

ogast

Nr. 6

Wir haben genug,
das System noch lange nicht

S. 6

~

Die Gartenzwerg-Idylle
ist nicht lebbar

S. 18

Arbogast Magazin

März–August 2021



Mutig unsere
Welt neu
gestalten

Wenn sanftes Wasser gefriert, kann es Felsen sprengen.

Peter Hintze

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at

T +43 (0)5523/62501-0

© starbogast

f arbogast.bildungshaus

Jugend- und Bildungshaus
St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

Und was lernen wir daraus?

„Veränderung als einzige Konstante“ war selten so spürbar. Selbst die nächste Zukunft erscheint unsicher. Mit dem zweiten Lockdown haben wir diese Erfahrung erneut gemacht. Das bringt Ermüdungserscheinungen mit sich und verankert den Ausnahmezustand als Normalität. In der Pädagogik hat Wiederholung den Zweck, sich Gelerntes einzuprägen und abzuspeichern. So entstehen neuronale Netze. Umso mehr stelle ich mir die Frage: Was wollen wir jetzt lernen, manifestieren und perfektionieren? Füttern wir Ängste und Unsicherheiten oder üben wir uns in Zuversicht und Eigenverantwortung?

Die Gegenwart ist zu wertvoll, um den Kopf in den Sand zu stecken und abzuwarten, bis sie vorbei ist. Der Virus bedroht unsere physische, psychische und seelische Gesundheit. Achten wir darauf, auf allen Ebenen gesund zu bleiben. In unserem Bildungsprogramm findet sich dazu beispielsweise Traditionelle Europäische Medizin, relevante Themen in den Feierabendvorträgen, aber auch Meditation, Kunst und Kreativität für Körper, Kopf und Herz.

Immun- und Informationskompetenz

Social Distancing führt zur Digitalisierung unseres Lebens. Umso wichtiger ist es da, Junge und Ältere in Medien- und Informationskompetenz zu schulen. Die Meinungen zu den Corona-Maßnahmen sind gespalten und sorgen auch für Spannungen zwischen den Generationen. Ältere Menschen sollen als Risikogruppe geschützt werden. Jüngere Menschen fühlen sich mit ihren Träumen eingesperrt und ihrer Jugend beraubt. Damit der gesellschaftliche Schulterschluss bestehen bleibt, brauchen wir Austausch und Dialog, was der Generationentalk Coronakrise! im kommenden April ermöglichen will. Denn Altruismus erwächst aus Empathie und Bewusstsein.



Pete Ionian

Die Gegenwart ist zu wertvoll, um den Kopf in den Sand zu stecken und abzuwarten, bis sie vorbei ist.

Viele Sorgen macht uns die Zukunft auch, wenn wir an Bildung, Jobs und Wirtschaft denken. Im Wirtschaftsgespräch Mitte April wollen wir das Wachstumsdiktat hinterfragen und bei den Tagen der Utopie Visionen für die Zukunft erforschen. Bei aller Auseinandersetzung mit der Pandemie können wir nicht auf die größte Herausforderung unserer Zeit vergessen: Klimawandel und globale Gerechtigkeit. Eine Rückkehr zum Leben wie vor Corona soll nicht unser Ziel sein. Jetzt ist eine Zeit der Innenschau, um zu entdecken, was uns Halt gibt und uns wirklich wichtig ist, um dann die postpandemische Welt aktiv mitzugestalten.

Pete Ionian, Bildungsreferent freigeist arbogast



Wir haben genug, das System noch lange nicht

Arbogaster Wirtschaftsgespräch
S. 6

FACE COVID – In der Krise Sinn erleben und stiften

Gedanken von Logotherapeut
Andreas Böschmeyer
S. 12

Wildes Arbogast: Ein Langschläfer,
der sehr lange lebt
S. 14

Arbogaster Natur zum Mitnehmen
S. 15

Ja und Amen?
S. 15

Arbogast



Die Gartenzwerg-Idylle ist nicht lebbar

Männergespräche, S. 18

freund*innen von arbogast:
Gemeinsam für Arbogast
S. 20

Folk Festival Arbogast 2021:
Wenn die Musik zurückkehrt
S. 21



Mein Leben & Ich

Das ist mir heilig!

Stephanie Gräve wollte als Kind Heilige oder Märtyrerin werden. Was der Intendantin des Vorarlberger Landestheaters heute heilig ist, lesen Sie auf ...
S. 16

Empfehlungen

COVID-19:
Aktuelle
Informationen auf
www.arbogast.at

März

Fasten mit allen Sinnen
S. 26

Überflüssiges loswerden,
neue Kraft gewinnen!
S. 28

Traditionelle
Europäische Medizin
S. 30

April

Arbogaster Genuss-Abend
S. 30

Tage der Utopie 2021
S. 42

Weiteres

Ausblick September –
Dezember 2021
S. 55

Spotlight Arbogast
S. 61

Ankommen & Dasein
S. 68

Mai

Selbstbild Kind
S. 46

Tausendgrün – So sagt die Zeit
S. 47

Juni

Folk Festival Arbogast
S. 49

FASZIEN.imTANZ®
S. 50

Juli

Wandeln – Eine
musikalische Meditation
S. 50

Let the sun shine ...
S. 51

August

Chinesische Malerei
S. 52

Qi Gong – für Körper, Geist und Seele
S. 54

Das ist Arbogast

Arbogast ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Lebenskultur in der Rheintalgemeinde Götzis. Geleitet von einem christlichen Menschen- und Weltbild engagieren wir uns für Themen, die unsere Welt besser machen. Unser Team organisiert innovative Bildungsangebote, betreibt ein attraktives Seminarzentrum und ist Gastgeber für kulturelle Anlässe und Feiern. Eine Besonderheit ist das selbstverständliche Nebeneinander von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Insgesamt rund 27.000 Menschen pro Jahr verbringen eine gute Zeit in Arbogast.

Arbogast Magazin abonnieren

Sie sind zufällig auf das Arbogast Magazin gestoßen und möchten es künftig regelmäßig lesen? Dann bestellen Sie es kostenlos.
[✉ willkommen@arbogast.at](mailto:willkommen@arbogast.at)

Das Arbogast Magazin mittragen

Die Produktion des Arbogast Magazins ist aufwändig – dennoch wollen wir es kostenlos anbieten. Ihr freiwilliger Druckkostenbeitrag unterstützt uns bei der Finanzierung. Herzlichen Dank für Ihren Beitrag! Bitte nutzen Sie folgende Kontoverbindungen:

Sparkasse der Stadt Feldkirch
IBAN: AT12 2060 4001 0000 2252
BIC: SPFKAT2BXXX

Raiffeisenbank Oberes Rheintal
IBAN: CH56 8080 8002 1654 4397 4,
BIC: RAIFCH 22

Programm ab S. 24

Arbogaster Wirtschaftsgespräch

Wir haben genug, das System noch lange nicht

Unser Wirtschaftssystem bringt großen Wohlstand und noch größere Probleme – eine Diskussion über den Zwang zum Wachstum, mögliche Auswege und unseren Beitrag dazu.

Der Schweizer Ökonom Mathias Binswanger vertritt die These, dass unser Wirtschaftssystem nicht in der Lage ist, sich auf einem Niveau zu stabilisieren. Es müsse zwangsläufig wachsen, sonst drohe unausweichlich eine Krise. Schon ein Jahr ohne Wachstum führt zu großer Nervosität in Politik und Wirtschaft, und alle Hebel werden in Gang gesetzt, um wieder auf den Wachstumspfad zurück zu gelangen. Wie das „System“ funktioniert, erleben wir in der aktuellen Pandemie hautnah. Wohin das uns führt: Darüber diskutiert Binswanger am Do, 22. April im Rahmen des vierten Wirtschaftsgesprächs mit den Unternehmer*innen Marion Reichart, Heini Staudinger und Christoph Hinteregger.

„Wächst die Wirtschaft, kann eine Mehrheit der Unternehmen Gewinne erwirtschaften und ist somit wirtschaftlich erfolgreich. Bleibt das Wachstum über mehrere Jahre aus, dann machen immer mehr Unternehmen Verluste und verschwinden vom Markt. Auf diese Weise gerät die Wirtschaft in eine Abwärtsspirale mit steigenden Verlusten, sinkender Nachfrage und steigender Arbeitslosigkeit, aus der man nur mit Wachstum wieder herauskommt. Es gibt somit zwei Alternativen: Wachstum oder Schrumpfung“, erklärt Mathias Binswanger.

Zu einer Schrumpfung kommt es aber im Normalfall nicht, weil Unternehmen aus eigenem Interesse möglichst hohe Gewinne erzielen wollen, was sich wiederum nur mit ständigen Investitionen in neues und besseres Kapital erreichen lässt. Deshalb wurde der Wachstumszwang, obwohl seit der Entstehung kapitalistischer Wirtschaften im 19. Jahrhundert existent, kaum als solcher wahrgenommen. Man sah vor allem den Wunsch nach Verbesserung der Lebensbedingungen und nach mehr materiellem Wohlstand. Doch heute werden sich die Menschen in hochentwickelten Ländern zunehmend bewusst, dass Wirtschaftswachstum zwar das Versprechen von steigendem materiellem Wohlstand eingelöst hat, aber trotzdem wesentliche Bedürfnisse unerfüllt bleiben. Die Menschen werden mit noch mehr materiellem Wohlstand nicht mehr glücklicher oder zufriedener. Und wir sehen auch, dass Wirtschaftswachstum die Umwelt belastet.

„In Ländern wie Deutschland oder der Schweiz wird die Forderung nach weiterem Wachstum deshalb kaum mehr damit begründet, dass es uns in Zukunft ein noch besseres Leben ermöglicht. Stattdessen wird uns Wachstum als Zwang präsentiert. Bei geringem oder ausbleibendem Wachstum würden wir gegenüber anderen Ländern zurückfallen, als Wirtschaftsstandort an Attraktivität verlieren, an Innovationskraft einbüßen und vor allem Arbeitsplatzverluste erleiden. Also müssen wir weiterwachsen, auch wenn wir dies nicht mehr wollen“, zeigt sich Binswanger überzeugt. ▶

**4. Wirtschaftsgespräch
Do 22. April / 19 – 21 Uhr**





Der Zusammenhang zwischen Wachstum und Gewinnen werde allerdings kaum thematisiert. Das liegt vor allem daran, dass die an Universitäten gelehrteten Wachstumstheorien diesen Zwang gar nicht erkennen können. Die Wirtschaft wird dort nur von der Angebotsseite her betrachtet, und es stellt sich weder die Frage nach der Finanzierung von zusätzlichen Investitionen, noch die Frage, ob man die produzierten Produkte auch verkaufen kann und Gewinne erzielt. Deshalb sei es notwendig ein realistischeres Bild des Wachstumsprozesses zu vermitteln, wo der Zusammenhang zwischen Geldschöpfung, Investitionen, Wachstum und Gewinnen dargestellt wird. Erst dann lässt sich auch nachvollziehen, weshalb die Aufrechterhaltung des Wachstums immer mehr Anstrengungen erfordert. Es genügt nicht mehr vorhandene Bedürfnisse der Konsumenten zu decken, sondern es müssen stets neue Bedürfnisse geweckt werden um den Verkauf weiter anzukurbeln. Doch kapitalistische Wirtschaften haben mittlerweile nicht nur ein hohes Innovationstempo erreicht, sondern auch eine Meisterschaft in der Weckung von neuen Bedürfnissen. Ein Ende des Wachstums ist deshalb nicht in Sicht.



„Wir können es gar nicht verhindern zu wachsen, weil die Nachfrage zunimmt.“

Marion Reichart

Die Nische in der Nische

Selbst für einzelne Unternehmen ist es trotz bester Absichten nicht einfach, dem Wachstumszwang zu entgehen: „Natürlich hat uns jeder Berater eine Wachstumsstrategie empfohlen“, sagt Marion Reichart, Geschäftsführerin von Uni Sapon. „Wir können es gar nicht verhindern, weil die Nachfrage zunimmt.“ Mitte der 1980er-Jahre, als ihr Vater begann, Reinigungsmittel umweltschonend herzustellen und zu vertreiben, war das noch anders. Die Zeiten haben sich geändert. Heute werden die mit einem Null-Müll-Konzept vertriebenen Konzentrate stark nachgefragt. Für das nachhaltige Konzept wurde das Unternehmen mit 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehrfach ausgezeichnet.

„Das Unverpackt-Segment wächst“, freut sich Reichart. Denn es wächst auf Kosten der herkömmlichen und so gar nicht nachhaltigen Reinigungsmittelindustrie. 200 Nachfüllstationen im deutschsprachigen Raum, Belgien, Luxemburg, Tschechien und den Niederlanden sind systemisch gesehen ein kleiner, aber wichtiger Beitrag für eine bessere Zukunft. Die Avancen von großen Ketten lehnt Reichart kategorisch ab: „Wir bleiben dem Biofachhandel und Unverpacktläden treu, bewegen uns in der Nische der Nische und wachsen dort organisch und solide.“ Wachstum hat eben viele Facetten.

Marion Reichart ist Geschäftsführerin von Uni Sapon, das Reinigungsmittel umweltschonend herstellt und vertreibt. Nach dem Tod ihres Vaters stieg sie 2009 in den elterlichen Betrieb ein. Unter ihrer Führung entwickelte sich dieser vom EPU zu einer GmbH mit 15 Mitarbeiter*innen und konnte zahlreiche Auszeichnungen entgegennehmen, etwa den Green Brand Austria 2016, den Klimaschutzpreis und den Unternehmerinnen-Award 2019 sowie den Energy Globe Austria 2020.

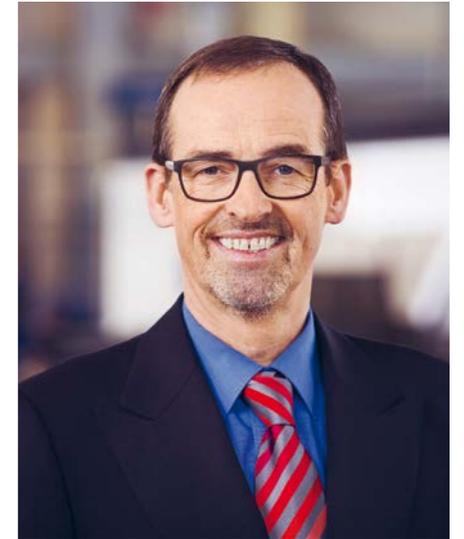


Intelligentes Wachsen

Christoph Hinteregger blickt auf fast vier Jahrzehnte Erfahrung bei Doppelmayr zurück. Neben seiner Arbeit für den Seilbahn-Weltmarktführer war er zudem etliche Jahre Spartenobmann der Vorarlberger Industrie. Die These des Wachstumszwangs ist für ihn nachvollziehbar: „Preise steigen, Mitarbeiter brauchen Lohnerhöhungen, Geldgeber wollen ihr Kapital verzinst sehen und der Wettbewerb erfordert Investitionen.“ Vorarlberg sieht er hierbei in einer günstigen Position, da die meisten Großunternehmen in Familienhand sind. Ganz im Gegensatz zu anonymen Aktiengesellschaften können und wollen sie sich ihrer Verantwortung nicht entziehen. So stagniere etwa der Energieverbrauch der Vorarlberger Industrie trotz stark steigender Produktion. Der knappe Grund und Boden sei zudem ein natürlicher Wachstumshemmer. Wenngleich dies in jüngster Vergangenheit immer wieder zu Konflikten führte.

Hinteregger plädiert für ein intelligentes Wachstum: „Wir müssen danach trachten, schonend mit Ressourcen umzugehen und trotzdem vorne mitzuspielen.“ Im Seilbahngeschäft bedeute dies etwa eine Konzentration auf Anbieterseite: „1992 gab es 17 Unternehmen, die kuppelbare Kabinenbahnen herstellen konnten. Heute sind es drei.“ Und dann wäre da noch der Klimawandel, der dem Schnee zu Leibe rückt. Hinzu kommen die zunehmenden Verkehrsprobleme in den Agglomerationen. Daher gehe der Trend heute in Richtung urbaner Seilbahnen: „Hier sind wir bei speziellen Konstellationen mit wenig Platzbedarf, geringen Kosten und nachhaltigem Antrieb eine zukunfts-trächtige Alternative.“ Kritisch steht Hinteregger den globalen Internetriesen gegenüber, die nationale Infrastruktur nutzen, ohne adäquate Steuern zu zahlen. Dafür ist er ein Anhänger des Freihandels, wenn sich denn alle an die Spielregeln halten.

Christoph Hinteregger (65) war über Jahrzehnte für das Unternehmen Doppelmayr und die Vorarlberger Industrie federführend tätig. Österreichweit bekannt wurde er als leitender Kollektivvertrags-Verhandler der Industrie. Ein großes Anliegen ist ihm die Bildungs- und Schulreform. Er engagiert sich als Kuratoriumspräsident der HTL Bregenz und setzt sich für die Integration migrantischer Arbeitskräfte ein.



„Preise steigen, Mitarbeiter brauchen Lohnerhöhungen, Geldgeber wollen ihr Kapital verzinst sehen und der Wettbewerb erfordert Investitionen.“

Christoph Hinteregger





Vorstände zur Verantwortung ziehen

Ganz anders sieht das Heini Staudinger. Der Waldviertler-Chef schließt sich den Thesen eines Noam Chomsky an. Für den amerikanischen Theoretiker dienen Freihandelsabkommen lediglich der Absicherung der Vormachtstellung von Privilegierten gegenüber der breiten Bevölkerung. „Wirtschaften hat längst nichts mehr mit den Bedürfnissen der Menschen zu tun“, ist Staudinger überzeugt. „Die Rahmenbedingungen drängen zu Wachstum, daher müssen wir sie radikal ändern. Und zwar jetzt!“ Dazu gehören es, die Vorstände von Unternehmen in die Pflicht zu nehmen. Und sei es künstlerisch, wie es Milo Rau mit dem Film „Das Kongo Tribunal“ vorgezeigt habe.



„Die Rahmenbedingungen drängen zu Wachstum, daher müssen wir sie radikal ändern. Und zwar jetzt!“

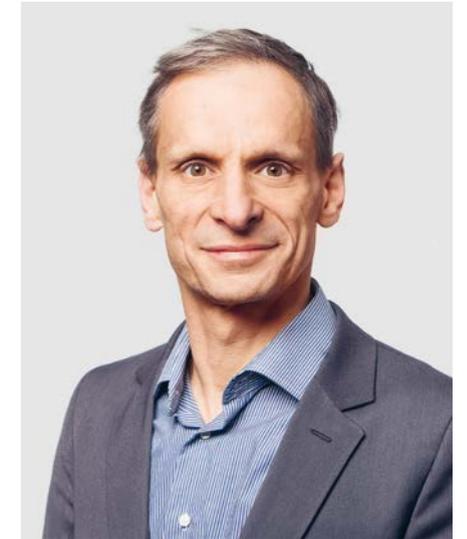
Heini Staudinger



Heini Staudinger (67) gründete 1980 ein Schuhgeschäft in Wien, aus dem sich GEA / Waldviertler entwickelte. Das Unternehmen mit 55 Filialen in Österreich, Deutschland und der Schweiz beschäftigt rund 170 Mitarbeiter*innen und erzielte 2016 einen Umsatz von knapp 19 Millionen Euro. Staudinger setzt sich für ein alternatives Wirtschaften ein und betreibt neben der Schuhproduktion die Bildungseinrichtung GEA-Akademie in Schrems.

Wohlstandsverzicht

Auch Mathias Binswanger sieht einen Teil des Wachstumszwangs in der Eigentümerstruktur begründet: „Solange Unternehmen vor allem an der Börse notiert sind, kann man gar nichts anderes erwarten, als dass sie immer einen maximalen Gewinn anstreben.“ Einen Ausweg gebe es, doch der ist mit Verzicht verbunden. Und zwar für jeden von uns: „Um völlig vom Wachstumszwang wegzukommen, müssten wir zum Teil die Segnungen des Kapitalismus aufgeben, also seinen enormen materiellen Wohlstand“, sagt der Wissenschaftler.



„Solange Unternehmen vor allem an der Börse notiert sind, kann man gar nichts anderes erwarten, als dass sie immer einen maximalen Gewinn anstreben.“

Mathias Binswanger

Mathias Binswanger (58) zählt laut NZZ zu den fünf einflussreichsten Ökonomen der Schweiz. Er ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der FH Nordwestschweiz, Privatdozent an der Uni St. Gallen und war an mehreren Unis Gastprofessor. Zu seinen Schwerpunkten zählt die Erforschung des Zusammenhangs zwischen Glück und Einkommen. Neben dem Bestseller „Tretmühlen des Glücks“ (2006) hat er 2019 „Der Wachstumszwang“ veröffentlicht.

Gedanken von Logotherapeut Andreas Böschmeyer zur Covid-Pandemie

FACE COVID – In der Krise Sinn erleben und stiften

Wir erleben eine sehr herausfordernde Zeit und nehmen mehr an der gesamten Welt teil, als uns bewusst ist. Jede Nachricht aus jeder Ecke der Welt erreicht uns. Irgendwann ist es genug, doch die Welt fragt nicht danach, ob es uns zu viel wird. Ich treffe viele Menschen in Not, denen alles zu viel wird. Ich kann das gut verstehen, auch mir wird es manchmal zu viel. Die Lehre der WOP, der wertorientierten Persönlichkeitsbildung, versucht auch und gerade jetzt, Antworten auf aktuelle Fragen zu finden.

Ein kleines feines Beispiel aus der Logotherapie Viktor E. Frankl, auf deren Wurzeln die WOP fußt, lässt uns vieles verstehen: Zwei Kinder spielen im Hof. Jedes hat einen Luftballon. Das eine Kind verliert die Leine, der Luftballon steigt zum Himmel. Es weint herzzerreißend: „Der Luftballon ist weg. Der Luftballon ist weg.“ Nach einer Weile lässt auch das andere Kind im Spiel die Schnur seines Luftballons los. Auch er steigt zum Himmel. Fröhlich tanzend klatscht das Kind in die Hände: „Schau mal, wie schön er steigt! Er fliegt zur Sonne.“ Wir können, mehr als uns bewusst ist, wählen wie wir die Dinge sehen. Wir können trainieren, das zu sehen, was uns Kraft gibt, uns Sinn vermittelt. Ich frage oft meinen inneren Verbündeten, der mir vermitteln kann, was gerade das Sinnvollste ist, weil ich weiß, dass mein innerer Gegenspieler nur zu gerne alles kaputt machen möchte. Sie erinnern sich an Faust? „Zwei Seelen schlagen, ach, in meiner Brust!“ Gerade die Corona-Krise fordert uns heraus, über uns selbst hinaus Sinn in der Welt zu stiften, in dem wir über uns hinaussehen



Andreas Böschmeyer (MA),
Studium der Philosophie, Psychologie
und Sportwissenschaften, Existenzanalytiker
und Logotherapeut

lernen, Verantwortung nicht nur für uns, sondern für unsere Mitmenschen zu übernehmen. Wir können lernen, jetzt im Geiste zusammenzustehen, weil wir physisch Distanz halten sollten. Wir können lernen, dass es aufgrund des Ambivalenzcharakters von Welt nie nur Unsinn gibt, sondern gerade jetzt darauf ankommt, unsere stressbedingte Gleichgültigkeit zu überwinden, um in einem Miteinander die Distanz zu überwinden, unseren Geist mit Sinnhaftigkeit zu erfüllen und damit uns! Was wäre wohl, wenn immer mehr Menschen versuchen würden, eine sinnhafte Mitte zum Brennglas unseres Handelns zu machen und uns den not-wendenden Bedingungen zu unterwerfen, um der Welt in dieser Zeit Hoffnung zu geben.

Ich wünsche uns allen, dass wir die Herausforderung der aktuellen Krise als Wachstumsmotor für unsere eigene Persönlichkeit annehmen lernen. Und vielleicht mehr als bisher über uns selbst hinausschauen lernen, damit unsere Freiheit in der Verantwortung dieser Zeit eingebettet uns Sinn gibt. Um gerade in der Krisenzeit zu wachsen, in uns selbst hinein, über uns selbst hinaus!

Andreas Böschmeyer

Aktuelle Termine mit Andreas Böschmeyer und der WOP in Arbogast

Fr 26. Feb. / 9 Uhr – So 28. Feb. / 16 Uhr

Werte spüren – Sinn erleben

› Ein Seminar zur wertorientierten Persönlichkeitsbildung

Bücher lesen, Zeit mit der Familie verbringen, Sport treiben oder Karriere machen. Jeder Mensch hat Werte, die ihm wichtig sind und die er verwirklichen möchte – gerade auch in herausfordernden Zeiten. Finden Sie in diesem Seminar heraus, welche Werte Sinn in Ihr Leben bringen und wie Sie mehr davon aktiv leben können. Mithilfe der Wertimagination begeben wir uns auf eine Reise in unsere Innenwelt, wo wir Sinn und Werte besonders gut spüren können.

Fr 9. Juli, 9 Uhr – So 11. Juli / 16 Uhr

Anerkennung, Balsam für die Seele

› Ein Seminar zur wertorientierten Persönlichkeitsbildung

Jeder Mensch braucht Anerkennung, damit er aufblühen kann. Anerkennung ist Balsam für unsere Seele und eine Voraussetzung für erfülltes Leben. Aber Anerkennung zu geben ist mindestens so schwer wie sie selbst in Empfang zu nehmen – auch von sich selbst. Im Seminar machen wir uns mit Wertimaginationen auf die Suche nach innerer und äußerer Anerkennung.

Fr 24. Juni / 18 Uhr – Info-Veranstaltung
Fr 17. Sep. / 16 Uhr – Lehrgangsstart

Lehrgang Wertorientierte Persönlichkeitsbildung – WOP

› Zusatzausbildung zur Mentorin/zum Mentor

Die Wertorientierte Persönlichkeitsbildung gibt Antworten auf die Sinnfrage und sieht ihre konkrete Aufgabe darin, Menschen zu unterstützen, ihre Persönlichkeit zu bilden und zu entfalten.

Weiter Informationen und Termine auf www.arbogast.at

F Lass uns den Fokus auf das legen, was wir kontrollieren können

A Anerkennen, was wir an eigenen Gefühlen und Gedanken haben

C Kontakt (Contact) mit dem eigenen Körper aufnehmen

E Konzentration (Engage) auf das, was wir jetzt gerade tun

C Engagiertes Handeln (Comitted Action)

O Offen werden

V Werte leben (Values)

I Identifizieren wir unsere Ressourcen

D Desinfizieren und distanzieren wir uns

Wildes Arbogast

Ein Langschläfer, der sehr lange lebt

In den Wäldern rund um Arbogast ist während des Sommers gerne der Siebenschläfer unterwegs. Mit seinem buschigen Schwanz erinnert er an ein Eichhörnchen. Körper und Kopf sind mausartig, das Fell ist sehr dicht. Er gehört zur Familie der Bilche – auch Schlafmäuse genannt – und damit zu den Nagetieren. Er ist dämmerungs- und nachtaktiv. Damit er für diese Tages- bzw. Nachtzeit gut gerüstet ist, ist sein Tastsinn durch lange Schnurrhaare bestens entwickelt, zudem verfügt er über ein exzellentes Gehör.

Der Siebenschläfer ist ein 1A-Kletterer und verbringt sein aktives Leben fast ausschließlich über unseren Köpfen – durch die Sohlenballen an seinen Pfoten, die wie Saugnäpfe funktionieren, ist es ein Leichtes für ihn, senkrecht in die Höhe zu klettern. Die Nester aus Gras, Blättern und Moos bauen Siebenschläfer in Baumhöhlen. Deshalb bewohnen sie neben Laubwäldern auch Gärten mit alten Obstbäumen. Als Ersatzquartiere nutzen sie zudem Vogelnistkästen, Gartenhäuschen, Scheunen oder Dachböden. Dort machen sie dann ordentlich Lärm. Weil sie sehr ortstreu sind, bringt man sie auch nur schwer wieder los. Siebenschläfer fressen am liebsten Baumsamen und Nüsse, auch Bucheckern sind sehr wichtig für sie. Zudem verpeisen sie Obst und Beeren, Insekten oder Vogeleier.

Ihr Name ist Programm: Acht bis 10(!) Monate Dauerschlaf in unterirdischen Höhlen zwischen Baumwurzeln konnten schon nachgewiesen werden. Kein anderes heimisches Tier schläft länger. Ihr „Winterschlaf“ startet im September/Oktober und dauert bis Mai oder Juni an. Natürlich kann der Schlaf auch kürzer sein. Das wiederum kann weitreichende Folgen haben.



Schließlich verliert der Siebenschläfer bei weniger Schlaf weniger Gewicht – und ist dann nicht mehr fortpflanzungsfähig. Umgekehrt muss er während seiner Wachphase kräftig zulegen. Nicht selten verdoppelt er sein Gewicht über die Sommermonate.

Siebenschläfer sind echte Methusalems. Sie erreichen ein Durchschnittsalter von sechs Jahren – einzelne Tiere werden bis zu 13 Jahre alt. Die ähnlich große Feldmaus, deren Stoffwechsel immer auf Hochtouren läuft, wird nur etwa 9 Monate alt. Früher wurde vermutet, dass der Schlaf die Tiere jung und fit hält. Neueste Studien zeigen aber, dass ein überdurchschnittliches Nahrungsangebot die Zellalterung der Siebenschläfer verlangsamt und damit die Lebensdauer verlängert.

Mit freundlicher Unterstützung der inatura Dornbirn.



Sylvia Rath bringt selbst im Winter Natur in Form

Arbogaster Natur zum Mitnehmen

Aus dem Arbogaster Laden möchte man am liebsten immer etwas mit nach Hause nehmen. Kein Wunder, gibt es dort doch viele Dinge, die das Leben schöner machen. Und das Beste dabei: die Produkte kommen aus der Nähe und sind oft mit viel Kreativität und Liebe handgemacht.

Direkt aus Arbogast gab's bis jetzt kulinarische Feinheiten wie Marmeladen, Sirupe oder Menüs im Glas. Spätestens aber, wenn sich die ersten Frühlingsvorbereitungen rund um Arbogast blicken lassen, wird „Haus-Floristin“ Sylvia Rath ihre Netze auswerfen und aus vielem, was die Natur uns schenkt, kleine und größere Kostbarkeiten zaubern, die dann im Arbogaster Laden zu erwerben sind. Wir – und hoffentlich auch Sie – freuen uns bereits auf bunte Frühlingssträuße, Naturgestecke und -kränze, die Sylvia zusammenstellen wird.

Ja und Amen?

Der erste Weltkrieg war kaum vorüber, da wurde die Welt von einem damals völlig unbekanntem Virus in Schach gehalten. Die unter dem Namen „Spanische Grippe“ bekannte Pandemie kostete 20 bis 50 Millionen Menschen das Leben. Angelo Giuseppe Roncalli, später bekannt als Papst Johannes XXIII., war zu dieser Zeit gerade mal dreißig Jahre alt und als Militärseelsorger tätig. Gewiss haben ihn die Erfahrungen des Krieges sowie das tödliche Grippevirus geprägt. Vielleicht hat er seine „Zehn Gebote der Gelassenheit“ aus der Erfahrung seiner veränderten Lebensrealität geschrieben. In unsere krisengebeutelte Zeit passen die Zeilen allemal:

Nur für heute werde ich mich den Gegebenheiten anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Gegebenheiten an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten, dass Gott für mich da ist, als gäbe es sonst niemanden in der Welt.

Ich will mich nicht entmutigen lassen durch den Gedanken, ich müsste dies alles mein ganzes Leben lang durchhalten. Heute ist es mir gegeben, das Gute während zwölf Stunden zu wirken.



Dr. Julia Troy, Theologin in Arbogast

Das ist mir heilig!

Stephanie Gräve wurde in Duisburg geboren. Nach dem Studium der Theaterwissenschaft, Germanistik und Philosophie sowie ersten Hospitanzen und Assistenzen begann sie 1995 als Dramaturgin am Theater Oberhausen. Danach folgte der Wechsel ans Schlosstheater Moers, das sie als Chefdramaturgin gemeinsam mit Intendant Johannes Lepper bis 2003 leitete. Im Anschluss war sie am Theater Bonn tätig, zunächst als Dramaturgin, später als Chefdramaturgin des Schauspiels. Als stellvertretende künstlerische Direktorin und Kuratorin für spartenübergreifende und internationale Projekte arbeitete sie von 2012 bis 2015 am Theater Basel, in der Spielzeit 2015/16 als Schauspielregisseurin in Bern.



Es ist nicht besonders originell, wenn man zufällig Theaterintendantin ist, dennoch: das Theater ist mir heilig. Denn Theater kann – wenn es gut ist, und natürlich ist jede Künstlerin und jeder Künstler von der eigenen Kunst überzeugt – kann so vieles verbinden, so vieles gleichzeitig sein: Kunst und Literatur und Spiel und Religion und Politik, Unterhaltung und Förderung und Überforderung, Begegnung und Fest und (gesellschaftliche) Auseinandersetzung, geistige Anregung und tiefe Berührung und großes Ärgernis.



Warum kann es all das, was zeichnet gerade das Theater vor anderen Kunstformen aus?! Eine endgültige, einfache Antwort gibt es wohl nicht auf diese Frage. Es hat sicher damit zu tun, dass es lebendige Menschen sind, die jeweils auf der Bühne stehen, lebendige Menschen mit all ihren Anliegen, Wünschen, Hoffnungen, Träumen. Es hat sicher auch damit zu tun, dass Theater immer Teamarbeit ist, im besten Fall auf Augenhöhe, nicht das Werk eines Einzelnen. Das spürt das Publikum, so hoffe ich – denn teilzuhaben an diesem kollektiven Kunstprozess, das ist in unserer hochindividualisierten Welt eine fundamental wichtige Erfahrung. In einer fragmentierten Gesellschaft, und besonders zu Zeiten der bedrohlichen Pandemie, die die Menschheit noch mehr spaltet, braucht es umso mehr Begegnung, Auseinandersetzung, Nähe, Gemeinschaft und Interesse. Alles Wesensmerkmale des Theaters.

Kurz gefragt ...

Wenn ich an morgen denke, dann ...

... bin ich in großer Sorge. Wir haben eine Aufgabe.

Wann haben Sie zum letzten Mal geweint?

... bei einer Sendung zur US-Wahl: Van Jones über den Wahlsieg von Joe Biden.

Was wollten Sie als Kind werden?

Heilige oder Märtyrerin. Aber mindestens Heilige.

Die Gartenzwerge-Idylle ist nicht lebbar

Pater Pepp Steinmetz ist bekannt für seinen Scharfsinn. Wenige Tage, nachdem er zum Priester geweiht wurde, kam Daniel Mutschlechner zur Welt. Immer wieder treffen sich die beiden, um über Gott und die Welt zu sprechen. Diesmal über die Rolle des Evangeliums in unserer Gesellschaft und die Bedürfnisse der Seele.



Pater Pepp Steinmetz SVD wurde 1949 in Dienten am Hochkönig geboren und 1978 zum Priester geweiht. Seit Anfang 2015 ist er geistlicher Assistent und Seelsorger in Arbogast.



Daniel Mutschlechner kam 1978 in Dornbirn zur Welt, ist verheiratet und hat drei Kinder. Seit Ende 2016 leitet er das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast.

Daniel: Pepp, der baden-württembergische Ministerpräsident Winfried Kretschmann meinte einmal, dass nie zuvor eine Gesellschaft so vom Evangelium geprägt gewesen sei wie die heutige. Sind der Sozialstaat oder die in der Verfassung verankerte Menschenwürde nicht große Erfolge für uns Christen?

Pepp: Ja, zum Glück. Bereits viel der christlichen Botschaft ist in der Welt angekommen. Die Globalisierung zeigt uns aber auch, wie weit der Weg zu einer geschwisterlichen Gesellschaft noch ist. Nationalismus und Rassismus nehmen leider zu.

Ich finde es in der akuten Krise dennoch beeindruckend, wie stabil unser Rechtsstaat ist. Auch der Sozialstaat ist ein Segen. Und selbst krude Meinungen dürfen frei geäußert werden.

Ich bin dankbar, was da alles erreicht wurde. Nur sehe ich die Gefahr, dass diese großen Errungenschaften zu schnell als Selbstverständlichkeit gesehen werden. Im Sinne von: Ich habe ein Recht darauf und der Staat hat für mich zu sorgen. Der Segen wird aber nur so lange Bestand haben, wenn viele Einzelne dafür Verantwortung übernehmen.

Irgendwie scheint der Konsens zu herrschen, dass alles schlechter wird. Natürlich sehe auch ich den Klimawandel, Kriege und Nöte. Doch die Fakten zeigen, dass sich vieles auf der Welt verbessert. Und ich weigere mich, mitzujammern. Was empfindest Du?

Natürlich wird nicht alles schlechter! Und es gibt sicher nicht mehr Katastrophen als früher. Die Menschen sind im Übrigen auch nicht böser geworden. Nur ist es so, dass sowohl das Gute als auch das Böse viel fantasievoller geworden ist. Liebevoller und grausamer.

Warum nehmen viele Menschen eine Bedrückung wahr?

Wir haben in den vergangenen Jahren in der Illusion gelebt, dass alles abgesichert ist. Die Gartenzwerge-Idylle ist jedoch nicht lebbar. Die Welt hört einfach nicht an unseren Gartenzäunen auf! Gerade die Pandemie zeigt uns schmerzlich auf, dass wir nicht sicher sind. Und dass wir sterblich sind. Es gibt nicht für alles eine schnelle Lösung. Das macht uns Angst.

Wir müssen lernen, dass Unsicherheiten, Krisen und das Sterben zum Leben gehören.

Was bedeutet das für unsere Gesellschaft?

Wir müssen lernen, dass Unsicherheiten, Krisen und das Sterben zum Leben gehören. In dem man das akzeptiert, bekommt man die Kraft, diese Situationen durchzugehen. Man wächst sogar daran.

Halten unsere Seelen weniger aus als früher?

Mir kommt schon vor, dass die Seelenkraft der Menschen, die Belastbarkeit, schwierige Situationen durchzugehen, abnimmt. Die Seele, also die Energie, die den Menschen erst zum Menschen macht, ist im Alltag oft kein Thema.

Woran liegt das?

Die Seele braucht für ihr Wachstum Zuwendung und Bejahung. Zeit, um die Welt zu erkunden, einfach da sein zu dürfen. Aber auch zu erfahren, dass ich nicht der Mittelpunkt der Welt bin. Wahrzunehmen, dass ich im „Größeren“ eingebunden bin. Diese seelische Entwicklung würde ich als Herzensbildung bezeichnen.

Und die kommt Dir zu kurz?

Ja. Bildung wird in unserer Gesellschaft weitgehend als Ausbildung gesehen. Schon früh im Leben geht es darum, etwas besser zu können. Bereits in der Volksschule geht es um den Erwerb von Kompetenzen, damit ein Kind zum Experten wird.

Diese Wahrnehmung teile ich. Es geht bereits früh um die Leistung.

Und dieses Nützlichkeitsdenken ist in meinen Augen Gift für die Seele. Überhaupt hat das Rationale zu viel Gewicht. Das emotionale, sinnliche, auch mythische Denken muss viel mehr Raum bekommen. Ich wünsche mir auch, dass Kinder erst mit der virtuellen Welt konfrontiert werden, wenn sie die wirkliche Welt „begriffen“ haben.

Dabei sind Kinder doch sehr spirituelle Wesen.

Das finde ich auch. Die geistige Welt ist in den Kindern angelegt. Sie verkümmert aber, wenn Kinder keine Fragen mehr haben, weil Google alles beantwortet und immer alles verfügbar ist. Die Übersättigung mit Materiellem führt nach der Bibel zur großen Gefahr, dass der Lebenshunger und Liebesdurst erlischt. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern dafür sorgen, dass Kinder mit der geistigen Welt in Berührung bleiben und Raum für die großen Fragen da ist.

Welche Erkenntnisse sind für Kinder noch wichtig?

Es geht darum, dass Kinder und Jugendliche mitbekommen dürfen, dass es Sonnen- und Schattenseiten im Leben gibt. Dass sie erfahren, dass Fehler gemacht werden dürfen, dass sie sogar schuldig werden können und dennoch angenommen sind. Aber dass sie für ihre Handlungen auch Verantwortung übernehmen müssen.

freund*innen von arbogast

Gemeinsam für Arbogast

Begegnung und Bildung sind die Kernanliegen von Arbogast.

Das Jugend- und Bildungshaus unterstützt Menschen dabei, Sinn in einem größeren Ganzen zu finden und an der Verbesserung der Welt mitzuwirken. Die freund*innen von arbogast fühlen sich diesem offenen Begegnungsort, der gesellschaftlich relevante Themen aufgreift und weit über Vorarlberg hinauswirkt, besonders verbunden. Seit nunmehr beinahe 30 Jahren unterstützen sie Arbogast ideell und finanziell bei ausgewählten Projekten in den Bereichen Kunst, Kultur und Jugend. Im vergangenen, auch für das Jugend- und Bildungshaus, herausfordernden Jahr 2020 haben die freund*innen etwa die Initiative „Arbogaster Sommer“ und den „Generation-Talk! Klimawandel“ organisatorisch und finanziell unterstützt. Über einen Solidaritätsfonds ermöglichen sie zudem seit vielen Jahren sozial benachteiligten Menschen die Teilnahme an Angeboten des Hauses.

Auf unserer Website www.arbogast.at findest du mehr Informationen und kannst dich anmelden.



Wir laden dich ein, freund*in von arbogast zu werden

Du schätzt die Bildungsarbeit und die Atmosphäre des Jugend- und Bildungshauses als Kraftort und Ort des Dialogs?

Dir ist es wichtig, dass es in Vorarlberg einen Begegnungsort gibt, an dem gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Themen mit Blick auf eine gemeinsame gedeihliche Zukunft generationenübergreifend in den Blick genommen werden?

Du legst Wert darauf, dass in Arbogast weltoffene Spiritualität gelebt wird?

Wenn all das auf dich zutrifft, dann bist du bei uns richtig! Wir laden dich ein, freund*in von Arbogast zu werden. Mit einem Jahresbeitrag nach deinem Ermessen unterstützt du das Wirken von Arbogast. Wenn du dich mit Ideen für die Gemeinschaft einbringen möchtest, freuen wir uns auf dein Mitarbeiten.

Als freund*in bist du Teil einer Gemeinschaft von Menschen, denen die Entwicklung von Arbogast ein persönliches Anliegen ist. Für freund*innen gibt es Begegnungstreffen, regelmäßige Informationen über das Programmangebot des Hauses sowie Einladungen zu exklusiven Veranstaltungen.



Folk Festival Arbogast 2021

Wenn die Musik zurückkehrt

Im Sommer vor zwei Jahren fand die Premiere des „Folk Festival Arbogast“ statt. In gemütlicher Atmosphäre wurde das Leben gefeiert – aber nicht nur das: Mit leisen Tönen wurde besungen, was dem Lebendigen in unserer Gesellschaft im Weg steht.

Von 18. bis 20. Juni werden die Arbogaster Naturschauplätze zum zweiten Mal mit Folkmusik, Workshops und Slow-Food-Kulinarik bespielt. Wir rechnen trotz der Corona-Ungewissheiten mit der Durchführung des Festivals, denn die Gäste-Anzahl ist überschaubar, das Folk-Dorf weitläufig und musiziert wird vorwiegend im Freien.

Wir freuen uns, wenn das kulturelle Leben wieder zu blühen beginnt und wir gemeinsam aufatmen können.



Die Vorarlberger (BIO-) Genossenschaftsbrauerei

Vor 117 Jahren wurde die Brauerei Frastanz gegründet. Und auch heute noch ist die Brauerei als Genossenschaft eigenständig und eng mit der Region und den 2.000 Mitgliedern verbunden. Seit bald zehn Jahren produziert frastanzer als erste Brauerei Vorarlbergs Bierspezialitäten in BIO-Qualität. Begonnen hat alles mit dem frastanzer BIO Kellerbier, das traditionell in der Bügelflasche und in Kisten aus heimischem Holz ausgeliefert wird.

Eines haben alle frastanzer Biere gemeinsam: Sie werden am offenen Sudkessel mit Rohstoffen aus naturnahem Anbau und Wasser aus dem Dreischwestern-Gebiet gebraut. Offene Gärung, viel Zeit und selbstverständlich Kaltabfüllung lässt das echte, ursprüngliche frastanzer Bieraroma entstehen – ein natürlicher, vollmundiger Biergeschmack und Genuss.

Brauerei Frastanz eGen
Bahnhofstr. 22
6820 Frastanz
www.frastanzer.at





B'sundrige, regionale Geheimtipps

Auf der Suche nach Spezialitäten aus der Region? Unverfälschtem Genuss und bester Qualität? Dann sind die Sutterlüty's Produkte genau das Richtige! Durch und durch naturbelassen und aus besten Rohstoffen bestehend, werden ausnahmslos alle Sutterlüty's Produkte von Bauern und kleinen Produzenten aus der Heimat hergestellt und produziert. B'sundrig hier vor allem, dass die regionalen Partner in ihren oftmals kleinen Familienbetrieben noch auf traditionelle Herstellungsmethoden und echte Handarbeit zurückgreifen. Wo also Sutterlüty's drauf steht, steckt viel Liebe und echter unverfälschter Genuss drin. Sutterlüty's Spezialitäten sichern vielen Bauern, Sennereien und Landmetzgereien ihr wirtschaftliches Bestehen. Heute, morgen – und solange wir die einzigartigen Köstlichkeiten unserer Heimat als etwas B'sundriges schätzen und genießen.

Sutterlüty's Produkte sind in allen 26 Sutterlüty Ländlemärkten erhältlich.

Sutterlüty Handels GmbH
Mühle 534
6863 Egg
www.sutterluety.at

Sutterlüty
MEIN LÄNDLEMARKT



VO ÜS – Aus Vorarlberg, nicht von irgendwo

Seit Mai wird in Vorarlberg Limonade für Vorarlberg abgefüllt. Und zwar von der VO ÜS Vorarlberger Limo Werk GmbH, einer Kooperation der Mohrenbrauerei Dornbirn und der Brauerei Frastanzer. Im Biergeschäft Mitbewerber, ziehen sie bei der Limonade an einem Strang. Dieser „Vorarlberger Weg“ ist in Österreich einzigartig. VO ÜS ist eine durch und durch regionale Marke. Firmensitz, Brauereien, Abfüller, Logistiker, alle in Vorarlberg. Die Limonade gibt es in der Mehrweg-Glasflasche mit Pfand. Seit Mai ist VO ÜS in der Vorarlberger Gastronomie – auch im Bildungshaus St. Arbogast – und seit August im Vorarlberger Lebensmittelhandel zu haben. In diesem Sinne: „I het bitte gean a Limo VO ÜS.“

VO ÜS Vorarlberger Limo Werk GmbH
Dr. Waibel Straße 4
6850 Dornbirn
www.voüs.at

VO ÜS
AUS VORARLBERG – NICHT VON IRGENDWO



Klimawissen frisch serviert Neue Sonderausstellung

Zentrale Zusammenhänge rund um die Erderwärmung servieren wir ab Dezember 2020 in der inatura auf dem Präsentierteller. Die neue Sonderausstellung thematisiert Prinzip, Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung und zeigt mögliche Handlungsoptionen für die Zukunft auf. Für das Verständnis braucht es Erkenntnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen wie etwa der Physik, der Chemie, der Biologie, aber auch der Geologie, Geografie und nicht zuletzt der Geschichte. Wir versuchen, die wesentlichen Erkenntnisse so zu vernetzen, dass die vermeintlich „anspruchsvolle Kost“ mit Hilfe von Experimenten und interaktiven Stationen „leicht verdaulich“ wird.

inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn
Geöffnet täglich 10 bis 18 Uhr
Jahngasse 9
6850 Dornbirn
www.inatura.at

inatura
Natur, Mensch und Technik erleben



Familien Freizeit Vorarlberg

Vorarlberg bietet unglaublich viele verschiedene Freizeitangebote für Familien mit Kindern. Was fehlt, ist eine einfache Übersicht und die Vernetzung. Das haben wir uns, drei berufstätige Mütter aus Vorarlberg, zur Mission gemacht. Wir sammeln, ordnen und veröffentlichen hilfreiche Informationen für Familien, die ihre Freizeit in Vorarlberg verbringen. Gleichzeitig organisieren wir Veranstaltungen für Familien, damit diese sich treffen, informieren und entspannt einkaufen können. Durch unsere Arbeit vernetzen wir Familien, Kulturanbieter, Servicestellen und Unternehmen.

Familien Freizeit Vorarlberg
FFG OG
Schubertstrasse 2
6850 Dornbirn
www.familien-freizeit.at

**familien
freizeit**
VORARLBERG

Programm März – August 2021

Anmeldung

www.arbogast.at

willkommen@arbogast.at
T +43 (0)5523/62501–828
Mo bis Fr von 8–11.30 und 13.30–16 Uhr,
Sa 10–11.30 Uhr

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88
6840 Götzis

COVID-19:
Aktuelle
Informationen auf
www.arbogast.at

☺ Wir bieten Kinderbetreuung an – ab drei angemeldeten Kindern findet die Kinderbetreuung bei der jeweiligen Veranstaltung statt.

Tipps zur Kursanmeldung:

- › **Melden Sie sich – wenn möglich – online oder per E-Mail an:** Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon. Selbstverständlich ist die telefonische Beratung und Anmeldung möglich.
- › **Anmeldung und Einzahlung des Kursbeitrags:** Eine verbindliche Anmeldung kann online, per Mail, Post, vor Ort oder telefonisch erfolgen. Bei Veranstaltungen mit Kurskosten über € 20,- erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit einem Termin zur Zahlung der Kurskosten.
- › **Stornoregelung Hausprogramm und Lehrgänge:** Soweit im hauseigenen Kursprogramm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos storniert werden. Bei einem Rücktritt bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in.

Bei Lehrgängen gelten, wenn in der Ausschreibung nicht anders angegeben, folgende Fristen: Eine kostenlose Stornierung ist bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn verrechnen wir 50 % der Lehrgangskosten. Bei späterer Abmeldung besteht kein Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in. Wir behalten uns vor, die Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Kursbeitrag rückerstattet.

- › **Stornoregelung Zimmerbuchung:**
 - › Bis 15 Tage vor Anreise fallen keine Stornogebühren an.
 - › Ab 14 Tage vor Anreise werden 50 % des Zimmerpreises in Rechnung gestellt.

Mehr Infos auf www.arbogast.at

Februar / März



Sa 27. Feb. oder So 28. Feb. / 9.30–16.30 Uhr

Kennst du schon das Möbelkistentier?

- › Werken für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung von Eltern, Großeltern, Paten ...

Referentin: Erika Lutz, Pädagogin und Tischlerin, Frastanz, www.artquer.at
Kosten: Kursbeitrag € 51,-/Paar bzw. € 35,70 mit VlbG. Familienpass ; Verpflegung € 21,20 Erwachsene, € 13,30/Kind; Materialkosten: € 18,-/Möbeltier
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Di 2. März. / 19.30–21 Uhr



Folk Arbogast: Sing-Café

- › Offenes Singen für Jung und Alt mit Mia Luz

Mit Liedern zum Mitsingen aus 60 Jahren Arbogast.

Treffpunkt: im Café, wir bitten um Anmeldung, freiwilliger Beitrag vor Ort.
Weitere Sing-Café-Termine: Di 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli und 3. Aug. / 19.30 Uhr

Fr 12. Feb. / 19–20.30 Uhr



Die Überwindung der Gleichgültigkeit

- › Sinnfindung in einer Zeit des Wandels – Vortrag mit Alexander Batthyány

„Unsere Gesellschaft, unsere Welt befindet sich im Wandel. Das Leben vieler Menschen ist zunehmend von diffusen Ängsten bestimmt. Angst vor dem Fremden, dem Klimawandel, vor Verlust des Wohlstands und nicht zuletzt Angst vor der Einsamkeit. Viele Menschen bleiben unter dem Eindruck dieser Ängste in einer tiefen geistigen und existentiellen Verunsicherung und Entmutigung gefangen, ziehen sich aus dem Leben zurück, suchen Ersatzbefriedigung im Konsum oder in bedenklichen Massenbewegungen. Wo Zusammenhalt und persönliche Verantwortung unsere Rettung wären, ziehen Kälte, Vereinsamung und Gleichgültigkeit ein. Wie finden wir in diesen Zeiten des Wandels wieder Zugang zu den eigentlichen Werten des Lebens?“

Alexander Batthyány, Vorsitzender des Viktor-Frankl-Instituts in Wien, spürt im seinem Vortrag den Ursachen und Gründen der aktuellen Entwicklung nach und ermutigt zu einem guten, engagierten Leben.

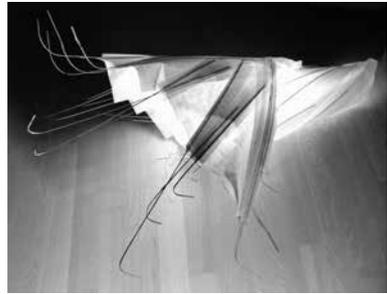
Ganz im Sinne von Viktor E. Frankl, dem Begründer von Logotherapie und Existenzanalyse, dessen Credo war: „Das Leben kann vor allem dann gelingen, wenn wir nicht nur fragen, ob es uns gut geht, sondern vielmehr, wenn wir eine Antwort wissen auf die Frage, wozu wir gut sind.“

Referent: Univ. Prof. Dr. Alexander Batthyány, Vorsitzender des Viktor-Frankl-Instituts in Wien. Inhaber des Viktor Frankl Lehrstuhls in Liechtenstein, lehrt an der Universität Wien, Gastprofessur für Logotherapie und Existenzanalyse am Universitätsinstitut für Psychoanalyse, Moskau.

Kosten: Vortrag € 9,-

Hinweis: Das feierabend-Menü (€ 12,30) wird ab 17.30 Uhr serviert.

Anmeldung: willkommen@arbogast.at bzw. T +43 (0)5523/62501–828 an.



Fr 5. März / 14 Uhr – So 7. März / 13 Uhr

Bambus – Papier – Licht

- › Lichtobjekte, Schattenwerfer entwickeln und bauen

Die Faserstränge des Bambus sind hochelastisch, seine Knoten machen ihn knickfest. Mit gutem Werkzeug und der richtigen Technik des Spaltens und Biegens ermöglicht er eine freie Gestaltung von Konstruktionen für Leuchtkörper und Schattenwerfer. Papier als Fläche (gefaltet, modular, ...) und Bambus als Linie ergänzen sich und lassen Strukturen von Licht und Schatten entstehen.

Kursleitung: Anna Rubin, freischaffende Künstlerin; Maria Rain, Kärnten, www.annarubin.at

Kosten: Kursbeitrag € 159,-; freigeist-erbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Vollpension € 150,20; Materialkosten € 20,- bis € 40,- (wird nach Verbrauch abgerechnet)
 ⚠ max. 10 Teilnehmer*innen



Fr 5. März / 14.30–17.30 Uhr

„Omas und Opas, hond'r Zit?“

- › Märchen und Filzen

Ein Nachmittag mit meinem Enkelkind (ab 5 Jahren). An diesem Nachmittag hören wir Geschichten und können entstandene Eindrücke und Bilder gemeinsam in ein buntes Werkstück aus Filz fließen lassen.

Leitung: Sandra Noyalet, Waldpädagogin und Märchenerzählerin
Kosten: Kursbeitrag Erwachsene € 15,- / Kinder € 10,-; mit Vorarlberger Familienpass Erwachsene € 10,50 / Kinder € 7,50. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.
Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at; Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Fr 5. März / 18 Uhr – Fr 12. März / 13 Uhr

Fasten mit allen Sinnen

- › Heilfastenwoche

Weniger ist mehr. Die Einübung in das leibliche und geistige Fasten ist eine Chance, wieder klarer zu sehen, umfassende Gesundheit zu erlangen, die ursprüngliche Einheit mit Gott, mit sich selber und allem was ist, zu suchen.

Leitung: Andreas Wuchner, Pfullendorf (D), Heilpraktiker, erfahrener Fastenkursleiter
Kosten: Kursbeitrag € 220,-; Nächtigung und Verpflegung € 373,31 im EZ; € 305,41 im DZ
 ⚠ max. 20 Teilnehmer*innen



Fr 5. März / 19 Uhr – So 7. März / 12.30 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

- › Meditation als Weg – Freundschaft schließen mit sich selbst

Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen. Wir stellen Praktiken aus dem MSC-Programm (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl), der Achtsamkeitsmeditation und der Essentiellen Gestaltarbeit vor, die diesen Prozess unterstützen und helfen, eigene negative Programme zu erkennen, um diese hinter uns zu lassen.

Leitung: Lienhard Valentin, MSC-Lehrer, Buchautor, international bekannter Achtsamkeitslehrer, www.lienhard-valentin.de
Kosten: Kursbeitrag € 180,-; Vollpension € 137,90



Sa 6. März / 9–17 Uhr

Mit Leib und Seele das Wort Gottes verkünden

- › Einführungsseminar in den Lektor*innendienst

Leitung: Renate Bauer, Regisseurin und Schauspielerin, Leibpädagogin, Professur für Auftritt und Sprechtechnik am Konservatorium Feldkirch, Direktorin Theater Shakespeare
Kosten: Kursbeitrag € 98,-; Kursbeitrag € 20,- für kirchliche Mitarbeitende und Ehrenamtliche; Verpflegung € 15,-
Veranstalter: In Kooperation mit dem Pastoralamt der Kath. Kirche Vorarlbergs



Sa 6. März, So 7. März bzw. 25. April / jeweils 9–17.30 Uhr

Ja, wir trauen uns!

- › Ehevorbereitungsseminare für Paare, die kirchlich heiraten

Was ist das Geheimnis einer lebendigen, dauerhaften Beziehung? Was sind die Kraftquellen, wo liegen mögliche Stolpersteine? Schenken Sie sich gegenseitig vor Ihrer Hochzeit diesen gemeinsamen Tag. Sie entdecken durch Impulse, Übungen und im Gespräch mit Ihrem/Ihrer Partner*in, mit anderen Paaren und mit dem Referentenpaar,

- › was Ihre Beziehung lebendig hält und trägt,
- › wie Ursprungsfamilien prägen,
- › wie Sie miteinander gut im Gespräch bleiben können, auch bei Stress und Konflikten,
- › was für Sie das Vertrauen in den Segen Gottes und das Sakrament der Ehe bedeuten kann,
- › wie Ihre Ehe lebendig bleibt

Leitung: Elke und Christoph Lang, Elke ist Kindergruppenleiterin, Christoph Lehrer und Diakon; Diana und Ludwig Loretz, sind dipl. Lebens- und Sozialberater*in und Erwachsenenbildner*in

Kosten: Kursbeitrag € 90,-/Paar; Mittagessen € 30,-/Paar

Fünf Feierabende, fünf spannende Themen

- › Willkommen zum Vortrags- und Genussabend mit Karl-Heinz Steinmetz, Katharina Ceming, Maria Keckeisen-Felder, Christoph Kolbe und Sepp Gröfler.

Zum Auftakt ein entspanntes Abendessen mit Freund*innen, Bekannten oder Kolleg*innen. Gut gestärkt geht es weiter mit einem interessanten Vortrag und Gedanken, die zum Nachdenken und Aktiv werden anregen.

Vortragsbeginn ist um 19 Uhr, das „feierabend“-Menü (€12,30) wird ab 17.30 Uhr serviert.

Anmeldung:
Bitte melden Sie sich unter willkommen@arbogast.at bzw. T +43 (0)5523/62501–828 an.

Kosten: Vortrag €9,-



Do 11. März / 19 Uhr

Überflüssiges loswerden, neue Kraft gewinnen!

- › Detox mit der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

Der gesunde Körper entgiftet von alleine. Der geschwächte Körper profitiert hingegen von Impulsen der Traditionellen Europäischen Medizin, die den Selbstreinigungsprozess des Körpers unterstützen. Nutzen Sie diese Hilfestellung zur Vorbeugung im Rahmen einer Frühjahrs- und Herbstkur. Lernen Sie Rezepte, Übungen und Strategien kennen, die Sie selbst im Alltag umsetzen können!

Referent: PD. Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz, Medizinhistoriker, Theologe und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Wien.



Fr 19. März / 19 Uhr

Auf dem Weg zum Glück

- › Was das Leben gelingen lässt.
Vortrag mit DDr. Katharina Ceming

Glück hat man oder hat es nicht, denken viele Menschen. Doch glückliche und zufriedene Menschen sind nicht deshalb glücklich, weil sie viel Glück haben, sondern weil sie eine bestimmte Lebenshaltung pflegen. Wie man sein eigenes Lebensglück steigern kann, soll an diesem Abend ein kleiner Streifzug durch die Geschichte der Philosophie zeigen.

Referentin: DDr. Katharina Ceming ist promovierte Theologin und Philosophin sowie habilitierte Theologin. Seit zehn Jahren arbeitet sie ausschließlich freiberuflich. In ihren Veranstaltungen und Publikationen geht sie besonders der Frage nach, was ein gutes Leben ausmacht und wie es zu erlangen ist. Neben einer regen Vortrags- und Seminartätigkeit ist sie zudem Autorin zahlreicher Bücher. Eines ihrer größten Anliegen ist es, philosophische und spirituelle Themen zeitgemäß sowie verständlich und lebendig zu vermitteln, um Menschen für den eigenen Lebensweg hilfreiche Impulse zu bieten.
www.quelle-des-guten-lebens.de



Mi 21. April / 19 Uhr

Humor ist ein Lebenselixier

- › Die positive Kraft des Humors entdecken

Wir alle haben schon viel über die Kraft des Humors gehört, aber welche positiven Stärken stecken tatsächlich im Humor verborgen? Dieser Frage und wie Humor unser Leben bereichern kann werden wir an diesem Abend nachgehen.

Referentin: Maria Keckeisen-Felder, Dipl. Spielpädagogin und Clownfrau, seit 25 Jahren CliniClown
Kosten: Der Eintritt in Höhe von €9,- geht als Spende an die CliniClowns.



Do 6. Mai / 19 Uhr

Wie gelingt gutes Leben in herausfordernden Zeiten?

- › Vortrag mit Existenzanalytiker Christoph Kolbe

In einer Gesellschaft, in der sich Dinge ständig ändern und Menschen immer wieder neuen Herausforderungen gegenüberstehen, ist der Einzelne Anforderungen ausgesetzt, die von vielen als Überforderung erlebt werden. Welche spezifischen Fähigkeiten und Einstellungen braucht der moderne Mensch, um in dieser Welt gut zurecht zu kommen? Christoph Kolbe, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, gibt in seinem Vortrag Impulse für eine gelingende Lebensgestaltung in herausfordernden Zeiten.

Referent: Dr. Christoph Kolbe, Psychologischer Psychotherapeut (Tiefenpsychologie, Existenzanalyse), Diplom-Pädagoge. In eigener Praxis tätig, diverse Veröffentlichungen und internationale Vortragstätigkeit. Lehrausbildner und Lehrsupervisor in Existenzanalyse. Präsident der GLE-International.
Veranstalter: In freundlicher Zusammenarbeit mit der Weitblick GmbH, www.mitweitblick.org



Do 17. Juni / 19 Uhr

Die Widerstandskraft der Seele

- › Hoffnung und Mut in schwierigen Zeiten

Das Leben ist nicht immer schön! Wenn sich die Wolken dunkelgrau bis schwarz über dir zusammenbrauen, ahnst Du nicht, dass dahinter strahlender Sonnenschein herrscht, kannst Du nicht darauf vertrauen, dass alles einmal besser werden kann. Jeder von uns weiß Beispiele, in denen das Leben nicht schön ist und eine ungute Selbstwirksamkeit erreicht. Wir wissen aber auch von Menschen, die trotz der schwierigen Umstände ein gelungenes Leben führen können. Aus sehr persönlicher Sicht richtet Sepp Gröfler, Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg, seinen Blick auf die Widerstandskraft der Seele und möchte der Hoffnung Nahrung geben.

Referent: Sepp Gröfler, verheiratet, Vater von drei Kindern und Großvater eines Enkelsohnes, Leiter der Telefonseelsorge

Fr 12. März / 16 Uhr – So 14. März / 13 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin

› 4-teiliger Grundlagenkurs

Medizin mit Geschichte. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) gibt es seit mehr als 2500 Jahren, sie ist stark in unserer Geschichte und Kultur verankert – wir sprechen heute noch vom Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker oder Phlegmatiker. Hippokrates, Galenos von Pergamon, Avicenna oder Hildegard von Bingen sind bekannte Vertreter der TEM.

Asiatische Heilverfahren sind seit Jahrzehnten etabliert (z.B. TCM). Die Wiederentdeckung der TEM/Traditionellen Europäischen Medizin als Teil der Integrativmedizin hingegen hat gerade begonnen. Der Grundkurs vermittelt die theoretischen Grundlagen (Humoralmedizin, spiritus-Lehre, Diagnostik und Therapeutik) und zeigt an ausgewählten Praxisfeldern (Gesundheitsküche, Ordnungstherapie, Phytotherapie, Massagen) Einsatzmöglichkeiten in der heutigen Praxis.

Referierende: PD. Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz, Medizinhistoriker, Theologe und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Wien; Dr. med. Martin Spinka, Allgemeinmediziner in Linz mit einer Ordination für Naturheilkunde und Landesvorsitzender des oberösterreichischen Kneippverbandes; Dr. Maurizio Cavagnini studierte Kulturgeschichte und Musik in Brescia, Mailand und Padua.

Kosten: Kursbeitrag € 290,-/Modul, der Lehrgang besteht aus vier Modulen, Gesamtkosten Lehrgang € 1.160,-. Der Kursbeitrag kann in 4 Teilbeträgen zum jeweiligen Modul beglichen werden; Vollpension € 150,20

Abschluss: Diplom „Grundlagen der TEM“. Das Zeugnis enthält eine detaillierte Beschreibung der Lehreinheiten und -inhalte. Diese Fortbildung vermittelt qualifiziertes Wissen – für Heilberufe und/oder den privaten Gebrauch. Sie ersetzt nicht die qualifizierte und gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung für diverse Heil- und Gesundheitsberufe.

Detailinformationen zu sämtlichen Modulen auf www.arbogast.at



Mi 7. April / 18.30 Uhr

Arbogaster Genuss-Abend

› Schöpfungstheologie zum Genießen

Die Traditionelle Europäische Medizin hat vor zwei Jahren in Arbogast Fuß gefasst – in diesem Jahr prägt sie die vier Genuss-Abende des Arbogaster Gastronomie-Teams. Zwischen drei feinen Gängen informieren Ernährungs-Expert*innen und Lebensmittel-Produzent*innen über Produkte und ihre Wirkung. Freuen Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die Elemente der Traditionellen Europäischen Medizin und der Klostermedizin.

Der erste Genussabend des Jahres steht im Zeichen des Elements „Wasser“. Begleitet wird das Genuss-Menü von Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Medizinhistoriker, Theologe und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin, Wien.

- Mi 30. Juni: Element Luft
- Mi 8. Sept.: Element Erde
- Mi 3. Nov.: Element Feuer

Aperitif um 18.30 Uhr, das Menü wird ab 19 Uhr serviert.

Kosten: € 38,- inkl. Aperitif und 3-Gänge-Menü, exkl. Getränke

Fr. 12. März / 18 Uhr – Fr 19. März / 10 Uhr

Ignatianische Einzelexerziten

› Schweigen, hören, antworten

Exerziten heißt üben und ist eine Zeit des durchgängigen Schweigens. Der Rückzug aus dem Alltag hilft die Sinne zu schärfen, auf die inneren Regungen zu hören, sich selber genauer wahrzunehmen und sich auf das Wort der Bibel persönlich einzulassen.

Zum Tagesablauf gehören gemeinsames Morgenlob, 3 bis 4 Stunden persönliche Betrachtungszeit, tägliches Begleitungsgespräch, gemeinsame Essenszeiten, tägliche Eucharistiefeyer.

Begleitung: P. Pepp Steinmetz SVD, Seelsorger in St. Arbogast

Kosten: Kursbeitrag € 130,-/Solidarbeitrag von € 50,- bis € 180,-; Vollpension € 510,70
 RR max. 9 Teilnehmer*innen

So 14. März / 16 Uhr

Sonntagnachmittag in Arbogast mit dem Pforte Salon

› Drüben am Walde kängt ein Guruh – Vom Seemann, Dichter und reisenden Artisten Joachim Ringelnatz

„Ich bin etwas schief ins Leben gebaut“, meinte Joachim Ringelnatz einmal – und hat sich schnurgerade in die Herzen seines Publikums geschrieben. Seine Gedichte sind geistreich und humorvoll, oft hintergründig und skurril, oder auch zart, voller Gefühl und Herzenswärme. In diesem Programm hören wir aus der Lebensgeschichte von Joachim Ringelnatz, von seiner Zeit als Matrose auf den Weltmeeren, seinem Wirken als Dichter und Kabarettist im München und Berlin der 20er- und 30er-Jahre und seiner Verfolgung durch die Nationalsozialisten. Und natürlich erfreuen wir uns an seinen legendären Gedichten, die uns in die Welt von Pfingstochsen, Igelschweinen, männlichen Briefmärken oder in jene des Seemanns Kuttel Daddeldu und anderer wundersamer Lebewesen entführen.

Es erzählt, liest und spielt Gotthard Bilgeri; Musik: Claudia Christa; Flöte: Klaus Christa, Viola

Ab 14 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen und im Anschluss an die Lesung/Konzert einen kleinen Imbiss. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit!

Kosten: Eintritt € 19,- für das Konzert (zzgl. Speisen und Getränke)



Mo 15. März / 9–17 Uhr

Qi Gong

› Für Körper, Geist und Seele

Leitung: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 55,-/Solidarbeitrag € 40,- bis € 70,-; Mittagessen € 15,-

Mo 15. März / 19.30 Uhr –
 Fr 19. März / 13.30 Uhr

Die Stille, um sich selbst zu sehen

› Zen und Ökonomie: Auszeit für Männer in verantwortungsvollen Positionen

Diese Auszeit in der Fastenzeit ist ein Angebot für Männer in verantwortungsvollen Positionen, die auf sanfte Weise einen neuen Zugang zu sich selbst und ihren beruflichen Positionen, Haltungen und Entscheidungen erreichen wollen. Das Schweigen schafft den Raum für neue Erkenntnisse und Einsichten, es entspannt und erfrischt Geist, Seele und Körper.

Referent: Patrick R. Afchain, Zen-Lehrer, Führungskräfte-Trainer sowie Schmerz- und Trauma-Therapeut. Er lebt im St. Galler Rheintal.
Kosten: Kursbeitrag € 290,- (Ermäßigung auf Anfrage; Bonuspreis für Mitglieder der Jungen Wirtschaft Vorarlberg € 240,-); Vollpension € 288,10



Mi 17. März / 18–21 Uhr

Neurobaum

- › Neugraphisches Zeichnen

Der Baum ist ein Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und wird als Zeichen für das Leben betrachtet. Nach einer kurzen Einführung in die Neurographik zeichnest du einen Baum, hebst Ressourcen in den Wurzeln hervor, stärkst deine Gegenwart im Stamm und zeichnest die Früchte in der Krone ein. Neurographik, eröffnet vom russischen Architekten und Psychologen Pavel Piskarev, hilft das eigene Leben selbst zu gestalten, bedingt Kreativitätsschübe, stärkt Vernetzung, Achtsamkeit und Klarheit, fördert Überblick und harmonisiert, offeriert neue Ideen und Lösungen, trainiert Entscheidungen und beeinflusst deine Vorstellungskraft. Das kann alles passieren mit einem Stift in der Hand!

Leitung: Marina Linder, Erwachsenenbildnerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Neugraphik

Kosten: Kursbeitrag € 50,-



Fr 19. März / 14 Uhr–Sa. 20. März / 17 Uhr

Indianische Bogen und Pfeile bauen

- › Kurs für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung von Eltern, Paten ...

Referent: Ron Bachmann, Leiter der Natur- und Wildnisschule der Alpen, Grinzens, Tirol, www.wildniszentrum.at

Kosten: Kursbeitrag € 75,-/Erwachsene, € 37,-/Kind bzw. € 52,50 und € 25,90 mit Familienpass; Vollpension € 80,20/Erwachsene, € 49,50/Kind; Materialkosten: € 18,- (1 Bogen + 3 Pfeile)/Person

RR max. 16 Teilnehmer*innen

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Sa 20. März / 8.30 Uhr–So 21. März / 12 Uhr ☺

Vom Lebensglück – Wege zu einem erfüllten Leben

- › Impulse für ein gelingendes Leben

Am Ende des eigenen Lebens sagen zu können, dass es ein gutes Leben war, ist der Wunsch aller Menschen. Auch wenn es für ein gelingendes Leben keine Standardformel gibt, finden wir in der abendländischen Geistesgeschichte wichtige Impulse, die uns helfen zu einem gelingenden Leben zu gelangen. Anhand kurzer Textimpulse aus der philosophischen Tradition wollen wir uns in gemeinsamen Gesprächen und in Phasen der Selbstreflexion von diesen Spuren bereichern lassen.

Referentin: DDr. Katharina Ceming, siehe S. 28

Kosten: Kursbeitrag € 160,-/ mit Vorarlberger Familienpass € 112,-; Vollpension € 98,70

Misstrauen ist ein Zeichen von Schwäche.

Mahatma Gandhi

Arbogaster Fragen

- › Der Treffpunkt am Mittwoch-Vormittag

In dieser Programm-Reihe heißen wir Persönlichkeiten willkommen, mit denen wir wesentlichen Fragen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Spiritualität und Philosophie auf den Grund gehen. Jenseits von Smalltalk und aufgeregter, digitaler Kommunikation nehmen wir uns Zeit, in überschaubarer Runde Wesentliches zu besprechen. Wer Zeit und Lust hat, bleibt zum anschließenden Mittagessen mit dem Gesprächsgast.

Beginn: 9.30 Uhr, gemeinsamer Ausklang mit dem Gesprächsgast beim Mittagessen

Kosten: € 15,-/Solidarbeitrag € 10,- bis € 20,-

Sonderpreis für Freund*innen sowie Jugendliche mit der aha-card oder Studentenausweis € 7,- Exkl. Menü aus der Arbogaster Slow-Food-Küche



Mi 24. März / 9.30 Uhr

Gabi Fleisch

- › Woher nehmen Sie Ihre Ideen? Wie ticken die Vorarlberger*innen? Und warum meinen Sie, dass Gott Sie auf die Bühne schickte?

Gabi Fleisch ist Kabarettistin, langjährige Kolumnistin der Vorarlberger Nachrichten und Lektorin. Das Gespräch moderiert Thomas Matt.



Mi 30. Juni / 9.30 Uhr

Erwin Mohr und Bettina Prendergast

- › Was macht Europa aus? Welche Rolle spielt die EU in der Weltpolitik der nächsten Jahrzehnte? Und welchen Stellenwert haben dabei die westlichen Werte?

Erwin Mohr hat sich in vielen Funktionen für ein vereintes Europa engagiert – etwa als langjähriges Präsidiumsmitglied im Ausschuss der Regionen, als Vizepräsident des Rates der Gemeinden und Regionen Europas. Die Journalistin **Bettina Prendergast** war 11 Jahre lang London-Korrespondentin des ORF und hat die Entwicklungen zum Brexit hautnah miterlebt. Das Gespräch moderiert Peter A. Marte. **Veranstalter:** In Kooperation mit europe direct Vorarlberg



Mi 5. Mai / 9.30 Uhr

Stephanie Gräve

- › Welchen Eindruck haben Sie von den Menschen und der Kulturszene in Vorarlberg? Wie erleben Sie die Corona-Krise? Welche Aufgabe und Zukunft hat das Theater?

Stephanie Gräve ist Dramaturgin und Intendantin am Vorarlberger Landestheater. Das Gespräch moderiert Thomas Matt.



Sa 20. März bzw. 9. Mai / 14–18 Uhr

Mantra meets Movement

› Tanz – Klang – Gesang

Gemeinsam kommen wir in Bewegung und begeben uns auf eine Tanzreise. Die bunte Musik bringt unser Innerstes zum Schwingen und unser Körper drückt es in freien Bewegungen aus. Durch das Singen von Mantren, sogenannte Heilgesänge, bekommt unsere Stimme Raum, wir tauchen ein in das Klangbad unserer Stimmvielfalt, üben uns in Hingabe und öffnen dadurch den Weg in unser Herz.

Leitung: Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach, ShiChimove-Trainerin; Claudia J. Kessler, Elementare Musikpädagogin, Musiktherapeutin, Luna Yoga Lehrerin

Kosten: Kursbeitrag € 40,-

Mo 22. März / 9 Uhr – Di 23. März / 18 Uhr

Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

› Aufstellungsseminar

Leitung: Ulrike Tschofen, Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖFS
Kosten: Kursbeitrag € 260,-; Vollpension € 98,70



Do 25. März / 9–17 Uhr

Oasentag für Frauen

› Mit Jin Shin Jyutsu* zur Ruhe kommen und auftanken

Leitung: Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu*-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Solidarbeitrag € 50,- bis € 70,-; Mittagessen € 15,-

Sa 27. März / 9–18 Uhr

Familienalltag mit Leichtigkeit

› Gordon Familientraining

Das tägliche Zusammenleben mit Kindern ist nicht immer einfach – wir Erwachsene sind manchmal ganz schön gefordert. Sorgen und Probleme der Kinder machen uns hilflos, Streitereien und Konflikte rütteln an unseren Nerven. Und als gute Vorbilder stoßen wir teilweise an unsere Grenzen. Da wäre ein gewisses Maß an Leichtigkeit gar nicht verkehrt.

Im Gordon Familientraining lernen Sie eine besondere Art der Kommunikation und eine grundsätzliche Philosophie, die Ihnen dabei helfen kann, die Beziehung zu Ihren Kindern und anderen wichtigen Personen in Ihrem Leben zu verbessern.

Sie lernen Methoden um:

- › so zuzuhören, damit ihr Gegenüber sich verstanden fühlt,
- › so zu sprechen, dass Ihr Gegenüber zuhört und
- › Probleme zu lösen, ohne dass jemand verliert.

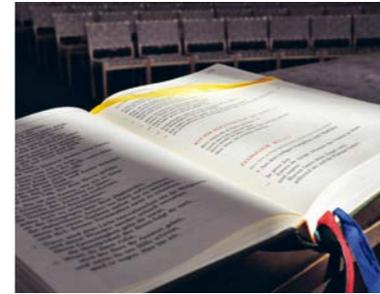
Leitung: Sandra Pretz, Gordon Familientrainerin, Lerncoach und Erwachsenenbildnerin

Kosten: Kursbeitrag € 400,-; mit Vorarlberger Familienpass € 280,-

Hinweis I: Das Familientraining umfasst sechs Termine: 12. und 19. April, 10. und 31. Mai / jeweils 18–21 Uhr, 5. Juni / 9–18 Uhr

Hinweis II: Tagesworkshops inklusive Kinderbetreuung ab insgesamt drei angemeldeten Kindern

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg In Kooperation mit der Akademie für Positive Psychologie Vorarlberg



Sa 27. März und/oder Sa 29. Mai / 14–19 Uhr

Das Buch unseres Lebens

› Bibelnachmittag mit P. Pepp Steinmetz

„Das Evangelium ... ist da, um das Buch unseres Lebens zu werden. Es ist nicht da um gelesen, sondern in uns aufgenommen zu werden ... Wenn wir das Evangelium in Händen halten, sollten wir bedenken, dass das Wort darin wohnt, das in uns Fleisch werden will ...“ – Madeleine Debrel

Bei diesem Bibelnachmittag werden wir Kapitel aus dem Matthäusevangelium lesen und im miteinander Reden versuchen, die Verbindung zu unserem Leben aufzuspüren. Abschließend feiern wir Eucharistie. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zum Hören.

Leitung: P. Pepp Steinmetz SVD, Seelsorger in St. Arbogast
Kosten: Kein Kursbeitrag



So 28. März / 10–17 Uhr

Einführung in den Weg der Stille

› Zazen und christliche Mystik

Der Weg der Stille bzw. Kontemplation ist eine traditionsreiche, christliche Meditationspraxis. Im Zentrum steht das Gebet des Schweigens vor und in Gott. Deutsche und spanische Mystiker*innen geben Zeugnis dieser Erfahrung. Ihre Texte können auch heute noch ermutigen und inspirieren. An diesem Tag wird sorgfältig in die Grundübungen des Wegs der Stille auf der Basis des Zazen, eine Meditationsform ohne Gedanken, Worte und Bilder eingeführt.

Leitung: Dr. Anna Gamma, Luzern (CH), Zen-Meisterin, Psychologin, Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis und des ANNA GAMMA Instituts Zen&Leadership GmbH in Luzern. www.zenzentrum-offenerkreis.ch; www.annagamma.ch
Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Solidarbeitrag € 40,- bis € 90,-; Mittagessen € 15,-

So 28. März / 18.30 Uhr – Mi 31. März / 17 Uhr

Der Weg der Stille

› Zazen und christliche Mystik

Leitung: Dr. Anna Gamma, siehe oben
Kosten: Kursbeitrag € 165,-/Solidarbeitrag € 105,- bis € 230,-; Vollpension € 231,50



So 28. März / 18 Uhr – Do 1. April / 14 Uhr

Die Klugen aber nahmen auch Öl in ihren Krügen mit ...

› Malende Einkehrtage

In diesem Kurs nähern wir uns malend, schreibend ausgewählten Gleichnissen und Bildgeschichten Jesu. Wir versuchen sie für heute und fürs eigene Leben verständlich und wirkmächtig werden zu lassen. Ihre Strahlkraft von damals möge jetzt zum Leuchten kommen. Es sind keine Malkenntnisse notwendig. Sich einlassen und dafür Zeit nehmen genügen.

Kursleiter: Mag. Alois Neuhold, Graz, Künstler und Theologe
Kosten: Kursbeitrag € 190,-/Solidarbeitrag € 140,- bis € 280,-; Vollpension € 300,40; Materialkosten: € 35,-
RR max. 12 Teilnehmer*innen

Mo 29. März / 18 Uhr – Do 1. April / 16 Uhr

Gartentage

› Auszeit in St. Arbogast

Referentinnen: Elisabeth Tschabrun, leidenschaftliche Gärtnerin, betreut den Arbogast-Garten; Inge Maria Drexel, Pädagogin und Theaterwissenschaftlerin mit Liebe zum Garten, der Natur und Märchen; Iris Lins, Kräuterexpertin und Grüne Kosmetik Pädagogin, Kräuterwerkstatt www.kraeuternest.at

Kosten: Mithilfe im Garten, Vollpension (reduzierter Preis) € 157,70
RR max. 8 Teilnehmer*innen

Wer sich immer fürchtet, ist nie sicher.

April

Do 8. April / 14 Uhr – Fr 9. April / 17.30 Uhr

Weite den Raum

- › Jin Shin Jyutsu* – Eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie

Leitung: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu* – Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Kosten: Kursbeitrag €110,-/Solidarbeitrag €90,- bis €130,-; Vollpension €83,70



Fr 9. April / 15 Uhr – So 11. April / 13 Uhr

Bunte Häkeleien

- › Textilworkshop

Häkeln ist eine textile Technik, die – mit einem Endlosfaden – spannende Möglichkeiten der Flächen- und Musterbildung ermöglicht. Diese Möglichkeiten wollen wir gemeinsam entdecken und weiterentwickeln zu persönlichen Häkelmustern, die an unterschiedlichen textilen Objekten oder Gebrauchsgegenständen angewendet werden können.

Weiterführung: Mi 21. April / 19–21 Uhr

Kursleitung: Cornelia Duelli, Rankweil, Werklehrerin, Kunstschaffende
Kosten: Kursbeitrag €118,-; freigeist-erbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Vollpension €150,20; Materialkosten €5,-
 RR max. 12 Teilnehmer*innen



Fr 9. April / 14.30–17.30 Uhr

„Omas und Opas, hond'r Zit?“

- › Spiele für Groß und Klein, für Kinder ab 5 Jahren

Eine bunte Mischung an Spielen, von Altbewährtem bis hin zu Neuentdecktem, werden gemeinsam ausprobiert. Dabei bieten methodische und didaktische Gedanken zu einzelnen Spielen eine Orientierung. Zudem gibt es Gelegenheit zum Austausch von Favoriten. Denn Spiel ist ein wichtiges Kulturgut, das durch die Weitergabe lebendig bleibt.

Leitung: Maria Keckeisen-Felder, Dipl. Spielpädagogin, CliniClown

Kosten: Kursbeitrag Erwachsene €15,-/ Kinder €10,- mit Vorarlberger Familienpass Erwachsene €10,50/ Kinder €7,-. Der Vorarlberger Familienpass gilt auch für Großeltern.

Veranstalter: In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, www.elternbildung-vorarlberg.at; Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Fr 9. April / 19.30 Uhr – So 11. April / 13 Uhr

Gospels und Spirituals

- › Chorwochenende mit Jan Stanek

Referent: Jan Stanek, Tschechien, Chorleiter und Stimmbildner, www.janstanek.org; Petr Ozana, Tschechien, Pianist
Kosten: Kursbeitrag €95,-; Vollpension €137,90

Mi 14. April / 9.30 Uhr – Fr 16. April / 13 Uhr

Im Herzen der Welt bist du

- › Ein Seminar mit Hubertus Hartmann

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag €190,- zzgl. Vollpension €165,20
 RR max. 16 Teilnehmer*innen
 nur mehr Warteliste



Fr 16. April / 14 Uhr – Sa 17. April / 18 Uhr

Naga-inspiriertes Sticken

- › Textil-Workshop

In diesem Kurs demonstriert Nanna einige einzigartige indische Naga-Stickmethoden wie den Khapie-Stich und das Lapusü-Dreieck, die die Kursteilnehmer*innen als Inspiration für eigene Arbeiten umsetzen können. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lenkt sie den Blick auf andere Kulturen, die beispielhaft die Idee des Zusammenfügens von Gewebestreifen einsetzen, um flächige Stoffe zu kreieren. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung: Nanna Aspholm-Flik, Dipl. Textildesignerin aus Finnland, lebt seit 1994 in Stuttgart, www.nannatextiles.de
Kosten: Kursbeitrag €98,-; freigeist-erbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Vollpension €83,70; Materialkosten: €5,-
 RR max. 12 Teilnehmer*innen



Fr 16. April / 19 Uhr – So 18. April / 12 Uhr

Beziehung, die man tanzen kann

- › Selbsterfahrung für Paare

Der Tango ist ein Beziehungstanz. Er lebt von der Spannung zwischen Mann und Frau, vermag starke Gefühle zu wecken und fordert im Tanz Eindeutigkeit. Für die Partnerschaft sind vier große Kompetenzen und Herausforderungen von Bedeutung: **a)** feinfühliges Selbstwahrnehmung und authentischer Eigensinn, **b)** Hingabe und Selbstvergessenheit, **c)** Veränderung und kreative Anpassung und **d)** Bestätigung und Beständigkeit. Diese „Forderungen des Lebens“ (Fritz Riemann) können in den Basisbewegungen des Tango belebt, geübt, erneuert und verändert werden. Der Workshop wendet sich an Paare, die noch nicht oder kaum Tango tanzen.

Leitung: Johannes Feuerbach, Diplom-Pädagoge, Gestalt-Lehrtherapeut, www.feuerbach.biz
Kosten: €390,-/Paar; mit Vorarlberger Familienpass €273,-/Paar, Vollpension €118,50/ Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg.

Fr 16. April / 14 Uhr – Sa 17. April / 18 Uhr

Church in Progress

- › Der Neu.Land!-Praxiskurs für Pionier*innen einer Kirche mit Zukunft – Lehrgang

Kennst du Menschen, für die Kirche oder Glaube etwas Fremdes ist? Oder geht es dir manchmal genauso? Fühlt es sich so an, als ob die Kirche weit weg ist vom echten Leben? Na dann: Fangen wir doch an zu träumen und schauen, wohin uns die Träume führen!

Jede*r von uns kann eine Gestalter*in sein, jeder Erfinder*in und Entdecker*in. Wie schaut die Kirche aus, die du dir erträumst? Für wen willst du die Welt ein bisschen besser machen? Welchen „Progress“ braucht die Church?

Die Initiative „Neu.Land!“ der Katholischen Kirche Vorarlberg und des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast möchte mit dir und anderen Pionier*innen neue Formen von Kirche-Sein entwickeln.

Die Kurse finden (mit Ausnahme der Exkursion) immer von Fr 14 Uhr – Sa 18 Uhr statt.

Referierende:

Dr. Sandra Bils, Pastorin der evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, Experte für Kircheninnovation, Professorin für missionarische Kirchenentwicklung, als Pastorsandy auf Twitter und Facebook unterwegs.

Sandra Hollenstein MSc, Change Experte, selbständige Prozess- und Organisationsberaterin, externe Lehrbeauftragte an der FH Vorarlberg, arbeitete in der internen Organisationsentwicklung bei Tridonic und Zumtobel.

Dr. Bernhard Spielberg, Professor für Pastoraltheologie an der Universität Freiburg und Direktor des Zentrums für angewandte Pastoralforschung (zap:freiburg)

16. – 17. April

Innovation (in) der Kirche

- › Eine theologische Grundlegung mit Bernhard Spielberg

28. – 29. Mai

So geht Innovation

- › Werkzeuge kennen lernen mit Sandra Hollenstein

11. – 12. Juni

Neue Formen von Kirche entdecken

- › Eine Exkursion nach Zürich und theologische Reflexion mit Sandra Bils

29. – 30. Oktober

Aus der eigenen Praxis lernen

- › Beratung und Impulse zu den laufenden Projekten mit Sandra Hollenstein

12. – 13. November

Ernte und Ausblick

- › Abschluss des Kurses mit Thomas Berger-Holzknicht
- › Zusätzlich bieten wir dir Coaching und Mentoring für dein eigenes Projekt sowie drei Co-Working-Tage mit kollegialer Beratung.

Kursbegleitung: Mag. Thomas Berger-Holzknicht, Gemeindeleitung in Bregenz Mariahilf, Entwicklung und Neuland, Organisationsberatung in der Kirche, Supervision und Coaching

Kosten: Kursbeitrag € 1.450,- (inkl. Busfahrt nach Zürich und vier Coachingstunden für dein Projekt); Vollpension in Arbogast / Termin € 83,70

Informationen über Fördermöglichkeiten:

Thomas Berger-Holzknicht, T +43 (0) 676/832 407 822 oder thomas.berger-holzknicht@kath-kirche-bregenz.at

Infoabend: Do 4. Feb. / 20 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung: willkommen@arbogast.at oder T +43 (0) 5523/62501-828



Sa 17. April / 9–17 Uhr

Breema

- › Leben berührt Leben

Die einfachen Übungen stärken den Fluss der Lebensenergie, sie beleben und entspannen gleichermaßen. Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse durchführbar und werden in bequemer Kleidung auf weichem Boden praktiziert- einzeln und/oder mit Partner*in. Die neun Breema-Prinzipien, die vermittelt und angewendet werden, unterstützen eine achtsame Haltung, die uns die Wechselwirkung von Körper, Verstand und Gefühlen bewusster wahrnehmen lässt.

Leitung: Martha Intemann und Ruth Sturm, Lustenau, Breema-Lehrerinnen, Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen
Kosten: Kursbeitrag € 60,-; Mittagessen € 15,-

So 18. April / 9–17 Uhr

Spuren unserer Bindung

- › Ein Tag für Mütter und Töchter (7–11 Jahre)

Leitung: Mag.^a Daniela Mittermayr-Zech, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Psychotherapeutin; Michaela Kyllönen, Elementare Musikpädagogin und Buchautorin, Power-of-Life-dance Integrativer Tanzcoach, ShiChi-move-Trainerin

Kosten: Kurskosten € 65,-/Paar, mit Vorarlberger Familienpass € 45,50; Mittagessen € 24,-/Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Mo 19. April / 10 Uhr – Mi 21. April / 16 Uhr

Herausgerufen!

- › Offene GottesdienstWerkstatt zur Reflexion neuer Gottesdienst- und Gemeindeformen

Als gläubige Christen verfügen wir über einen reichen Schatz an erprobten Traditionen. Doch die Corona-Krise stellt uns vor neue Herausforderungen. Gemeinsam wollen wir innehalten und fragen: Was hat mich berührt? Was ist mir klar geworden? Was bedeutet das für unsere Gottesdienstfeiern?

Konkret schauen wir auf die Erfahrungen von Weihnachten und Ostern und suchen nach tragfähigen Bausteinen für gottesdienstliches Feiern. Wir laden ein, eigene „Werkstücke“ und Erfahrungen aus dieser Zeit mitzubringen.

Referententeam: Pastor Christof Hechtel, Gottesdienstberater am Gottesdienstinstitut Nürnberg, www.gottesdienstinstitut.org; Dr. Bernward Konermann, Dramaturg und Regisseur, Göttingen, www.gottesdienstwerkstatt.eu; Matthias Nägele, Liturgiereferent der Diözese Feldkirch

Veranstalter: In Kooperation mit dem Fachbereich für Liturgie im Pastoralamt der Diözese Feldkirch und dem Gottesdienstinstitut Nürnberg

Kosten: € 50,-Kursbeitrag; Vollpension im EZ € 165,20

Do 22. April / 19–21 Uhr

Arbogaster Wirtschaftsgespräch

› Vom Zwang des Wachstums

Mit Mathias Binswanger, Marion Reichart, Christoph Hinteregger und Heini Staudinger

Mehr erfahren: S. 6



Sa 24. April / 9–17 Uhr

Wir reden miteinander

› Paarkommunikation bei Konflikten

Kommunikation ist eine große Herausforderung. Vor allem in Beziehungen können Missverständnisse, aufbrausende Reaktionen, überhört werden oder nicht miteinander sprechen zur Belastung werden. In diesem Seminar bringen wir mit Humor und einigen Tools mehr Leichtigkeit in die partnerschaftliche Kommunikation. Wir sehen uns unbewusste Strategien der Verständigung an und erarbeiten kreative Möglichkeiten miteinander zu sprechen.

Leitung: Diana und Ludwig Loretz, Systempsychologische Berater*in und Systemaufsteller*in, Dipl. Lebens- u. Sozialberater*in

Kosten: Kursbeitrag € 160,-/Paar mit Vorarlberger Familienpass € 112,-/Paar; Mittagessen € 30,-/Paar

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Mi 28. April und 30. Juni / 19–21 Uhr

Das Buch der Bücher und mich selbst entdecken

› „Bibelleben“ mit P. Pepp Steinmetz

Die Bibel hat mit unserem Leben zu tun. Diese Erfahrung machen Interessierte, Neugierige und Kritische, die sich mit Pepp Steinmetz auf die Reise durch das Buch der Bücher machen. Welche Bibelstelle „dran“ ist, darüber entscheidet das Leben der Teilnehmenden selbst. Sie bringen ihre Gedanken, ihre Sorgen und Freuden mit – die Bibel mit ihren Schätzen folgt ihnen.

Eingeladen sind Menschen, die wissen oder auch nur vermuten, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Einzige Voraussetzung ist ein offenes Herz und die Bereitschaft zu hören.

Referent: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast

Kosten: keine

Aufgrund von Covid-19 mit Anmeldung



Fr 23. April / 9.30–17 Uhr

Zeit zum Wachsen – Werden – Tanzen

› Frühlingserwachen
für Körper-Seele-Geist

Die Winterruhe ist vorbei und Lebensgeister erwachen neu und der Frühling weckt in uns vermehrt die Sehnsucht nach Licht und kraftvollen Farben. Mit erfrischenden Tänzen und lustvollen Spiel-Elementen begeben wir uns auf die Spuren des Frühlings und lassen uns auf einen schwungvollen, fröhlichen Tag in bunter Gemeinschaft ein.

Leitung: Herta Erhart, Hall in Tirol, Dipl. Erzieherin, Spielpädagogin, Chorleiterin, Kursleiterin für Tanzlehrgänge und -workshops

Kosten: Kursbeitrag € 50,-; Mittagessen € 15,-

Humor ist der Regenschirm der Weisen.

Erich Kästner

26. April bis 1. Mai 2021
Kulturbühne AMBACH und Arbogast, Götzis
Vor Ort und als Live-Stream
Vorträge, Dialoge und Neue Musik

Tage der Utopie

Festival für eine gute Zukunft

www.tagederutopie.org

Tage der Utopie



26.04. / 19.00 Uhr, Vortrag AMBACH Götzis
27.04. / 9.15–12.30 Uhr, Workshop Arbogast

Der 5 Stunden-Tag

- › Digitalisierung, Neue Arbeit, neues Glück

Eine 25-Stunden-Arbeitswoche bei vollem Gehalt und Urlaub? Das kann doch gar nicht gehen. Doch! Lasse Rheingans wagte in seinem eigenen Unternehmen das Experiment und blieb nach einer Testphase dauerhaft bei dem Modell. Denn das überraschende wie überzeugende Ergebnis war eine höhere Produktivität in kürzerer Zeit. Der Bielefelder Experte für digitalen Wandel sagt, wenn wir auch in Zukunft erfolgreich sein wollen, müssen wir Arbeit komplett neu denken.

Lasse Rheingans ist studierter Medienwissenschaftler, Unternehmensberater und seit über 20 Jahren im Digitalgeschäft tätig.



27.04. / 19.00 Uhr, Vortrag AMBACH Götzis
28.04. / 9.15–12.30 Uhr, Workshop Arbogast

Das Ende vom Ende der Artenvielfalt

- › Eine Rückschau auf das Jahr 2062

Der größte Artenschwund seit dem Aussterben der Dinosaurier ist gerade im Gange. Der Evolutionsbiologe Matthias Glaubrecht sieht eine weltweite Tragödie auf uns zukommen. Der Mensch ist heute zum größten Raubtier mutiert, der die Existenz aller Lebewesen gefährdet. Auch seine eigene. In einem utopischen Bericht aus der Zukunft schildert der Wissenschaftler konkrete Maßnahmen wie die Menschheit die Wende in unserer Zeit heute gerade noch schafft.

Matthias Glaubrecht leitet als Professor für Biodiversität das Centrum für Naturkunde (CeNak) der Universität Hamburg. Und ist Autor des bahnbrechenden Werkes „Das Ende der Evolution“.



28.04. / 19.00 Uhr, Vortrag AMBACH Götzis
29.04. / 9.15–12.30 Uhr, Workshop Arbogast

Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden

- › Die Zukunft ist offen

Klimawandel, Verschwörungstheorien, Populismus. Die Welt ist aus den Fugen geraten. Dadurch werden wir immer stärker mit Verdrängtem konfrontiert: Ob Rassismus, Sexismus oder die fatalen Folgen unserer profitorientierten Lebensweise. Dieses immer lauter werdende Sprechen des Anderen erzeugt existenzielle Angst. Doch zugleich liegt darin auch die Chance, sich allem, was sich zeigt zu stellen: Mit Anstand und Courage, mit Humor und Zuversicht. Es liegt an jedem und jeder von uns, welche Gestalt die Zukunft annehmen wird.

Ariadne von Schirach unterrichtet Philosophie und chinesisches Denken u.a. an der Berliner Universität der Künste.



29.04. / 19.00 Uhr, Vortrag AMBACH Götzis
30.04. / 9.15–12.30 Uhr, Workshop Arbogast

Geschichten, die verwandeln

- › Wie erzählt man eine Utopie so, dass alle sofort in sie auswandern wollen?

Die Vision wurde gemeinsam erarbeitet und bleibt als Papier in der sprichwörtlichen Schublade. Das Leitbild wurde definiert, aber am Arbeitsalltag ändert sich gar nichts. Die Pariser Klimaziele wurden beschlossen, aber der CO2 Ausstoß steigt weiter ... Über die wichtigsten Eigenschaften einer besseren Welt sind sich die allermeisten Menschen einig, sagt Ilija Trojanow. Die Schwierigkeit ist, von dieser Welt begeistert zu erzählen! Wir haben kein politisches Problem, wir haben ein kommunikatives.

Ilija Trojanow lebt als freier Schriftsteller in Wien, seine Bücher sind in 30 Sprachen übersetzt.



30.04. / 19.00 Uhr, Vortrag AMBACH Götzis
01.05. / 9.15–12.30 Uhr, Workshop Arbogast

KinderLandStadt

- › Für einen Umbau unserer Städte und Gemeinden zu offenen Lebensräumen

Paradoxerweise haben durch die soziale Distanz während der Covid-Bekämpfung eher dystopische Lebensstile Konjunktur. Bei der Mobilität der Privatwagen, beim Wohnen das Einfamilienhaus und beim Einkaufen der Onlinehandel. Wie würde der öffentliche Raum ausschauen, wenn wir ihn aus der Perspektive jener gestalten, die ihn am meisten nutzen? Eine neue Stadt, ein Dorf für gemeinschaftliches Leben funktioniert erst dann, wenn Kinder zum Maßstab werden.

Reiner Nagel leitet die deutsche Bundesstiftung Baukultur in Potsdam und berät die deutsche Bundesregierung zu Fragen der Stadtentwicklungspolitik.



01.05. / 19.00 Uhr, Vortrag AMBACH Götzis
01.05. / 14–17 Uhr, Workshop Arbogast

Strategien des Wandels

- › Neue Wege vom Wissen zum Tun

Die 28-jährige Nora Wilhelm beschäftigt sich systematisch mit dem „Wie“ des Wandels. Dabei verlegt sie den Fokus weg von Symptombekämpfungen. Weg vom Hinterherrennen nach vermeintlichen Lösungen hin zur Frage nach unseren persönlichen Haltungen und Annahmen. Ein konkretes Beispiel ist das Social Innovation Lab der von ihr mitgegründeten Initiative „collaboratio helvetica“ für einen Systemwandel in der Schweiz.

Nora Wilhelm wurde von der Unesco für ihre Arbeit als „Young Leader“ ausgezeichnet, sie war TEDx Speakerin und eröffnete die ETH-Ringvorlesung zur Agenda 2030.

Festival für eine gute Zukunft

Erstmals finden die Vorträge und Musikaufführungen der Tage der Utopie in der Kulturbühne AMBACH in Götzis statt. Hier haben wir ausreichend Raum für eine großzügige Bestuhlung aufgrund der Coronaverordnungen. Alle Workshops an den darauffolgenden Vormittagen gehen wie immer in Arbogast über die Bühne. Parallel dazu bieten wir die Hauptvorträge des Festivals in einer Online-Version als Live-Stream an.

Infos und Anmeldung ab Anfang März auf www.tagederutopie.org



Musik aus der Neuen Welt: Juri de Marco

Wie immer zwei Auftragskompositionen zu jedem Abend: Der Hornist ist Mitbegründer des genre- und dirigentenlosen, auswendig und stehend spielenden „STEGREIF.orchester“ Berlin, mit dem er heute zu den herausragenden Erscheinungen Klassischer Musik gehört.

Mai



So 2. Mai / 9–17 Uhr

Das freie Becken

› Feldenkrais Methode

Die stärksten Muskeln unseres Körpers schmerzfrei bewegen zu können, ist essentiell wichtig, um langfristig Haltungsschäden zu vermeiden. Ziel soll es sein, zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzufinden, um sich im Fluss der Bewegung leicht und beschwingt zu fühlen.

Leitung: Edith Sidler, Feldenkrais Bewegungspädagogin, www.feldenkrais.li
Kosten: Kursbeitrag € 90,-; Mittagessen € 15,-

Di 4. Mai / 18–21 Uhr

Neuro-Regen

› Neurographisches Zeichnen

Nach einer kurzen Einführung in die Neurographik zeichnest Du Samen (Projekte, Wünsche, Vorhaben) in die Erde, füllst die Wolken und bittest um Regen, der die Samen in den Himmel wachsen lässt.

Leitung: Marina Linder, siehe S. 32
Kosten: Kursbeitrag € 50,-



So 9. Mai / 10–18 Uhr

Initiatische Schwertarbeit

› Tagesseminar mit Martin Konzett

Wage ich es, das Schwert aus der Scheide zu ziehen? Also eine „Entscheidung“ zu treffen? Dies ist nicht nur symbolisch gedacht, sondern auch sehr konkret. Das Schwert in der Hand kann dem Menschen verdeutlichen, wie er mit seinen Lebenskräften handelt, wie bzw. ob er entscheidet oder sich zurücknimmt. Ein Bewusstes „das Schwert in die Hand nehmen“ schafft neue Erfahrungen und Möglichkeiten, tatkräftiger und entschiedener sein eigenes Leben zu bestimmen.

Referent: Martin Konzett BA, akademischer Mentalcoach, Polizeibeamter, initiatische Schwertarbeit, Schüler von Günther Maag-Röckemann
Kosten: Kursbeitrag € 95,-; Mittagessen € 15,-
max. 14 Teilnehmer*innen



Mo 10. Mai / 14 Uhr–Di 11. Mai / 17 Uhr

Playstore 2

› Mit ABSTAND das beste Spieleseminar

Gemeinsames Spielen in Zeiten wie diesen scheint dir unmöglich? Ist es aber nicht! Gerade jetzt brauchen wir Freude, Glück, Humor, herzlich lachen, Optimismus, ausgelassen sein und Bewegung, denn die haben Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und stärken Körper, Geist und Seele.

Spiele, gekonnt und gezielt als Methode eingesetzt, zeigen in allen bildenden und pädagogischen Kontexten, Gruppen- und Seminarphasen große Wirkung.

Leitung: Anna Egger, MA., Trainerin, Resilienz-Beraterin, Coach und Hannes Waldner, Trainer, Spiel-, Wildnis- und Medienpädagoge
Kosten: Kursbeitrag € 210,-; Vollpension € 83,70; Fördermöglichkeiten: www.bildungszuschluss.at

Wie Samen, der unter dem Schnee träumt, träumt euer Herz vom Frühling.

Khalil Gibran



Mi 12. Mai / 19 Uhr

Das Leben neu denken – von der Sterblichkeit zur Geburtlichkeit

› FrauenSalon mit Ina Praetorius

Ina Praetorius spricht über die Verdrängung der Geburtlichkeit von der Antike bis heute, und über mögliche Veränderungen: Was würde es bedeuten, wenn wir unser aller Geborenssein in die Mitte rücken würden? Wie könnten sich Wirtschaft, Politik, Gesellschaft und Religion neu verstehen? Was passiert, wenn Gebärfähigkeit nicht mehr als Schwäche und Ausnahmezustand, sondern als Stärke erscheint? Eröffnet die Geburtlichkeit auch einen neuen Zugang zur Ökologiefrage?

Zu Gast: Dr.ⁱⁿ Ina Praetorius, ist konfessionslose Theologin, Autorin und Referentin. 2015 hat sie den Verein WiC (Wirtschaft ist Care) mitbegründet. Der Verein setzt sich ein für die Reorganisation der Wirtschaft um ihr Kerngeschäft: die Befriedigung menschlicher Bedürfnisse weltweit, im verletzlichen Lebensraum Erde.

Musik: Mia Luz, Gesang und Gitarre

Kosten: Beitrag € 15,- inkl. Apéritif; € 5,- für Schülerinnen und Studentinnen; € 20,- freiwilliger Solidaritätsbeitrag

Ort: Bildungshaus Batschuns

Veranstalter: In Kooperation mit dem Frauenmuseum Hittisau und der IG Geburtskultur a-z im Rahmen der Ausstellung „geburtskultur. vom gebären und geboren werden“. Unterstützt durch das Referat für Frauen und Gleichstellung des Landes Vorarlberg.



Di 18. Mai / 9–17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

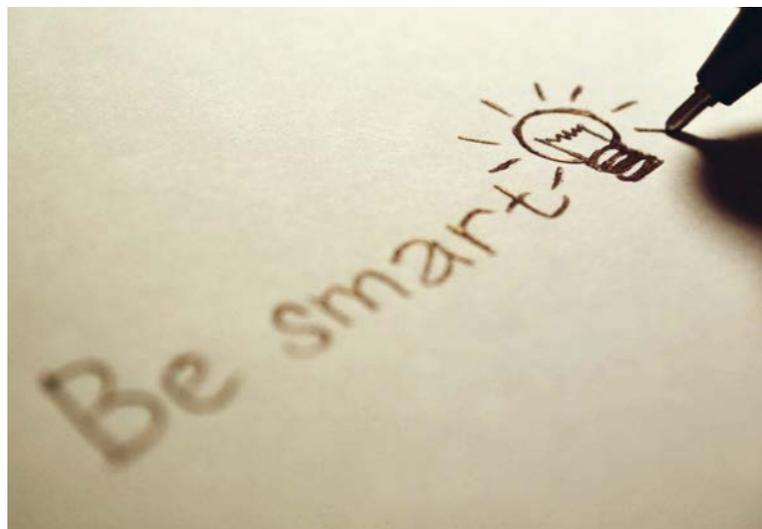
› Eine Zukunftswerkstatt mit Matthias Strolz

Wie geht es weiter?
Was ist jetzt richtig?
Wie wird es gut?

Mit der Zukunftswerkstatt erleben Fach- und Führungskräfte sowie Privatpersonen einen intensiven, interaktiven Workshop, der ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und sich zu entfalten.

Referent: Dr. Matthias Strolz ist Unternehmer, Bürgerbeweger, Ex-Politiker, Freigeist & Publizist. Mehr als 20 Jahre hat der kritische Katholik Menschen in Veränderungsprozessen begleitet – als Coach, Berater und Führungskraft.

Kosten: Kursbeitrag € 285,-; Sonderpreis für Mitglieder der „Jungen Wirtschaft Vorarlberg“ € 225,-; Mittagessen € 15,-



Fr 21. Mai / 14 Uhr – Sa 22. Mai / 17 Uhr

Selbstbild Kind

- › Wachstum und Erfolg durch ein dynamisches Selbstbild

„So bin ich nun mal. Ich kann das einfach nicht!“ Wie wir in schwierigen Situationen reagieren liegt in unserem Selbstbild oder Mindset begründet. Die amerikanische Psychologin Carol Dweck hat mit ihrem Konzept des „Mindsets“ zwei grundlegende Selbstbilder unterschieden, die nach ihren Studien eine hohe Auswirkung auf Motivation, Erfolg, Umgang mit Fehlern und Lernentwicklung haben, das statische Selbstbild (fixiertes Mindset) und das dynamische Selbstbild (Wachstumsmindset). Der interaktive Stil des Workshops und die anwendungsnahen Beispiele sorgen dafür, das Thema „Mindset“ greifbar zu machen und bietet Werkzeuge, um zwanglos das „Mindset“ von Erwachsenen als auch jenes von Kindern beurteilen zu können. Zusätzlich vermittelt der Workshop einfach verständliche Ergebnisse der Gehirnforschung und bietet Strategien und Ressourcen, die jedes Kind, unabhängig vom Alter anwenden kann.

Leitung: Michael Wohlkönig, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, www.mwpsychologie.at

Kosten: Kursbeitrag €170,- mit Vorarlberger Familienpass €119,-; Vollpension €83,70

Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg



Fr 21. Mai / 14 Uhr – Mo 24. Mai / 14.30 Uhr (Pfingsten)

Der Weg in die Mitte

- › Lauf-/Gehexerzitionen im Schweigen

Exerzitionen sind ein geistlicher Übungsweg, der hilft, auf die inneren Regungen zu hören und Menschen auf ihrer Suche nach sich selber und Gott unterstützt. Dabei spielen der Rückzug aus dem Alltag und das durchgängige Schweigen eine wesentliche Rolle.

Zum Tagesablauf gehören Leibübungen, Impulse und Meditationen in der Gruppe, persönliches Begleitgespräch und genug Zeit für individuelle Laufstunden – egal ob Joggen oder Trailrunning oder langsames Gehen in der Umgebung von Arbogast – ganz nach individuellen Voraussetzungen und persönlichem Geschmack. Die abendliche Wort-Gottes-Feier beschließt jeden Tag.

Begleitung: Thomas Netzer-Krautsieder, Klaus, Theologe, MBSR-Lehrer, Exerzitionsbegleiter
Kosten: Kursbeitrag €95,-/Solidarbeitrag €65,- bis €155,-; Vollpension €225,30

Fr 21. Mai / 17 Uhr – Sa 22. Mai / 17 Uhr

Initiatische Schwertarbeit für Frauen

- › Vom kraftvollen Entscheiden und zu sich selbst stehen

Die Initiatische Schwertarbeit legt die allgegenwärtige Ur-Kraft in uns frei, zu der Frauen seit jeher einen unmittelbaren und direkten Zugang haben. Durch einfache Hara-Übungen (jap. für „Bauch“) und die Arbeit mit dem Bokken (Übungsschwert aus Holz) lernen wir diese Kraft zu spüren und uns von ihr führen zu lassen. Das Schwert lehrt uns, zu uns selbst zu stehen, uns zuzumuten und kraft- und freudvoll Entscheidungen zu treffen.

Referentin: Marion Ebster, Sozial- und Kulturanthropologin, Natur- und Wildnistrainerin, initiatische Schwertarbeit
Kosten: Kursbeitrag €120,-; Vollpension €83,70

Sa 22. Mai / 14 Uhr – Mo 24. Mai / 13 Uhr

Mütter und Töchter

- › Selbsterfahrungsseminar für Frauen

Leitung: Ulrike Tschofen und Mag.^a Hemma Tschofen, Bregenz, ein Mutter-Tochter-Paar, Psychotherapeutinnen und Systemaufstellerinnen
Kosten: Kursbeitrag €185,-/Solidarbeitrag €150,- bis €240,-; Vollpension €150,20
RR max. 16 Teilnehmerinnen

Veranstalter: Mit Unterstützung des Referats für Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg



So 23. Mai / 15.30 Uhr

Tausendgrün – So sagt die Zeit

- › Musikalischer Spaziergang Nr. 1

„Die Zeit sagt, ich bin tausendgrün und blühe in vielen Farben“ schreibt Rose Ausländer in einem ihrer Frühlingsgedichte. Wir schöpfen bei diesem Spaziergang aus der Farbenfülle der Musik und besingen die Hoch-Zeit des Frühlings.

Spaziergangsbegleitung: Gotthard Bilgeri & Mathias Lang, Gitarre
Konzert: Claudia Christa, Flöte; Klaus Christa, Viola; Alexander Swete, Gitarre
Auftakt: Wer möchte, stimmt sich beim Spaziergang durch die Örflasschlucht auf das Konzert in der Kirche ein. 15.30 Uhr Start vom Götzner Schwimmbad, bei jeder Witterung. Platzkarten für das anschließende Konzert in der Kirche sind im Vorverkauf erhältlich.
Konzert: 17 Uhr in der Wallfahrtskirche St. Arbogast
Nachklang: Ab ca. 18.15 Uhr gemütlicher musikalischer Ausklang mit Speis und Trank im drei Gehminuten entfernten Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, je nach Witterung im Haus oder im Hof. Es ist auch möglich, nur am Konzert teilzunehmen.

Kosten: Einzelkarten Spaziergang und Konzert €23,-/Studierende €9,-, kostenlos für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre, Reservierung erbeten.

Kartenreservierung: Tourismusbüro Feldkirch, Montfortplatz 1, 6800 Feldkirch, T +43 (0)5522/9009, karten@feldkirch.at, www.events-vorarlberg.at und an der Abendkasse



Fr 28. Mai / 18 – 21 Uhr

Talente Mandala

- › Neurographisches Zeichnen

Nach einer kurzen Einführung in die Neurographik wählst du 7 deiner Talente aus, dann ordnest du jedem Talent ein kleines Symbol zu. Diese zeichnest du auf sieben konzentrische Kreise. Die Farben der Chakren und neugraphische Linien schenken dir ein kraftvolles, nachhaltiges Bild von dir und deinen Stärken.

Leitung: Marina Linder, siehe S. 32
Kosten: Kursbeitrag €50,-

Sa 29. Mai / 9 Uhr – So 30. Mai / 16.30 Uhr

Papa und ich

- › Ein Wochenende für Vater und Kind von 7–10 Jahren

Leitung: Martin Waldner, Outdoorguide und Erlebnispädagoge gemeinsam mit Polo Noyalet, Waldpädagogin und Geschichtenerzähler, www.polokleinkunst.at
Kosten: Kursbeitrag/Paar €160,- bzw. €112,- mit Familienpass; Vollpension €138,70/Paar
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Juni



Sa 5. Juni / 9–17 Uhr

Lebe ich oder werde ich gelebt?

- › Impulse für die Persönlichkeitsreifung

Dieses Seminar bietet Gelegenheit, bewusst die eigenen Lebensbezüge (Familie, Partnerschaft, Beruf, Spiritualität usw.) zu reflektieren und gegebenenfalls neue Perspektiven, hin zu einem stimmigeren Leben für sich zu erarbeiten. Ziel ist, das Bewusstsein für die eigene Freiheit und das eigene Gestaltungspotenzial zu stärken. So können wir eine Haltung verinnerlichen, die es ermöglicht, trotz der vielschichtigen Herausforderungen unserer Zeit, das persönlich Wesentliche zu leben und darin Sinn und Erfüllung zu finden.

Leitung: Mag. Daniel Scheyer, Psychotherapeut (Existenzanalyse), Klinischer & Gesundheitspsychologe. In eigener Praxis tätig, Mitbegründer und Projektmanager der Weitblick GmbH. Christian Kathan, MA, Psychotherapeut (Existenzanalyse), Erziehungswissenschaftler. In eigener Praxis tätig, Mitbegründer und Geschäftsführer der Weitblick GmbH.

Kosten: Kursbeitrag € 85,-; Mittagessen € 15,-
Veranstalter: In Kooperation mit der Weitblick GmbH



Sa 5. Juni / 16 Uhr–So 6. Juni / 18 Uhr

Zum Glück scheitern

- › Statt der Katastrophe eine neue Strophe meines Lebens

Sie sind auch mit Veränderungen konfrontiert, die Sie sich selbst nicht ausgesucht, geschweige denn gewünscht haben? Was hilft dann wirklich? Die Palette der Möglichkeiten ist groß!

Wenn wir die Situation wagen zu gestalten, kann uns die Katastrophe zu neuen Strophen, zu einem freud- und vertrauensvollem Leben führen. Diese Wahl liegt zu einem guten Teil in unseren Händen. Die Tage bieten Ihnen Zeit für sich selbst, Gespräche mit anderen und ein besonderes Kennenlernen der eigenen Fülle durch Imaginationen und Musik.

Leitung: Karin Grössenbrunner, Dipl. Lebensberaterin und Imaginations-Begleiterin in der Fachrichtung Logotherapie und Existenzanalyse.
Kosten: Kurseitrag € 150,-; Vollpension € 83,70



So 6. Juni / 15.30 Uhr

Spazieren mit Wiener Blond

- › Musikalischer Spaziergang Nr. 2

Glück g'habt heißt eines der Lieder von Wiener Blond, einem Duo, das das Wienerlied auf eine hinreißende Art erneuert. Abgesehen davon, dass die beiden hervorragend singen, meint man, in ihren so originellen Liedern Georg Kreisler als Pate über die Schulter blicken zu sehen. Wiener Blond stellt sich in seinen Liedern den Herausforderungen des Alltags mit liebevollem Humor und ihr Blick auf Wien inspiriert uns in seiner Ehrlichkeit.

Spaziergangsbegleitung: Wiener Blond
Konzert: Wiener Blond: Verena Doublier, Gesang, Loops, Beatbox & Gitarre; Sebastian Radon, Gesang, Loops, Beatbox & Cajon
Kosten, Reservierung und Ablauf: siehe S. 47

Stille ist der lautlose Herzschlag des Universums in deiner Seele.

Christa Schyboll



Fr 11. Juni / 17 Uhr–So 13. Juni / 12.30 Uhr

Family unplugged

- › Eine Aus-Zeit für Eltern und Kinder mit Steve Heitzer und Team

Mit Achtsamkeitsübungen, Spiel und gemeinsamen Zeiten draußen in der Natur gestalten wir eine Mischung von Workshop und Freizeit. So können wir unsere Kinder und uns selbst neu erleben und unsere Beziehungen zueinander stärken. Erwachsene und Kinder ab ca. 4 Jahren können am Programm teilnehmen, Kleinkinder sind willkommen, können aber nicht beaufsichtigt werden.

Leitung: Steve Heitzer, Christian Heitzer, Nicole Balej, www.cordat.org
Kosten: Kursbeitrag/Familie € 260,- bzw. mit Vorarlberger Familienpass € 182,-; Essen und Unterbringung für Erwachsene; im Doppelbettzimmer € 130,80; im Mehrbettzimmer € 117,20; für Kinder gibt es gestaffelte Preise:
4–6 Jahre: € 33,40; 7–13 Jahre: € 66,40;
14–18 Jahre: € 73,20
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg

Do 24. Juni / 18 Uhr

Lehrgang Wertorientierte Persönlichkeitsbildung

- › Informationsabend

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Studium der Philosophie, Psychologie und Sportwissenschaften, Existenzanalytiker und Logotherapeut
Wir bitten um **Anmeldung**, Eintritt frei

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen: www.arbogast.at



Fr 18. Juni / 18 Uhr–So 20. Juni / 12 Uhr

Folk Festival Arbogast

- › Leise Töne, laute Gedanken

Arbogast wird wieder zu einem Dorf auf Zeit. Ein Dorf aus Musik und Gespräch. In Tagen gefüllt mit Klängen, Sprachen und Stimmen. Ein familienfreundliches Dorf mit Handwerk und Mundwerk.

Handgemachte Musik, die von Herzen kommt und die Seele berührt. Gespielt und gesungen von Musiker*innen aus Vorarlberg und der Welt, etwa von Hayley Reardon und Somerset Bernard. Verwurzelt und weltweit, politisch und voller Spirit. Begleitet von Gesprächen, Werkstätten und feiner Slow-Food-Küche. Das gesamte Programm und die Preise werden im März 2021 veröffentlicht.

Tipp: Werden Sie Teil des Festivals und reservieren Sie bereits jetzt Ihre Unterkunft von Freitag bis Sonntag in Arbogast.

Das Folk Festival wird unterstützt von der Brauerei Frastanz, der Sparkasse Feldkirch und der illwerke vkw.



Fr 25. Juni / 18 Uhr – So 27. Juni / 13 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

- › Basis Workshop – Eine autonome Forschungsreise im Tanz

Tanzend erschließen wir uns die faszinierende Welt der Faszien. Es ist das Faszienewebe, das dem Körper sowohl Form und Halt verleiht, als auch für Flexibilität und Geschmeidigkeit in der Bewegung sorgt. Zugleich bildet das fasziale Gewebe ein durchgängiges Kommunikationsnetz durch den gesamten Körper. Das System der Faszien gilt das weiten als Organ der Wahrnehmung!

In diesem Basis-Seminar geht es vor allem darum, Prinzipien der Faszien in ihren Wirkungsweisen auf unsere Bewegung körperlich zu erspüren und zu erfassen. Lassen Sie sich dabei von der Weisheit Ihres Körpers leiten und überraschen. Erforschen und erleben Sie Präsenz, Achtsamkeit und Ganzheit im Bewegen, im Tanz.

Leitung: Elisabeth L. Weninger, Tanzpädagogin (IoTP®), Elem. Musik- und Bewegungspädagogin (MA), Instrumentalpädagogin, Ortho-Bionomy®-Practitioner, Schauspielerin
Kosten: Kursbeitrag € 160,-; Vollpension € 137,90

Mi 30. Juni / 18.30 Uhr

Arbogaster Genuss-Abend

- › Schöpfungstheologie zum Genießen – Element „Luft“

Mehr Infos: S. 30

Juli

Fr 2. Juli / 14.30 Uhr – So 4. Juli / ca. 17 Uhr

Ver-rückte Kleidernähte

- › Einführung in das textile Gestalten von Bekleidung

Kursleitung: Marianna Forrer Casty, Wetzikon (CH), Textildesignerin, www.marianna-forrer.ch
Kosten: Kursbeitrag € 158,-; freigeist-arbogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Vollpension € 150,20; Materialkosten ca. € 20,- je nach Bedarf
RR max. 10 Teilnehmer*innen

Sa 3. Juli / 9 Uhr – So 4. Juli / 17 Uhr

Bring deine Gedanken aufs Papier

- › Schreiben mit Thomas Sautner

Viele wünschen sich schon lange, einen Text zu veröffentlichen, Poetisches zu schreiben – oder gelungenes Prosaisches. In gemütlicher Atmosphäre beschäftigen wir uns zwei Tage lang mit dem Thema Schreiben, spielen mit Worten, genießen die Literatur und das Leben. Thomas Sautner zeigt Ihnen anhand von Übungen, wie Sie Ideen auf den Punkt zu bringen, Ihre Ausdruckskraft stärken und in den Schreibfluss kommen. Er gewährt Einblick in sein schriftstellerisches Leben und lässt Sie an seinen Erfahrungen auf dem Weg zum Autor teilhaben.

Leitung: Thomas Sautner, Schriftsteller und Essayist
Kosten: Kursbeitrag € 380,-; Vollpension € 98,70



So 4. Juli / 15.30 Uhr

Wandeln – Eine musikalische Meditation

- › Musikalischer Spaziergang Nr. 3

Das Leben stellt uns immer wieder vor Abschied und Neubeginn. Wenn wir aus ganzem Herzen leben wollen, müssen wir äußere Veränderungen als Einladung verstehen, uns auf innere Wandlung einzulassen. Oft tauchen Dinge im Leben auf, die wir uns so nicht gewünscht haben: ein Abschied, ein dauerhafter Verlust oder ein Scheitern. Die einzig lebensbejahende Möglichkeit damit umzugehen ist so herausfordernd wie einfach: vertrauend und bedingungslos Ja zu dem zu sagen, was uns das Leben in diesem Augenblick zumutet.

Spaziergangsbegleitung: P. Pepp Steinmetz & Musiker*innen

Konzert: Klaus Christa Viola, Studierende des Vorarlberger Landeskonservatoriums & Kammerchor Vocale Neuburg
Kosten, Reservierung und Ablauf: siehe S. 47



Mo 5. Juli / 9.30 Uhr – Fr 9. Juli / 12.30 Uhr

Lust auf Leben

- › Sommerwoche

Die Fülle des Lebens bedeutet Glück, Zuversicht, Vertrauen, Zufriedenheit und vieles mehr. Diese freudvolle Zeit gibt unserem Leben einen tieferen Sinn. Die Krisen des Lebens zeigen auf, dass die Freude nicht selbstverständlich ist. Umso wichtiger ist es, sich den ungelösten Konflikten zu stellen. Der Lohn dieser Arbeit ist die Erfahrung, dass das Leben ein großes Geheimnis birgt, welches sich offenbaren will. Herzlich willkommen!

Referent: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 380,- zzgl. Vollpension € 315,40

RR max. 16 Teilnehmer*innen
☑ nur mehr Warteliste



Fr 9. Juli / 9–17 Uhr

FASZIEN.imTANZ®

- › Fasziale Funktionsketten in Bewegung – Fokus Workshop

Durch den gesamten Körper ziehen mehrere muskuläre Funktionsketten mit besonderer faszialer Verbindung, sogenannte myofasziale Ketten. Wir wollen uns diese bewusst machen. Wir werden sie stärken, dehnen und als komplexe Funktionsketten in Bewegung bringen. Dazu nutzen wir elementare Bewegungsmuster, Schub-, Druck-, Zug-, und Schwung-Übungen, Positionen aus dem Yoga und spiralisch geführte Bewegungen. Dabei bleiben wir immer in Verbindung mit unserem Atem. Letztendlich sind jene faszialen Funktionsketten die Basis für ökonomische Bewegung und für geschmeidigen Fluss im Tanz.

Leitung: Elisabeth L. Weninger, siehe S. 50
Kosten: Kursbeitrag € 65,-; Mittagessen € 15,-

Fr 9. Juli / 9 Uhr – So 11. Juli / 16 Uhr

Anerkennung: Balsam für die Seele

- › Ein Seminar zur wertorientierten Persönlichkeitsbildung

Jeder Mensch braucht Anerkennung, damit er aufblühen kann. Anerkennung ist Balsam für unsere Seele und eine Voraussetzung für erfülltes Leben. Aber Anerkennung zu geben ist mindestens so schwer wie sie in Empfang zu nehmen – auch von sich selbst. Im Seminar machen wir uns mit Wertimaginationen auf die Suche nach innerer und äußerer Anerkennung.

Leitung: Andreas Böschmeyer (MA), Existenzanalytiker und Logotherapeut
Kosten: Kursbeitrag € 280,-; Vollpension € 165,20

Fr 9. Juli / 19.30 Uhr – Mi 14. Juli / 21 Uhr

Let the sun shine ...

- › Gospel-Woche mit Jan Stanek und Petr Ozana

Freude, Entspannung, Unterhaltung und Herausforderung. Genau darauf darfst du dich bei der legendären Gospel-Gesangswoche mit Jan Stanek und Pianist Petr Ozana freuen. In einem großen Chor wirst du die Fülle traditioneller Gospels und Jazzlieder kennenlernen, in ungezwungener Atmosphäre einstudieren und im Rahmen eines unterhaltsamen Abschlusskonzertes der Öffentlichkeit präsentieren.

Referent: Jan Stanek, Tschechien/Südtirol www.janstanek.org begleitet Sänger*innen seit vielen Jahren als Chorleiter und Stimmbildner. Begleitet wird er von Pianist Petr Ozana.
Kosten: Kursbeitrag € 170,-/Solidarbeitrag € 140,- bis € 210,-; Vollpension € 375,50

August



Fr 6. Aug. / 14 Uhr – So 8. Aug. / 16 Uhr

Wir greifen zu Feder und Pinsel

- › Kalligraphie und Aquarell in Kombination

Die Verbindung dieser beiden künstlerischen Bereiche eröffnet unendliche Gestaltungsräume: schreiben mit Aquarellfarbe und Feder oder Pinsel, gemalte Buchstaben oder Worte, Einbau von Schrift in Aquarellmalerei bzw. umgekehrt.

Jeder, der aus einem der beiden Bereiche grundlegende Vorkenntnisse mitbringt, ist herzlich willkommen.

Referentin: Eva Pöll, Mödling, selbständige Kalligraphin, www.kallos.at
Kosten: Kursbeitrag €178,-; freigeist-ARBogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Vollpension €150,20, Materialkosten ca. €10,-
 RR max. 10 Teilnehmer*innen



Fr 13. Aug. / 14 Uhr – So 15. Aug. / 17 Uhr

Chinesische Malerei

- › Stechapfel und Mosaikjungfer

Die Blumen- und Tiermalerei entwickelte sich während der Song-Dynastie zu einer eigenständigen Art der Chinesischen Malerei. So heißt es, sie sei die Begegnung des Herzens mit der Natur. Mit sorgfältigen Linien erzeugen wir Struktur, formlos erscheinende Tuschegrund. Leuchtende Mineralfarben verbinden diese zwei Pole zu einer Einheit und wir finden Ruhe in unserem Gleichgewicht.

Referentin: Lis Gort, Graz, Goldschmiedin, Künstlerin
Kosten: Kursbeitrag €154,-; freigeist-ARBogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten je nach Aufwand ca. €35,-; Vollpension €150,20
 RR max. 10 Teilnehmer*innen

Sa 14. Aug. / 14 Uhr – Di 17. Aug. / 13 Uhr

BibelWanderTage

- › Die Bibel lesen, wandern und freie Zeit zur Erholung

Eingeladen sind Frauen und Männer, die sich Zeit nehmen, um miteinander erfahren zu können, dass die Bibel konkret etwas mit ihrem Leben zu tun haben will. Wir werden am Vormittag miteinander die Bibel lesen und unsere Lebenserfahrung teilen. Der Nachmittag ist zum Erholen und fürs Wandern reserviert, einzeln oder gemeinsam mit anderen. Am Abend feiern wir Gottesdienst.

Leitung: P. Pepp Steinmetz, Seelsorger in Arbogast
Kosten: Kursbeitrag €60,-/Solidarbeitrag €30,- bis €100,-; Vollpension €225,30



So 15. Aug. / 10 Uhr – Mi 18. Aug. / 17 Uhr

Der Leib ist der Tempel

- › Initiatische Leib- und Schwerarbeit

Der Leib ist der Tempel – die Ganzheit von Körper, Seele und Geist. Der sichtbare Körper ist der Mittler zur Seele und dem Geist – den unsichtbaren feinstofflichen Körpern. Die bewusste Berührung des Leibes ist eine Brücke zur „Innerlichkeit“. Es entsteht ein Prozess der bewussten Wahrnehmung der inneren Lebenskräfte, die sich durch diese Arbeit neu ordnen. Gleichzeitig entsteht über den Ausdruck mit dem Schwert eine Wahrnehmung von gesteuerten Bewegungen und darüber ein Bewusstsein von Präsenz und Gegenwärtigkeit.

Referent: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Psychotherapeut für Initiatische Therapie und Schwertlehrer (4. Dan). www.rosenschwert.de
Kosten: Kursbeitrag €420,-; Vollpension €246,50 im EZ; €217,40 im DZ; Nächtigung im Haus wird sehr empfohlen.
 RR max. 14 Teilnehmer*innen



So 15. Aug. / 17 Uhr – Do 19. Aug. / 13 Uhr

Mit Kindern wachsen – Familienretreat

- › Familiensommerwoche

Unser Familienalltag ist oft geprägt von Stress und Zeitdruck. Es passiert, dass wir den Kontakt zu uns selbst und unseren Kindern verlieren. In diesem Familienretreat schaffen wir Raum für Besinnung, Begegnung, Reflexion, Achtsamkeit und Muße. Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie Eltern mehr von diesen Qualitäten in ihren Alltag tragen können. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot für Eltern und Kinder und individuelle Zeit für sich und Ihre Familie.

Leitung: Steve Heitzer, Dörte Westphal, Berenice Boxler u.a.
Kosten: Kursbeitrag/Familie €490,- bzw. €343,- mit Vorarlberger Familienpass; Vollpensionspreise/Person/Tag: Im Doppelzimmer €76,50; Im Mehrbettzimmer €66,70; für Kinder gibt es gestaffelte Preise. Bitte direkt anfragen.
Veranstalter: Mit Unterstützung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg. In Kooperation mit „Mit Kindern wachsen“.

Fr 20. Aug. / 18 Uhr – Di 24. Aug. / 19 Uhr

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen ...

- › Das Lied der vier Jahreszeiten – Sommermalwoche

Gedanklich und malend gehen wir dem Thema nach. Wir schauen dabei nach innen und tiefer: was ereignet sich in Zellen und Wurzeln im Innersten dieses Geschehens, im Wandel von Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Farb-Klänge, Lebensgleichnisse und auch Gedichte werden uns dabei begleiten...

Es sind keine Malkenntnisse notwendig. Reichhaltiges Malmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Kursleiter: Mag. Alois Neuhold, Künstler und Theologe, Graz
Kosten: Kursbeitrag €234,-; freigeist-ARBogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Materialkosten €40,-; Vollpension €312,70
 RR max. 12 Teilnehmer*innen

Wer einen rechten Sprung vorwärts machen möchte,
der geht zuerst ein paar Schritte zurück.

Fr 27. Aug. / 9 Uhr – So 29. Aug. / 16 Uhr

Geometrie in Blüte, Blatt und Frucht

› Handsiebdruck auf Stoff

Wir wollen unseren Blick schärfen und die Fülle an Farben und Formen in der Natur als Inspirationsquelle für eigene Gestaltungsideen nützen. Aus einem Fruchtquerschnitt kann sich ein geometrisches Muster entwickeln; Blütenblätter zu gewagten Farbkompositionen anregen. Der Handsiebdruck mittels Papierscha-blonen ist die ideale Technik für diesen Abstraktionsprozess, für Experimente in grafischem und farbllichem Ausdruck. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Abendeinheiten.

Kursleitung: Linde Heinzmaier-Hörl, Wien, freischaffende Künstlerin
Kosten: Kursbeitrag € 208,-; freigeist-ARBogast-Bonus: Halber Preis für Jugendliche und Erwachsene bis 26 Jahre; Vollpension € 165,20; Materialkosten ca. € 15,-
RR max. 8 Teilnehmer*innen

Fr 27. Aug. / 9 Uhr – So 29. Aug. / 17.30 Uhr

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

› Zu mir stehen – aufrecht im
Leben sein

Leitung: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu* –
Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
Kosten: Kursbeitrag € 170,-/Solidarbeitrag
€ 150,- bis € 190,-; Vollpension € 165,20



So 29. Aug. / 14.30 Uhr – Di 31. Aug. / 12.30 Uhr

Qi Gong – für Körper, Geist und Seele

› 3-Tages-Sommerkurs

Qi Gong ist eine alte chinesische Form energetischer Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität. Es werden Bewegung, Atmung und Konzentration geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfte Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des
Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin
Kosten: Kursbeitrag € 150,-/Solidarbeitrag
€ 130,- bis € 170,-; Vollpension € 150,20

Offene Spirituelle Angebote

› **Eucharistiefeier**

Donnerstag 25. Feb., 11. und
25. März, 8. und 22. April, 13.
und 27. Mai, 10. und 24. Juni;
jeweils 19 Uhr, mit P. Pepp
Steinmetz

› **Sonntagsgottesdienst:**

11.30 – 12.15 Uhr
mit Heidi Fröwis, Thomas
Netzer-Krautsieder, Bianca
Jäger-Schnetzer, P. Pepp
Steinmetz; aktueller
Gottesdienstplan auf
www.arbogast.at

› **Atempause**

ein/zwei Tage Auszeit in Ar-
bogast, mit/ohne Begleitung

› **Ein persönliches Gespräch**

nach Vereinbarung mit
P. Pepp Steinmetz

Wir laden Sie herzlich ein!

Pater Pepp Steinmetz,
Seelsorger in St. Arbogast
T +43 (0)5523/62501 – 826
pepp.steinmetz@arbogast.at

Alle Angebote während des Schuljahrs.

Ausblick September – Dezember 2021

Folgende Veranstaltungen sind online auf www.arbogast.at und können ab sofort gebucht werden.

Fr 3. Sept. / 14 Uhr – So 5. Sept. / 17 Uhr

Dialog mit dem Feuer: Gießen in Silber und Zinn

› Schmuckworkshop mit Lis Gort

Mi 22. Sept. / 9.30 – 12 Uhr

Arbogaster Fragen

› Mit Verena Konrad und
Markus Aberer

Sa 25. Sept. / 9 – 17 Uhr

Erziehung 4.0

› Neue Autorität und
stärkenbasierte Erziehung

Sa 2. Okt. / 9 Uhr – So 3. Okt. / 13 Uhr

Ich und Papa – neue Zeiten, neue Seiten

› Ein Wochenende für Papa und Kind
von 9 – 13 Jahren

Mi 6. Okt. / 8 – 17.30 Uhr

PRO CON

› Die Macht der Sprache

Start: Do 7. – Fr 8. Okt.

Lehrgang Macht mit Verantwortung

› Ein Lehrgang für Frauen
in Führungsfunktionen

Weitere Termine:

Do 9. – Fr 10. Dez., Do 20. – Fr 21. Jan. 2022

Fr 8. Okt. / 15 Uhr – Sa 9. Okt. / 17 Uhr

Sequence Stricken

› Strick-Workshop mit
Cornelia Duelli

Sa 9. Okt. / 9 – 17 Uhr

Breema

› Leben berührt Leben

Di 12. Okt. / 9 – 17 Uhr

Meiner Zukunft Form geben

› Eine Zukunftswerkstatt
mit Matthias Strolz

Mi 20. Okt. / 9.30 – 12 Uhr

Arbogaster Fragen

› Mit Markus Linder

Do 21. Okt. / 19 Uhr

Arbogaster Wirtschaftsgespräche

Do 4. Nov. / 14 Uhr – Fr 5. Nov. / 17.30 Uhr

Weite den Raum

› Jin Shin Jyutsu* – Eine uralte
Kunst zur Harmonisierung der
Lebensenergie

Fr 5. Nov. / 19.15 Uhr

Arbogaster Nacht der Spirituellen Lieder – für Erwachsene

› Singe, bis deine Seele
Flügel bekommt

So 14. Nov. / 13 Uhr

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

› Selbsterfahrungstage mit
Systemaufstellungen

So 14. Nov. / 18 Uhr – Fr 19. Nov. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

› Einführung und Vertiefung mit
Dr. Reiner Manstetten

Do 18. Nov. / 19 Uhr

Lange Nacht der Philosophie

Fr 19. Nov. / 9 – 17 Uhr

Qi Gong

› Für Körper, Geist und Seele

So 21. Nov. / 18.30 Uhr – Mi 24. Nov. / 17 Uhr

Der Weg der Stille

› Zazen und christliche Mystik
mit Dr. Anna Gamma

Fr 26. Nov. / 18 Uhr – Fr 3. Nov. / 13 Uhr

Das Leben schmecken

› Basen-Heilkost-Wanderwoche
mit Andreas Wuchner

Fr 3. Dez. / 18 Uhr – Sa 4. Dez. / 17 Uhr

Atempause

› mit Pfr. Rudl Bischof

So 12. Dez. / 10 – 18 Uhr

Initiatische Schwertarbeit

› Tagesseminar mit Martin Konzett

Ein Lächeln ist oft das Wesentliche.

Antoine de Saint-Exupéry

freigeist arbogast

Das Jugendbildungsprogramm in St. Arbogast!

Wie sehen die Lebenswelten junger Menschen aus? Was ist notwendig, damit sie ihre Talente entfalten, ihre Ideale und Ideen in die Gesellschaft einbringen und ein erfülltes und friedliches Leben gestalten können? freigeist arbogast macht sich im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast stark für neue Formen junger Lebenskultur, unkonventionelle Initiativen guten Lebens und den Wandel hin zu einer nachhaltigen, fairen und lebenswerten Welt.

Das Programm wird auch laufend ergänzt. Alle aktuellen Termine und Informationen findet Ihr auf unseren Webkanälen:

freigeist.arbogast.at
facebook.com/freigeist.arbogast
instagram.com/freigeist.arbogast

Information und Anmeldung
 (wenn nicht anders angegeben):
 Pete Ionian, freigeist@arbogast.at,
 T +43 (0) 5523/62501-848
 M +43 (0) 676/832 401 848

Veranstaltungen laufend buchbar

› Medienkompetenz

Was bedeutet Medien- und Informationskompetenz in der heutigen Zeit? Welche Bedeutung haben Medien in unserem Leben? Wie gehen wir selbst mit unseren Smartphones und Apps um? Wir betrachten unsere Screentime und was wir daraus machen können.

Workshopdauer 3 Stunden (inkl. Pause)

› 1984 vs. Brave New World

Wie gläsern sind die Menschen heutzutage, welche Bedeutung hat Datenschutz und wie viel Kontrolle wird durch Information ausgeübt? Wir sehen uns die beiden dystopischen Science-Fiction Geschichten an und ziehen Vergleiche zu der realen Welt und unserer Gesellschaft.

Workshopdauer 3 Stunden (inkl. Pause)

› Fake News & Alternative Facts

Woher stammen unsere Informationen? Was sind seriöse Quellen? Wie bilden wir unsere Meinung und wo wird Information gezielt zur Manipulation eingesetzt? Wir betrachten medienkritisch unsere Channels und Bubbles, um einen bewussteren Zugang zu Informationen zu bekommen.

Workshopdauer 3 Stunden (inkl. Pause)

› Finanzführerschein, Module M oder L

Konsumbewusstsein in Sachen Bekleidung (M) und Smartphone (L). Veranstaltungsort ist das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast. Weitere Infos findest du unter freigeist.arbogast.at/projects

Workshopdauer 2 Stunden (inkl. Pause)

› risiko.bewusst.er.leben

Sensibilisieren für die Themen Risiko und Gefahr, über risiflecting Risikobalance entwickeln. Ein Angebot für Lehrlinge und Mitarbeiter*innen!

Workshopdauer 6 Stunden (inkl. Pause)

› Die Kunst des Streitens

Konflikte identifizieren und Wege für ein besseres Miteinander.

Workshopdauer 7 Stunden (inkl. Pause)

Di 9. März / 9–17 Uhr

Generationstank Coronakrise!

- › Die Weisheit der Alten & die Neugier der Jungen

Wir bringen Jung und Alt zusammen. In vielen Dingen so verschieden, gibt es doch viele Gemeinsamkeiten und generationenübergreifende Hoffnungen und Visionen für unsere Zukunft, unsere Gesellschaft, unser Miteinander und für ein gutes Leben für alle. Der Generationstank ermöglicht den Austausch, das gegenseitige Zuhören, das voneinander Lernen und das gemeinsame aktiv werden. So ist es möglich, konkrete Herausforderungen unserer Zeit gemeinsam anzugehen und nachhaltige Lösungen zu generieren.

Das Thema des zweiten Generationstanks ist die Coronakrise mit all ihren Auswirkungen sowie unseren Handlungsmöglichkeiten und -verantwortungen. Was haben die Lockdowns mit uns gemacht? Wie gehen wir mit den Herausforderungen dieser Zeit um? Was wäre jetzt zu tun? Wie sehen unsere Zukunftsperspektiven aus? Das alles und mehr werden wir in verschiedenen Dialogformen gemeinsam besprechen.

Zielgruppe: Junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren und Erwachsene 55+
Kosten: Kein Kursbeitrag; Solidaritätsbeitrag für das Mittagmenü – jede*r gibt, so viel er/sie kann

Anmeldung: freigeist@arbogast.at



Do 18. März oder Mi 19. Mai / 14–17 Uhr

Kommunikation und Körpersprache

- › Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Wir erforschen das spannende Gebiet der Kommunikation in Begegnung und Rollenspielen, in Bewegung und Spiel. Dabei werden eigene Aktionen und Reaktionen sicht- und spürbar. Ziele sind ein bewusster Umgang mit Kommunikation, das Erkennen eigener Verhaltensmuster und die Erweiterung der Wahrnehmung.

Leitung: Edith Gruber, Theaterpädagogin, Kommunikation, Emotionale Bildung und Wahrnehmungsschulung in allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen.

Zielgruppe: Schüler*innen und Lehrlinge ab 16 Jahre

Kosten: € 5,- pro Person

Anmeldung: freigeist@arbogast.at



Fr 26. März oder 16. April / jeweils 14–17 Uhr

Demokratie & Du

- › Vorurteile und Identitäten im Wandel der Gesellschaft

Wir leben in einer Demokratie – ja, aber was hat das konkret mit mir zu tun? Das Konzept der Demokratie bildet die Grundlage für die allgemeinen Menschenrechte, für Meinungsfreiheit und Toleranz, politische Ideale und Partizipation. In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmer*innen ein entsprechendes Diversitätsbewusstsein anhand alltäglicher Vorurteile und Identitäten, die sich stetig verändern, weiterentwickeln und mitunter wiederkommen. Es geht um Fake News, um Verschwörungstheorien und um unsere eigene Möglichkeit Haltung zu zeigen.

Leitung: Damiana Haid, B.Sc., Volkswirtin und freie Jugendarbeiterin, Trainerin für Demokratie-Bildung in Ausbildung

Zielgruppe: Jugendliche zw. 14 und 16 Jahren

Kosten: Kursbeitrag € 5,- pro Person



Fr 9. April / 14.30–18 Uhr

YouKey: Rausch und Risiko

- › Workshop für Multiplikatoren*innen

In diesem Workshop lernen wir, Jugendliche für die Themen Risiko und Gefahr zu sensibilisieren, Risikosituationen bewusst und gefahrenreduzierend zu gestalten und mit dem etablierten pädagogischen Handlungs- und Kommunikationsmodell „risflecting“ eine individuelle Risikobalance zu entwickeln. Ein Workshop für Gruppenleiter*innen und Multiplikatoren*innen in der Kinder- und Jugendarbeit.

Referent: Ernst Nagiller, diplomierter Konfliktmanager und Sexualpädagoge, ausgebildeter Referent für Sicheres Vorarlberg risiko.bewusst.erleben

Zielgruppe: Multiplikatoren*innen und Gruppenleiter*innen

Kosten: Der Workshop ist kostenlos!

Info & Anmeldung: team@junge-kirche-vorarlberg.at

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Fortbildungsreihe „youkey – Schlüsselkompetenzen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ in Kooperation mit der Jungen Kirche Vorarlberg und der KPH Edith Stein statt.

Fr 30. April / 14–17 Uhr

Challenge Accepted!

- › Jugendworkshop zum Umgang mit psychischen Belastungen

Erwachsenwerden ist schon an sich nicht leicht. In ihrer Entwicklung haben Jugendliche grundsätzlich schon eine Fülle von Herausforderungen zu bewältigen. Dann kommen die großen digitalen Herausforderungen der heutigen Zeit hinzu, in der vor allem soziale Medien massiven Einfluss auf junge Menschen ausüben. Und nun auch noch eine Pandemie, die das Vertrauen sowohl in eine berufliche Zukunft, als auch in diese Gesellschaft und Weltordnung erschüttert hat.

In diesem Workshop wollen wir jungen Menschen bewusst machen, mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind. Wir betrachten eigene Erfahrungen und Emotionen. Dann erzählt uns eine persönlich Betroffene ihre Erlebnisse mit einer psychischen Erkrankung. Wir lernen, auf welche Alarmsignale zu achten sind und stellen uns einen Werkzeugkasten zur Selbsthilfe zusammen. So können wir die Challenge psychischer Belastungen annehmen!

Leitung: Nicole Bickel, Psychologin und Systemisch-integrative Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Petra Berchtold, Mitbegründerin Verein Omnibus, trialogisches Schulprojekt, 1986 an Schizophrenie erkrankt und seit 2003 genesen. Pete Ionian, Bildungsreferent freigeist arbogast, Medien- und Kommunikationsgestalter, Jugendarbeiter. **Kosten:** € 5,- pro Teilnehmer*in **Anmeldung und Info:** freigeist@arbogast.at, T +43 (0)5523/62501–848



So 23. Mai / 9 Uhr–Mo 24. Mai / 15 Uhr

Body & Soul

- › Ich bin ich und das ist gut so

An diesem Wochenende gehen wir den in den Medien transportierten Schönheits- und Körperbildern auf den Grund und decken auf, was der Realität entspricht und was nicht. Und wie sich diese Bilder auf unsere Vorstellung von Schönheit auswirken. Die teilnehmenden Mädchen stärken ihr Selbstbewusstsein, lernen zu bestimmen, wer und wie sie sein möchten. Wir arbeiten mit dem Schwert, machen Hara- bzw. Qi-Übungen, sitzen gemeinsam am Lagerfeuer und erzählen Geschichten, finden geheime Plätze in der Natur und in uns selbst, erfahren Tipps und Tricks von „Kriegerinnen“ und unterstützen uns, wild, „schön“ und verrückt zu sein. Für mutige, selbstbewusste Mädchen und solche, die sich auf den Weg dorthin machen.

Leitung: Ariane Grabherr, Montessori- und Sexualpädagogin; Mitarbeiterin beim Verein Amazone für feministische Mädchenarbeit in den Bereichen Sexualpädagogik, Gewaltprävention, strukturelle Gewalt, Medienkompetenz, Handwerk und Technik; Marion Ebster, Sozial- und Kulturanthropologin, Natur- und Wildnistrainerin, initiatische Schwertarbeit **Kosten:** Kursbeitrag € 80,- zzgl. Vollpension € 70,- **Zielgruppe:** Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren, GIRLS ONLY!

Mo 28. Juni–Mi 30. Juni / jeweils 9–17 Uhr

Dem Rassismus entgegen

- › Projektstage

In Zeiten des aufkeimenden Nationalismus, Rechtsradikalismus, Faschismus und Antisemitismus, in Zeiten, in denen Alltagsrassismus wieder salonfähig zu sein scheint, ist es umso wichtiger, diesen Strömungen und Entwicklungen entschieden entgegenzuwirken.

Wir laden Schüler*innen und Lehrlinge dazu ein, über Rassismus im Alltag nachzudenken, sich bewusst zu werden, wo dieser oft subtile Rassismus anfängt – auch wenn es manchmal nur ein nett gemeintes Neckeln ist, mag die eine oder andere Grenze bereits überschritten sein. Wir setzen uns mit den Rechten Codes und Symbolen, sowohl in Musik als auch in anderen Lifestyle-Bereichen auseinander. Die Teilnehmer*innen kommen mit dem ehemaligen Neo-Nazi Felix Benneckenstein ins Gespräch und können so tiefere Einblicke in die Mechanismen des Extremismus erhalten. Der Dokumentarfilm „Invisible Line“ erzählt die wahre Geschichte des ehemaligen High-School-Lehrers Ron Jones und seines Third-Wave-Experiments aus dem Jahr 1967. In dem anschließenden Austausch mit Filmemacher Emanuel Rotstein geht es um die Psychologie der Macht und die Mechanismen der Manipulation, die nichts an Aktualität und Wirkung verloren haben. Die Zusammenarbeit mit dem Jüdischen Museum Hohenems und die Teilnahme am dramapädagogischen Workshop „Fluchtwege“ sowie ein weiterer halbtägiger Workshop zum Thema „Zivilcourage“ vom Mauthausen Komitee runden die drei Projektstage ab.

Referierende: Emanuel Rotstein, Senior Director Programming bei A+E Networks Germany, The History Channel; Patricia Zangerl, Zivilcourage-Trainerin Mauthausen Komitee; Felix Benneckenstein, Ex-Neo-Nazi, Mitarbeiter bei EXIT-Deutschland; Vermittlungsteam des Jüdischen Museums Hohenems

Zielgruppe: 60 Schüler*innen und Lehrlinge zwischen 16 und 19 Jahren

Kosten: € 40,- inkl. 3x Mittagmenü und Bustransfer Hohenems-Arbogast

Anmeldung: freigeist@arbogast.at, T +43 (0)5523/62501–848

Mo 31. Mai, Mi 2. Juni, Di 6. Juli / jeweils 9–16 Uhr

What's my lifestyle?

- › Workshop für Schulklassen und Lehrlinge

Unser heutiger „lifestyle“ hat massiven Einfluss auf unsere Umwelt und somit auf unsere Zukunft. Du meinst, Du bist nur ein kleines Rädchen, das nichts bewirken kann und dein Konsum hat kaum Auswirkungen auf unseren CO₂-Ausstoß? Quatsch! Nehmen wir unseren „lifestyle“ einen Tag lang genauer unter die Lupe, so zeigt sich schnell, dass wir alle sehr wohl Handlungsmöglichkeiten haben und eine kleine Veränderung in unserem Konsumverhalten Großes bewirken kann!

Zielgruppe: Schüler*innen und Lehrlinge zwischen 15 und 19 Jahren

Kosten: € 10,- inkl. Mittagessen

Veranstalter: freigeist arbogast und Energieinstitut Vorarlberg in Kooperation mit aha–Jugendinfo Vorarlberg und Verein Südwind **Info und Anmeldung:** freigeist@arbogast.at, www.freigeist.arbogast.at

Mi 2. Juni / 17–19.30 Uhr

Kleidertauschparty OUTDOOR

- › used but useful

Die Kleidertauschparty im Freien! Ein Marktplatz im Innenhof von Arbogast. Weitere Infos auf unserer Website.

Kleidung kann ab Mo 31. Mai im freigeist arbogast-Büro abgegeben werden

Kosten: Kein Kursbeitrag

Aufgrund von Covid-19 mit Anmeldung

Veranstalter: freigeist arbogast in Kooperation mit Südwind Vorarlberg und der e5-Marktgemeinde Götzis



Di 6. Juli / 8.45–16 Uhr

Ein Kreativtag mit LandArt!

- › Die Landschaft gestalterisch erfahren – für Schulklassen

Für Schulklassen, die gerne draußen sind, aber lieber Kunst machen statt zu wandern: Der Naturraum rund um Arbogast steht als landschaftskünstlerisches Freiluft-Atelier zur Verfügung. Die Teilnehmer*innenn setzen sich beim Workshop aktiv mit der inspirierenden Wald-, Wiesen- und Felslandschaft auseinander.

Nach einer LandArt-Einführung findet das Seminar bei jedem Wetter in der freien Natur statt. Auf der Suche nach Anregungen erforschen wir großräumig das Gelände, bis wir unseren speziellen Ort finden, um ihn mit den Materialien, die dieser Ort bietet, kreativ zu bespielen. Statt Streben nach Perfektion steht das Experimentieren mit den Elementen der Landschaft im Zusammenwirken der Natur-Einflüsse im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Matthias Würfel, Dipl.-Ing. Architektur, aufgewachsen im Salzburger Flachgau, lebt und arbeitet als Architekt und Landschaftskünstler in Salzburg und Vorarlberg. www.matthiaswuerfel.at

Zielgruppe: Schulklassen ab der 9. Schulstufe

Kosten: €10,- pro Person inkl. Lunchpaket

Information und Anmeldung: freigeist@arbogast.at



Mo 30. Aug. / 8 Uhr – Do 2. Sept. / 17 Uhr

Hybride Welten

- › Theaterlabor für Jugendliche von 10–16 Jahren

Let's play! Im Theaterlabor bringen wir Theaterspiel auf ein neues Level. Wir starten eine Expedition ins Unbekannte, wandern zwischen den Welten, eröffnen neue Räume, erkunden Grenzen und überwinden sie. Ein Abenteuer wartet auf uns, in dem wir einander begegnen und gemeinsam unsere eigenen Geschichten schreiben, um sie dann interaktiv in Szene zu setzen.

Leitung: Mag. Peter Spindler, Theatermacher, Schauspielpädagog, CliniCown, kreativer Konzeptionist, Universitätsdozent. Katherine Kügler, Theaterpädagogin am Vorarlberger Landestheater, ausgebildete Theater- & Medienwissenschaftlerin und Soziologin. Stefanie Seidel, Theaterpädagogin am Vorarlberger Landestheater.

Kosten: Kursbeitrag €120,- und Vollpension €120,-

Zielgruppe: Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

Eine Kooperation von freigeist arbogast mit dem Vorarlberger Landestheater.

Arbogast & Sexualpädagogik: Im Gespräch mit love.li-Leiterin Kriemhild Nachbaur

Tut es weh, wenn Haare wachsen?

Welche Ziele verfolgt love.li mit seiner Arbeit?

love.li möchte ein ganzheitliches Verständnis von Sexualität vermitteln. In unserem Alltag gibt es oft eine eindimensionale Sicht auf Sexualität. Meist wird damit Sex, also die körperliche Begegnung zweier Menschen gemeint. Sexualität betrifft aber den ganzen Menschen, zum Beispiel die eigene Identität oder die Gestaltung von Beziehungen. Natürlich geht es auch um Lust und Fruchtbarkeit und wie man damit umgeht. Wir bestärken junge Menschen darin, auf ihre eigene innere Stimme zu hören, ihren individuellen Weg zu suchen, die eigenen Werte und Haltungen zu reflektieren.

Warum kommt ihr nach Arbogast?

Da wir mit Mädchen und Jungs auch geschlechtergetrennt arbeiten, benötigen wir entsprechende Räumlichkeiten mit guter Atmosphäre. Darum sind wir sehr gerne in Arbogast. Wir haben hier beste Rahmenbedingungen. Zudem finden Schüler*innen außerhalb des Schulkontextes leichter einen positiven Zugang zum Thema.

Haben sich Kinder und Jugendliche verändert?

Wir spüren deutlich, dass sie durch ihre Smartphones früher und häufiger sexuelle Inhalte antreffen. Sie haben Zugriff auf Bilder, die sie oft nicht verstehen und alleine nicht verarbeiten können. Es ist für sie sehr wichtig, hier Ansprechpersonen zu haben. Sexualpädagogik ist darum wichtiger denn je! Jugendliche haben manchmal auch den Eindruck, alles über Sexualität zu wissen und sexuelle Erfolge vorweisen zu müssen. Das erzeugt Leistungsdruck und Stress. Wir unterstützen sie, sich davon abzugrenzen.

Kriemhild Nachbaur; Leiterin love.li seit 2006; Sexualpädagogin & Sexualtherapeutin; Privat: Verheiratet, drei erwachsene Kinder. Ich genieße die Zeit mit meinem Mann, meiner Familie. Beim Biken, Wandern und in meinem Garten erhole ich mich. Gerne schenke ich mir persönliche Auszeiten in Form von Stille und Meditation.



Wovon träumen Jugendliche heute? Wonach sehnen Sie sich? Welche Werte haben Sie?

Wir machen die Erfahrung, dass der Wertepluralismus das Finden eigener Werte erschwert. Studien zeigen aber, dass traditionelle Beziehungswerte wie „jemandem vertrauen können“, „angenommen sein“, „Geborgenheit“ wieder wichtiger werden.

Du hast unzählige Workshops geleitet. Können dich Kinder und Jugendliche noch überraschen?

Mir war und ist es wichtig, Kinder und Jugendliche in ihrem So-sein wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen und sie in ihren Fragen, Ängsten und Freuden zu begleiten. Ich möchte sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem Selbstschutz stärken.

Es gibt viele humorvolle und gleichzeitig ernst zu nehmende Fragen, z.B. ob es weh tut, wenn Haare wachsen. Gleichzeitig erlebe ich nachdenklich stimmende Situationen, die mich nach wie vor fordern, z.B. wenn pornografische Bilder Kindern und Jugendlichen einen positiven Zugang zur Sexualität erschweren.

Melden Sie sich bitte ausschließlich bei den angegebenen Veranstalter*innen an. Detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen: www.arbogast.at

COVID-19:
Aktuelle
Informationen auf
www.arbogast.at

Kunst ist keine Wiedergabe
von Sichtbarem, sondern
macht bislang Unsichtbares
sichtbar.

Paul Klee



Di 16. März und Mi 17. März / 9.30–17 Uhr

Ein Tag für mich

- › Freizeittag für Frauen

Vormittag

„Folge deinem Herzen“ – kitschiger Werbeslogan oder Botschaft mit Konsequenzen für mein Leben? In einer von Leistungsdruck, Unsicherheiten und stetigen Veränderungen geprägten Zeit, klingt dieser Satz für viele Menschen eher befremdend. Vielleicht verbirgt sich dahinter aber auch eine tiefe Sehnsucht nach Orten, an denen wir mit dem Herzen hören, sehen und handeln dürfen – mit Blick auf das eigene Ich und unsere Beziehungen.

Nachmittag

Workshop zum Vortrag: Dem Herzen zu folgen, kann bereichernd und herausfordernd sein.

Referentin: Mag.^a Ingrid Böhler, Leiterin des Fachbereichs PfarrCaritas & sozialräumliches Handeln

Floristik: Marianne Ritter

Kosten: Kursbeitrag €45,-

Anmeldung: Katholische Frauenbewegung
T +43 (0)5522/3485-0, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb



So 7. März / 9–17 Uhr

Kritzeln und aus der Seele Kitzeln

- › Bewusstheit & Kreativität

Mit: Walter Kikelj, Kunst/Design & transpersonale Prozessarbeit
Kosten: €80,-, Materialkosten inkludiert
Anmeldung: www.all-sein.at

Fr 19. März / 17 Uhr – So 21. März / 12 Uhr

Holotropes Atmen – Transpersonale Selbsterfahrung

- › Entwicklung aus der Tiefe meines Wesens

Gibt es in mir verborgene Potentiale? Was möchte ich in meinem Leben verwirklichen? Wie kann ich einengende Verhaltensmuster verändern? Welchen nächsten Schritt soll ich gehen?

Das Wesen des Menschen geht über sein lebensgeschichtliches Werden, seine Rollen und die Grenzen von Raum und Zeit hinaus. Mit Hilfe des holotropen Atmens tauchen wir ein in neue Bewusstseinsräume. Intensive Atmung, speziell ausgewählte Musik und Körperarbeit, anschließendes intuitives Malen, Austausch der TeilnehmerInnen in der Gruppe und psychotherapeutische Aufarbeitung der Atemerfahrungen wirken zusammen und öffnen für innere Antworten auf Lebensfragen. So kommen wir mit Selbstheilungskräften sowohl auf personaler wie auch auf transpersonaler Ebene in Kontakt und erhalten Impulse für nächste Entwicklungsschritte.

Leitung: Mag.^a Angela Fischlmayr und Mag. Stefan Schäfer, Psychotherapeuten und ausgebildet in transpersonaler Psychotherapie
Kosten: Seminarbeitrag €320,- (bei Anmeldung bis 15. Feb. €280,-); Vollpension im EZ inkl. Gästetaxe €175,40
Anmeldung: Stefan Schäfer, T +43 (0) 664/27 95 736, mail@praxis-schaefer.at
Weitere Infos: www.praxis-schaefer.at

Mai–Oktober 2021

Diplomlehrgang Systemische Beratung & Coaching

- › Die profunde systemische Ausbildung nach Heidelberger und Wiener Schule

2-teiliger Lehrgang – Teile einzeln buchbar. Je 5 Module – 11 Tage – zusätzl. Supervision, Einzelselbsterfahrung

Anrechenbar für LSB. Ausbildung; anerkannt durch den europäischen Berufsverband ECA.

Referierende: Christine Amon-Feldmann, MA (Leitung), Mag.^a Margit Kühne-Eisendle, Christian K. Mang, MBA

Kosten: Frühbucherpreis €2.900,- (Ust.-frei); Normalpreis €3.300,- (Ust.-frei); Kombipreis: €5.500,- (Ust.-frei)

Anmeldung & Information:

c.amon@green-field.at; T +43 (0)676/94 00 171
Detailinformationen: www.green-field.at und www.arbogast.at



15.–25. Juli 2021

Miniwochen

- › Das besondere Sommerlager für Ministrant*innen

Freue dich auf eine bunte Mini-Auszeit mit Kreativwerkstatt, Waldabenteuer, Rätselspaß, Gute-Nacht-Geschichte, religiösen Impulsen, sowie Neues mit Kindern und Jugendlichen aus ganz Vorarlberg zu entdecken. Die Miniwochen finden von 15. bis 25. Juli statt. Die genaue Einteilung der 3 Turnusse (3 Tage / 4 Tage) wird noch bekannt gegeben.

Die Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 15 Jahren werden während der ganzen Zeit vom Betreuer*innenteam rund um die Uhr liebevoll betreut. Die gute Arbogastküche sorgt für die notwendige Stärkung. Bei Spielen, Basteln, Discos, Singen, Tanzen, Tischtennis und über Gott und die Welt diskutieren vergeht die Zeit wie im Flug. Egal ob Groß oder Klein, Mädchen oder Bub, für alle ist bei der Miniwoche 2021 etwas dabei!

Veranstalter: Katholische Jugend und Jungschar Vorarlberg
Anmeldung und weitere Infos: www.miniwochen.at



Sa 17. Juli / 9 Uhr – So 18. Juli / 17 Uhr

Die Logik des Schmerzes: Neues Denken in der physiotherapeutischen Schmerztherapie

- › Der Weg der Biokinetik nach Walter Packi

Biokinetik – das Wissen um die Bewegungsgesetze des Menschen. Gerät die Bewegungsgeometrie des Körpers aus dem Lot, entsteht Schmerz. Die gestörten Bewegungsbahnen können mit den Techniken der Biokinetik nachhaltig korrigiert werden. Im Kurs lernen die TeilnehmerInnen durch Übungen, die Geometrie ihrer Bewegungen wiederherzustellen um Schmerzen zu lösen, sowie die erstaunlichen Zusammenhänge der Schmerzentstehung.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen
Leiterin: Karin Schlichte, Physiotherapeutin, Lindau
Kosten: Kursbeitrag € 250,-
Anmeldung: T +49(0)8382/28853, mail@physio-lindau.de



Do. 12. Aug. / 18 Uhr – So. 15. Aug. / 14 Uhr

Hochsensibilität in Partnerschaft und Familie

- › Workshop mit Selbsterfahrung und Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse

Leitung: Dr. Karin Ortner-Willnecker, Baldham DE, Psychologin, www.ortner-willnecker.de
Kosten: Kursbeitrag € 330,- (für Paare € 300,- pro Person); Vollpension im EZ € 258,60, DZ € 229,50 (pro Person) zzgl. € 3,- Gästetaxe (pro Person)
Anmeldung: Dr. Karin Ortner-Willnecker, +49 (8106) 305961 oder karin@ortner-willnecker.de
Anmeldeschluss: 9. Juli 2021
 RR max. 14 Teilnehmer*innen

Mo 16. Aug. / 14 Uhr – Fr 27. Aug. / 13 Uhr

Visionssuche – Visionquest

- › Allein in der Natur auf dem Weg zu sich selbst

Vier Tage völlig allein, fastend und unter freiem Himmel. Wer sich einer solchen Erfahrung aussetzt, muss gute Gründe haben – etwa Übergänge im Leben. Lehrerin und Therapeutin ist die Natur selbst.

Referentin: Sylvia Koch-Weser, Nürnberg, Biologin, Visionssucheleiterin, Buchautorin und Ralf Schreiber, Köln mit Assistent*innen, www.sylvia-koch-weser.de
Kosten: Kursbeitrag € 920,-; Vollpension in Arbogast ca. € 532,20; Organisationsbeitrag für Transporte, Raumkosten und Kosten für die Alpe und Basislager € 250,-
Anmeldung: koch-weser@gmx.de
 RR max. 12 Teilnehmer*innen

Manchmal sind es kleine Dinge, die viel bewirken. Zum Beispiel ein gutes Gespräch zur richtigen Zeit.

Für Schwangere in belastenden Lebenssituationen kann ein Gespräch mit einer erfahrenen Beraterin wie ein Anker sein. Es kann stärken, neue Perspektiven eröffnen und wieder handlungsfähig machen. Das ist das Ziel der Beratungsstelle schwanger.li.

Können Sie sich vorstellen, unser Team in Feldkirch ab 1. Oktober zu leiten?

Dann kommen Sie mit uns ins Gespräch! Nähere Infos finden Sie unter

schwanger.li

Ehe- und Familienzentrum

Anmeldung, Veranstalter:
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
T +43 (0)5522/74139
info@efz.at
www.efz.at



So 28. Feb. / 9–17 Uhr
Sa 10. April / 9–17 Uhr



Tag der Achtsamkeit

- › Seminartag zum Kennenlernen der MBSR Methode (mindfulness based stress reduction)

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit in die Kursinhalte der MBSR hinein zu schnuppern. Dieses Angebot richtet sich an all jene, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen und Zugänge zu mehr Lebensfreude finden wollen.

Leitung: Martin Schwall, MBSR Lehrer (Ausbildung am MBSR-Institut Freiburg), Dipl. Sozialpädagoge

Kosten: €32,- pro Teilnehmer*in; €16,- für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke



Sa 13. März / 9–17 Uhr



Eltern wie Leuchttürme

Kinder brauchen Orientierung und Sicherheit. Wie kann Orientierung und elterliche Führung aussehen? Gleichwürdige Führung verlangt Eltern wie Leuchttürme, die klare Signale aussenden. Wie möchte ich meine Kinder begleiten? Wie können wir unsere Führung verantwortlich ausüben und so die persönliche Integrität des Kindes wahren?

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, die Werte und Philosophie von familylab näher kennenzulernen, gibt Impulse und lässt viel Raum für einen erfahrungsorientierten Austausch.

Leitung: Tamara Testor-Schwärzler, Diplom Lebensberaterin, Familylab Seminarleiterin, Kindergartenpädagogin

Kosten: €32,- pro Teilnehmer*in; €16,- für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten



Sa 24. April / 9–18 Uhr

Natürliche Empfängnisregelung

- › Tageskurs

NER ist eine natürliche, einfache und sichere Methode zur Empfängnisregelung. Paare können damit eine Schwangerschaft vermeiden oder auch bei Kinderwunsch gezielt eine Schwangerschaft anstreben. Es ist eine absolut gesunde Möglichkeit für eine selbstbestimmte Familienplanung.

Leitung: Conny Berchtold

Kosten: €60,- pro Person, €90,- pro Paar



So 9. Mai / 9–17 Uhr



Die Botschaften der Träume

- › Seminartag zur Traumarbeit anhand eigener Träume

Träume sind innere Bilder, die auf eine Daseins-Qualität, innere Prozesse, brachliegende Potentiale des Menschen hinweisen. Der Traum ist Mittler zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein. Das Verstehen der Traumbotschaften erschließt bislang unentdeckte gebliebene Ressourcen und führt somit zu mehr Handlungsfreiheit und Klarheit im Leben.

Ziel: Wir werden uns an diesem Tag anhand unserer eigenen Träume mit den verschiedenen Möglichkeiten der Traumarbeit vertraut machen.

Leitung: Ute Isele-Partl, Psychotherapeutin, langjährige Erfahrung im Umgang mit Träumen, Feldenkraislehrerin

Kosten: €32,- pro Teilnehmer*in; €16,- für Alleinerziehende, zuzgl. Verpflegungskosten

**Nicht steuerlos treiben. Gestalten was mir entgegenkommt.
Wirken, wo es der Form bedarf. Tragen, was dazu gehört.**

Ankommen & Dasein

Mit der Bahn

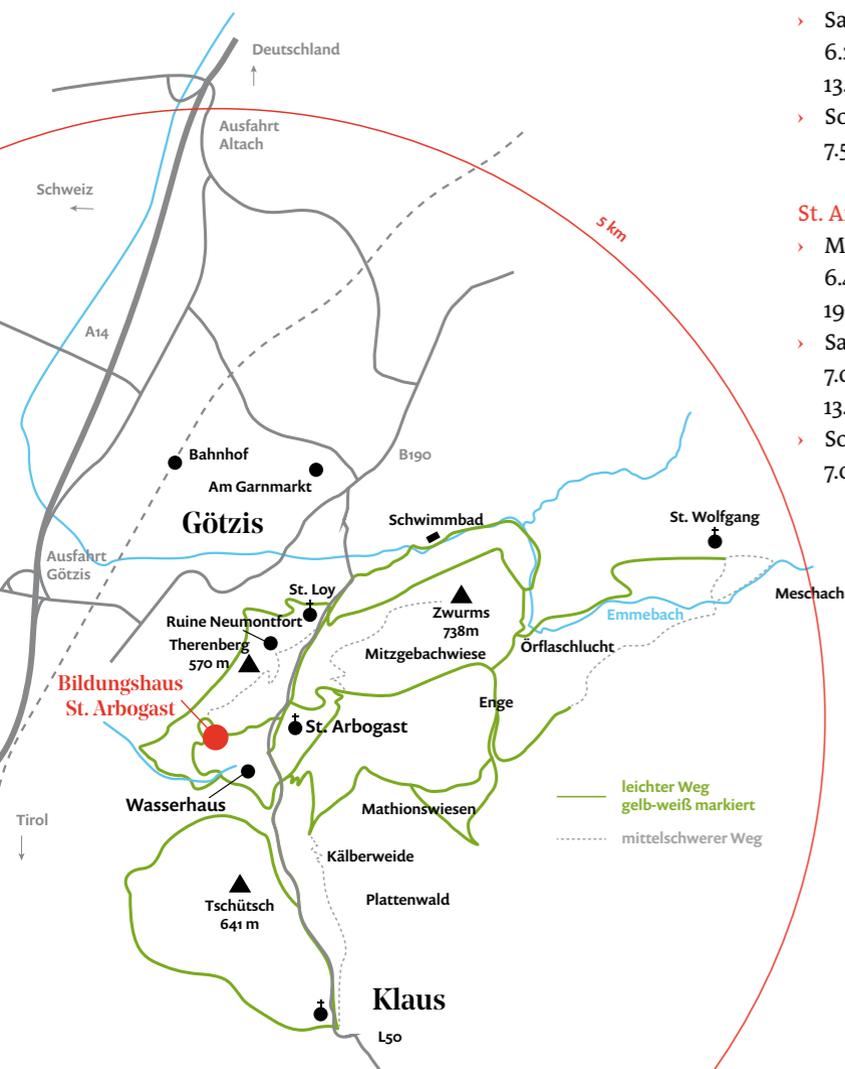
Bahnhof Götzis, dann 2,3 km (ca. 5 min) mit Bus oder Taxi

Mit dem Taxi

Taxi Mathis: T +43 (0)5576/73173

Mit dem Auto

Rheintalautobahn A14 Ausfahrt Götzis, ins Zentrum von Götzis, bei der Pfarrkirche (Ampel) abzweigen, Wegweiser St. Arbogast folgen. Wichtig: In St. Arbogast gibt es wenige Parkplätze. Reisen Sie früh genug an und parken Sie – wenn notwendig – vor der Kirche St. Arbogast.



YOYO-Rufbus

Mo bis Do und So von 20–3 Uhr; Fr, Sa und vor Feiertagen bis 5 Uhr; von Götzis bis Satteins; Einstieg bei jeder Bushaltestelle, Ausstieg direkt vor der Haustüre! Telefonische Vorbestellung ab 19 Uhr unter: T +43 (0)676/709 99 70

Mit dem Bus

Der Linie 60 vom Bahnhof nach St. Arbogast (von der Haltestelle zum Bildungshaus ca. 5 min Gehweg)

Götzis Bahnhof nach St. Arbogast

- › Montag – Freitag
6.20 | dann Takt (.20 | .50) bis 19.50 | 20.50 | 21.50 | 22.50
- › Samstag
6.20 | dann Takt (.20 | .50) bis 12.50
13.50 | dann Takt (.50) bis 21.50 | 22.50
- › Sonn- und Feiertage
7.50 | dann Takt (.50) bis 19.50

St. Arbogast nach Götzis Bahnhof

- › Montag – Freitag
6.48 | 7.04 | dann Takt (.04 | .34) bis 19.34 | 20.04 | 21.04 | 22.04 | 23.04
- › Samstag
7.04 | dann Takt (.04 | .34) bis 13.04 | 14.04 | dann Takt (.04) bis 22.04
- › Sonn- und Feiertage
7.04 | dann Takt (.04) bis 19.04

Das liebe Geld ...

Beim Arbogast-Hausprogramm gibt es vier Varianten der Bezahlung, damit möglichst alle Interessierten teilnehmen können.

› Der Solidarbeitrag

Bei zahlreichen Kursen können Sie die Höhe des Kursbeitrages selbst einschätzen bzw. aufgrund Ihrer finanziellen Möglichkeiten festlegen. So gibt es neben dem regulären Kursbeitrag auch einen „Solidarbeitrag“.

Entscheiden Sie sich für den Solidarbeitrag, dann können Sie den Kursbeitrag frei wählen – solange er sich innerhalb des angeführten Mindest- bzw. Maximal-Beitrags bewegt. Beispiel: Kursbeitrag € 195,-/Solidarbeitrag € 150,- bis € 240,-; d.h. Sie können jeden Betrag zwischen € 150,- und € 240,- als Kursbeitrag bezahlen.

› Solidaritätsfonds des Freundeskreises St. Arbogast

Wenn Sie den Kursbeitrag nicht in vollem Umfang bezahlen können, rufen Sie uns an. Wir vereinbaren einen Beitrag gemäß Ihrer Situation.

› Mit Talenten zahlen

Über „Talente Vorarlberg“ können Sie den Kursbeitrag ohne Geld, dafür mit eigenen Talenten begleichen. Mehr dazu erfahren Sie unter www.talente.cc

› Kulturpass

Personen, die im Besitz des Kulturpasses sind, haben bei Bildungsveranstaltungen, deren Besuch bis € 20,- kostet, freien Eintritt. Bei Veranstaltungen zwischen € 21,- und € 300,- zahlen sie die Hälfte des regulären Preises.

Buchtipps



Die Macht der Würde

Dr. phil. Anna Gamma ist Psychologin, autorisierte Zen-Meisterin, Leiterin des Zen-Zentrums Offener Kreis Luzern, wo sie auch lebt. In Arbogast lädt sie seit vielen Jahren zu Kontemplations-Workshops ein.

In ihrem neuen Buch „Die Macht der Würde“ nimmt sie die Leser*innen mit auf eine innere und äußere Forschungsreise zu dem, was genuine Weiblichkeit heute bedeutet. Anna Gamma lässt uns an ihren eigenen Erfahrungen teilhaben, an ihrer Beschäftigung mit weiblichen Gottheiten aus verschiedenen Traditionen und an Orten ursprünglicher weiblicher Kraft. Zahlreiche Übungen im Buch ermöglichen es, die Themen rund um Sexualität, weibliche Macht, Würde, Verbundenheit und Partnerschaft in der eigenen Erfahrung zu erkunden.

Erhältlich in St. Arbogast und im Buchhandel.

ISBN 978-3-95883-457-6
www.kamphausen.media

Wer es könnte
die Welt
hochwerfen
dass der Wind
hindurchfährt.

Hilde Domin

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Wir sind Mitglied bei:



FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich



Qualitätsanbieter für Erwachsenenbildung in Österreich



Arbogast ist das Jugend- und Bildungshaus der
Katholischen Kirche Vorarlberg und wird teilweise
aus Kirchenbeiträgen finanziert.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
(Diözese Feldkirch), 6840 Götzis,
T +43 (0)5523/62501-828

Redaktion: Gerda Zimmermann (Leitung),
Pete Ionian, Werner Sommer, Juliana Troy,
Daniel Mutschlechner, Hans-Joachim Gögl

Titelbild: Arbogast

Bildrechte: Arbogast S. 3, S. 15, S. 20, S. 25, S. 26,
S. 27, S. 30, S. 31, S. 32, S. 34, S. 35, S. 36, S. 37, S. 39,
S. 40, S. 44, S. 45, S. 46, S. 47, S. 48, S. 49, S. 50,
S. 51, S. 52, S. 53, S. 54, S. 57, S. 58, S. 60; Anja
Köhler S. 4, S. 16, S. 17, S. 33; Marion Reichart
S. 8; Christoph Hinteregger S. 9; Manuel Gruber
Stereochrome S. 10; Mathias Binswanger S. 11;
Andreas Böschmeyer S. 12; Kate Gallaher S. 21;
Glet Skrebets S. 26; Katrin Bruder S. 28; Maria
Keckeis-Felder S. 29; Christoph Kolbe S. 29; Sepp
Gröfler S. 29; Bernhard Roggen S. 32; Gabi Fleisch
S. 33; Bettina Prendergast S. 33; Erwin Mohr S. 33;
Breema Center S. 39; Lasse Rheingans
S. 42; Matthias Glaubrecht S. 42; R. Taeubert
S. 42; Ilja Trojanow S. 43; Reiner Nagel-Foto Till
Budde für die Bundesstiftung Baukultur S. 43;
Nora Wilhelm S. 43; Juri de Marco S. 43; Mario
Wintschnig S. 44, S. 53; Konstantin REyer S. 48;
Bernard Somerset S. 49; Kriemhild Nachbaur
S. 61; Tanja Milfoil S. 62; Walter Kikelj S. 63;
Karin Schlichte S. 64; EFZ S. 66, S. 67

Illustrationen: Katharina Ralsler S. 4, S. 6, S. 7,
S. 8, S. 9, S. 10, S. 11; Elena Hirn S. 4, S. 18
Gestaltung: Super Büro für Gestaltung, Egg
Druck: Das Arbogast Magazin wurde gedruckt
nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens, im Druckhaus
Gössler GmbH, UW 788, auf Recyclingpapier der
österreichischen Firma Lenzing.

Datenschutz in Arbogast:

Personenbezogene Daten werden unter
Beachtung der geltenden österreichischen und
europäischen Datenschutzgesetze verwendet.
Das Bildungshaus St. Arbogast behandelt diese
Daten vertraulich. Sie werden nicht verkauft
und Dritten nicht zugänglich gemacht. Weitere
Informationen dazu lesen Sie in unserer
Datenschutzerklärung auf www.arbogast.at

Wir
lassen
auf
Worte
Taten
folgen!

Dafür liefern wir als
Bauunternehmen täglich
den besten Beweis - mit
nachhaltigem Denken,
schonendem Umgang mit
Ressourcen und sozialer
Sinnhaftigkeit.

www.rhomberg.com



arbo

ogast