterliche Hausmannskost.

Tipp: Auch der Trachtenflohmärkt vom Verein „Wir für das Haus der Frauen“ öffnet an diesem Tag das erste Mal 2027 seine Pforten. Das ehrenamtliche Team freut sich auf deinen Besuch!

Um Tischreservierung wird gebeten!

VORSCHAU Feministische Streiks: Geschichte, Potenziale und Perspektiven inkl. Filmvorführung

Freitag, 12. Februar
14 bis 18 Uhr



Als im Jahr 1975 rund 90 Prozent der isländischen Frauen ihre Arbeit niederlegten, brachten sie das Land zum Stillstand und schrieben Geschichte. Der Dokumentarfilm „Ein Tag ohne Frauen“ zeigt eindrucksvoll die Kraft des gemeinsamen Handelns. Im Anschluss schlägt Jennifer Friedl vom Frauen*service Graz eine Brücke zur Gegenwart und diskutiert mit den Teilnehmerinnen die Chancen und Grenzen feministischer Streiks.

Leitung: Jennifer Friedl, Erwachsenenbildnerin mit Fokus auf geschlechterpolitische Bildung

Anmeldeschluss: 4. Februar

Diese Veranstaltung wird von der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung gefördert.

Die Teilnahme ist daher kostenlos!



Lehrgang zur **Gewaltfreien Kommunikation** Jänner bis April 2027

Die *Gewaltfreie Kommunikation* (GFK) nach Marshall Rosenberg lädt dazu ein, die Sprache des Herzens einzuüben. Ziel ist eine authentische, lebendige Kommunikation, die Verbindung schafft und einen achtsamen Umgang mit Konflikten ermöglicht.

Für wen?

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die mehr Mitgefühl für sich selbst entwickeln, andere besser verstehen und zu einem wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie oder Beruf beibringen möchten. Auch für alle, die ihre soziale Kompetenz stärken und sich für ein faires, gleichberechtigtes Miteinander einsetzen wollen.

Dein Nutzen

Du lernst, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen und klar zu kommunizieren. Gleichzeitig entwickelst du die Fähigkeit, Bedürfnisse wahrzunehmen – deine eigenen und die anderer. Konflikte werden als Chance gesehen, um tragfähige und lebensdienliche Lösungen zu finden. So entsteht mehr Klarheit, Verbindung und Handlungssicherheit.



Referentin: Mag.ª Birgit Schmidt, *Theologin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Integrative Therapeutin*

Termine:

Modul I: 8.—10. Jänner 2027 | **Modul II:** 26.—28. Februar 2027 | **Modul III:** 9.—11. April 2027
Modularbeitszeiten: freitags, 16 Uhr bis sonntags, 13 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 990,00 zuzüglich € 84,00/Nacht im Einzelzimmer Haus der Frauen bzw. € 74,00 pro Person im Zweibettzimmer Haus der Frauen

Der Preis beinhaltet Nächtigung, Frühstück, 3-gängiges Mittagessen inkl. Tischgetränk, 1-gängiges Abendessen inkl. Tischgetränk, Seminarverpflegung und Nutzung der Infrarotkabine.

Anmeldung bis spätestens 4. Dezember 2026 im AndersOrt Haus der Frauen, telefonisch oder schriftlich. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Ein **kostenloser Informationsabend** am Freitag, 27. November 2026 von 17.00 bis 21.00 Uhr bietet vorab Einblick und Orientierung.
Anmeldung zum Informationsabend bis 20. November 2026.

Es besteht im Rahmen des Informationsabends die Möglichkeit eines Abendessens um € 12,00. Bitte teile uns deine Teilnahme am Abendessen bei der Anmeldung mit.

Infos & Anmeldung





 Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

„Selbstbestimmt Frau sein“ Geförderte Bildungsangebote für Frauen

SELBSTBESTIMMT FRAU SEIN

Kostenlose Bildungs-, Vernetzungs-, Coaching- und Diskussionsangebote zur Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt

Unser Projekt „Selbstbestimmt Frau sein“ geht in die heiße Phase. Nutze die letzten kostenlosen Angebote und sei bei den Höhepunkten des Projektjahres dabei!

Den letzten Workshop bildet am 17. Oktober die Schreibwerkstatt zur Selbstermächtigung. Mit kreativen Schreibimpulsen entdeckst du deine Stärken, formulierst Wünsche und Ziele und bekommst Schritt für Schritt mehr Klarheit und Selbstvertrauen.

Ein besonderes Highlight erwartet dich beim **Frauen-Barcamp am 7. November**. Dieses offene Veranstaltungsformat lebt von den Ideen der Teilnehmerinnen. In mehreren Sessions werden Erfahrungen geteilt, Fragen diskutiert und neue Perspektiven entwickelt. Ergänzt wird der Tag durch eine inspirierende Expertinnenrunde mit engagierten Frauen aus Wirtschaft, Sozialem und Gesellschaft. Es erwartet dich ein Tag voller Austausch, Vernetzung und gegenseitiger Ermutigung.

Den Abschluss unseres Projekts feiern wir am **8. Dezember mit „Empowerment hoch 3“**. Bei einem gemeinsamen Frauenfrühstück lassen wir das Projekt Revue passieren, feiern die vielen Begegnungen und Entwicklungen der vergangenen Monate und überreichen die Teilnahmezertifikate.

Anschließend sorgen die mehrfach ausgezeichneten **RabtaldirndlIn** mit ihrem Theaterstück **„Die Sternsingerinnen“** für einen ganz besonderen kulturellen Höhepunkt. Mit feinem Humor, berührenden Geschichten und einer klaren Botschaft greifen sie gesellschaftliche Themen auf und begeistern ihr Publikum. Ein stimmungsvoller und inspirierender Abschluss, der zum Nachdenken anregt und lange in Erinnerung bleibt.

Auch für die Gruppencoachings, FrauenNetzwerkTische und einige weitere Veranstaltungen sind noch Anmeldungen möglich.

Alle diese Angebote sind dank der Förderung durch das Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung kostenlos.

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Die genauen Termine findest du in der Terminübersicht am Ende des Programmhefts. Wenn du dich anmelden oder weitere Informationen erhalten möchtest, scanne einfach diesen QR-Code. Er führt dich auf unsere Website.





**Dein Zuhause auf Zeit
Urlaube, Feiern & Tagen**

Herbst und Winter in der Oststeiermark

Wenn sich die Oststeiermark im Herbst in leuchtende Farben hüllt und im Winter Ruhe einkehrt, ist es Zeit für eine wohltuende Auszeit. Genieße Wanderungen durch die herbstliche Landschaft, kehre in gemütlichen Buschenschänken entlang der Oststeirischen Römerweinstraße ein oder entdecke regionale Manufakturen und Ausflugsziele. Als Urlaubsgast profitierst du mit der GenussCard außerdem von zahlreichen Vorteilen.



Unsere Zimmerkategorien und Preisinformationen findest du unter diesem QR-Code.



Gemeinsam den Jahresausklang genießen

Auch für **Weihnachtsfeiern, Jahresabschlussfeiern, Geburtstage oder Jubiläen** bietet unser Haus den passenden Rahmen. Helle, liebevoll gestaltete Räume, eine stimmungsvolle Atmosphäre und unsere Küche mit regionalen Spezialitäten sorgen dafür, dass jede Feier zu einem besonderen Erlebnis wird. Gerne unterstützen wir dich bei der Planung, von der Raumauswahl über die Dekoration bis hin zum festlichen Menü.

Für spirituelle Feiern oder besinnliche Momente steht zudem unsere moderne Kapelle zur Verfügung.

Seminare & Tagen

Als Bildungshaus und Seminarzentrum verbinden wir Geschichte mit moderner Infrastruktur. Insgesamt stehen acht Seminar- und Besprechungsräume für Gruppen von fünf bis 80 Personen zur Verfügung. Im AndersOrt erwarten dich vier Seminarräume, zwei Besprechungszimmer, eine Cafeteria und eine Dachterrasse. Das historische Haus der Frauen bietet zwei weitere Seminarräume, einen Meditationsraum und drei Speiseräume für gemeinsame Mahlzeiten. Moderne Technik, flexible Raumkonzepte und persönliche Betreuung schaffen ideale Bedingungen für Seminare, Workshops, Klausuren und Tagungen.



Finde den passenden Raum für deine Veranstaltung. Alle Details zu Ausstattung, Kapazitäten und Preisen erhältst du über den QR Code.





**Mit uns verbunden
Verein Wir für das Haus der Frauen &
befreundete Bildungseinrichtungen**

DANKESCHÖN: Ihr für uns



Mit euren **Mitgliedsbeiträgen, Spenden,** eurer tatkräftigen **Mitarbeit** im Verein und beim Trachtenflohmarkt sowie durch den **Kauf unserer Bausteinartikel** tragt ihr wesentlich zum Gelingen unserer Arbeit bei. Dafür sagen wir von Herzen Danke! Besonders gefreut hat uns das gemeinsame **Freiwilligenfest** im Juni, bei dem wir unsere Wertschätzung auch persönlich ausdrücken konnten.



Unser herzlicher Dank gilt außerdem den **Familien von Anna Pichler** und **Karoline Kappel** für die Begräbnisspenden. Wir werden beide Frauen als langjährige Stammgäste in dankbarer Erinnerung behalten.

Wir für euch

Als Vereinsmitglied profitierst du bei ausgewählten Veranstaltungen des Bildungsprogramms von einem **Förderbeitrag** von € 5,00 (ohne Übernachtung) bzw. € 10,00 (mit Übernachtung).

Die geförderten Veranstaltungen sind im Programm entsprechend gekennzeichnet:

Bitte gib bei der Anmeldung an, dass du Vereinsmitglied bist.

Nur so kann der Förderbeitrag berücksichtigt werden. Vielen Dank!

Werde Mitglied!

Wir freuen uns immer über neue Vereinsmitglieder! Mit einem Jahresbeitrag von € 20,00 unterstützt du den Verein *Wir für das Haus der Frauen* und das Bildungshaus AndersOrt Haus der Frauen.

Deine Vorteile:

- Ermäßigter Teilnahmebeitrag bei ausgewählten Bildungsveranstaltungen
- Zweimal jährlich exklusive Informationen über die Arbeit des Vereins und des Hauses per E-Mail oder Post

Die Anmeldung ist ganz einfach über unsere Homepage oder direkt bei uns im Haus möglich.



Sponsoringpakete

Mit deiner Spende für eines unserer Sponsoringpakete unterstützt du die Arbeit des Vereins *Wir für das Haus der Frauen* ganz gezielt und zweckgebunden:

„**FAIR-Teilung**“ stärkt den **Mirjamfonds**, der Frauen einen Aufenthalt oder die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen ermöglicht.



Kost-bar unterstützt die Verpflegung unserer über 180 Ehrenamtlichen, die sich mit großem Engagement für das Haus und den Verein einsetzen.



Öffnungszeiten des Trachtenladens

Unser Trachtenflohmarkt hat auch in den Herbst- und Wintermonaten jeden ersten und letzten Samstag von **9 bis 16 Uhr** geöffnet.
Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Die nächsten Termine:

5. & 26. September | 3. & 31. Oktober | 7. & 28. November 26 | 30. Jänner 27



Tipp: Am **30. Jänner** feiern wir die **Wiedereröffnung 2027** mit unserem traditionellen **Erdäpfelwurst-Essen** im AndersOrt Haus der Frauen (siehe Seite 35).

St. Johanner GASSL ADVENT am 5. Dezember

Am 5. Dezember verwandelt sich St. Johann bei Herberstein wieder in einen stimmungsvollen Adventmarkt. Auch der AndersOrt Haus der Frauen und unser Trachtenflohmarkt sind mit regionaler Kulinarik, Trachten und Kunsthandwerk vertreten. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Mit kleinen Aufmerksamkeiten Freude bereiten: unsere Bausteinaktion

Mit unserer Bausteinaktion schenkst du doppelt Freude: deinen Liebsten und dem Verein *Wir für das Haus der Frauen*.

Heuer gibt es zwei neue Weihnachtspostkarten zum Preis von € 1,50 sowie einen **Abverkauf aller Weihnachtsbillets** aus den letzten Jahren zum Sonderpreis von € 1,20 pro Stück.



Neue Weihnachtspostkarten

Beispiele Weihnachtsbillets Abverkauf

Noch mehr im Online Shop und vor Ort

Entdecke unsere neuen **Glücksbillets 2026**, Weihnachtskarten, Magnete und viele weitere Geschenkideen. Beliebte Klassiker wie die **Lesehenne**, handgestrickte **Socken** und **Decken**, Kerzen, Bücher, Kalender, Kartensets sowie liebevolle **Upcycling Produkte** aus unserem Trachtenflohmarkt sind ebenfalls vor Ort an der Rezeption, im Trachtenladen oder im Online Shop erhältlich.

Alle Artikel versenden wir gerne auch per Post. **Stöbere jetzt im Online Shop!**

Vereins- & Bestelladresse:

Verein *Wir für das Haus der Frauen* | St. Johann bei Herberstein 7,
8222 Feistritztal | E-Mail: verein@hausderfrauen.at
Christine Feiner-Laner, Geschäftsführerin, T: 0676 / 8742 36 00
Bankverbindung: RB Region Gleisdorf-Pischelsdorf,
IBAN AT51 3810 3011 0600 2711 | BIC RZSTAT2G103





Begegnungen Veranstaltungen Aus- und Weiterbildungen



bildung.graz-seckau.at



Katholisches Bildungswerk Steiermark



BILDUNGSFORUM
bei den MINORITEN

Proschat Madani „LEBEN SPIELEN“

Freitag, 2. Oktober 2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Minoritensaal, Mariahilferplatz 3, Graz

Infos & Anmeldung



Zwischen Bühne, Wirklichkeit und der Kunst, sich selbst zu begegnen,
mit musikalischer Begleitung von Jakob Rodlauer.

Im Anschluss lädt Proschat Madani zu einer persönlichen Signierstunde ein.
Eine schöne Gelegenheit, mit der Autorin ins Gespräch zu kommen und den
Abend in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen.



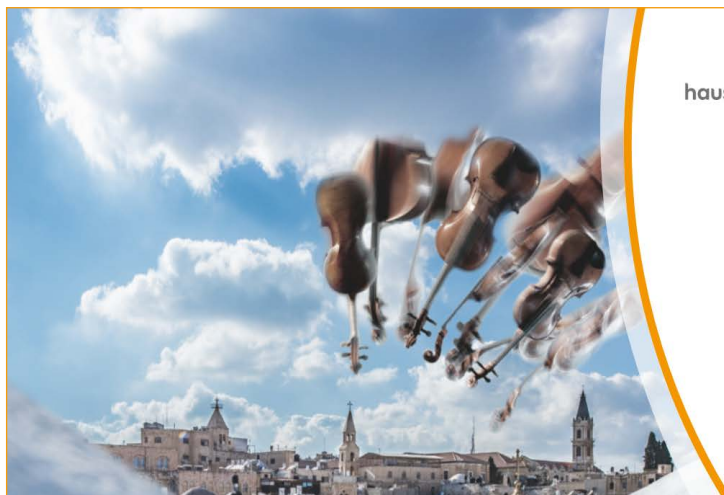
Benefizkonzert für den Umbau im Haus der Stille



SOUNDING JERUSALEM
Erich Oskar Huetter

Barocksaal im Priesterseminar Graz
16. Dezember 2026 · 19.00 Uhr

haus-der-stille.at
soundingjerusalem.com





Informationen

Aus unserem Haus, Buchungsinfos & Veranstaltungsübersicht

AUS UNSEREM HAUS

Abschied mit schwerem Herzen

Wir verabschieden unsere Bildungsreferentin **Veronika Schweiger-Mauschitz** mit großem Dank. Sie hat unser Haus von Jänner 2020 bis Februar 2026 mit ihrem Schwerpunkt Spiritualität, ihrer Kreativität und ihrem unermüdlichen Engagement bereichert. Nun widmet sie sich auf eigenen Wunsch neuen, spannenden Aufgaben in der direkten Lehre und mit voller Aufmerksamkeit ihrem Geflügelhof Schweiger. Mit viel Herzblut hat sie zahlreiche Projekte initiiert und begleitet, darunter die **FrauenAkademie23** sowie die gemeinsam mit den Omas for Future entwickelte **KlimaChallenge**. Neben Frauen-Empowerment und Klimaschutz gilt ihre besondere Leidenschaft der **weiblichen christlichen Spiritualität**. Mit großer Hingabe gestaltete sie Gottesdienste von und für Frauen sowie Frauenliturgien. Ebenso unvergessen bleiben die liebevoll gestalteten Weihnachtsfeiern für das Team.



Liebe Veronika, danke für dein außergewöhnliches Engagement, deine Ideen, die bereichernden Gespräche und die vielen wertvollen Impulse, die du unserem Haus geschenkt hast. Für deinen weiteren Weg wünschen wir dir von Herzen alles Gute! Ganz verabschieden müssen wir uns zum Glück nicht, denn Veronika bleibt uns als Ehrenamtliche im Liturgieteam und als Referentin verbunden.

Tipp: Am Samstag, dem 10. Oktober von 9 bis 13 Uhr leitet sie das Seminar „Königin und wilde Frau“ (siehe Seite 10).

Willkommen im Team

Seit Februar 2026 verstärkt **Belinda Brazier** unser Team im Bereich Hauskeeping und Frühstücksservice. Sie hat ihre Wahlheimat Wien der Liebe wegen verlassen und ist in die Oststeiermark gezogen. Die gebürtige Engländerin hat auch einige Jahre in Deutschland gelebt und bringt durch ihre berufliche Tätigkeit im Tourismus viel Erfahrung im Umgang mit Gästen mit. Reisen zählt dabei nicht nur zu ihrem Beruf, sondern auch zu ihrer persönlichen Leidenschaft. Belinda begegnet Gästen und Kolleg:innen stets freundlich, ruhig und hilfsbereit. Sie arbeitet sehr gewissenhaft, hat ein Auge für Details, liebt Blumen und nimmt sich gerne Zeit für ein nettes Gespräch. Mit ihrer herzlichen und ausgeglichenen Art ist sie eine große Bereicherung für unser Team.



Liebe Belinda, wir freuen uns sehr, dass du zu uns gefunden hast.



Photovoltaikanlage mit Speicher

Unsere Photovoltaikanlage ist in Betrieb!

Auf dem Premhaus (Trachtenflohmarkt), der danebenliegenden Garage sowie dem AndersOrt wurde eine Anlage mit einer Gesamtleistung von rund 48 kWp installiert. Sie versorgt unseren Energiespeicher mit einer Gesamtspeicherkapazität von ca. 55 kWh. Die Photovoltaikanlage ist ein weiterer Schritt, um unsere Schöpfungsverantwortung im Alltag sichtbar zu leben und achtsam mit den uns anvertrauten Ressourcen umzugehen.

Buchungen

Für alle Bildungs- und Urlaubsangebote ist eine Buchung erforderlich. Am einfachsten geht das über unsere Website im Veranstaltungskalender bzw. über die Zimmerreservierung.

Du erreichst unsere Rezeption für eine telefonische Buchung von Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr sowie samstags von 10 bis 12 Uhr unter +43 (0)3113 2207.

Außerhalb dieser Zeiten freuen wir uns über deine Nachricht per E-Mail unter kontakt@hausderfrauen.at.

Alle Nächtigungs- & Paketpreise sowie mehrtägigen Bildungsveranstaltungen in diesem Folder verstehen sich bis 30. November zzgl. € 2,50 bzw. ab 1. Dezember zzgl. € 2,80 Nächtigungsabgabe pro Person/Nacht.



Die aktuell gültigen AGB findest du online auf unserer Website oder hier:

Kooperation

gemeinsam besser leben

Deine Beratung vor Ort!
GeneralAgentur HAAS
Elisabeth Haberl
Tel.: +43 3332 660 55



Sicher ist sicher: Reiseversicherung

Unvorhergesehenes kann immer passieren. Damit du bei einer kurzfristigen Stornierung deines Aufenthalts im AndersOrt Haus der Frauen gut abgesichert bist, empfehlen wir dir den Abschluss einer Reiseversicherung. Wir arbeiten mit der Uniqa Versicherung zusammen.

Unsere persönlichen Ansprechpartner stehen dir unter der Telefonnummer +43(0)3332 660 55 gerne für eine Beratung zur Verfügung.

Immer gut informiert

Alle aktuellen Veranstaltungen — auch jene, die über den Zeitraum dieses Programmheftes hinausgehen — findest du jederzeit auf unserer Website www.hausderfrauen.at.

Außerdem nehmen wir dich auf unseren Social-Media-Kanälen mit durchs Jahr:

Auf Facebook und Instagram erwarten dich Einblicke in unser Haus, Hinweise auf Veranstaltungen, inspirierende Gedanken und kleine Alltagsfreuden.



**Mit unserem monatlichen Newsletter bist du noch näher dran.
Anmeldung über unsere Website oder hier:**

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Da Fahrpläne laufend aktualisiert werden, informiere dich bitte vor deiner Anreise über aktuelle Verbindungen unter www.oebb.at oder www.busbahn-bim.at bzw. die App „BusBahnBim“

Telefonisch erreichst du den Steirischen Verkehrsverbund unter: 050/67 89 10

Unsere Zielhaltestellen: Hirnsdorf oder Kaibing

Direkt bei der Bushaltestelle in Hirnsdorf (beim Parkplatz) befindet sich das Büro von **Käfer Reisen**. Käfer Reisen bietet gerne eine **kostengünstige Taxifahrt** von Hirnsdorf oder Kaibing zu uns auf den Kirchenriegel an. Reserviere **mindestens 24 Stunden** vor der geplanten Fahrt und gib bei der Reservierung an, dass du bei uns gebucht hast.

Taxi Hotline: +43 664 3440366 | office@kaefer-reisen.at

Veranstaltungen Oktober 2026 bis Jänner 2027 im Überblick

OKTOBER

2.10.	NeuroGraphik - zeichne deine innere Landkarte	6
ab 2.10.	Erste Hilfe für die Seele, <i>In 12 Stunden zur/zum Ersthelfer:in</i>	6
ab 2.10.	Lachfalten statt Sorgenfalten, <i>Spielerisch-kreative Tage für Frauen</i>	6
3.10.	Steirerg'wand aus zweiter Hand, <i>Trachtenladen</i>	7
3.10.	Gruppencoaching, <i>im Rahmen des Projekts „Selbstbestimmt Frau sein“</i>	38
5.10.	Einladungen & Co. einfach selbst gestalten mit Canva, <i>Kreativ im digitalen Raum</i>	7
5.10.	Kraftquelle Lachen, <i>Lachyoga</i>	7
6.10.	Der Atem des Lebens, <i>Atem-Seminar zum Entdecken und Vertiefen</i>	8
6.10.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspiel-freunde</i>	8
7.10.	Winterduft & Tonkunst, Teil I <i>Kreativwerkstatt für Krippen, Lichterglanz und Dufthäuschen</i>	9
8.10.	Vernissage „OUTSIDE“, <i>Natur im Wandel</i>	9
9.10.	Sound of Healing, <i>Heilsame Klänge der Obertonmeditation</i>	9
10.10.	Königin & wilde Frau, <i>Biblische weibliche Archtypen als Kraftquelle erleben</i>	10
12.10.	Das tut mir gut!, <i>Resilienz entwickeln und stärken</i>	10
12.10.	Feldenkrais für Frauen, <i>Kennenlernworkshop</i>	10
12.10.	Frauenliturgie von Frauen für Alle, <i>Ich er-lebe meine Fülle</i>	11
13.10.	Longevity um jeden Preis?, <i>Altern ist nichts für Feiglinge</i>	11

14.10.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentenetz Oststeiermark</i>	11
15.10.	Reflexion und Information, <i>Workshop für Leiterinnen der Wohlfühltage</i>	12
16.10.	Darmgesundheit, <i>Workshop für eine starke Darmflora mit Fermentieren von Gemüse</i>	12
16.10.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne, gemeinsam ein Lied</i>	12
17.10.	ImPuls, <i>Stille — Worte fürs Leben — Austausch</i>	13
ab 19.10.	Wohlfühltag für Frauen, <i>Urlauben in Gemeinschaft</i>	13
20.10.	TiK-Cafe: <i>Smartphone, Tablet & Laptop einfach erklärt</i>	13
20.10.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspiel-freunde</i>	8
21.10.	Offener Mittagstisch für Alleinstehende, <i>Einmal im Monat zusammen essen, plaudern, lachen</i>	14
21.10.	NetzWerkTisch, Vernetzungstreffen <i>im Rahmen des Projekts „Selbstbestimmt Frau sein“</i>	38

GROSSKÜCHEN • BARTECHNIK • LEIHGERÄTE

ROSMANN

SERVICE FÜR DIE GASTRONOMIE

www.rosmann.at

8222 MARIA FIEBERBRÜNDL 38 - TEL 03334 / 29000

22.10. Femathon: Ideen für den Berufsalltag, 14 <i>Austausch, praktische Lösungen und starke Vernetzung unter Frauen</i>	7.11. Frauen BarCamp mit Expertinnen- 19 <i>gespräch, Über deine vielfältigen Herausforderungen als Frau</i>
22.10. Gruppencoaching <i>im Rahmen des 38</i> <i>Projekts „Selbstbestimmt Frau sein“</i>	7.11. Steirerg'wand aus zweiter Hand, 7 <i>Trachtenladen</i>
23.10. Du bist nicht mehr da, Trauerseminar 14	ab 10.11. Flipcharts, die wirken: Grundlagen & 19 <i>Vertiefen, Visualisierungstechniken für lebendige Workshops</i>
23.10. „Herbstlich“ in Bewegung, 15 <i>Das Leben ist keine verstreichende Zeit, sondern Zeit der Begegnung</i>	10.11. Wir spielen Tarock, 8 <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspiel-freunde</i>
ab 23.10. Wohlfühlwochenende: Basenfasten 15 <i>light, Lerne Basenfasten kennen</i>	11.11. Sprossen & Microgreens, 20 <i>Vitamine, Mineralstoffe und Spuren-elemente für den Winter</i>
24.10. Beckenboden - Kraft aus der 15 <i>Körpermitte, Workshop für eine gesunde Mitte</i>	11.11. Socken stricken - Schritt für Schritt 20 <i>Socken für kalte Wintertage - Teil I</i>
24.10. Meine Kamera verstehen, 16 <i>Endlich sicher mit meiner Kamera fotografieren</i>	11.11. Tauschen fördert Talente, 11 <i>Talentenetz Oststeiermark</i>
24.10. Bewusster fotografieren, 16 <i>Der Blick fürs Bild</i>	ab 12.11. Ökumenischer Lehrgang für 21 <i>Krankenhausseelsorge</i>
30.10. Gut aussehen? Mit Farben und mehr! 16 <i>Workshop mit individueller Stil- & Farbberatung</i>	13.11. Der Herzkreis, 12 <i>Bewegungen, die dein Herz berühren</i> 21
30.10. Stärke deine Immunkraft, 17 <i>Mit Kräutern mit voller Kraft in die kalte Jahreszeit</i>	13.11. Die heilsame Kraft des Singens, 12 <i>Einzeln sind wir Töne, gemeinsam ein Lied</i>
31.10. Steirerg'wand aus zweiter Hand, 7 <i>Trachtenladen</i>	14.11. ImPuls, 13 <i>Stille — Worte fürs Leben — Austausch</i>
NOVEMBER	14.11. Kabarett-Frühstück „UNERHÖRT“ 22
	16.11. ID Austria, <i>Einfach erklärt</i> 22
	ab 16.11. Feldenkrais für Frauen, 22 <i>Mehr Verbundenheit, mehr Bewusstheit, mehr du selbst!</i>
	16.11. Frauenliturgie von Frauen für Alle, 23 <i>Ich bin verbunden durch alle Zeiten</i>
	17.11. Stoffdruck mit Modeln, 23 <i>Kreativworkshop</i>
	18.11. Socken stricken - Schritt für Schritt 20 <i>Socken für kalte Wintertage - Teil II</i>
	19.11. Lesung Doris Schmidauer und 24 <i>Nina Horaczek, „Land der Töchter zukunftsreich“</i>
2.11. Kraftquelle Lachen, <i>Lachyoga</i> 7	
3.11. Zur heilenden Quelle gehen, 17 <i>Einkehrtage mit Abt em. Otto Strohmaier</i>	
5.11. Kreative Auszeit beim Armbänder 18 <i>Knüpfen, Wir verheddern uns nicht, wir knoten Kunst!</i>	
6.11. Räuchern zu den Raunächten, 18 <i>Alte Tradition neu belebt</i>	
6.11. Einführung in die Nähmaschine 18 <i>Sicher starten, kreativ nähen</i>	
6.11. Klangmeditation, 19 <i>Stille und heilende Klänge</i>	

20.11. Beckenboden - Kraft aus der Körpermitte, <i>Workshop für eine gesunde Mitte</i>	24	4.12. Bibliolog zum Kennenlernen, <i>Die Bibel lebendig erleben</i>	28
ab 20.11. Wohlfühlwochenende für Frauen, <i>Advent- & Weihnachtsschmuck basteln</i>	25	5.12. Steirerg'wand aus zweiter Hand, <i>Trachtenladen</i>	7
21.11. Tanzend meine Mitte finden, <i>Meditativer Kreistanz-Tag</i>	25	5.12. Gassl-Advent, <i>Adventzauber in St. Johann bei Herberstein</i>	29
21.11. Die Winterstille in mir begrüßen, <i>In Ritualen das Leben feiern</i>	25	7.12. Kraftquelle Lachen, <i>Lachyoga</i>	7
22.11. Kathrein stellt den Tanz ein, <i>Volkstanzcafé</i>	26	8.12. Abschlussveranstaltung <i>des Projekts „Selbstbestimmt Frau sein“</i>	38
24.11. Wieder einmal kräftig singen, <i>Singtag</i>	26	9.12. Tauschen fördert Talente, <i>Talentenetz Oststeiermark</i>	11
24.11. Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspielfreunde</i>	8	ab 11.12. Eine heilsame Zeit für mich, <i>Auszeit und Begegnung für Frauen und Paare</i>	29
25.11. Offener Mittagstisch für Alleinstehende, <i>Einmal im Monat zusammen essen, plaudern, lachen</i>	14	11.12. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne, gemeinsam ein Lied</i>	12
25.11. Gewalt an Frauen - Wege aus der Krise, <i>Vortrags- und Gesprächsabend</i>	27	12.12. Rorate, <i>Dem Geheimnis lauschen</i>	29
25.11. Socken stricken - Schritt für Schritt <i>Socken für kalte Wintertage - Teil III</i>	20	12.12. Mut ist gefragt, <i>Besinnungsvormittag</i>	30
26.11. Tannenduft & Holzklang, <i>Adventkranzbinden für die ganze Familie</i>	27	15.12. Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspielfreunde</i>	8
27.11. Gestalte DEIN Fotobuch am PC, <i>Workshop für Kreative</i>	27	JÄNNER	
27.11. Einführung Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation, <i>Informationsabend zum Lehrgang</i>	36	ab 8.1. Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation <i>Modul I</i>	36
28.11. Steirerg'wand aus zweiter Hand, <i>Trachtenladen</i>	7	8.1. Gestalte DEIN Fotobuch am PC, <i>Workshop für Kreative</i>	30
28.11. Mantrasingen, <i>Singen im Einklang</i>	28	ab 11.1. Wohlfühltag für Frauen, <i>Urlauben in Gemeinschaft</i>	30
ab 29.11. Basenfasten & Yoga zum Adventbeginn, <i>Auszeit für Körper, Geist und Seele</i>	28	11.1. Frauenliturgie von Frauen für ALLE, <i>Ich tauche ein in Gottes Liebe</i>	31
DEZEMBER		12.1. Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspielfreunde</i>	8
2.12. Gruppencoaching <i>im Rahmen des Projekts „Selbstbestimmt Frau sein“</i>	38	13.1. Tauschen fördert Talente, <i>Talentenetz Oststeiermark</i>	11
		14.1. Gesundheit beginnt in der Zelle, <i>Vortragsabend für Frauen</i>	31
		15.1. Entscheidungen richtig treffen, aber wie? <i>Seminar mit der Methode der PRH Persönlichkeitsentwicklung</i>	31

15.1.	Lobbyismus für Frauenthemen & Gleichstellung, <i>Workshop mit einer Lobbyistin</i>	32
15.1.	„Winterlich“ in Bewegung, <i>Das Leben ist keine verstreichende Zeit, sondern Zeit der Begegnung.</i>	32
16.1.	ImPuls, <i>Stille — Worte fürs Leben — Austausch</i>	13
16.1.	Der 5 Elemente Glückszyklus, <i>Qigong zum Glücklichein</i>	32
ab 17.1.	Fasten & Yoga, <i>Ein Doping für diene Zellen</i>	33
18.1.	Kraftquelle Lachen, <i>Lachyoga</i>	7
20.1.	Offener Mittagstisch für Alleinstehende, <i>Einmal im Monat zusammen essen, plaudern, lachen</i>	14
ab 22.1.	Weil ich was zu sagen habe <i>Bibliolog Grundkurs - Teil I</i>	33
23.1.	Orientalischer Tanz, <i>Stärke deine körperliche und innere Aufrichtung</i>	33
26.1.	Wir spielen Tarock, <i>Vergnüglicher Abend für Kartenspiel- freunde</i>	8
27.1.	Werkzeugkoffer Erwachsenenbildung, <i>Basiswissen zu Didaktik und Methodik für angehende Workshopleiter:innen</i>	34
28.1.	Pension & Frauen, <i>Vortrag mit anschließender Möglichkeit, Fragen deiner eigenen Pension zu klären</i>	34
29.1.	Statement T-Shirt mit Rüschchen nähen, <i>Dein It-Piece selbst genäht</i>	34
29.1.	Ich fang neu an! <i>Biblisch-existenzielle Impulse zum Jahresbeginn</i>	35
30.1.	Erdäpfelwurst-Essen <i>Oststeirischer Genuss mit Tradition</i>	35
30.1.	Steirerg'wand aus zweiter Hand, <i>Trachtenladen</i>	7

Deine Ideen sind gefragt

Unser Bildungsprogramm lebt von den Menschen, für die wir es gestalten. Deshalb möchten wir gerne wissen, welche Themen dich aktuell beschäftigen und welche Angebote du dir für die Zukunft wünschst.

Scanne einfach den QR-Code und nimm an unserer kurzen Umfrage teil. Vielen Dank für deine Ideen und Anregungen! Damit hilfst du uns, unser Bildungsangebot noch besser auf deine Interessen abzustimmen.

**QR-Code scannen und
mitgestalten!**



Wir gönnen uns eine kleine Winterpause!

Unser Haus bleibt vom **19. Dezember 2026 bis einschließlich 6. Januar 2027** geschlossen. In dieser Zeit tanken auch wir neue Kraft und freuen uns auf ein Wiedersehen mit dir.

Ab dem **7. Januar 2027** sind wir wieder für dich da und starten mit frischer Energie ins neue Jahr.

Wir wünschen dir eine gesegnete Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr!



AndersOrt Haus der Frauen

Bildungshaus & Seminarzentrum

St. Johann bei Herberstein 7 | 8222 Feistritztal | +43 3113 2207 |

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at



Österreichische Post AG
MZ 17Z041245M