

Veranstaltungen

Bitte beachten Sie dazu die allgemeinen Hinweise - „das Kleingedruckte“ auf Seite 21!

Gastveranstaltungen sind nicht angeführt!

Besinnlich in das neue Jahr

Zeit für Dank und Bitte

Freitag, 30. Dezember (18.00 Uhr) bis
Sonntag, 1. Jänner 2012 (13.00).

Die Anreise ist ab 15.00 Uhr möglich.

Den Jahreswechsel bewusster erleben als dies der laute Silvesterrummel ermöglicht; die Zeit als vergänglich und im Vergehen als wertvollen Bestandteil meines Lebens erkennen; den Blick auf das Wesentliche freibekommen; die Bibel als wertvolle Quelle und Gute Nachricht erfahren dürfen –
Wir laden Sie zu diesen Tagen herzlich ein!

Elemente dieser Tage sind

- Meditations- und Gesprächsrunden zum Thema Dank und Bitte: Wofür kann und möchte ich danken, wie kann ich danken? Worum bitte ich im kommenden Jahr?
- Auslegung verschiedener Psalmen. – Wie dankt und bittet der biblische Mensch?
- Gemeinsamer Gottesdienst
- u.a.

Leitung:

fr. Tobias Lichtenschopf, Stift Zwettl; studiert Theologie in Salzburg.

Kosten: Kursbeitrag 25,-
Pensionspreise Seite 20

Gruppengröße 10 bis 25 Personen.

Anmeldeschluss: 20. Dezember!

Geburtsvorbereitung und Nachsorge

Donnerstag, 12. Jänner;
Donnerstag, 2. Februar (!);
Donnerstag, 8. März

jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr.

Entspannung * dehnen * atmen * Körper sensibilisieren * Rückbildung * Stillberatung * Beckenbodentraining * Gespräch u.a.

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

Ihre **Teilnahme ist möglich/erwünscht** ab dem 4. Monat – als Schwangerschaftsbegleitung und –unterstützung.

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

Leitung:

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

Kursbeitrag 11,-

Eheseminar

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

Samstag, 28. Jänner (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 begleiten Sie

ein Ehepaar und ein Priester.

Kosten: Kursbeitrag pro Paar 40,-
Mittagessen pro Person 10,50

Begrenzte Teilnehmerzahl. – Eine Anmeldung ist auf jeden Fall erforderlich.

Anmeldeschluss: 9. Jänner.

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

Tanz der Begegnung - Grenzen

Samstag, 14. Jänner (9.00 bis 17.00).

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit, unsere Grenzen näher zu betrachten: Körpergrenzen, innere Grenzen, Grenzen, die wir selbst setzen und solche, die uns gesetzt werden.

Wir machen Körpererfahrungen, die uns erkennen lassen, wie wir mit unseren Grenzen umgehen (können). Spielerisch erleben wir, wie wir unsere Grenzen setzen und verteidigen können, ohne rücksichtslos oder verletzend zu sein.

In Achtsamkeit begegnen wir uns selbst und einander. Spüren unsere inneren Bewegungen und drücken sie tanzend aus. Wir lassen uns ein auf die Musik und haben Gelegenheit unserer Unbeschwertheit wieder einmal zu begegnen.

Methoden:

Freies Tanzen, Wahrnehmungsspiele, Stocktanz, kreativer Ausdruck, Kontakt zu anderen, verbaler Austausch, Meditationen, Imaginationen, Rituale, Tönen,...

Ø Bitte bringen Sie mit:

Bewegungsfreundliche Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen, dicke Socken oder Gymnastikpatscherl, Decke, ev. Sitzkissen, ev. Getränk.

Kursleitung: Susanne Lindner und Petra Marek.

Susanne Lindner kam durch die Erfahrung, wie heilsam Tanzen ist, zur Ausbildung als Tanztherapeutin, die sie im Juni 2012 abschließt.

Petra Marek ist seit 20 Jahren leidenschaftliche Tänzerin (Ballett, Modern Dance). Seit 2003 Beschäftigung mit dem freien Tanz. Ausbildung zur Ausdrucks- und Tanzpädagogin in Graz. Zur Zeit Ausbildung zur Tanztherapeutin bei Wendepunkt in Deutschland.

Kosten: Kursbeitrag 50,-
Mittagessen 10,50

Weitere Information:

www.gesund-und-lebensfroh.at

Siehe auch Kurs Tanz der Begegnung ab 14.2.2012

Oder bei Susanne Lindner 0664/1910919

Gruppengröße: 6 bis 12 Personen.

Anmeldeschluss: 9. Jänner.

Erholungswoche für Bäuerinnen

Sonntag, 29. Jänner (18.00) bis
Samstag, 4. Februar (13.00).

Urlaub vom Bauernhof bringt Erholung, gute Laune, neuen Schwung ...

Nützen Sie diese Chance, zu einem **günstigen Preis** bei einem **bunten, abwechslungsreichen und informativen Programm** zu entspannen.

ü **Gesundheit:** Gymnastik und Entspannungsübungen. Probieren Sie einmal Schwimmen und Sauna im Hallenbad in Zwettl.

ü **Lebensbegleitung und berufliches Umfeld:** Informationen und Gespräche zu aktuellen Themen, Exkursionen.

ü **Orientierung:** ein Stift kennen lernen, Gottesdienste, Christ sein heute.

ü **Freizeit:** die nähere Umgebung entdecken, Spaziergänge und Wanderungen, kegeln, Ausflug und vor allem:

ü **Erholung und Zeit** für all das, wozu sonst keine Zeit bleibt!

Pensionskosten 224,-
(Basis Zweibettzimmer mit Du/WC)
(incl. 9,- Nächtigungstaxe)

Einbettzimmerzuschlag 36,-

Die **Höhe des Kursbeitrages** richtet sich nach den in Anspruch genommenen Angeboten.

Anmeldung direkt im Bildungshaus!

Und das sagten Bäuerinnen in den letzten Jahren zu den Erholungswochen:

„Besonders gefallen hat mir die zwanglose Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten.“

„Es hat mir sehr gut gefallen.“

„Die Kinder haben sie mir zu Weihnachten geschenkt. - Ich fühle mich sehr erholt.“

„Wenn ich gesund bleibe, komme ich nächstes Jahr wieder.“

„Was mir am besten gefallen hat? - Das abwechslungsreiche, interessante Programm.“

„Es war wunderschön - herzlichen Dank!“

„Glück ist, wie man's nimmt“.

**Ballast abwerfen
und wesentlich werden**

Schreibwerkstatt

Freitag, 3. Februar (18.00) bis
Sonntag, 5. Februar (13.00).

Wenn Sie

- Ihre (Selbst-)Wahrnehmung und persönliche Ausdrucksfähigkeit schulen,
- Ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten erkennen und besser darstellen,
- Ihre Kommunikationsfähigkeit in Feedback und Selbstmitteilung vervollkommen,
- gleichzeitig die heilsame Wirkung der Sprache erfahren und
- sich an kreativen und spielerischen Orten erholen wollen,

sind Sie herzlich eingeladen!

Inhalte:

Angeleitete Imaginations- und Körperübungen zur Entspannung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Orientierung an den eigenen Ressourcen.

Mit Märchen und den Möglichkeiten kreativen und autobiografischen Schreibens tasten wir uns in unsere innere Welt.

Wir fragen nach dem nächsten Schritt, der uns weiterführt.

Wir schreiben unsere eigene Geschichte, lesen sie vor und geben einander Feedback.

Leitung:

Maga. Monika Tieber-Dorneger, Lieboch;
Persönlichkeitsbildende Schreibwerkstätten
(Poesie und Biblio-therapie), Schreibe-raterin, Dipl.
Lebens-beraterin, Dipl. Erwachsenenbildnerin und
Theologin.

www.schreibflow.at

Kosten: Kursbeitrag 120,-
Pensionskosten Seite 20

Gruppengröße: 8 bis 12 Personen.

Anmeldeschluss: 26. Jänner.

Tanz der Begegnung

6 Abende **jeweils Dienstag** ab 19.00 Uhr:

Beginn 14. Februar,

Weitere Termine:

21., 28. Februar, 6., 13. und 20. März.

Finde einen freudvolleren Zugang zu deinem Körper.

Traue deiner **Wahrnehmung**.

Erinnere dich deiner **Stärken**.

Schöpfe **Kraft** aus dem, was da ist.

Methoden:

freies Tanzen, Wahrnehmungsspiele, kreativer Ausdruck, Kontakt zu anderen, verbaler Austausch, Meditationen, Imaginationen, Rituale, Tönen,...

Wir begegnen uns selbst und einander in einem Raum der Achtsamkeit und Behutsamkeit, lernen die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wieder besser spüren und begeben uns auf die Abenteuerreise in unser innerstes Wesen.

Wir lassen unsere Unbeschwertheit und Lebhaftigkeit wieder einmal die Oberhand gewinnen und lachen und spielen und tanzen gemeinsam für uns selbst.

Ø Bitte bringen Sie mit:

Bewegungsfreundliche Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen, dicke Socken oder Gymnastikpatscherl, Decke, ev. Sitzkissen, ev. Getränk.

Ø Da im Lauf der Abende für die Teilnehmenden ein „sicherer Ort“ entsteht und um tiefer gehende Prozesse zu ermöglichen, ist eine **Teilnahme an einzelnen Abenden nicht möglich!**

Kursleitung:

Susanne Lindner, Zwettl;

(siehe auch Seite 6).

„Der Tanz hat mir durch viele Tiefen des Lebens geholfen und ist meine Ressource und Kraftquelle geworden. Diese Möglichkeit biete ich jetzt auch anderen Menschen an.“

Weitere Information: www.gesund-und-lebensfroh.at
oder bei Susanne Lindner 0664/1910919

Kursbeitrag für alle Abende 90,-

Gruppengröße: 6 bis 12 Personen

Anmeldeschluss: 3. Februar!

Tanz der Fülle

Für übergewichtige Personen

6 Abende jeweils **Mittwoch** ab 19.00 Uhr:

Beginn 15. Februar,

Weitere Termine:

22., 29. Februar, 7., 14., 21. März.

Ziel dieses Kurses ist in erster Linie die Forschung nach den Ursachen des Übergewichts, er dient nicht dem Abnehmen durch Bewegung, sondern der **Suche nach inneren Veränderungen**, die das Übergewicht überflüssig machen.

Gemeinsam begeben wir uns auf die Forschungsreise in unseren Körper:

- ◆ Wie nehme ich meine Grenzen wahr?
Wie achte ich sie?
- ◆ Wozu dient mir mein Übergewicht?
- ◆ Welchen Zweck erfüllt essen für mich?
- ◆ Spüre ich meine Bedürfnisse und Wünsche?
Wie Sorge ich für mich?
- ◆ Warum bin ich so, wie ich bin?
- ◆ Wie viel Raum nehme ich ein?

Finde einen freudvolleren Zugang zu deinem Körper.

Traue deiner **Wahrnehmung**.

Erinnere dich deiner **Stärken**.

Schöpfe **Kraft** aus dem, was da ist!

Methoden:

freies Tanzen, Wahrnehmungsspiele, Körperbildung, kreativer Ausdruck, Kontakt zu anderen, verbaler Austausch, Meditationen, Imaginationen, Rituale, Tönen,...

Bitte bringen Sie mit:

Bewegungsfreundliche Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen, dicke Socken oder Gymnastikpatscherl, Decke, ev. Sitzkissen, ev. Getränk.

Ø Da im Lauf der Abende für die Teilnehmenden ein „sicherer Ort“ entsteht und um tiefer gehende Prozesse zu ermöglichen, ist eine **Teilnahme an einzelnen Abenden nicht möglich!**

Leitung: Susanne Lindner, Zwettl.
(siehe auch Seite 6 und 7).

Weitere Information:

www.gesund-und-lebensfroh.at

oder bei Susanne Lindner 0664/1910919

Kursbeitrag für alle Abende 90,-

Gruppengröße: 6 bis 12 Personen

Anmeldeschluss: 3. Februar!

44. Waldviertler Bauerntag

Aschermittwoch, 22. Februar

(9.15 bis ca. 16.30 Uhr).

Eingeladen sind alle Bauern und Bäuerinnen, hauptberufliche ebenso wie Nebenerwerbslandwirte, und alle Interessierten.

Fordern Sie bei uns oder bei der KMB **die genaue Ausschreibung an!**

Wir bitten um Ihre **Anmeldung bis 20. Februar!**

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

Buenos dias Argentina

Bilder-Vortrag

Donnerstag, 23. Februar (19.00 Uhr).

Der Abend führt uns nach Südamerika in den achtgrößten Staat der Erde. Mit Leihauto, Inlandsflügen und Überlandbussen besuchen wir die Hauptstadt **Buenos Aires**, das **Drei-Länder-Eck** Argentinien-Brasilien-Paraguay und die **Iguazu-Wasserfälle**. Wir erleben die südlichste Stadt Argentinens **Ushuaia** auf Feuerland ebenso wie **Patagonien**, die **Laguna Azul** und eine eintägige Bootsfahrt auf dem **Lago Argentino** zu den patagonischen Gletschern. **Walisische Dörfer**, die **Halbinsel Valdez** mit einer faszinierenden Tierwelt (Guanakos, Orcas, See-Elefanten, Pinguine), die **argentinische Schweiz** (San Carlos de Bariloche) und ein Besuch der Städte Mendoza und Cordoba runden unsere Reise ab.

Referent:

Franz Bräuer, Heidenreichstein; nach der Tätigkeit in einer Bank in Pension, zählen Geographie, Geschichte und Reisen zu seinen Hobbys. Zuletzt besuchte er Neuseeland und die Fidschi-Inseln und 2012 wird er das Jakobsweg-Ziel Santiago erreicht haben.

Kursbeitrag 7,-

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

Beten - Lachen - Lebensfreude!

Übungen für heitere Gelassenheit im Alltag

Freitag, 24. Februar (19.00 bis 21.00)
und
Samstag, 25. Februar (9.00 bis 12.00).

Mit Beten und Lachen genießen wir den Moment, halten inne und nähren unsere Lebensfreude. Die Informationen zum Ruhegebet und sinnbildliche Übungen zum geistlichen Weg lassen erspüren, welche **Energie für den Alltag aus dem Gebet** geschöpft werden kann und wie gut dies der Seele tut.

Übungen aus dem Lachyoga (nach Dr. Madan Katari) dienen dem **Stressabbau** und um die eigene Situation mit Gelassenheit wahr zu nehmen.

Die christliche Lebenshaltung und fernöstliche Lach-Yoga-Elemente zusammengeführt, schaffen ein „Lebensklima“ zur **Achtsamkeit auf uns und unsere Mitmenschen**.

Eingeladen sind alle, die ihr persönliches „Lebensklima“ selbst gestalten möchten.

Keine Vorkenntnisse und keine sportliche Ausdauer oder Geübtheit erforderlich!

è Bitte **bringen Sie mit**: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke oder Gymnastikmatte.

è Die **Teilnahme** erfolgt wie bei allen unseren Veranstaltungen auf eigene Gefahr und Verantwortung!

è Teilnehmer/innen, die sich zur Zeit in medizinischer bzw. psychotherapeutischer Behandlung befinden, bitten wir, mit den betreffenden Ärzten/Ärztinnen bzw. Therapeut/inn/en Rücksprache zu halten.

Leitung:

Maga. (FH) Hermi Naderer, Ardagger; Dipl. Sozialar-beiterin, Alltagscoach, Fortbil-dung in Lachyoga und STR.

Kosten:

Kursbeitrag 40,-
Pensionspreise Seite 20

Gruppengröße:
8 bis 12 Personen.

Anmeldeschluss: 15. Februar!

Gesprächstraining für junge Paare

EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm

Freitag, 24. Februar (19.00)
bis **Sonntag, 26. Februar** (13.00).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie bei der Anreise ein Abendessen möchten.

Die persönliche Zufriedenheit mit und in der Partnerbeziehung hängt wesentlich davon ab, ob und wie es gelingt die eigenen Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse einander mitzuteilen und darin verstanden zu werden, selbst dann, wenn die Inhalte einmal unangenehm sind.

Das EPL–Gesprächstraining schult diese Fähigkeiten und vermittelt mit zehn einfachen Gesprächsregeln hilfreiche Verhaltensweisen, die das Miteinander wesentlich bereichern.

Die Teilnehmenden üben diese in Partnergesprächen ein. Sie erhalten dazu jeweils einen eigenen Raum und werden zeitweise von den Trainern begleitet. Als inhaltliche Anregung für die Gespräche werden die Herausforderungen des Zusammenlebens (Problemlösung, Zukunftsvorstellungen, Sexualität, Verbindlichkeit) thematisiert und die Paare können ihr gelerntes Aufeinandereingehen noch intensivieren und gleich gewinnbringend anwenden.

EPL richtet sich an alle jungen Paare. Für die, die kirchlich heiraten möchten, ist EPL eine **anerkannte Form der Ehevorbereitung**.

Leitung:

Martin Lenz, Bernadette Todt; EPL-Trainer.

Kosten: Kursbeitrag 125,- pro Paar
Pensionspreise Seite 20

Ihre **Anmeldung** richten Sie bitte an die Fachstelle Beziehung-Ehe-Familie
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten.
02742/324-3344
ehvorbereitung@kirche.at

Begrenzte Gruppengröße!

Anmeldeschluss: 3. Februar!

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

Die Freude ist der Lohn.

Fasten im richtigen Maß mit Hildegard v. Bingen

Montag, 27. Februar (11.00) bis
Samstag, 3. März (11.00).

Haben Sie Sehnsucht danach, einmal aus dem "Karussell" der täglichen Sorgen auszusteigen? Wünschen Sie sich manchmal mehr Zeit für Besinnung, Gebet und ihre ganz persönlichen Bedürfnisse?

Hildegard von Bingen sagt uns: „Der Mensch soll seinem Leib immer die nötige Nahrung vergönnen.“ Darum werden wir uns in dieser Fastenwoche auf die heilenden und wohltuenden Lebensmittel nach Hildegard konzentrieren und in maßvoller Enthaltensamkeit jede/r für sich das Maß wieder finden. Wir ernähren uns dabei von Dinkelvollkornbrot und Dinkelsuppen mit Gemüse und Hildegardgewürzen. Jede/r von uns ist ein „großes Wunderwerk Gottes“, wie Hildegard sagt, - nutzen wir die Weisheit ihrer Lebensregeln, um Körper und Seele gut zu tun.

Diese Fastenform ist sehr schonend und **für Jung und Alt geeignet**.

Gemäßigtes Dinkelfasten ist Hilfe,

- ü um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken,
- ü um auszusteigen aus schädlichen Lebensgewohnheiten,
- ü um geistige Freiheit und Freude zu gewinnen und
- ü um neue Orientierung durch eine vertiefte Beziehung zu Gott zu erhalten.

Wir werden gemeinsame **Spaziergänge** machen, **Gemeinschaft bei Tisch** erleben, uns **geistige Impulse und Zeit** diese zu verarbeiten gönnen, unserem Körper mit leichter **Gymnastik** gut tun, miteinander **Gespräche** führen und uns mit den **Anregungen** Hildegards von Bingen **zu einer gesunden Lebensführung** beschäftigen.

Tägliches gemeinsames Gebet hilft uns unsere Herzen auch für die innere Heilung zu öffnen.

"Die Freude ist der Lohn" - die Freude an mir, am Du, an Gott, der mit uns geht.

Fastenbegleitung:

Maria Hafellner,

Aalfang; geb. 1963, ärztlich geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, ganzheitliche Farb-, Typ- und Stilberaterin, Fami-lientrainerin, Referentin des kbw und des NÖ-Partnerschaftstrainings.

Seit 2010 selbstständig mit der ganzheitlichen Gesundheitsberatung "Lebensquell Maria" in Aalfang.

Kosten: Kursbeitrag 150,-
Pensionspreise Seite 20

Ø Bitte beachten Sie: Die Pensionspreise gelten auch für diese Veranstaltung!

Gruppengröße: 10 bis 15 Personen.

Anmeldeschluss: 6. Februar!

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

„Alter Vogel, flieg!“

Aus dem Tagebuch einer pflegenden Angehörigen

Freitag, 2. März (19.00 Uhr).

In ihrem Buch „Alter Vogel, flieg!“ gibt die gelernte Krankenschwester und Journalistin Bärbel Danneberg einen intimen Einblick in ihr Privatleben als Tochter einer an Alzheimer erkrankten Mutter.

Gemeinsam mit ihrem Mann pflegte sie ihre Mutter in den letzten vier Lebensjahren. Über diese intensive Betreuung hat sie ein Tagebuch geführt, das nun in Buchform veröffentlicht wurde,

In der Betreuung ihrer Mutter erlebte Frau Danneberg, einen angespannten Pflegealltag, den sie trotz der Schwere nicht missen möchte. Die Autorin schreibt über die familiäre, mütterliche und freundschaftliche Beziehung innerhalb der Generationen und zieht daraus die entsprechenden Erkenntnisse.

Frau Danneberg liest aus ihrem Buch, präsentiert einen soeben erschienenen Film über die Betreuungssituation von Angehörigen und steht für Anfragen zur Verfügung.

Referentin:

Bärbel Danneberg, Wien-Krug; war langjährige Herausgeberin der „Stimme der Frau“ und ist Mitherausgeberin mehrerer Bücher.

Kursbeitrag 8,-

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

Einkehrtag

für Priester, Diakone und Ordensleute

Montag, 5. März (9.30 bis 16.00 Uhr).

Thema: „Im Tode bezwang er den Tod“
– das Osterbild der Ostkirche.

Referent:

Abt Mag. H. Michael Karl Prohazka, Stift Geras.

Kosten:

Kursbeitrag und Mittagessen 22,-
Kursbeitrag ohne Mittagessen 9,-

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Informationsabend zum Thema Sucht und -vorbeugung für Eltern und alle Interessierten

Mittwoch, 7. März (19.00 bis 21.00).

Der Familie wird durch die Ursachenforschung bei der Suchtentstehung eine wichtige Rolle zugeschrieben. Sie hat die Möglichkeit, die Schutzfaktoren des Kindes zu stärken und auszubauen und so die Risikofaktoren für eine spätere Suchtentstehung gering zu halten. Angesichts dieser Tatsachen sind Eltern wichtige Ansprechpartner für die Prävention.

Inhalte dieses Abends:

Im Mittelpunkt stehen Informationen zum Thema, Möglichkeiten zur Förderung der Lebenskompetenzen in der Familie und andere Erziehungsfragen.

Zum Thema Sucht:

- Wo liegen die grundlegenden Wurzeln?
- Wie sieht der Verlauf vom gesunden hin zum süchtigen Menschen aus?
- Welche Faktoren beschützen mich - welche Faktoren erhöhen das Risiko?
- Konkrete Möglichkeiten zur Vorbeugung in der Familie.

Referentin:

Mag. Martina Kainz, freie Mitarbeiterin der Fachstelle für Suchtprävention NÖ.

Der Vortrag ist **kostenlos**.

Weitere Informationen:

Fachstelle für Suchtprävention NÖ
Abteilung Suchtvorbeugung, DSA Birgit Kitzwögerer
Tel.: 02742 / 314 40 – 18; Fax: 02742 / 314 40 – 19
b.kitzwoegerer@suchtpraevention-noe.at

® Hildegard-Tage 2012®

Seit 16 Jahren bietet Herr Hönegger auf der Basis der Erkenntnisse der hl. Hildegard von Bingen Informationen zu gesunder Lebensweise an.

Dieses Jahr stehen wieder zwei sehr aktuelle Themen am Programm: Beschäftigt sich der Abend mit den Möglichkeiten, den Winter fit hinter sich zu lassen,, wird das Seminar das Thema „Burnout“ zum Inhalt haben, eine Krankheit, die erst in den letzten Jahrzehnten so massiv auftritt.

Nutzen Sie die Kraft der Natur für ein gesundes Leben!

Referent/Leiter:

Augustin Hönegger, Kirchberg b. Mattighofen; Ernährungsberater nach Hildegard von Bingen, staatlich geprüfter Heilmasseur und Heilbademeister, Präsident der Österr. Hildegard-Gesellschaft.

® Fit in den Frühling mit Hildegard von Bingen

Vortragsabend

Donnerstag, 15. März (19.00 Uhr).

Sie wollen Ihren Körper wieder in Schwung bringen? – Der Frühling ist die richtige Zeit dazu!

Erfahren Sie mehr über die Entstehung verschiedener Krankheiten aus naturheilkundlicher Sicht sowie über einfache Möglichkeiten, wie Sie schonend entgiften, entschlacken und neue Lebensenergie sammeln können.

Hildegard von Bingen hinterließ uns dazu viele Ratschläge, die uns gerade heute sehr von Nutzen sein können.

Zusätzlich werden auch Fragen ausführlich behandelt wie z.B.

„Ist das Laufen wirklich so gesund?“

Oder: „Wie werde ich meinen Winterspeck wieder los?“

Referent: Augustin Hönegger.

Kursbeitrag

9,-

- für Mitglieder (mit Ausweis!) der Österr. Hildegard-Gemeinschaft 8,-

Der Abend wird in Zusammenarbeit mit den **KBWs Stadt und Stift Zwettl** durchgeführt.

® Burnout – Hilfe durch natürliche Nervenstärkung

Seminar

Freitag, 16. März (9.00 bis 17.00).

Derzeit in aller Munde und immer weiter auf dem Vormarsch: Das Burnout-Syndrom.

Trotz des erhöhten Risikos bei Menschen mit helfenden Berufen, kann es nahezu alle treffen. Egal ob Rentner, Arbeitslose, Workaholics oder Kinder – jede/r gelangt einmal an einen Punkt, an dem der Alltag plötzlich schwerer zu meistern ist als sonst. Der eine kommt gut damit klar, der andere weniger.

Stellen Sie bereits Symptome wie

- Lustlosigkeit, Gereiztheit, Angst,
- permanente Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen,
- chronische Motivationslosigkeit oder Konzentrationsstörungen

bei sich fest, müssen Sie dem „Burnout-Strudl“ schnell davon schwimmen!

In der Naturheilkunde gibt es viele Möglichkeiten, um **Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen**. Mit einfachen Mitteln können Sie Ihre **natürlichen Energiereserven** wieder auffüllen. So gestärkt können Sie den hohen Anforderungen des Alltags wieder standhalten und brennen sicher nicht aus!

Leitung: Augustin Hönegger.

Kosten:

Seminarbeitrag 138,-
Mittagessen 10,50

Gruppengröße: mind. 10 Personen.

Anmeldeschluss: 9. März!

Massage für den Hausgebrauch

Kurs

Samstag, 17. März (9.00 – 15.45 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 38,-
Mittagessen 10,50

Gruppengröße: 10 – 18 Personen.

Anmeldeschluss: 6. März!

„Mein Leben für eine Kirche, die den Menschen dient“

Begegnung mit Weibbischof DDr. Helmut Krätzl

Dienstag, 20. März (19.00 Uhr).

Weibbischof DDr. Krätzl zieht anlässlich seines vor kurzem gefeierten 80. Geburtstages Bilanz. Es ist kein Blick zurück im Zorn, sondern neben einem Rückblick ein offenes Bekenntnis, was ihn besorgt und betroffen macht, und zugleich ein Ausblick im Bewusstsein, dass die brennenden Fragen der Kirche nicht verschwiegen werden dürfen. Das neue Buch mit dem gleichnamigen Titel beinhaltet einerseits ein zutiefst persönliches Glaubensbekenntnis, wie es andererseits ein kirchengeschichtliches Dokument ist, das sich brisanten Fragen stellt. Hier spricht jemand, der für eine Kirche steht, die den Menschen leben hilft; jemand, der mit seiner Kirche manches durchgestanden und verantwortlich mitgetragen hat. (nach Amazon)

Referent:

DDr. Helmut Krätzl, Wien. Studium der Theologie und des kanonischen Rechts in Wien und Rom, 1954 Priesterweihe, 1956 – 1960 Zeremoniär bei Kardinal DDr. Franz König, 1964 - 1969 Pfarrer in Laa/Thaya. Verschiedene Aufgaben in den Zentralstellen der Erzdiözese, Generalvikar und während der Sedisvakanz Diözesanadministrator. Seit 1977 Weibbischof und in der Bischofskonferenz lange Zeit für Schule, Erwachsenenbildung, Ökumene und „Kirche und Gesellschaft“ zuständig. Autor zahlreicher Bücher, die das Leben in und mit der Kirche im Blickpunkt haben.

Im Anschluss an den Abend **Agape und Gesprächsmöglichkeit!**

Büchertisch!

Freiwillige Spenden erbeten.

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

Zwettler Chortage

„Klassischer Broadway“

Freitag, 23. März (18.00 Abendessen, 19.00 Kursbeginn) bis

Sonntag, 25. März (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.

Am **Programm** der Chortage stehen Chorarrangements aus bereits als klassisch geltenden Broadway-Shows (u.a. von Gershwin, Loewe, Bernstein), aber auch einige Zuckerl aus dem avantgardistischen Schaffen der neueren Zeit.

Mit Einzel-, Gruppen- und Chorstimmbildung!

Leitung:

Mag. Gabor Rivo, Wien.

Geboren 1964, Studium von Komposition, Dirigieren und Korrepetition 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 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 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 Chorseminare (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 Stimpädagogen Serge Wilfert ist für Jean-Jacques Rousseau Ausgangspunkt neuer pädagogischer Wege.

Mag. Sonja Treuer, Pöttsching; **Stimmbildung**.
Konzert-, Oratorien-, Lied-, Opern- und Operetten-
sängerin, 2002 Gründung des Ensembles Femmes
Tonales, Lehrauftrag beim Burgenländischen
Musik-schulwerk und bei zahl-reichen Kursen des
Österr. Sängerbundes; unterrichtet am BORG Wr.
Neustadt.

Kosten: Kursbeitrag 70,-
Pensionspreise Seite 20

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

Anmeldeschluss: 2. März!

„Klassischer Broadway“

Chormatinee

Sonntag, 25. März (11.00 Uhr).

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

Freiwillige Spenden erbeten!

Exerzitien

für alle Interessierten

Montag, 26. März (12.00) bis
Donnerstag, 29. März (13.00).

Alle, die kurz vor Ostern diese Tage der Besinnung
und der religiösen Bereicherung nützen können,
sind herzlich eingeladen!

... denn „geistliches Leben ist keine Leistung, die
wir zu vollbringen haben, sondern ein innerer Weg,
der uns mehr und mehr wandeln möchte.“ (A. Grün)

Thema: In der Buchrolle ist über das Wort
geschrieben.

Leitung:

DDr. P. Martin Strauß, Stift Zwettl; Krankenhaus-
seelsorger in Zwettl, Moderator in Etzen.

Kosten: Pensionspreise Seite 20
Freiwillige Spenden als Entschädigung für
den Exerzitienleiter erbeten.

Anmeldeschluss: 19. März!

Der Himmel in mir.

Schöpferischer Tanz als Meditation

Freitag, 30. März (19.00 Uhr) bis
Samstag, 31. März (17.00).

*„An Tagen, an denen ich meine Flügel spüre - dieses
sanfte Drücken in den Schulterblättern -, breite ich sie
erst probeweise aus, und wenn ich mich an den
Himmel in mir erinnern kann, hebe ich ab und
durchbreche die dunklen Wolken, die wie ein
schwarzes Meer mich nicht leben lassen wollen.“*

Ulrich Schaffer

Tanz beflügelt unsere Seele und kann ein Weg sein,
die schöpferischen Kräfte, die in unserem Inneren
verborgen sind, in der Tiefe zu erleben.

Tanz als Meditationserlebnis schafft eine Atmosphäre,
die uns in eine wache Stille führt. Aus der Stille der
inneren Versenkung heraus können wir in Verbindung
mit uns selbst treten und eine Ahnung bekommen von
dem, was Mysterium ist.

In der Improvisation wird der Tanz zum Ritual, von
dem wir uns berühren lassen, um unbewusste
Träume, Wünsche und Sehnsüchte in Bildern der
Körpersprache auszudrücken.

Das Seminar beginnt mit **Atem-, Bewegungs- und
Entspannungsübungen**, die uns innerlich ein-
stimmen. Im freien Fluss von Atem und Bewegung
können sich unsere Lebensenergien ungehindert
entfalten. Die folgende schöpferische Arbeit besteht
aus **Meditationen und Improvisationen** zu religiösen
und mythologischen Themen aus Kunst, Lyrik oder
archetypischen Träumen.

Grundlage der Arbeit ist die von Monika Koch
entwickelte Tanzmeditation basierend auf Rudolf
Labans Bewegungslehre verbunden mit Elementen
der Improvisation des Ausdruckstanzes.

Eingeladen sind Männer und Frauen aller
Altersstufen und Berufe, die unabhängig vom
Fitnessgrad Freude an der Bewegung haben.

Bitte nehmen Sie **bequeme Kleidung** mit!

Kursleiterin:

Monika Koch, Großgmain;

Meisterschülerin der österreichischen Ausdrucks-
tänzerin Hilde Holger, Ausbildung in Tanztheater am
Laban Centre of Movement and Dance (London) und
in Regie an der Schule der dramatischen Kunst
Moskau. Zahlreiche Lehr-aufträge in Europa und
Russland. Während einer längeren Zeit am russischen
Theater intensiverer Kontakt mit der russisch-
orthodoxen Spiritualität.

Kosten: Kursbeitrag 65,-
Pensionspreise Seite 20

Gruppengröße: 14 bis 20 Personen.

Anmeldeschluss: 22. März!

Interpretations- Workshop

Freitag, 30. März (19.00 Kursbeginn) bis
Mittwoch, 4. April (abends).

Dieses Seminar richtet sich an routinierte Laiensänger/innen, Solisten von Chören, sehr fortgeschrittene Schüler von Musikschulen und an Gesang-Studierende.

Ø **Vorkenntnisse** in Sologesang und Stimmbildung sind **erwünscht!**

Kursprogramm:

ü Jede/r Teilnehmer/in erhält täglich Unterricht in **Korrepitition** (40 Minuten).

Ø Bitte **unbedingt eigene Noten mitbringen!** Die Literatur muss **vorstudiert sein, mindestens 2 Stücke auswendig!**; die Programmwahl ist frei (Lied, Oper, Musical, Operette, Jazz, Chanson ...).

ü **Ensemblesingen** findet nach Bedarf und spontan statt. – Literatur mitbringen!

ü Der Kurs ist so aufgebaut, dass Sie auch am *Gesangs-Workshop* (Wanetschek) teilnehmen können.

Ziel und Abschluss dieser Tage ist ein öffentliches **Konzert** am **Mittwoch, 4. April** (19.30 Uhr), das gemeinsam mit der Gruppe *Gesangs-Workshop* (Wanetschek) durchgeführt wird.

Leitung:

Stephen Delaney, Wien; geboren in Sydney, schloss dort sein Studium 1988 als Bachelor of Music ab, Studien in Paris und Wien. 1995 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 bis 2007 ständiger Begleiter der Meisterkurse von KS Gundula Janowitz. Meisterkurse und Gastdozent im In- und Ausland. Internationale Tätigkeit als Liedbegleiter und Kammernusiker.

Kosten: Kursbeitrag 220,-
Kursbeitrag Studenten 160,-
(Für Studenten werden 4 Plätze vergeben.)

Im Kursbeitrag nicht enthalten sind die Kosten für allfällige Kopien.

Pensionspreise Seite 20

è Wegen der fluktuierenden Probenzeiten ist nur Nächtigung mit Frühstück im Bildungshaus vorgesehen.

Gruppengröße: 8 - 10 Personen.

Anmeldeschluss: 16. März!

Gesangs-Workshop: Mehr Freude am Singen

Grundlagen des Singens von Pop bis Klassik mit Vorsingtraining

Freitag, 30. März (19.00 Kursbeginn) bis
Mittwoch, 4. April (abends).

Eine gute Gesangstechnik und mit ihr unweigerlich verbunden die richtige Atemtechnik sind die besten Voraussetzungen für den gesunden Umgang mit der eigenen Stimme. Viele erfahrene Solisten, Chor- und Hobbysänger/innen leiden trotzdem immer wieder an:

- ♦ Heiserkeit nach der Chorprobe
- ♦ Atemschwierigkeiten während der Probe
- ♦ wenig Erfahrung und Sicherheit beim Aufwärmen der eigenen Stimme
- ♦ Nervosität und Angst beim solistischen Auftritt
- ♦ Schwierigkeiten in der Höhe und Tiefe

Unsere **Körperarbeit, Atem- und Stimmübungen** setzen sich mit diesen Schwierigkeiten und vielen weiteren Fragen auseinander. Unterstützen werden uns dabei u.a. Techniken aus dem Improvisationstheater und dem Yoga. Im Vordergrund steht natürlich die Freude an der Musik und auch am gemeinsamen Musizieren.

Wir üben in der Gruppe, einzeln und im offenen Unterricht.

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

Ø Bitte nehmen Sie **bequeme Kleidung, eigene Noten und Liederbücher** mit!

Kursprogramm:

ü Jede/r Teilnehmer/in erhält täglich Unterricht in **Einzelstimmgebung**.

ü Wir arbeiten gemeinsam in der **Gruppe** (Aufwärm- und Vorsingtraining).

ü Der Kurs ist so aufgebaut, dass Sie auch am *Interpretations-Workshop* (Delaney) teilnehmen können.

Ziel und Abschluss dieser Tage ist ein öffentliches **Konzert** am **Mittwoch, 4. April** (19.30 Uhr), das gemeinsam mit der Gruppe *Interpretations-Workshop* (Delaney) durchgeführt wird.

Leitung:

Ulrike Wanetschek; München; Diplom-Opernsängerin, hat an der Hochschule für Musik und Theater München studiert.

Ihre künstlerische Arbeit wurde weiter geprägt von Meisterkursen bei Edda Moser, Gundula Janowitz und Marianna Lipovsek.

Nach einer mehrjährigen Bühnen-tätigkeit an verschiedenen Opern-häusern wie Kaiserslautern,

Frankfurt und in Spanien widmet sie sich nun vorwiegend dem Oratorium- und Konzertgesang und ihrer pädagogischen Tätigkeit. Zudem hat sie im Sommer 2010 eine vierjährige Ausbildung zur Musiktherapeutin (DMtG) abgeschlossen.

Kosten: Kursbeitrag 220,-
Kursbeitrag Studenten 160,-

Für Studenten werden 4 Plätze vergeben.

Im Kursbeitrag nicht enthalten sind die Kosten für allfällige Kopien.

Pensionspreise Seite 20

⇒ Wegen der fluktuierenden Probenzeiten ist nur Nächtigung mit Frühstück im Bildungshaus vorgesehen.

Gruppengröße: 7 – 11 Personen.

Anmeldeschluss: 16. März!

Hinweis:

Sie können die „**Grundlagen des Gesangs-Workshops**“ und den „**Interpretations-Workshop**“ getrennt oder gemeinsam buchen!

Die passive Teilnahme am jeweils anderen Kurs ist natürlich ebenfalls möglich.

Besinnungsabend

**für Mitglieder der Freiw. Feuerwehr –
Abschnitt Zwettl**

Samstag, 31. März (19.00 bis 21.30 Uhr).

Außer dem Beruf gibt es viele Verpflichtungen, die uns nicht auslassen. Neben all den hauptberuflichen und ehrenamtlichen Aufgaben sollten wir nicht auf uns selbst vergessen, wie Bernhard von Clairvaux schreibt: „Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“ Dieser Abend will Anstoß sein, einige Minuten sich selbst zu schenken.

Thema: Propheten zwischen Unheil, Mahnung und Hoffnung.

Leitung:

Mag. P. Daniel Gärtner, Stift Zwettl;
Feuerwehrkurat und Moderator in Oberstrahlbach.

Kursbeitrag 3,-

Wir bitten um Ihre **Anmeldung** bis 26. März!

Vorschau für April und Mai

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist bereits möglich.

„Befreit sind wir von Angst und Not ...“

Ostern in Stift Zwettl

**Gründonnerstag, 5. April (12.00) bis
Ostermontag, 9. 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 gemeinsamer Emmausgang
- ü Zeit „für eigene Wege“
- ü und natürlich der berühmte „Schmalzbrotempfang“ (Agape)

Leitung:

Team des Bildungshauses und Ordensangehörige.

Kosten: Kursbeitrag 25,-
Pensionspreise Seite 20

Anmeldeschluss: 29. März!

Warum Menschen bei „Ostern in Stift Zwettl“ zu Gast waren

- ◆ ... ich wollte schon lange einmal in einem Kloster die Kartage mitfeiern ...
- ◆ ... mich hat meine Freundin dazu eingeladen ...
- ◆ ... ich fühle mich hier zu Hause ...
- ◆ ... wir schätzen die Ruhe und Geborgenheit ebenso wie die Mitfeier der Liturgie ...
- ◆ ... ich freue mich auf das Kloster an sich und auf die Fußwaschung als besonderes Symbol ..
- ◆ ... weil das Programm freiwillig absolviert werden kann ...
- ◆ ... wegen der Abgeschlossenheit ...
- ◆ ... mein Kraftort: Zwettl ...

Brauchen Christen das Alte Testament?

Zum Tag

Karfreitag, 6. April (16.00 Uhr).

Der Gott des AT – ein rachsüchtiger, brutaler Gott („Auge um Auge ...“), der seinem Volk eifersüchtig droht, es für sich vereinnahmt und die anderen – bestenfalls - links liegen lässt.

Und da der **Gott des Neuen Testaments** („Liebe deinen Nächsten ...“, „halte die andere Backe hin ...“), der Gott Jesu, der sich selbst ans Kreuz liefert und alle erlöst.

Scheinbar einfach die Unterscheidung zwischen AT und NT, scheinbar klar, worauf es ankommt.

Aber ist dieser Jesus nicht selbst Jude? – Stammt er nicht selbst aus diesem „störrischen Volk“?

Gibt es **Trennlinien und Grenzen** zwischen dem Ersten und dem Zweiten Testament oder ist dieser Jesus Bindeglied und Erfüllung von einem? Oder von beiden?

Wo verlaufen die Grenzen, die wir in dieser uns Heiligen Schrift sehen und setzen? – Und im eigenen Leben, in dem der Kirche, in der Beziehung der Christen zum „auserwählten Volk“?

Und **wozu brauchen wir noch das Alte**, wenn wir doch das Neue haben?

Es erwarten Sie spannende Fragen und Antwortversuche zum Tag ...

Referent:

Mag. Rudi Krammer, Wien; Theologe, Grafiker. Studium in Jerusalem, Bibelschulen in Galiläa.

Kursbeitrag 8,-

Fasten reinigt Leib und Seele

Tee- und Saftfasten

Donnerstag, 12. April (18.00) bis
Sonntag, 15. April (13.00).

In Verbindung mit Yoga, 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.

Kosten: Kursbeitrag (incl. Unterlagen) 65,-
Pensionspreise Seite 20

Ø Die Pensionspreise gelten auch für diese Veranstaltung.

Gruppengröße: 20 bis 40 Personen.

Anmeldeschluss: 23. März!

Bitte beachten Sie:

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

Zen-Meditation

Zen als Lebenskunst im Alltag für Anfänger und bereits Übende.

Wochenende I

Freitag, 20. April (18.00) bis
Sonntag, 22. April (16.00).

Kosten: Kursbeitrag 52,-
Pensionspreise Seite 20

Wochenseminar

Sonntag, 22. April (18.00) bis
Freitag, 27. April (13.00).

Kosten: Kursbeitrag 130,-
Pensionspreise Seite 20

Wochenende II

Freitag, 27. April (18.00) bis
Sonntag, 29. April (16.00).

Kosten: Kursbeitrag 52,-
Pensionspreise Seite 20

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, Uvertrauen, 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 ein bis zwei **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.

Anmeldeschluss: 6. April.

Sie suchen ?

für Veranstaltungen, Tagungen, Seminare etc. einen Ort, an dem Sie **konzentriert arbeiten** und in der verbleibenden Freizeit **ausspannen** und **Energie tanken** können?

Wir bieten !

+ ein Haus, das als Teil eines Jahrhunderte alten Klosters **Ruhe und Kraft** ausstrahlt;

+ ein Seminarhaus, das über die notwendige **Infrastruktur** (Kursräume, 21 Zimmer etc.) verfügt;

+ ein Bildungszentrum, das durch seine **Überschaubarkeit** individuelle Betreuung garantiert und durch seine Lage im Waldviertel **intensive und konzentrierte Arbeit** ermöglicht.

è Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

Wir beraten Sie auch gerne, wenn Sie z.B. ein Freizeitprogramm erstellen wollen oder besondere Wünsche am Herzen haben.

Bitte beachten Sie,
dass für Gastveranstaltungen
gesonderte Preise gelten!



Danke!

**Ihre Spende
ist uns eine wertvolle Hilfe!**

– Und für alle, die noch keine Zeit hatten, ein Hinweis: **Auch jetzt nehmen wir Ihre Spende gerne entgegen! ;-)**

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

Fasten im Frühling * Wandern * Yoga

Montag, 7. Mai (17.00) bis
Samstag, 12. 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, Jahrtausende alte **Reinigungs- und Entspannungsmethoden** des Yoga und Ayurveda unterstützen den Fastenprozess.

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

Austausch in der Gruppe und **Einzelgespräche**.

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

Fastenbegleitung:

Elisabeth Jungreithmair, Wien; geb. 1953, ärztlich geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin und Shiatsu-Masseurin.

Kosten: Kursbeitrag 150,-

Pensionspreise Seite 20

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

Gruppengröße: 10 bis 16 Personen, daher ist individuelle Betreuung möglich.

Anmeldeschluss: 16. April!

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

Unsere PENSIONSPREISE für die in dieser Programmzeitung genannten Veranstaltungen:

1 Tag Vollpension	
im Zimmer mit Du/WC	41,50 + 1,50
im Standardzimmer	36,50 + 1,50
Einbettzimmer-Zuschlag	8,-
Zuschlag für nur 1 Nächtigung	5,-
1 Mittagessen	10,50
1 Abendessen	7,50

- Ab 1.1.2012 müssen wir für Land und Gemeinde als **Nächtigungstaxe pro Nacht 1,50 €** einheben.
Wir bitten um Ihr Verständnis!

BONUS: Ab 6 Nächtigungen in Serie werden Ihnen von uns pro Tag 1,50 € gutgeschrieben.

1 Tag Vollpension für Kinder	
von 3 - 5 Jahren	18,-
von 6 - 11 Jahren	24,50
von 12 - 14 Jahren	28,50*
(ab dem 13. Lebensjahr zuzügl. 1,50 Nächtigungstaxe)	

Für Kinder bis zu 3 Jahren verrechnen wir nichts.
D

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 Anmeldeschluss 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 Etagendusche, -WC.

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!

Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige und wir gestehen Ihnen diesen Titel gerne zu! – Wir bitten Sie, die **Beginnzeiten pünktlich** einzuhalten und entsprechend zeitgerecht anzureisen.

Die **nächste Nummer** der „Z-Informationen“ **erscheint Mitte März** und enthält alle wichtigen Termine von April bis Juni und die Sommervorschau.

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

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!

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