

Geburt und Tod

oder: Das Leben danach

Im Bauch einer schwangeren Frau unterhalten sich zwei Embryonen: der kleine Gläubige und der kleine Zweifler.

Der kleine Zweifler fragt den anderen: „Glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?“

Der kleine Gläubige: „Ja klar, das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht, dass wir wachsen und uns auf das Leben nach der Geburt vorbereiten, damit wir stark genug sind für das, was uns dort erwartet.“

Der kleine Skeptiker: „Blödsinn, das gibt es nicht. Wie soll denn das überhaupt aussehen, ein Leben nach der Geburt?“

Der kleine Gläubige: „Das weiß ich auch nicht so genau. Es wird viel heller sein als hier. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen.“

Der kleine Skeptiker: „So ein Quatsch. Herumlaufen, das geht doch nicht. Und mit dem Mund essen, was für eine seltsame Idee: Es gibt doch nur die Nabelschnur, die uns ernährt. Außerdem geht das gar nicht, dass es ein Leben nach der Geburt gibt, weil die Nabelschnur schon viel zu kurz ist.“

Der kleine Gläubige: „Doch, es geht bestimmt. Es wird eben alles ein bisschen anders werden.“

Der kleine Skeptiker: „Es ist noch nie einer zurückgekommen nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Und das Leben hier ist nichts als Quälerei. Und dunkel.“

Der kleine Gläubige: „Auch wenn ich nicht so genau weiß, wie das Leben nach der Geburt aussieht, jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen, und sie wird für uns sorgen.“

Der kleine Skeptiker: „Mutter! Du glaubst an eine Mutter? Wo ist die denn bitte?“

Der kleine Gläubige: „Na hier, überall, um uns herum. Wir sind in ihr und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein.“

Der kleine Skeptiker: „Unsinn. Von einer Mutter habe ich noch nie etwas gemerkt, also gibt es sie auch nicht.“

Der kleine Gläubige: „Manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wie sie unsere Welt streichelt.“

Nachspiel:

Der kleine Zweifler fragt: „Und wenn es also ein Leben nach der Geburt gibt, werde ich als Skeptiker dann bestraft, weil ich nicht daran geglaubt habe?“

Der kleine Gläubige: „Ich glaube nicht, aber ich weiß es nicht so genau. Vielleicht kriegst du einen Klaps auf den Hintern, damit du die Augen aufmachst und das Leben beginnen kann.“

nach Henry Nouwen

Kurz vor Ostern darf ich Ihnen – und mir – einige Fragen stellen:

Was halten Sie von der Auferstehung?

Wie geht es Ihnen mit der Vorstellung, dass Jesus von den Toten auferstanden ist/sein könnte?

Utopie?

Nichts Genaueres weiß man nicht?

Noch niemand ist zurückgekommen?

Wozu Ostern feiern?

Geschichten können manches beschreiben, umschreiben, das in Worte zu fassen sonst nur schwer möglich scheint. Symbolisch lässt sich manchmal ausdrücken, was unbeschreiblich klingt.

Und wo findet sich da das Bildungshaus wieder, fragen Sie jetzt vielleicht?

Wenn wir für Gläubige und Zweifler gleichermaßen da sein können, ist unser Auftrag wohl gelungen; finden Sie nicht auch?

Ich wünsche uns auf jeden Fall ein lebenswertes Vorleben in diesem unserem Fruchtwasser und wenn wir bei unserer Geburt dann wohl einen Klaps bekommen, dass wir voll Freude das Leben in einer anderen, unvorstellbaren Wirklichkeit beginnen können, egal, ob wir uns jetzt als Skeptiker oder Gläubige sehen.

Frohe Ostern!

Ihr Leopold Wieseneder

Veranstaltungen des Bildungshauses

Bitte beachten Sie dazu
die **allgemeinen Hinweise**
- „das Kleingedruckte“ - auf **Seite 20!**

Gastveranstaltungen sind nicht angeführt!

è last minute-Angebote im März

Ein Tag für Paare

Vitamine für die Partnerschaft
Samstag, 20. März (9.00 bis 17.00 Uhr.)

„Ihr aber, für wen haltet ihr mich?“ (Mt 16,15)

Besinnungsnachmittag für Frauen.
Samstag, 20. März (14.00 bis 17.00 Uhr).

Besinnungsabend

für Mitglieder der Freiw. Feuerwehr.
Samstag, 20. März (19.00 bis 21.30 Uhr).

Missionsland Österreich?

Informationsabend mit **Dr. Emeka Emeakaroha**.
Montag, 22. März (19.00 Uhr).

Exerzitien für alle Interessierten.

Leitung: DDr. P. Martin Strauß.
Montag, 22. März (12.00) bis
Donnerstag, 25. März (13.00).

Interpretations-Workshop

mit Stephen Delaney.
Freitag, 26. März (19.00 Kursbeginn) bis
Mittwoch, 31. März (abends).

Mehr Freude am Singen

Grundlagen des Gesangstrainings in Pop u. Klassik
mit Margit Ellinger.
Freitag, 26. März (19.00 Kursbeginn) bis
Mittwoch, 31. März (abends).

Liederabend

Mittwoch, 31. März (19.30 Uhr).
Abschlusskonzert des Interpretations-Workshops
und des Gesangstrainings.

.... ab April

„Bleibt nicht beim leeren Grabe stehn ...“

Ostern in Stift Zwettl

Gründonnerstag, 1. April (12.00) bis
Ostermontag, 5. April (vorm.).

Ostern ist die gute Nachricht des Christentums, mit der zu beschäftigen es sich lohnt, auch wenn wir den Kern der Botschaft oft nicht begreifen (können). Wir laden Sie ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und sich mit den Fragen nach Sinn und Ziel zu beschäftigen. Wenn Sie diese Zeit in Gemeinschaft verbringen und sich mit dem Geheimnis dieser Tage intensiv auseinandersetzen wollen, sind Sie herzlich eingeladen!

Unser Angebot:

- ü Liturgie der Kar- und Ostertage
- ü Einführung in die Liturgie
- ü Teilnahmemöglichkeit am Chorgebet
- ü Impulse für Gespräche oder zum persönlichen Weiterdenken in Stille
- ü kleine Bastelarbeiten zum Ostergeschehen
- ü gemeinsamer Emmausgang
- ü Zeit „für eigene Wege“
- ü und natürlich der berühmte „Schmalzbrot-empfang“ (Agape)

Leitung:

Team des Bildungshauses.

Kosten: Kursbeitrag 25,-
Pensionspreise Seite 19.

Anmeldeschluss: 22. März!

Maria von Magdala

- eine bemerkenswerte
Frau und Jüngerin Christi

zum Tag

Karfreitag, 2. April (16.00 Uhr).

Unter dem Kreuz und als erste Botin der Auferstehung begegnet uns diese ganz besondere Frau aus dem Kreis der Begleiterinnen Jesu. Sie gibt uns ein Beispiel der Treue und der besonderen Verbundenheit mit Jesus, wie auch er das ihr gegenüber am Ostermorgen zeigt.

Nach Maria, der Mutter Gottes, ist sie die meistgenannte Frau der Bibel und wird auch die erste Apostolin genannt. Berichte über sie gibt es in jedem der vier Evangelien.

An diesem Nachmittag wollen wir den biblischen Aussagen über diese Frauengestalt im Neuen Testament nachgehen und auch sehen, wie sich das Bild der Maria von Magdala im Lauf der Geschichte durch Kirche, Kunst und Kultur veränderte.

Bilder berühmter Maler werden die Überlegungen auch visuell begleiten.

Was sagt uns die Gestalt der Maria von Magdala abseits der Klischees heute?

Was begeistert uns selbst an dieser vielschichtigen Persönlichkeit?

Was können wir aus ihrer Nachfolge Christi lernen?

Referentin:

Helene Hornich, Wien; Psychotherapeutin und Krankenhausseelsorgerin. Mitarbeiterin im Jugend-bildungshaus Don Bosco, Wien.

Kursbeitrag 8,-

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem **KBW Stadt und Stift Zwettl** durchgeführt.

3.700 km für den Frieden.

Mit dem Rad von Wien nach Jerusalem.

Ein Reisebericht

Donnerstag, 8. April (19.30 Uhr).

Fast 40 Tage radelten ca. 20 Frauen und Männer aus ganz Österreich durch 8 Länder nach Jerusalem. Sie besuchten Christen verschiedener Konfessionen ebenso wie jüdische und muslimische Einrichtungen, führten Gespräche mit Friedensgruppen im ehemaligen Jugoslawien und in Israel/Palästina. Die Gruppenmitglieder übten vor allem auch den Frieden untereinander und in den zahlreichen Begegnungen auf den 3.700 geradelten Kilometern ein.

Sepp Gruber, Teilnehmer und „Routenplaner“ dieser Friedentour, zeigt beeindruckende Bilder und berichtet von dieser besonderen Rad-Tour.

Referent:

Mag. Sepp Gruber MAS, St. Pölten; Betriebs-seelsorge Traisental und Obmann Südwind NÖ / St. Pölten.

Kursbeitrag 8,-

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem **KBW Stift und Stadt Zwettl** durchgeführt.

Geburtsvorbereitung und Nachsorge

Donnerstag, 8. April;
Mittwoch, 12. Mai (!);
Donnerstag, 10. Juni

jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr.

Entspannung * dehnen * atmen * Körpergefühl
erarbeiten * Gespräch.

Eingeladen sind alle Schwangeren und Frauen
mit Babys. - Offene Gruppe.

Ø Bitte nehmen Sie **bequeme Kleidung** mit!

Leitung:
Barbara Schörpf-Breiteneicher,
Rastendorf; seit 30 Jahren frei praktizierende
Hebamme.

Kursbeitrag 11,-

„We Will Rock You“

Zwettler Chortage

Freitag, 9. April (18.00 Abendessen,
19.00 Kursbeginn) bis

Sonntag, 11. April (13.00).

Ø Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie
Freitag ein Abendessen möchten!

Eingeladen sind geübte (Chor-)Sänger/innen,
✓ die Freude am gemeinsamen Singen unter
professioneller Leitung haben, und
✓ die ihr Hobby - das Singen - pflegen wollen.

Das **Programm** umfasst Originalchöre des Queen-
Musicals „We Will Rock You“ ebenso wie Medleys von
„The Lion King“, „Oklahoma!“ und einzelne Stücke von
Andrew Lloyd Webber.

Mit Einzel-, Gruppen- und Chorstimmbildung!

Leitung:
Mag. Gabor Rivo, Wien.
Geboren 1964, Studium von Komposition, Dirigieren
und Korrepetition und der Theater-wissenschaft. Leitete
die musi-sche Gestaltung des Musischen Zentrums der
Stadt Wien; Abteilungsleiter für Musical am Vienna
Conservatorium. Neben weiteren Aufgaben (Seminare
etc.) Lehrtätigkeit als Korrepetitor in den Performing
Arts Studios Wien, seit 1997 Studienleiter der Wiener
Festwochen, Rundfunk- und CD-Aufnahmen, 35 eigene
Werke, darunter drei Musicals.

Jean-Jacques Rousseau, Wien;

Stimmbildung.

1961 in Malmedy (Belgien) geboren, schon als Kind
prä-gende Chorerfahrungen. Studium von
Erziehungswissenschaften, Saxofon und Gesang
(Brüssel, Lüttich und Wien). Lebt seit 1993 in Wien;
Solist (u.a. Kirchenmusik, Wiener Kammeroper) und
Chor-sänger (u.a. Arnold Schönberg-Chor, Wiener
Kammerchor, Concentus Vocalis). Zwischen 1999
und 2005 Stimmbildner der Wiener Dommusik.
Chorleiter-Tätigkeit seit 1982 und Stimmbildung,
Referent und Leiter verschiedener Chor-seminare
(Luxemburg, Belgien). Seit 2008 Chorleiter des
„Chorus Delicti“ Wien. Seit September 2005 Lehrer
für Gesang und Vokalensemble bei den „Performing
Arts Studios Vienna“ und Stimmbildner im „Wiener
Singverein“. Im Laufe der Jahre beschäftigt sich
Jean-Jacques Rousseau intensiv mit dem Thema
«Atem und Stimme»: Eine mehrjährige Fort- und
Ausbildung bei dem französischen Stimp-pädagogen
Serge Wilfart ist für Jean-Jacques Rousseau
Ausgangspunkt neuer pädagogischer Wege.

Mag. Sonja Treuer, Pötsching;
Stimmbildung.

Konzert-, Oratorien-, Lied-, Opern- und Operettensängerin, 2002 Gründung des Ensembles *Femmes Tonales*, Lehrauftrag beim Burgenländischen Musikschulwerk und bei zahlreichen Kursen des Österr. Sängerbundes; unterrichtet am BORG Wr. Neustadt.

Kosten: Kursbeitrag 70,-
Pensionspreise Seite 19

Ø Bitte geben Sie **bei der Anmeldung** unbedingt **Ihre Stimmlage** an und ob Sie **Einzelstimmbildung** wollen!

Anmeldeschluss: 15. März!

„We Will Rock You“

Chormatinee

Sonntag, 11. April (11.00 Uhr).

Als Abschluss der Zwettler Chortage präsentieren die teilnehmenden Sänger/innen und die Leitung ein buntes Programm dessen, „was sie sich ersungen haben“.

Freiwillige Spenden erbeten!

Psyche und Krebs. Die heilsame Kraft der Autonomie bei Krebserkrankungen

Informationsabend

Dienstag, 13. April (19.30 Uhr).

Krebs ist eine Krankheit, mit der ca. ein Drittel aller Menschen im Laufe ihres Lebens konfrontiert wird.

Die Bewältigung einer Krebserkrankung ist ein sehr komplexer und chronischer Prozess, der unter Umständen lebensbegleitend sein kann.

Krebs wird mit den klassischen Methoden der Medizin „Stahl, Strahl, Chemie“ (Chirurgie, Strahlentherapie, Internistische chemotherapeutische Therapie) behandelt. Darüberhinaus hat die Betreuung der Seele des krebserkrankten Menschen, der behandelten Patienten und seiner Angehörigen einen immer größer werdenden Stellenwert bekommen, der sich in der medizinisch-psychologischen Fachdisziplin der Psycho-Onkologie ausdrückt.

Psychoonkologie versucht neben den wichtigen medizinischen und komplementärmedizinischen Maßnahmen die Patientinnen und Patienten, welche an Krebs erkrankt sind, in einer krankheitsspezifischen Weise zu betreuen.

Ein wesentlicher Faktor für eine gute Bewältigung der Krebserkrankung ist die **Autonomie, Motivation und Sinnorientierung** sind weitere wesentliche Bestandteile einer sinnzentrierten Psychoonkologie. Der Arzt Viktor E. Frankl stellte fest: „Die Immunlage hängt ab von der Affektlage und die Affektlage hängt ab von der Motivation“.

Die **moderne Psychosomatik** hat erkannt, dass der kranke Mensch zur besten medizinischen Versorgung auch die beste seelische Betreuung braucht, damit die Psyche stabil und autark werden kann und somit eine „gute körperliche Wohnung“ für die geistige Person geschaffen wird. Denn die Einzigartigkeit und Einmaligkeit der Person zu respektieren ist ebenso unerlässlich, wie den Betroffenen individuellen Halt und eine realistische Zukunftsperspektive zu bieten.

Referent:

Harald Mori, Wien;

geb. 1962 in Klagenfurt. Teilstudium der Medizin, Psychotherapeut (LTEA) in freier Praxis in Wien. Psychoonkologe. Lehrtherapeut, Supervisor. 1987-1997 Schüler und Privatassistent von Univ.-Prof. Viktor E. Frankl. Medizinische Universität Wien: Viktor Frankl Seminar (bei Univ.-Prof. DDr. Siegfried Kasper). Weltweite Vortragstätigkeit.

Kursbeitrag 9,-

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem **Kath. Bildungswerk Stadt und Stift Zwettl** durchgeführt.

Zen-Meditation

Zen als Lebenskunst

mit Mugaraito Günther Weber

Freitag, 16. April (18.00) bis

Sonntag, 18. April (16.00)

(Eine Verlängerung in die Woche hinein ist möglich!)

und/oder

Sonntag, 18. April (18.00) bis

Freitag, 23. April (13.00).

Die Anreise ist am Sonntag ab 16.00 Uhr möglich.

Für Anfänger und bereits Übende.

Ursprung des Zen ist die Lehre des Buddha und die buddhistische Mystik, die in diesem Seminar die Einstimmungen und Abendvorträge bestimmen – nicht als Alternative, sondern als Ergänzung und Bereicherung unserer Weltsicht. Mystik bedeutet, Worte, Begriffe, Vorstellungen letztlich hinter sich zu lassen, sie nur als den „Finger, der zum Mond zeigt“ oder wie bunte Kirchenfenster zu betrachten – die große Wirklichkeit ist das Licht dahinter.

Im Zentrum dieser Schweigeseminare steht die unmittelbare Erfahrung beim – möglichst – absichtslosen Sitzen (Zazen) in „heiterer Gelassenheit“, ergänzt durch Einzelgespräche mit dem Leiter.

Die **gegenstandslose Meditation** (Shikantaza) nach Dogen Zenji wird in diesen Seminaren vor allem auch als Übungsweg gesehen, der unseren Alltag bereichern kann mit Demut, Urvertrauen, Gelassenheit, Kraft, Güte, Humor und der Fähigkeit, wieder staunen zu können wie die Kinder und den gegenwärtigen Augenblick dankbar zu genießen.

Ø Bei der Meditation sitzen Sie auf bereitgestellten Schemeln oder auf **mitzubringenden** Sitzkissen, in Ausnahmefällen auch auf einem Stuhl.

Ø Bitte **bringen Sie** außerdem noch **mit**: bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. Decke(n),

Ø und wenn Sie beim zusätzlich angebotenen lockeren Laufen mitmachen wollen, auch Laufkleidung und Laufschuhe.

Leitung:

Mugaraito - Günter Weber, München; Zen-Lehrer, Erfahrung in der Leitung von Meditationskursen seit 1990. Schüler (seit 1967) und Nachfolger von Prof. Fritz Hunger-leider.

Kosten: Kursbeitrag

- Wochenende 52,-

- Wochenseminar 130,-

Pensionspreise Seite 19

Als Anmeldeschlusstag gilt der 14. April!

Ø Zur Zeit des Redaktionsschlusses waren wir ausgebucht, da aber immer wieder Angemeldete stornieren müssen, **setzen wir Sie gerne auf die Warteliste!**

Frauenliturgie

Mittwoch, 21. April,

Mittwoch, 19. Mai,

Mittwoch, 16. Juni

jeweils 20.00 Uhr.

Wir wollen unsere Lebensgeschichte, unser Frau-Sein lebendig erfahren und vor Gott zum Ausdruck bringen. In der Gemeinschaft versuchen wir durch Tanz, Gesang und Kreativität unseren Freuden, Hoffnungen und Ängsten Ausdruck zu verleihen und unseren Glauben zu feiern.

Sollten Sie **weitere Informationen** brauchen, wenden Sie sich bitte an Mag. Brigitte Mayerhofer 02822/52222 oder 0664/2301497.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der **Kath. Frauenbewegung** der Diözese durchgeführt.

Feldenkrais - verkörpertes Leben

Berührt und in Bewegung

Freitag, 23. April

(18.00 Abendessen/19.00 Kursbeginn) bis

Sonntag, 25. April (13.00).

Ø Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie **am Anreisetag ein Abendessen** möchten.

Gehen, Stehen, Sitzen, Drehen, Schauen, Greifen, Atmen, - in *unserer alltäglichen Bewegung* findet das Leben statt. **Bewegungsqualität ist Lebensqualität.**

Die eigene Mitte, innerer Halt, Stabilität und Selbstwertschätzung sind *in unserem Körper* beheimatet. Unser Denken, Fühlen, Empfinden hat stets eine körperliche Entsprechung.

Wer ich bin, bin ich im Hier und Jetzt meines Körpers.

Moshe Feldenkrais (1904 -1984), Physiker, Forscher, Kampfkünstler, entwickelte eine **Methode somatischen Lernens**. (*Soma, griech.: der lebende Körper in seiner Ganzheit*), die Erkenntnisse der Biomechanik, Hirnforschung, Pädagogik und Psychologie vereint.

Feldenkrais–Bewegungslektionen werden langsam und achtsam ausgeführt, wobei die Aufmerksamkeit auf das **Wie** der Ausführung gelenkt wird. Indem wir uns selbst **spüren** und verschiedene Bewegungsmöglichkeiten spielerisch **ausprobieren**, lernen wir durch eigenes Forschen und nicht durch Nachahmung. Unnötige Anspannungen können in der Folge losgelassen und kaum genutzte Teile von uns wiederbelebt werden. So können wir Leichtigkeit und Eleganz in allem, was wir tun, neu und wieder entdecken.

Wesentliche Prinzipien hierbei sind Mühelosigkeit im Tun, Achtung unserer Grenzen, ruhiges Erforschen neuer Möglichkeiten und nicht zuletzt das Vertrauen auf das Potential zu Entwicklung und Selbstheilung in jedem Menschen.

Inhalte dieses Seminars:

- ♦ **Bewusstheit durch Bewegung:** Bewegungslektionen nach Moshe Feldenkrais
- ♦ **Körperorientierte Achtsamkeitsübungen:** aus Focusing (E. Gendlin) und Embodied Life.

Die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Eingeladen sind alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen, Alter oder Figur, die Sehnsucht nach wohlthuender Bewegung haben und Lust verspüren, das Erfahrungsfenster zu öffnen und frische Luft hereinzulassen.

Ø **Bitte bringen Sie mit:** ein bis zwei Decken, bequeme Kleidung, warme Socken, eventuell Meditationskissen.

Es begleitet Sie:

Irene Glaßner, Sallingberg, geboren 1964, Feldenkrais–Lehrerin in Ausbildung, vom Europäischen Feldenkrais Verband akkreditiert, offiziell zu unterrichten. Gentle Moving Advanced Trainerin (Wim Luijpers). Franklin BASIC Lehrerin (Imaginative Bewegungspädagogik).

Laufende Ausbildung in der „Embodied Life School“ von Russell Delman.

Kosten: Kursbeitrag 95,-
Pensionspreise Seite 19

Gruppengröße: 7 bis 10 Personen.

Anmeldeschluss: 13. April.

Ich lobe den Tanz ...

Griechische Volkstänze für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 24. April (14.00 bis 19.00 Uhr).

„Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge.“ (Augustinus)

Tanzen bringt Gesundheit für Körper und Seele, es regt die Selbstheilungskräfte an, fördert die innere Harmonie und die Koordination der Bewegungen, kräftigt die Beinmuskulatur, verbessert die Körperhaltung und die allgemeine Kondition und baut Stress ab.

Die Griechen erzählen in ihren Tänzen Geschichten aus dem Alltag, über die Liebe und aus der Mythologie. Sie drücken im Tanz ihre Gefühle wie z.B. Freude und Glück, aber auch Verzweiflung und Trauer aus.

Es ist kein Tanzpartner erforderlich. Der Kreis bleibt bei den meisten Tänzen deshalb offen, damit immer wieder neue Tänzer dazukommen können.

Ø Bitte **bringen Sie mit**: bequeme Schuhe zum Tanzen (- keine Straßenschuhe), Kleidung nach Belieben.

Leitung:

Eva und Wolfgang Bohaczek, Irenental.

Eva Bohaczek ist Physiotherapeutin und seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

Wolfgang Bohaczek ist EDV-Spezialist.

„Wir haben im Jahr 2000 die griechischen Volkstänze für uns entdeckt und machten seither zahlreiche Tanzreisen und Seminare bei Kyriakos und Thomas Chamalidis, Dimitris Barbaroussis, Thimios Gokidis. Derzeit absolvieren wir eine Tanzlehrer-Ausbildung bei Prof. Yannis Dimas.

Unser Anliegen ist es, viele Menschen für den Tanz zu begeistern und sie dessen heilsame Auswirkung auf Körper, Geist und Seele erfahren zu lassen.“

Kursbeitrag 25,-

Gruppengröße: min. 10 Personen.

Anmeldeschluss: 13. April!

Massage für den Hausgebrauch

Kurs

Samstag, 24. April (9.00 – 14.45 Uhr).

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten!

Kein Mensch ist so reich, dass er nicht eines anderen Hilfe nötig hätte; kein Mensch ist so arm, dass er seinen Mitmenschen nicht irgendwie beistehen könnte. In diesem Kurs zeigt uns die Leiterin einige Griffe aus der Heilmassage, damit wir in der Lage sind, bei anderen körperliche Verspannungen und Verkrampfungen, die durch unsere Lebensweise bereits zu einem großen Übel geworden sind, zu lösen. Die Massage beschränkt sich auf Rücken, Schulter, Nacken.

Ø Bitte **bringen Sie mit**: Trainingsanzug, bequeme Schuhe (Sandalen), Massageöl, 1-2 Decken und Badetuch.

Ø Günstig ist es, wenn Sie zu zweit kommen, aber auch Einzelpersonen sind willkommen.

Leitung:

Ingeborg Siegert, Wien; Dipl. Sport- und Heilmasseurin mit Zusatzausbildungen (z.B. Haltungsturnen).

Kosten: Kursbeitrag 33,-
Mittagessen 9,50

Gruppengröße: 10 – 18 Personen.

Anmeldeschluss: 12. April!

Fasten reinigt Leib und Seele

Tee- und Saffasten

Donnerstag, 29. April (18.00) bis
Sonntag, 2. Mai (13.00).

In Verbindung mit meditativen Elementen, Atem- und Entspannungsübungen und der Möglichkeit des In-sich-Gehens bieten diese Tage des Fastens eine hervorragende Chance zu äußerer und innerer Reinigung.

Ø Bitte nehmen Sie **3 Tage vor Beginn** der Veranstaltung keine Fleischspeisen mehr zu sich.

Ø Halten Sie den **Tag vor dem Heilfasten** als Apfeltag, an dem Sie über den Tag verteilt möglichst viel Obst essen (und sonst nichts).

Sie erhalten **während des Fastens** keine festen Speisen, sondern Gemüse- und Obstsaft. Sollten Sie Herz- und/oder Kreislaufbeschwerden haben und/oder in ärztlicher Behandlung stehen, so sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme ratsam ist.

Ø Bitte **nehmen Sie mit**: bequeme, turnähnliche Kleidung, einen Thermophor, eine (zwei) Decke(n). Wenn Sie im Hallenbad in Zwettl schwimmen gehen möchten, nehmen Sie Badebekleidung mit. Auch Saunabesuch ist dort möglich.

Leitung:

Elisabeth Malek, St. Pölten; geboren 1956, Fußpflegerin und Kosmetikerin, zertifizierte Yoga-Lehrerin, Ernährungstrainerin, leitet laufend Kurse. Schülerin und zur Kursleitung beauftragt von Frau Rosina Schwingenschlögl.

Kosten: Kursbeitrag (incl. Unterlagen) 65,-
Pensionspreise Seite 19

Ø Die Pensionspreise gelten auch für diese Veranstaltung.

Gruppengröße: 20 bis 40 Personen.

Anmeldeschluss: 9. April!

Bitte beachten Sie:

Ihre Anmeldung ist fix! - Sie erhalten keine weitere Nachricht!

Fasten im Frühling * Wandern * Yoga

Montag, 3. Mai (10.00) bis
Freitag, 7. Mai (vormittags).

- Sind Sie auf der Suche nach einem Fastenkurs mit kompetenter und liebevoller Begleitung?
- Interessieren Sie sich für die Grundlagen eines kraftvollen und ausgewogenen Lebensstils?
- Ist es Zeit für eine Pause?
- Sie sind auf der Suche nach Besinnung und neuen Impulsen?
- Möchten Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun?

Sie sind herzlich willkommen!

Fasten ist eine uralte Methode zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers und der Seele und zur Freisetzung neuer Lebensenergien.

Fasten hilft, viele Zivilisationsleiden zu lindern, innere Klarheit zu entwickeln und neue positive Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu stabilisieren.

Körper, Seele und Geist laden sich mit neuer Kraft und Vitalität auf.

Die spirituelle **Atmosphäre** des Ortes, viel **Bewegung** beim gemeinsamen Wandern in der wunderschönen Natur rund um das Stift und jahrtausendealte **Reinigungs- und Entspannungsmethoden** des Yoga und Ayurveda unterstützen den Fastenprozess in vielerlei Hinsicht.

Vorträge zu **gesunder Lebensführung und Ernährung** ergänzen unser Programm.

Zeit und Muße stehen für den **Austausch in der Gruppe** oder für **Einzelgespräche** zur Verfügung.

Ø Sie sollten als Teilnehmer/in gerne täglich wandernd unterwegs sein wollen.

Fastenbegleitung:

Elisabeth Jungreithmair, Wien; ärztlich geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, 55 Jahre, Yogalehrerin und Shiatsu-Masseurin.

Kosten: Kursbeitrag 150,-
Pensionspreise Seite 19

Ø Bitte beachten Sie, dass bei Fastenseminaren auch der Vollpensionspreis verrechnet wird.

Gruppengröße: 8 bis 14 Personen, daher ist individuelle Betreuung möglich.

Anmeldeschluss: 12. April!

Sie erhalten **nach dem Anmeldeschluss** noch einen **Brief mit näheren Informationen!**

Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Lehrgang

Weitere Termine:

30. April bis 1. Mai und 28. Mai.

Da der Lehrgang bereits begonnen hat, ist ein Einstieg nicht mehr möglich!

Ausbildungslehrgang für Leiter/innen von Elternkindgruppen

Aufbauteil

Termine:

jeweils **Freitag** 9.30 – 18.00 Uhr:

21. Mai, 11. Juni.

Weiters:

Exkursion zu Elternbildungsveranstaltung
Kindernotfallkurs: 7. Mai (14.00 bis 17.00)

Vier durchgehende Tage: Mittwoch, 4. August (14.30 Uhr) bis **Samstag, 7. August** (13.00).

Laufende Gruppe! - Ein Einstieg ist nicht mehr möglich!

Eheseminar

... für Paare, die sich auf die kirchliche Trauung vorbereiten

Samstag, 19. Juni (9.00 bis 17.00 Uhr).

Wir laden ein

- zum **Gespräch** mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin,
- zum **Austausch mit anderen Paaren**,
- zum **Erleben von Kirche**.

Es begleitet Sie ein Ehepaar.

Kosten: Kursbeitrag pro Paar 30,-
Mittagessen pro Person 9,50

Begrenzte Teilnehmerzahl. –

Eine Anmeldung ist auf jeden Fall erforderlich.

Anmeldeschluss: 2. Juni!

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der **Fachstelle Beziehung-Ehe-Familie** der Diözese durchgeführt.

Der Sonnengesang

Acrylmalen für Anfänger

Freitag, 25. Juni (19.00 Uhr) bis
Samstag, 26. Juni (17.00).

Mit Farben dem inneren Empfinden Ausdruck zu verleihen ist ein Bedürfnis, das so alt ist, wie das Menschsein. „Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“ heißt ein Sprichwort und wenn das Gemalte aus dem tiefsten Inneren kommt, kann es mehr aussagen, als Worte je vermitteln können.

Der **Einführungsteil** vermittelt Grundwissen (Materialkunde, Farbenlehre, Techniken). Das **Malen** selbst eröffnet vielfältige Möglichkeiten einer kreativen Gestaltung und ist Freude und Vergnügen, auch in Kombination mit anderen Materialien (Sand, Stoff, Perlen ...). Das Ergebnis ist ein „persönliches Kunstwerk“.

Eine **Liste der Materialien** für die Grundausrüstung wird jedem Teilnehmer zugesandt.

Ø Vorhandenes Material kann mitgenommen werden. Ansonsten wird das benötigte Material von der Kursleiterin bereitgestellt und nach Bedarf verrechnet. Materialrichtpreis (Acrylfarben und Keilrahmen) ca. 15,-

Leitung:

Maria Rieger, Asperhofen; Dipl. Pädagogin, Religionslehrerin, Einsatz für die Weltmission (www.kiripakt.info) und erwachsenenbildnerische Tätigkeit. Meditatives Malen (Öl und Acryl), Gestaltung von Bildkalendern (z.B. 2009 und 2010 zum „Sonnengesang“), diverse Ausstellungen.

Kosten: Kursbeitrag 70,-
zuzügl. Materialkosten
Pensionspreise Seite 19

Gruppengröße: 4 – 8 Personen.

Anmeldeschluss: 14. Juni.

**Zu Gast im Bildungshaus:
P. Henri Boulad**

Mystik und Religion sind nicht zu verwechseln!

Der Mystik gehört die Zukunft.

Vortragsabend

Sonntag, 27. Juni (18.00 Uhr).

Durch den Aufbau der Moderne aus der wissenschaftlich-rationalistischen Analyse heraus verdunkelte sie das andere Gesicht der Dinge, das der Innerlichkeit und Tiefe.

Die Mystik führt uns in diese Dimension der Wirklichkeit. Sie lässt für uns das Göttliche aufscheinen – mitten im Herzen der Welt, in unserem Alltag, in unseren Beziehungen, in der Arbeit und in der Natur. Ohne sie bleibt die Welt seelenlos, ein undurchdringliches Rätsel, und die Geschichte wirkt wie eine anonyme, unpersönliche Maschinerie.

Auch das Christentum ohne Mystik bleibt eine Institution, die in ihrem Dogma, ihrer Moral, ihrem Kult leicht zu erstarren droht.

Es ist dringend an der Zeit, die Mystik wiederzuentdecken, damit sie unsere Welt von innen her erleuchtet und befruchtet. Die Mystik ist der lebendige Strom göttlicher Zärtlichkeiten, die unserer Welt eine Seele geben und ihr ein menschliches Gesicht verleihen.

P: Henri Boulad,

syrisch-italienischer Abstammung, wurde 1931 in Alexandria geboren. Der Ägypter studierte Theologie im Libanon, Philo-sophie in Frankreich und Psychologie in den USA. P. Boulad ist Jesuit, nach byzantinischem Ritus geweiht, und war jahrelang Leiter der Caritas Ägypten und Vize-Präsident der Welt-Caritas.

Von seinem überaus reichen Schrifttum sind zur Zeit auch 12 Bücher in deutscher Sprache erhältlich.

Kursbeitrag 9,-

Um entsprechend planen zu können, bitten wir um Ihre **Anmeldung bis spätestens 23. Juni!**

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem **KBW Stadt und Stift Zwettl** und dem **VCU der Diözese St. Pölten** durchgeführt.

Sommervorschau

Anmeldungen sind schon möglich!

Mehr Freude am Singen

**Grundlagen des Gesangstrainings in Pop
und Klassik**

Samstag, 3. Juli (14.00) bis

Montag, 5. Juli (14.00).

Auch erfahrene Solisten, Chor- und Hobby-sänger/innen beschäftigen immer wieder Fragen, die ihr Singen betreffen:

- Ø Wie soll ich singen, damit ich nicht heiser werde?
- Ø Wieso geht mir öfter die Luft aus?
- Ø Wieso habe ich Probleme mit der Tiefe/Höhe?
- Ø Wie kann ich mich gut einsingen?
- Ø Wie wichtig ist die sogenannte **Technik** beim Singen?
- Ø Warum ist Singen so gesund?

Unsere **Körper-, Atem- und Stimmübungen** setzen sich mit diesen und weiteren Fragen auseinander.

Wir üben in der Gruppe und einzeln (offener Unterricht).

Ø **Geben Sie bei der Anmeldung an**, ob Sie Anfänger/in oder fortgeschritten sind!

Ø Bitte nehmen Sie bequeme Kleidung und **einfache** Lieder oder Songs zum Üben mit, um das Gelernte gleich anzuwenden!

Kursprogramm:

- ü Jede/r Teilnehmer/in erhält täglich Unterricht in **Einzelstimmbildung** (40 Minuten)
– **offener Unterricht.**

Leitung:

Margit Ellinger, Melk; Klassische Gesangsausbildung bei Prof. Olga Hofmann, St. Pölten; Diplom in Gesangspädagogik, Musikalische Früherziehung mit Auszeichnung und Diplom am Kirchenmusik-konservatorium St. Pölten, Meisterkurse bei Kurt Equiluz, Walter Berry, Jessica Cash (London), Frank Mahony (Los Angeles). Gesangslehrerin in Niederösterreich und Wien. Referentin bei Singwochen und Fortbildungskursen; Erfahrung in Musikkinesiologie und Atembipolarität nach Hagen/Wilk (lunar-solar).

Kosten: Kursbeitrag 120,-

Im Kursbeitrag nicht enthalten sind die Kosten für allfällige Kopien.

Pensionspreise Seite 19

Gruppengröße: 5 - 9 Personen.

Anmeldeschluss: 22. Juni!

Gitarre lernen mit Erfolgsgarantie!

Seit 1995!

Sonntag, 8. August (18.00 Abendessen / 19.00 Kursbeginn)
bis **Samstag, 14. August**
(12.00 Mittagessen).

Die Anreise ist Sonntag ab 16.00 Uhr möglich.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie am **Anreisetag** ein **Abendessen** wollen.

Für "Anfänger/innen" und "Wieder-Neu-Einsteiger/innen"!

Ø Nach 6 Tagen kann jedes Lied begleitet werden!

Ohne notwendige Vorkenntnisse werden in der Praxis alle gängigen Akkorde sowie verschiedene Schlagtechniken und erste "Zupfmuster" (Picking) erlernt. In dem speziell abgestimmten Lernaufbau der SIL-Methode werden leicht verständlich die Grundbegriffe der Harmonielehre, des Harmonisierens, Transponierens und Komponierens vermittelt.

In den 25 Stunden Gruppenunterricht werden die praktischen und theoretischen Inhalte parallel, mittels Entwicklungsstufen, erarbeitet. Jede Entwicklungsstufe ist Basis für die nächsten Erkundungen auf der Gitarre und in der Harmonielehre. Das ermöglicht ein kontinuierliches Mitwachsen mit den neu erworbenen Fertigkeiten und wird jedes Mal mit dem Wachsen unseres Liederrepertoires belohnt.

Die bisherigen Gitarrewochen mit der SIL-Methode haben gezeigt, dass die Trockenheit dieser inhaltlichen Beschreibung hier, bei der Umsetzung schnell der Freude am eigenen, neuen Können weicht. Am Ende der Woche können wir jedes Lied begleiten und haben uns auch jene Basis an Theorie angeeignet, die ein autonomes Weiterentwickeln des eigenen Gitarrespiels erlaubt. Und - wir werden am Ende endlich erfahren, was denn "SIL" wirklich umschreibt.

Für "Anfänger/innen mit Vorkenntnissen" und "mäßig Fortgeschrittene"!

Ø Noch mehr gemeinsames Spiel mit individuellen Hilfen!

Der bewährte Gitarrekurs setzt seit 2003 auch bei den Anfängern mit Vorkenntnissen und den mäßig Fortgeschrittenen auf integrative Methodik. Soll heißen, dass das Singen und die theoretischen Inhalte in die intensive praktische „Arbeit“ (25 Wochenstunden) mit der Gitarre einfließen. Auch werden wir **wieder vermehrt die Möglichkeiten von Singeinheiten als Alternative zu einzelnen Gitarreeinheiten** anbieten.

Je nach Maßgabe und Bedarf ergänzen Inputs, Tipps und Übungen aus der Harmonielehre (z.B. Lieder harmonisieren, Lieder transponieren, komplizierte Akkorde, Vor- Zwischen- Nachspiel, Improvisation, ...) der Spieltechnik (z.B. Rhythmik, Schlagrhythmen, Groove, Zupfmuster, ...) und der praktisch fundierten Erfahrung der Trainer (z.B. Lieder nicht nur für Kinder, Tipps für noch mehr Spaß als Gitarrist, Gitarre und Gesang ...) das gemeinsame Gruppenspiel.

Ø Um die Gruppen ausgewogen und die Inhalte zielgenau gestalten zu können, **erhalten Sie nach der Anmeldung einen Fragebogen, den Sie bitte ausgefüllt retournieren**. So also wird unsere erste gespielte Note die ganz persönliche Note sein! **J**

Ø Bitte nehmen Sie Ihre **eigene Gitarre** mit!

Ø Wegen der hohen Anforderungen an Ausdauer und der inhaltlichen Intensität der Kursangebote ist eine **Teilnahme von Kindern/Jugendlichen erst ab 13 Jahren** möglich.

Ø Ausnahme: Alle, die schon einen Kurs besucht haben, sind natürlich wieder gern gesehen.

Ø Es ist **keine Kinderbetreuung** vorgesehen, wohl aber unterstützen wir gerne anwesende Jugendliche während ihres Aufenthaltes bei ersten Schritten zu einer Woche ohne Eltern.

Ø **Der Kurs beginnt** Sonntag abends (19.00 Uhr) mit einer Info- und Kennenlernrunde – Dauer ca. 1 Stunde. Die Kursleiter würden sich über die Anwesenheit aller Teilnehmer/innen sehr freuen. Ebenso ist ein Verbleib bis zum gemeinsamen **Abschluss** Samstag ca. 11.30 Uhr wünschenswert.

Ihre Gitarrentainer sind:

Gruppe A:

Ralph A. Hamburger

Dipl. Sozialpädagoge & Unternehmer. Entwickler der SIL Kursmethode für Gitarre. Zur Hochzeit der christlichen Musikszene in Österreich, Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts zahlreiche Konzerte als Liedermacher, solo und mit Band, im In- und Ausland. www.benefizkonzert.at.

Gruppe B:

Wolfgang Rohorzka, Wr. Neustadt; Lehrer, Live- und Studiogitarrist diverser christlicher Liedermacher, langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der U-Musik.

Gruppe C:

Philipp Gumhalter, Wr. Neustadt; Instrumental- (Gesangs-)pädagog, Musikalischer Leiter des Theaters im Neukloster und Leiter des Vokalensembles Spirit Voices und diverser Projektchöre.

Kosten:

Kursbeitrag 165,-
Pensionspreise Seite 19

Mehr Informationen, Bilder und Rückmeldungen finden Sie bei www.gitarrekurs.info

Als **Anmeldeschlusstag** gilt der 16. Juli!

21. Zwettler Singwoche

Sonntag, 15. August (18.00 Abendessen / 19.00 Kursbeginn)
bis **Sonntag, 22. August** (mittags).

Die Anreise ist Sonntag ab 16.00 Uhr möglich. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie am **Anreisetag** ein **Abendessen** wollen.

Eingeladen sind geübte (Chor-)Sängerinnen, die Freude am gemeinsamen Singen unter professioneller Leitung haben und die Chorliteratur aller Epochen kennen lernen und ihr Hobby - das Singen - pflegen möchten.

Im Mittelpunkt stehen Einstudierung und **Aufführung einer Messe mit Werken romantischer Komponisten**.

Und natürlich steht eine **bunte Auswahl aus der Chorliteratur** auf dem Programm – von der Klassik und Romantik bis zur Moderne.

Chor- und Gruppenstimmführung sind im Programm enthalten.

Parallel zum Programm gibt es

- **Solokorrepitition**
- **Einzelstimmführung**.

Daneben bleibt Zeit, um individuellen Urlaubswünschen nachgehen zu können.

Leitung:

Mag. Gabor Rivo, Wien; **Plenum**.

Geboren 1964, Studium von Komposition, Dirigieren und Korrepitition und der Theaterwissenschaft. Leitete die musische Gestaltung des Musischen Zentrums der Stadt Wien. Abteilungsleiter für Musical am Vienna Conservatorium. Neben weiteren Aufgaben (Seminare etc.) Lehrtätigkeit als Korrepititor in den Performing Arts Studios Wien, seit 1997 Studienleiter der Wiener Festwochen, dirigiert u.a. im ORF jährlich 2-3 Opernwerke.

Solokorrepitition:

Stephen Delaney, Wien; geboren in Sydney, schloss dort sein Studium „Bachelor of Music“ ab, Studien in Paris und Wien. Diplom für Liedbegleitung bei David Lutz am Konservatorium der Stadt Wien. Zahlreiche Meisterkurse und Preise bei internationalen Wettbewerben. Von 1995 bis 1997 Unterricht am Konservatorium der Stadt Wien und seit 1995 an der Universität für Musik und darstellende Kunst. Von 1996 - 2007 ständiger Begleiter der Meisterkurse von KS Gundula Janowitz. Meisterkurse und Gastdozent In- und Ausland. Internationale Tätigkeit als Liedbegleiter und Kammermusiker.

Stimmbildung:

Mag. Elisabeth Planyavsky-Vsedni, Wien; Kirchenmusik C-Prüfung am Diözesankonservatorium der Erzdiözese Wien. Studien an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien: anfangs Musikerziehung (Klavier, Violine), später Gesangspädagogik (Staatliche Lehrbefähigung), seit 1998 Unterrichtstätigkeit: u.a. Jugendzentrum Donau-stadt, Sängerknaben vom Wienerwald, seit 2000 Gesangsklasse an der Johann Sebastian Bach - Musikschule des Evangelischen Schulwerks A.B. in Wien, dort seit 2006 auch Ensemble Gesang. Dozentin für Stimmbildung/Gesang auf zahl-reichen Kirchenmusik- u. Chor seminaren. Nach etlichen Jahren Chorerfahrung (Vokalensemble St. Stephan bis 2005, Concentus Vocalis, Arnold Schoenberg Chor etc.) zahlreiche solistische Auftritte (v.a. im Bereich Kirchenmusik) in Österreich, Italien, Finnland.

Stimmbildung.:

Jean-Jacques Rousseau,

Wien; 1961 in Malmedy (Belgien) geboren, schon als Kind prägende Chorerfahrungen. Studium von Erziehungswissenschaften, Saxofon und Gesang (Brüssel, Lüttich und Wien). Lebt seit 1993 in Wien; Solist (u.a. Kirchenmusik, Wiener Kammeroper) und Chorsänger (u.a. Arnold Schönberg-Chor, Wiener Kammerchor, Concentus Vocalis). Zwischen 1999 und 2005 Stimmbildner der Wiener Dommusik. Chorleiter-Tätigkeit seit 1982 und Stimmbildung, Referent und Leiter verschiedener Chor seminare (Luxemburg, Belgien). Seit 2008 Chorleiter des "Chorus Delicti" Wien. Seit September 2005 Lehrer für Gesang und Vokalensemble bei den „Performing Arts Studios Vienna“ und Stimmbildner im „Wiener Singverein“. Im Laufe der Jahre beschäftigt sich Jean-Jacques Rousseau intensiv mit dem Thema «Atem und Stimme»: Eine mehrjährige Fort- und Ausbildung bei dem französischen Stimmpädagogen Serge Wilfert ist für Jean-Jacques Rousseau Ausgangspunkt neuer pädagogischer Wege.

Kosten: Kursbeitrag 125,-
Einzelstimmbildung 55,-
Solokorrepetition 90,-
Bonus: Kursbeitrag gesamt 240,-
Pensionspreise Seite 19

Anmeldeschluss: 24. Juli!

Mit der Bibel durchs Waldviertel

Bibel.Wander.Woche

**Montag, 23. August (18.00) bis
Sonntag, 29. August (vorm.).**

Thema:

Der Herr ist mein Licht und mein Heil:
Vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist die
Kraft meines Lebens:
Vor wem sollte mir bangen? (Ps 27,1)

Ø Bitte **bringen Sie mit:** Kleine Bibel („Rucksackausgabe“), Wanderausrüstung (Trinkflasche, Regenschutz etc.), Badesachen.

Leitung: Werner Paulus, Wien; Diakon.

Kosten: Kursbeitrag 45,-
und event. Buskosten
Pensionspreise Seite 19

Anmeldeschluss: 6. August!

Seniorenwoche

**Sonntag, 19. September (18.00) bis
Sonntag, 26. September (13.00).**

Die Anreise ist Sonntag ab 15.00 Uhr möglich.

Eingeladen sind alle Senioren - Männer und Frauen, allein oder als Paar: Genießen Sie in der Gemeinschaft die herbstlichen Tage.

„Wer rastet, der rostet!“ oder positiv gesehen: Wer Körper und Geist in Schwung hält, weiß um ihren Wert.

Wir bieten daher im Herbst wieder ein vielfältiges Programm an, das Ihnen gut tut und neuen Schwung gibt.

Kosten: Vollpension u. Kursbeitrag 200,-
Zuschlag für Einbettzimmer und Zimmer
mit Du/WC in der Woche je 30,-

Achtung! Wir lösen den Senioren-Urlaubsgutschein des Landes NÖ ein! - Beachten Sie bitte die Bedingungen!

Gefördert aus Mitteln des **Seniorenreferats der NÖ Landesregierung.**



*Wir freuen uns, wenn Sie
die eine oder andere Veranstaltung
entdecken, die für Sie wichtig ist,
und hoffen auf Ihre Anmeldung!*

**Unsere
PENSIONSPREISE
für die in dieser Programmzeitung
genannten Veranstaltungen:**

1 Tag Vollpension

im Zimmer mit Du/WC	39,-
im Standardzimmer	34,-
Einbettzimmer-Zuschlag	8,-
Zuschlag	
für nur 1 Nächtigung	5,-

BONUS:

Ab 6 Nächtigungen in Serie gewähren wir pro Nächtigung einen Nachlass von 1,50 €

1 Mittagessen	9,50
1 Abendessen	7,-

1 Tag Vollpension für Kinder

von 3 - 5 Jahren	15,-
von 6 - 11 Jahren	20,-
von 12 - 14 Jahren	25,-

Für Kinder bis zu 3 Jahren verrechnen wir nichts.



Bedenken Sie bitte, dass diese Preise ermäßigt sind.

Für **Gastveranstaltungen** und **private Aufenthalte** von Einzelpersonen gelten gesonderte Preise.

**„Das Kleingedruckte“ -
Hinweise
zu unseren Veranstaltungen**

Melden Sie sich rechtzeitig zu den Veranstaltungen an! - Nur für Abendtermine ist keine Anmeldung notwendig.

Sie erhalten **nach Ihrer Anmeldung keine weitere Verständigung**, außer, es ist ausdrücklich vermerkt!

Wenn Sie sich angemeldet haben und **verhindert sind**, teilen Sie uns das auf jeden Fall mit!

Wenn Sie verhindert sind und uns nicht verständigen, verrechnen wir Ihnen den Kursbeitrag!
Wenn Sie sich nach dem Anmelde-schluss abmelden, verrechnen wir Ihnen bis zum Tag vor der Veranstaltung **25,- € Manipulationsgebühr**, am Tag der Veranstaltung wird der gesamte Kursbeitrag fällig.

Unsere Zimmer weisen unterschiedlichen Standard auf. Nach Möglichkeit berücksichtigen wir Ihre Wünsche: Bitte wählen Sie entweder **Zimmer mit Dusche und WC** (Komfortzimmer) oder **Standardzimmer** mit Etagedusche, -WC.

Die **nächste Nummer** der „Z-Informationen“ **erscheint Mitte Juni** und enthält alle wichtigen Termine von Juli bis September.

Bitte **werben Sie** bei Freunden und Bekannten **für unsere Veranstaltungen**: Wir senden allen Interessierten gerne die „Z-Informationen“ - kostenlos - zu.

Länger dauernde Veranstaltungen beginnen üblicherweise mit einer Mahlzeit. - Wir bitten Sie daher, die Beginnzeiten pünktlich einzuhalten.

Das **Sekretariat** ist Montag bis Freitag von **8.00 - 12.00 und von 13.00/14.00 - 17.00** geöffnet, an Wochenenden nach Bedarf.

Die **Teilnahme an den Veranstaltungen** erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung.

Änderungen sind möglich und uns vorbehalten!

☞ Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie am **Anreisetag**, wenn der Kurs abends beginnt, bei uns ein **Abendessen** wollen. – Sie helfen uns damit sehr bei der Planung!

Anmeldung

Bitte melden Sie sich entweder schriftlich, telefonisch, per Fax oder e-mail zu unseren Veranstaltungen an.

Und so erreichen Sie uns:

Bildungshaus Stift Zwettl

A-3910 Zwettl

02822/20202-25 oder 26 (Fax –30)

bildungshaus@stift-zwettl.at

.....