Haus der Frauen
Bildung Spiritualität Auszeit

Newsletter 04, 2024

- Frisches grünen lassen
- Verein *Wir für das Haus der Frauen*
- Bildungs-Veranstaltungen
- Auszeit-Perlen
- Externe Veranstaltungstipps

Fotocredit: Christoph Bouvier

Frisches grünen lassen

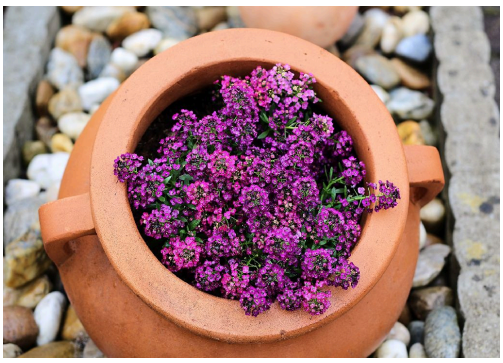
Frisches grünen lassen. An unwahrscheinlichsten Orten ist es plötzlich da – dieses Grün, das uns nährt und hoffen lässt. Gerne möchten wir für dich ein Ort des Wachsens, eine grüne Oase sein, in der du ankommen und auftanken kannst. Unsere Veranstaltungen und unsere Auszeit-Angebote unterstützen dich dabei: heilsame Berührung richtet dich auf, lerne ein neues Instrument kennen, komme wieder einmal tanzen, jodeln oder singen, tauche mit der „Weisen und der Närrin" in die weibliche Spiritualität ein, sei mit Weitblick unterwegs oder genieße deine Wohlfühlzeit, Krafttage mit Yoga und Wandern oder sehr gerne auch unsere Kurzexerzitien zu Pfingsten im Schweigen. Wir freuen uns auf dich!
Save the date: Mittwoch, 29. Mai ab 16.00 Uhr: Freiwilligenfest für all unsere Ehrenamtlichen (und ausschließlich für sie!). Eine persönliche Einladung folgt demnächst. Wir freuen uns sehr, wenn du mit uns feierst!

Verein *Wir für das Haus der Frauen*

Endlich! Saisonstart: Steirerg'wand aus zweiter Hand

Am **06. April 2024, 10 – 17.00 Uhr**, öffnet unser Trachtenflohmarkt wieder seine Türen. Wir feiern das mit einer **trachtigen Modenschau, Live-Musik und der besonderen Kulinarik** unserer Haus-der-Frauen-Küche. Im Glückshafen können gekaufte Lose eingetauscht werden. Bei der Trachten-Modenschau zeigen wir Mode, aus unserem Trachtenladen – präsentiert von über 20 ehrenamtlichen Models, moderiert von der ORF-Stimme Petra Rudolf und der Leiterin unseres Hauses Anna Pfleger. Wir freuen uns sehr, wenn du bei der Eröffnung mit dabei bist!
Wir haben dann wieder wie gewohnt jeden ersten und letzten Samstag im Monat von 10:00 – 17:00 Uhr geöffnet, Trachtenspenden nehmen wir dankend das ganze Jahr über zu den Öffnungszeiten vom Haus der Frauen und unseren Trachtenladen-Öffnungen entgegen. Danke für deine Unterstützung in Form einer Spende, deiner Mitarbeit oder auch in Form eines Einkaufs.

Gesucht: Große Tontöpfe für unsere Gartengruppe



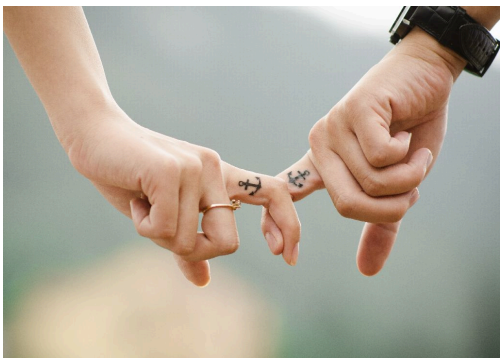
Unsere Gartengruppe hat erst vor kurzem die Böschung, die Beete vor dem Trachtenladen, unseren Schöpfungsgarten und die Blumen- und Kräuteranlagen rund um unsere neuen Hochbeete überarbeitet und neugestaltet. Wir haben wirklich große Freude damit und bedanken uns auf diesem Weg ganz herzlich! Und: Auf Initiative der Gartengruppe hübschen wir unsere Terrasse mit Kräutern & Pflanzen für unsere Gäste auf. Wenn du also **Tontöpfe ab 30 Liter Fassungsvermögen** bei dir im Keller herumstehen und keine Verwendung mehr dafür hast, freuen wir uns wirklich sehr, wenn du uns diese Tontöpfe spendest.
Vielen lieben Dank für deine Mithilfe!

Bildungs-Veranstaltungen

Steirerg´wand aus zweiter Hand | Flohmarkt

Samstag, 6. April, 10:00 bis 17:00 Uhr
Weitere Termine:
27. April | 4. & 25. Mai | 1., 29. & 30. Juni
Komm und stöbere in einer großen Auswahl an Dirndln, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Auch schöne Geschirrteile und Gläser können erworben werden. Ab jetzt ist der Flohmarkt wieder jeden ersten und letzten Samstag im Monat für dich in einem Nebengebäude vom Haus der Frauen geöffnet. Außerdem: besonders nachhaltige Geschenkideen.
Trachten- und Geschirr-Spenden nehmen wir sehr gerne das ganze Jahr über zu den Öffnungszeiten vom Haus der Frauen und an den Flohmarkt-Öffnungstagen entgegen.
Der Reinerlös kommt dem Haus der Frauen zugute.
Veranstalter*in: Verein "Wir für das Haus der Frauen"

Heilsame Berührung richtet auf | Liturgie von Frauen für alle



Montag, 8. April, 19:00 bis 21:00 Uhr
"Leben in Verbundenheit" - dieses Motto begleitet uns 2024 in unseren Frauenliturgien. Die Bibelstelle Lk 13, 10 - 17 erzählt von der Begegnung Jesus mit einer gekrümmten Frau. Diese Frau, die von Zwängen behaftet ist, wird von Jesus heilsamer Berührung aufgerichtet - sie kann wieder frei und aufrecht ihr Leben gestalten. Diese Bibelstelle ermutigt uns, einander zu bestärken, in Verbundenheit und unseres eigenen Wertes bewusst, unsere Wege zu gehen.
Leitung: Maria Magdalena Feiner Dipl.-Päd.in, Religionspädagogin, Meditationsleiterin und Lisbeth Scherr Dipl.-Päd^{in}, Maria 2.0 STMK, Liturgieleiterin
Kosten: Wir freuen uns über eine freiwillige Spende.
Hier kannst du dich gleich anmelden

Steirische Akkordzither | Schnupper-Workshop für Einsteiger*innen

Mittwoch, 10. April, 09:00 bis 17:00 Uhr
Lust auf ein neues Instrument? Die „Steirische Akkordzither" ist eine griffbrettlose Zither, die sehr leicht, ohne Notenkenntnisse, für Jung und Alt zu erlernen ist. Mit diesem Instrument kann man z.B. Volkslieder, Oldies, Kirchen- und Weihnachtslieder sowie heilsame Klänge spielen. Dazu wird ein Unterleg-Notenblatt unter die Melodiesaiten geschoben und auf dem vorgezeichneten Weg mit der rechten Hand gezupft. In diesem Schnupper-Workshop wird das einfache Spielen mit einem Lehrbuch und einer Spielmappe vorgestellt. Leihinstrumente sind vorhanden. Nähere Infos unter www.steirische-akkordzither.at
Leitung: Magdalena Hofer, begeisterte Akkordzither-Spielerin und Helga Promitzer, Akkordzither-Trainerin
Kosten: € 65,00 Teilnahmebeitrag inkl. Leihgebühr für die Akkordzither + € 14,00 Mittagessen inkl. Getränk und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 5. April, hier kannst du dich gleich anmelden

Green Event: Tauschen fördert Talente |Talentenetz Oststeiermark

Mittwoch, 10. April, 18:30 bis 20:30 Uhr
Weitere Termine: 8. Mai | 12. Juni
Du möchtest Gebrauchtes, Selbstgemachtes, deine Talente oder dein Wissen tauschen? Dann bist du richtig bei unserem Tauschkreis! Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen" treffen wir uns einmal im Monat, knüpfen Kontakte und tauschen uns im wörtlichsten Sinn aus. Freundschaften, neue Ideen und Netzwerke entstehen. Hast du Interesse? Komm vorbei!
Mitzubringen: Dinge und Talente, die du tauschen möchtest!
Leitung: Maria Prem, ehemalige Entwicklungshelferin und Projektkoordinatorin (Tel. 0650 3514229, talentenetz@gmx.at)
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldeschluss: Anmeldungen bitte direkt bei Maria Prem

Jodeln am Kirchriegel | Jodelnachmittag

Freitag, 12. April, 14:00 bis 18:00 Uhr
Jodeln reicht tief in die Seele. Wir wenden uns dieser urtümlichen Gesangsform in ihren vielen Facetten und Stimmungen zu – von verspielt-lustig bis breit und in sich ruhend. Nach einer gemütlichen Kaffee-/Teejause lassen wir unsere Jodler noch einmal in der stimmungsvollen Kirche von St. Johann erklingen. Neueinsteiger*innen wie auch bereits „Jodelerprobte" werden ihre Freude haben.
Leitung: Elisabeth und Gina Zenz, Vermittlerinnen für Jodler, Lieder und Volksmusik
Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und € 4,50 Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 9. April, hier kannst du dich gleich anmelden

Tanz in den Frühling | Volkstanzcafé

Sonntag, 14. April, 14:30 bis 18:30 Uhr
Ein vergnüglicher Nachmittag für Frauen und Männer jeden Alters: In geselliger Runde tanzen bzw. lernen wir einfache, überlieferte steirische Volkstänze und Figurentänze aus verschiedenen alpenländischen Regionen. Du bist mit oder ohne Tanzpartner*in herzlich willkommen.
Bitte die geänderte Beginnzeit beachten
Leitung: Robert Sedelmaier, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Stmk. und Mag[a] Barbara Hatzl, Tanzpädagogin
Kosten: € 13,00 Teilnahmebeitrag + € 4,50 Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 10. April, hier kannst du dich gleich anmelden

Die heilsame Kraft des Singens | Einzeln sind wir Töne - gemeinsam ein Lied

Freitag, 19. April, 19:00 bis 21:00 Uhr
Weiterer Termin: 24. Mai
Beherztes Singen ist ein Gesundheitselexier für Körper, Geist und Seele. Es weckt nicht nur Lebensfreude und fördert die Verbundenheit untereinander, sondern löst auch Ver-/Spannungen und stärkt das Immunsystem. Wir werden gemeinsam Lieder singen, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen. Schlichte Tanzformen und Gesten können dabei das Gesungene verstärken. Ob jung, ob alt, ob Frau, ob Mann - jede*r ist willkommen!
Leitung: Melanie Kulmer BEd., Singleiterin für Heilsames Singen
Kosten: Neuer Preis: € 15,00 Teilnahmebeitrag pro Abend
Anmeldeschluss: jeweils ein Bürotag vor dem Termin

Die Weise und die Närrin | Spiritueller Frauentag

Samstag, 20. April, 09:00 bis 16:00 Uhr
Gerade in Zeiten des Wandels, wie wir sie jetzt erleben – gesellschaftlich, aber viele von uns auch im eigenen Leben – tut es gut, Begleiter*innen zu haben.
So wollen wir an diesem Tag die Kraft des Frauenkreises spüren und dazu auch noch die Weise und die Närrin einladen. Es könnte sein, dass sich so ganz neue Wege auftun, verblüffende Lösungen zeigen, vor allem aber Lebenslust und Leichtigkeit entstehen. Doch Vorsicht: Wer weiß auf welche Ideen die Weise und die Närrin dich bringen…
Elemente des Tages: Imaginationsübungen, Tänze, Lieder, Bestärkungsritual, stille Zeiten und Austausch
Leitung: Doris Gabriel, Exerzitien- und Ritualleiterin, spirituelle Begleiterin, Coach und Trainerin, www.dorisgabriel.at
Kosten: € 65,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 5. April, hier kannst du dich gleich anmelden

Mit Weitblick unterwegs | Wanderung auf den Kulm mit Gesprächen über natürliche Gesundheitsvorsorge

Freitag, 26. April, 10:00 bis 16:00 Uhr
Bei einer Wanderung auf den Kulm (975m) lernen wir auf die Vegetation zu achten, sprechen über die Wirkung und Anwendung von Wild- und Heilkräutern, klären Fragen zu Gesundheit und Vorsorge, reden über Energetik, Zusammenhänge, Gott und die Welt …, um am Gipfel den Weitblick zu genießen und innerlich zu spüren.
Treffpunkt: ab 9.30 Uhr, Haus der Frauen, Start der Wanderung Punkt 10.00 Uhr, Essen: ca. 15.00 Uhr, Ende der Veranstaltung: ca. 16.00 Uhr
Mitzubringen: Kondition für 400 Hm relativ steilen Weges bergauf und insgesamt ca. 2,5 Gehstunden. Feste Schuhe, Stöcke zum Bergab gehen von Vorteil, Regenschutz (wir gehen bei fast jedem Wetter), Jause und Getränk für den Gipfel
Leitung: Dr^{in} Nikola Laube, Botanikerin und Wanderbegleiterin
Kosten: € 36,00 Teilnahmebeitrag inklusive Mittagessen bei der Rückkehr
Anmeldeschluss: 23. April, hier kannst du dich gleich anmelden

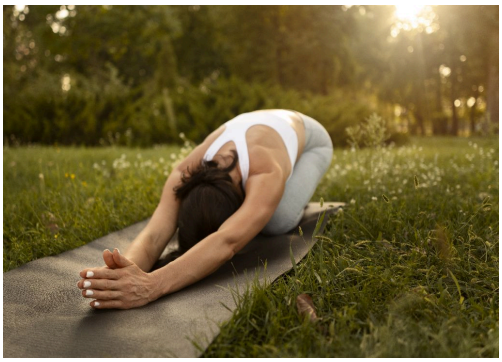
Tanzend meine Mitte finden | Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 27. April, 09:00 bis 17:00 Uhr
Du möchtest tanzend zur Ruhe finden, Belastendes loswerden und das Ja zu dir selbst stärken? In liebevoller Achtsamkeit werden wir um eine gestaltete Mitte tanzen und so immer tiefer zu unserer eigenen Mitte finden. Meditative Kreis- und Gebärdentänze schenken uns Energie und Lebensfreude! Bei Schönwetter tanzen wir auch eine Einheit im Freien. Tanz mit!
Leitung: Barbara Koren, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kreistanzleiterin
Kosten: € 65,00 Teilnahmebeitrag + € 14,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 24. April, Hier kannst du dich gleich anmelden

Auszeit-Perlen

Wohlfühlwochenende | Auszeit & Begegnung für Frauen

Freitag, 12. April, 15:00 Uhr bis Sonntag, 14. April, 13:00 Uhr
"Du MUSST nicht, du KANNST." Oft steht im Alltag das "ICH MUSS" im Vordergrund. An diesem Wochenende soll dich das "ICH KANN" begleiten - Spazieren gehen, kulinarisch verwöhnt werden, Gedankenaustausch mit anderen Frauen, einfach SEIN dürfen. Spirituelle und persönlichkeitsstärkende Impulse sowie Gesang und Tanz werden angeboten und lassen dich Lebenskraft für Körper, Geist und Seele tanken.
Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert)
Leitung: Ing^{in} Maria Reiterlehner Dipl.-Päd^{in}, Leiterin Auszeit & Begegnung, Begleiterin von Entwicklungsprozessen, Gestalt- und Agrarpädagogin
Kosten: € 168,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 182,00 im Einbettzimmer - zuzüglich € 2,50 Nächtigungsabgabe/Nacht
Anmeldeschluss: 5. April, Hier kannst du dich gleich anmelden



Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation | Zeit zum Still werden und Kraft schöpfen

Montag, 29. April, 09:00 Uhr bis Donnerstag, 2. Mai, 13:00 Uhr
Durch die wertvolle Kombination aus Wandern, Yoga, Meditation und Ruhephasen schöpfen wir auf allen Ebenen des Seins Kraft: körperlich, geistig und auf der Seelenebene. Wir werden auf unseren täglichen Wanderungen die Schönheit der Natur bewusst wahrnehmen und genießen, unseren Körper durch die Übungen des Yoga besser kennenlernen, kräftigen und entspannen. In den Meditationen, beim Atmen und Mantren Singen begegnen wir uns auf einer tiefliegenden inneren Ebene in stiller Präsenz. Dieser wunderbare Ort und die liebevolle und gesunde Verpflegung tragen zudem dazu bei, diese Tage als eine Zeit der inneren Sammlung und Neuausrichtung zu erleben, aus der wir alle lange Kraft schöpfen können.
Frauen und Männer jeden Alters sind herzlich willkommen!
Mitzubringen: Entsprechende Informationen erhältst du nach Anmeldung ca. 1 Woche vor dem Termin.
Leitung: Marietheres Arvay, wanderbegeisterte Lehrerin für Yoga, Yogatherapie, Atem und Meditation
Kosten: € 165,00 Teilnahmebeitrag + € 159,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 180,50 im Einbettzimmer - zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht
Anmeldeschluss: 22. April, Hier kannst du dich gleich anmelden

Wohlfühltage | Auszeit & Begegnung

Montag, 13. Mai, 15:00 Uhr bis Donnerstag, 16. Mai, 13:00 Uhr
Du hast Lust auf Gemeinschaft in kleinem Kreis? Verbringe deinen Urlaub in netter Gesellschaft und mit einer erfahrenen Leiterin für Auszeit & Begegnung, die während deines Aufenthaltes für die ganze Gruppe da ist. Schenke dir diese Tage im Haus der Frauen, gewinne Abstand vom Alltag und tanke neue Kraft. Morgenlob, Bewegung in der blühenden Natur, Gesprächsrunden, Spaziergänge, gutes Essen und Zeiten der Ruhe lassen Körper, Geist und Seele aufatmen.
Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).
Leitung: Magdalena Hofer, Leiterin Auszeit & Begegnung, begeisterte Kreativ-Technikerin und Akkordzither-Spielerin
Kosten: € 247,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 268,00 im Einbettzimmer - zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 2,50/Nacht
Anmeldeschluss: 3. Mai, Hier kannst du dich gleich anmelden

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

Freitag, 17. Mai, 17:00 Uhr bis Montag, 20. Mai, 13:00 Uhr
Viele Menschen sehnen sich nach einem „MEHR" in ihrem Leben. An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen, um in die Stille zu hören, sich im Schweigen selbst wahrzunehmen, die eigene Sehnsucht zu entdecken und in die Nähe Gottes einzutreten. Die Tage sind geprägt von gemeinsamen Impulsen, persönlichen Gebetszeiten, gemeinsamen Mahlzeiten und Gottesdiensten.
Auch für Einsteiger*innen in die Stille gut geeignet!
Elemente der Tage sind:
- Einführung ins Schweigen
- Einführung in die ignatianische Bibelbetrachung
- Tägliche Impulse in der Gruppe
- Tägliches Begleitgespräch
- Eucharistiefeier am Sonntag und Montag
- Durchgängiges Schweigen (ab Samstag)

Leitung: Schwester Dr^{in} Gertaud Johanna Harb MA SCSC.
Veranstalter*innen: Theozentrum - Zentrum der Theologiestudierenden Graz, Campus Augustinum und Haus der Frauen
Kosten: € 99,00 Teilnahmebeitrag + € 179,00 alles inklusive im Einbettzimmer - zuzüglich € 2,50 Nächtigungsabgabe/Nacht
Anmeldeschluss: 10. Mai, Hier kannst du dich gleich anmelden

Externe Veranstaltungstipps

Warum kommen wir auf die Welt, wenn wir doch wieder sterben müssen?

Lesung, Schreibwerkstatt & Gespräch mit Albert Biesinger
Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr

„Du, Papa, warum kommen wir auf die Welt, wenn wir doch wieder sterben müssen?!" Sein damals dreizehnjähriger Sohn stellte dem bekannten Theologen und Religionspädagogen Albert Biesinger die „Preisfrage" seines Lebens, die ihn seither begleitet. In seinem jüngsten, bisher persönlichsten Werk gibt Albert Biesinger hierauf (s)eine Antwort. Er liest aus seiner Autobiografie, einer Liebeserklärung an das Leben, und lässt uns teilhaben an seinem Erfahrungsschatz.
In Besinnungspausen, mit denen Albert Biesinger seine Lesung unterbricht, haben Sie Gelegenheit, Ihren ganz persönlichen Antworten schreibend auf die Spur zu kommen: Was ist es, wofür Sie auf die Welt gekommen sind? Im wertschätzenden, theologisch und spirituell begleiteten Gespräch tauschen Sie zudem miteinander Ihre Gedanken zum Sinn des Lebens aus.
Veranstaltungsort: Seminarraum 130, 1. Stock, Bürgergasse 2, 8010 Graz
Teilnahmebeitrag: € 20,00
Eine Anmeldung ist erforderlich unter: Bildungsforum Mariatrost
Telefon: +43 (316) 8041-452
E-Mail: bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at
Mehr Informationen unter diesem Link

13. Frühjahrsakademie Stift Vorau: Gesundheit und Gesellschaft

Warum braucht es mehr an regionaler Verantwortung?
Freitag, 12. April 2024, 18.00 Uhr Barocksaal Stift Vorau

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

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

Dr^{in} Rosa Maria Ernst, Praktische Ärztin
Maria Gaugl, MSc, DGKP, Pfelgedirektorin i.R., MKH Vorau
Mag. Maximilian Tödtling, Krankenhausseelsorger

Moderation: Mag^{a} Petra Rudolf, ORF-Moderation, Sängerin, Voice- und Media-Coach
Veranstalter*innen: Verein Frühjahrsakademie Stift Vorau, Augustiner Chorherrenstift Vorau, Marktgemeinde Vorau und Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit
Tagungsgebühr: € 15,00
Anmeldung: Stift Vorau: T: +43 3337 2351 E: pforte@stift-vorau.at; fruehjahrsakademie.stift-vorau@gmx.at

Wie du uns erreichst

Haus der Frauen
Bildung Spiritualität Auszeit

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit.
Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau
St. Johann/Herberstein 7, 8222 Feistritztal
Tel. 03113 / 2207 (Mo.-Fr.: 8.30-12.30 Uhr)
kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at |
www.facebook.com/hausderfrauen

Rückmeldungen

Wir sind offen für jegliche Kritik und/oder Anregung – hilf mit, uns zu verbessern! Natürlich freuen wir uns auch über Lob. Bitte einfach auf den Newsletter antworten – Vielen lieben Dank! **Anmeldungen zu Veranstaltungen** bitte direkt an kontakt@hausderfrauen.at **oder direkt auf der Homepage bei den einzelnen Veranstaltungen**.
Vergelt's Gott!

Elektronische Post von uns

Unseren Newsletter erhalten interessierte Personen. Falls Du keine weiteren Zusendungen von uns wünscht, sende uns bitte ein E-Mail mit dem Betreff „Abmelden" an kontakt@hausderfrauen.at. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhaltes übernommen werden. DVR-Nr.: 00298748(114)

powered by ©eaccelera 2024