



DIÖZESE  
INNSBRUCK

BILDUNG  
ST. MICHAEL



# Lebenskraft

APRIL – AUGUST 2024

still.zart.zäh

## Liebe Gäste von St. Michael!

Beharrlich bleiben. Wie die Pflanzen, die still den Winter überdauern, frische Kraft gesammelt haben und sich dann - sehr zart zuerst -, aber doch mit großer Kraft und zäher Ausdauer ans wärmende Frühlingslicht kämpfen. In Erwartung des Sommers! Vielleicht können wir uns immer mal wieder ein Beispiel nehmen an ihnen? Der Natur auf die Spur kommen, ihr nachspüren und auch uns als Teil von ihr verstehen lernen – das bietet sich in vielen unserer Programmpunkte an, das spüren wir in St. Michael oft auch mit einem Blick in die Region und ihren Menschen: seien es die Kurzexerzitien mit Vogelbeobachtungen, seien es Bergerlebnisse in unserer Wanderwoche mit kontemplativem Fundament, seien es Besuche auf der Alm mit den Kindern aus den „Yes-We-Can“-Wochen oder Fastentage, die im Kontakt mit dem Selbst immer auch von der Berührung mit der Umgebung leben, wenn wir sie mit allen Sinnen erfahren. In sich kehren und still werden, das geht auch in ausdrucksstarken Momenten und Zeiten – in einem unserer Tanzangebote, beim Singen oder während innig und intensiv miteinander verbrachten Stunden und Tagen etwa beim Väter-Kinder-Wochenende oder in der poetischen Woche für Kinder mit einer Finissage für und mit den Großen... Sie sehen, wir haben wieder viel Gutes vorbereitet und freuen uns, wenn Sie mit uns zäh UND zart bleiben - auch übers Frühjahr hinaus!

In Erwartung des Sommers grüßt Sie

Ihre



*Magdalena Modler-El Abdaoui*  
Dr. Magdalena Modler-El Abdaoui  
Leiterin von Bildung St. Michael

# Lebenskraft

## still.zart.zäh

Johannes Bittner

■ BERICHTE, HINWEISE, WISSENSWERTES	04	■ ST. MICHAEL AUF EINEN BLICK	84
■ SPIRITUALITÄT	08	■ EINTAG.MEHRZEIT	88
■ LEBENS- UND FAMILIENBEGLEITUNG	26	■ ZU GAST IN ST. MICHAEL	90
■ GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	54	Kursanmeldung & Zimmerreservierung & Preise	90
■ KREATIVITÄT UND KUNST	68	Bildung und Erholung schenken	90
■ SEMINARREIHEN UND LEHRGÄNGE	78	Stornoregelung	92
		Datenschutz	92
		Anreise nach St. Michael	92

INHALT



Philipp Klutz

Eli Zweiraum



Alle Informationen finden Sie unter [www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

## Am Kraftsee tagen, aufatmen, feiern ...

St. Michael liegt am Kraftsee, einem besonderen Ort in wunderschöner Bergwelt, eingebettet in Wald und Stille. Das Haus ist in Holzbauweise errichtet worden und verfügt über Passivhausstandard. Es bietet ideale Voraussetzungen für Ihre Tagungen, Kongresse, Kurse und privaten Festlichkeiten.



Eli Zweiraum

Die **12 Konferenz- und Seminarräume** (33-186 m<sup>2</sup>) sind technisch modern ausgestattet, und lichtdurchflutet. Sie bieten einen wunderbaren Blick auf Berge und Wald.



Philipp Klutz

Die **58 Gästezimmer (Ein- und Zweibettzimmer mit Balkon)** bieten modernen Komfort und sind barrierefrei zugänglich. In den Pausen laden der Kraftsee und Spazierwege im Wald zu einer erholsamen Runde ein.



BERICHTE, HINWEISE, WISSENSWERTES

In der hauseigenen Küche werden schmackhafte Speisen zubereitet, ausgerichtet auf Nachhaltigkeit, regionale und saisonale Lebensmittel. Das Café eignet sich für eine sinnliche Unterbrechung zwischendurch.



Vanessa Rächle



Vanessa Rächle

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption  
M: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)  
T: +43 (0)5273 6236

eine Unterkunft. **Außerdem eignet sich unser Haus für ein paar Tage Urlaub oder eine persönliche Auszeit.**

Der Aufenthalt in unserem Haus ist nicht an eine Seminarteilnahme gebunden. Gerne bieten wir auch Pilger:innen

Wir heißen Sie willkommen und freuen uns auf Ihren Besuch!  
Team St. Michael



Christoph Schwaiger



Johannes Bittner

„In der gesamten Schöpfung sind geheime Heilkräfte verborgen, die kein Mensch wissen kann, wenn sie ihm nicht von Gott offenbart werden.“ Hildegard von Bingen

## Pilgerkabarett - Von Assisi nach Rom

Mit Humor, Bildern, Poetry und Gottvertrauen ins Glück

Mit der Sinnsuche im Gepäck und einem zuhause vergessenen Pilgerführer begleiten Sie den Pongauer Lehrer Christoph Lukas Schwaiger von Assisi nach Rom. Sie erleben hautnah mit, welche ungeahnten Erfahrungen, Bekanntschaften und Erkenntnisse auf dem Pilgerweg warten können. Mit sprachlichen Feinheiten und ganz viel Humor entführt Sie der Künstler auf eine Reise zur Freude, zu innerem Frieden und Vertrauen ins Leben. Kabarett mit Tiefgang!  
Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

**Termin:**  
Samstag, 04.05.2024 19.30 – 21.00 Uhr

**Kosten:** Eintritt: € 10,00

**Anmeldeschluss:** 02.05.2024, kurzfristig dazukommen ist auch möglich!

Eine gemeinsame  
Veranstaltung mit  KATHOLISCHES  
BILDUNGSWERK  
TIROL

**Mit**  
**Reiseleiter Christoph Lukas Schwaiger**  
Lehrer, Autor und Kabarettist  
[www.pilgerkabarett.wordpress.com](http://www.pilgerkabarett.wordpress.com)

## Gartentage in St. Michael

Frühlingszeit ist Gartenzeit. Es heißt wieder Schaufel, Baumschere, Schubkarren anzupacken, um das Gelände rund um St. Michael zu pflegen. Wir freuen uns, wenn uns Interessierte an der Gartenarbeit bei dieser Pflege unterstützen.

Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Michael Gasser erfahren auch geübte Gärtner:innen immer wieder etwas Neues und können ihr Geschick einbringen. Neben den praktischen Arbeiten gibt es theoretische Inputs, geselliges Miteinander und – falls Zeit bleibt – wird bei einer Wanderung die Umgebung entdeckt.

So liebevoll gepflegt und gehegt lädt dann das Grundstück rund um das Bildungshaus wieder die verschiedenen Gruppen ein, Zeit in der Natur zu verbringen, kleine Besonderheiten in Wald und Wiese zu entdecken, um Geist und Seele zu erneuern.

Wir freuen uns über Ihre Mithilfe – begrenzte Teilnehmer:innenzahl – körperliche Fitness wird vorausgesetzt!!

**Termin:**  
Mittwoch, 12.06.2024 10.00 Uhr bis  
Freitag, 14.06.2024 16.00 Uhr

**Kosten:**  
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind FREI – es erwarten Sie täglich ca. 5 – 6 Stunden Mithilfe im Garten und am Gelände von St. Michael.

**Anmeldeschluss:** 03.06.2024

**Mit**  
**Dr. Michael Gasser**  
Gartenplaner und -gestalter, begleitete die Entstehung des naturnahen SpielRaums in St. Michael mit seinem Fachwissen



# *Spiritualität*





## Oh holy Sp\*rit

### FIRMLINGSWOCHENENDE

Oh Holy Sp\*rit ist ein Event für alle Firmlinge im Wipp- und Stubaital! Gemeinsam mit den Jugendleiterinnen Juliane und Fiona und anderen Firmlingen verbringst du eine Nacht in St. Michael und es wartet ein cooles Programm auf dich. Es gibt Workshops zu den Themen: Heiliger Geist, Entscheidungen und Firmung. Auch eine Lichterwanderung und ein moderner Gottesdienst mit guter Musik und besonderer Atmosphäre erwarten dich!

Wir freuen uns auf deine Anmeldung und eine ganz besondere Nacht!

#### Termin:

Freitag,	05.04.2024	16:00 Uhr bis
Samstag,	06.04.2024	14:00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 35,00 pro Person

**Anmeldeschluss:** 04.03.2024  
first come first serve!

**Anmeldung und Information:**  
**Dekanatsjugendstelle Wipptal/Stubai**  
 T: +43 676 8730-7798  
 M: fiona.schafferer@dibk.at



Erhard Lesacher

## Im Tod ist das Leben

THEOLOGISCHE KURSE – SPEZIALKURS

### Tiefenbohrungen in die jährliche Osterfeier

Die drei Österlichen Tage sind die „Hoch-Zeit“ des Kirchenjahres und haben eine einzigartige Prägung. Das Wissen um ihre Entstehung, Bedeutung und rituelle Gestaltung verhilft zu einer spirituell vertieften Feiererfahrung.

- Einführung in das Triduum Sacrum, die drei heiligen Tage
- Gründonnerstag
- Gestalt und Feier des Karfreitags
- Karsamstag (römisch) – Großer Samstag (orthodox)
- Die jährliche Feier des „Durchgangs“: Osternacht

#### Termin:

Freitag,	12.04.2024	15.30 Uhr bis
Samstag,	13.04.2024	18.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 95,00  
 € 85,00 für FREUNDE der THEOLOGISCHEN KURSE

**Anmeldeschluss:** 15.03.2024

#### Anmeldung und Information:

[www.theologischekurse.at](http://www.theologischekurse.at)  
 T: 01 51552-3703 (Sabine Scherbl)



#### Mit:

**PD Dr. Liborius Olaf Lumma**  
 Institut für Bibelwissenschaften  
 und Historische Theologie  
 Innsbruck, Ökumene-Beauftragter  
 der Diözese Innsbruck



**P. Gottfried Meier**  
 Mönch und Wallfahrtspfarrer auf  
 dem St. Georgenberg



„Wenn ich tanze,  
bin ich in meiner Mitte,  
bin ich ganz, bin ich heil“  
(Indianische Weisheit)



Vanessa Rachlé

## Tanztag

Im Tanzen und Trommeln gelingt es uns immer wieder, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Schritt für Schritt üben wir das Sein in der Gegenwart und erfahren bewusster die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch diese ganzheitliche Wahrnehmung werden uns neue Sichtweisen und unbekannte Erfahrungsräume eröffnet. Wir beginnen langsam, die allumfassende, göttliche Wirklichkeit zu erahnen und werden bereit, uns dankbar als Empfangende zu erleben. Die Gestaltung des Tanztages beinhaltet Kreistänze, freie Bewegung zur Musik, bewusste Körperwahrnehmung und meditatives Trommeln. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

**Termin:**

Samstag, 27.04.2024 10.00–17.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 75,00

**Anmeldeschluss:** 18.04.2024

**Mit:**

**Barbara Samm**

Tanzpädagogin,  
Geistliche Begleiterin,  
Religionspädagogin





Pat Meise

# Schaut auf die Vögel des Himmels

## KURZEXERZITIEN

### Gottes Schöpfung als Quelle des Lebens

Die heimische Flora und Fauna ist christlich betrachtet Ausdruck der Liebe Gottes. Die Vielfalt des Lebens verkündet uns etwas von ihrem Ursprung, den wir Gott nennen. Gemeinsam wollen wir uns in Stille, Betrachtung und Dialog diesen Geheimnissen der Schöpfung annähern und in ihnen die Spuren des Schöpfers erkennen. Markus Moling ist ein passionierter Ornithologe und Wildtierbeobachter. Besonders intensiv beschäftigt er sich mit den Raufußhühnern, vor allem mit den Auerhühnern. Er verbringt die frühen Morgenstunden gerne im Wald. Die Wildtiere in ihrem Lebensraum zu beobachten und zu erleben erfüllt ihn mit Dankbarkeit und Freude und lässt ihn den Schöpfer im Geschöpf erahnen.

Nutzen Sie die Chance, mit hochwertigen Fernoptikprodukten von Swarovski Optik, den Sinn für die schützenswerte Schönheit der Natur zu schärfen und mit den Augen des „Habichts“ die Schönheit der Welt zu entdecken.

#### Termin:

Donnerstag, 20.06.2024 17.00 Uhr bis  
Samstag, 22.06.2024 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 95,00

**Anmeldeschluss:** 05.06.2024



**Gemeinsam mit Haus der Begegnung**  
im Rahmen der Reihe „Vogelperspektiven 2024“  
Infos unter: [hdb.dibk.at](http://hdb.dibk.at)

#### Mit Unterstützung von:

- BirdLife Tirol
- Ornithologische ARGE am Tiroler Landesmuseum
- Tiroler Umwelthanwaltschaft
- Swarovski Optik
- Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

#### Mit:

### Markus Moling

Priester, lehrt Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Brixen, Ornithologe und Wildtierbeobachter





Pixabay

*„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur so selten dazu“*

Ödön von Horvath

Sich Zeit geben. Innehalten. Atmen. Sich wohlfühlen. Lebensqualität durch Achtsamkeit finden. Einfache Körperübungen, Meditation, Bewegung im Freien. Ein intensives Retreat in Stille und Schweigen hilft zu Erholung, Entspannung und Erfrischung. Das lässt sich üben! Wer achtsam ist, kann sich und der Welt offen und frei begegnen.

Für alle, die ihre Achtsamkeit vertiefen und die Hintergründe aus Buddhismus und Christentum kennenlernen wollen.

**Termin:**

Sonntag,	14.07.2024	17:00 Uhr bis
Freitag,	19.07.2024	13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 240,00

**Anmeldeschluss:** 28.06.2024

**Mit:**

**Dr. Ursula Baatz**

Research Fellow am Institut für Religionswissenschaft (Univ. Wien), Wissenschafts- und Religionsjournalistin, Zen-Lehrerin und langjährige Zenpraxis u. a. bei H. M. Enomiya-Lassalle, Qi Gong Lehrerin, Ausbildungen in MBSR, IMP (Interpersonal Mindfulness) und MSC (Mindful Self Compassion), Gründungsmitglied von MBSR Austria (mbsr-mbct.at) [www.baatz.at](http://www.baatz.at)



## Atmen – staunen – achtsam leben

EIN SOMMERLICHES ACHTSAMKEITSRETREAT



Waltraud Juranek

## Berg und Bibel

RUCKSACK AUF DEM BUCKEL UND  
BEGEGNUNGSGESCHICHTEN IM KOPF

Die meisten alltäglichen Begegnungen vergessen wir ganz schnell: Wir sehen uns, nicken kurz oder murmeln „Morg'n“ – und sind schon aneinander vorbei. Aber es gibt Begegnungen, die bleiben im Gedächtnis: ein Gespräch, das uns tief berührt oder aufwühlt. Ein unerwartetes Zusammentreffen mit einem Menschen, den ich schon viele Jahre nicht mehr gesehen habe, der mir aber einmal viel bedeutet hat. Jemand, der mir nahesteht, vertraut mir etwas an, was ich nie erwartet hätte ...

Martin Buber hat den Satz geprägt: „Alles Leben ist Begegnung“. Kein Wunder, dass die Bibel voller Begegnungsgeschichten ist. Einige davon werden uns beim Bergwandern begleiten – und uns eigene Begegnungen unseres Lebens in Erinnerung rufen.

Die Bergtouren sind so ausgesucht, dass bis zu 800 Höhenmeter zu bewältigen sind (ca. 4 - 5 Stunden reine Gehzeit). Wir kommen jeweils am späten Nachmittag zurück. Der Abend steht zur freien Verfügung. Am Freitagabend findet eine Abschlussrunde statt. Abreise nach dem Frühstück am Samstag.

Genauere Informationen zur erforderlichen Ausrüstung bei der Anmeldung.

Maximal 12 Teilnehmende

**Termin:**

Montag,	15.07.2024	17.00 Uhr bis
Samstag,	20.07.2024	09.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag	€ 340,00
-------------	----------

**Anmeldeschluss:** 24.06.2024

**Mit:**

**em. Univ.-Prof. Dr. Martin Ebner**

lehrte Exegese des Neuen Testaments an den Universitäten Bonn und Münster



**Dr. Waltraud Juranek**

Theologin, Pädagogin, Bergwanderführerin



„Erst das Schweigen tut das Ohr auf  
für den inneren Ton in allen Dingen“

Romano Guardini



iStock

## Tanzexerzitien

Die Basis der Angebote dieser Tage ist das durchgehende Schweigen, welches heilsam durch Kreistanz, freie Bewegung zur Musik, bewusste Körperwahrnehmung, meditatives Trommeln, Textimpulse und Erfahrungen in der Natur begleitet wird. In diesem Kontext aus Stille und Bewegung gelingt es immer wieder im Hier und Jetzt zu sein und die Einheit von Körper, Geist und Seele zu erspüren. So entsteht im Schweigen und Lauschen ein intensiver Kontakt mit sich selbst, welcher es letztlich ermöglicht, auf ganz persönliche Weise mit der allumfassenden göttlichen Wirklichkeit in Beziehung zu treten.

Morgen- und Abendmeditation, täglich zwei Tanzeinheiten, Zeit für persönliches Gebet, begleitetes Einzelgespräch, durchgehendes Schweigen

**Termin:**

Sonntag,	28.07.2024	17.00 Uhr bis
Freitag,	02.08.2024	13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 240,00

**Anmeldeschluss:** 12.07.2024

**Mit:**

**Barbara Samm**

Tanzpädagogin, Geistliche Begleiterin,  
Religionspädagogin



**Renate Nachbaur**

Krankenhauseelsorgerin, Geistliche  
Begleiterin



bei mehr als 12 Teilnehmenden zusätzlich:

**Brigitte Weber**

ehemalige ehrenamtliche  
Mitarbeiterin der Telefonseelsorge,  
Geistliche Begleiterin





Waltraud Juranek

# Kontemplation und Wandern

## BERGEXERZITIEN IN TIROL

Der Kurs bietet eine Einführung in die **Kontemplation**: Sitzen in der Stille im Meditationsraum mit Impulsvorträgen, verteilt auf den Morgen, späten Nachmittag und Abend, insgesamt 2,5 Stunden täglich (für Anfänger:innen geeignet).

In Verbindung damit werden täglich geführte **Touren** in der Stille und Abgeschiedenheit der Tiroler Bergwelt angeboten. Nach dem Frühstück brechen wir in nahe gelegene Regionen auf. Die Bergtouren finden im Schweigen statt. Vorgesehen sind etwa 3 – 4 Stunden reine Gehzeit bei 400 bis 700 zu überwindenden Höhenmetern.

Genauere Informationen zur erforderlichen Ausrüstung erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Termin:**

Sonntag,	04.08.2024	17:00 Uhr bis
Samstag,	10.08.2024	09.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag:	€ 390,00
--------------	----------

**Anmeldeschluss:** 19.07.2024

**Mit:**

**Dr. Waltraud Juranek**

Theologin, Pädagogin, Bergwanderführerin



**em. Univ.-Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger**

lehrte Alttestamentliche Bibelwissenschaft  
an der Universität Wien,  
Kontemplationslehrer



# Familien- und Lebensbegleitung





**Anmeldung:**

Eltern-Kind-Zentrum Wipptal  
 und in Fulpmes  
 Huebenweg 9a, 6150 Steinach  
 T: 0664/7348 4626  
 M: ekiz.wipptal@aon.at  
 www.ekiz-wipptal.at



# EKiZ Wipptal

KUNTERBUNTES FÜR MAMAS, PAPAS UND KINDER

## Geburtsvorbereitung St. Michael

Information und Diskussion verschiedener Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Ernährung, Babypflege, ...  
 Kurs ideal ab der 30. SSW

**Kurs II:** 4x ab MI 10.07.2024: ab 19.30 Uhr

**Kosten:** € 82,00 (Mitglieder) / € 95,00

**Mit:**

Hebamme Melanie Kienast  
 oder Rita Geir

## Eltern-Kind-Gruppe „Waldlinge unterwegs“

Sehen, tasten, riechen, hören - der Wald bietet viele Möglichkeiten zum Entdecken. Wir schlüpfen in verschiedene Rollen, sind immer spielerisch unterwegs, greifen manchmal auch in den Gatsch, lösen knifflige Aufgaben wie das Bauen eines Unterstandes oder finden Baumperlen.

**Starttermin:** Frühlingswald, es sprießt, es pfeift, es tröpfelt, wir streifen durch den Wald rund um St. Michael. Die nächsten Termine finden zum Thema Umweltschutz, lokale Ernährung sowie Recycling statt. Jane wird euch wieder tolle Nachmittage zaubern.

Gerne könnt ihr euch einen gemütlichen Kaffee im Café St. Michael gönnen.

## Sommerprogramm für Kinder und Jugendliche

Es gibt wieder spannende, vielfältige Kurse vom „Wipptaler Ferienexpress“ des Vereins Sternschuppe. Auch in St. Michael finden einige Kurse statt. Einfach ab Ende Juni unter [www.verein-sternschuppe.at](http://www.verein-sternschuppe.at) nachlesen und gleich anmelden!

**Zielgruppe:**

Kinder 3 – 6 Jahre, aber gerne auch für alle Geschwisterkinder – mit Eltern

**Bitte mitbringen:**

Jause, feste Schuhe, Sitzunterlage

**Termine:**

**Kurs I:**

8x ab Mi. 03.04.2024: 14.00 – 15.30 Uhr

**Kurs II:**

8x ab Mi. 03.04.2024: 15.45 – 17.15 Uhr

**Kosten 8 Einheiten:**

€ 55,00 (Mitglied) / € 62,00

**Mit:**

**Jane Kathrein**

Wildnispädagogin,  
 Kräuterpädagogin,  
 Yogalehrerin für Kinder





Petra Obojes-Sigmitzer

### Kreative Sonntagsandacht – von Familien für Familien\*

Der kleingewachsene Zachäus klettert auf einen Baum um Jesus zu sehen – er wusste was er wollte. Die Kinder sehen weit oben im Raum Zuckerln hängen – wie können sie da rankommen? Sie werden es gemeinsam schaffen. Ein anderes Mal darf in imaginären Beeten gesucht und geerntet werden und die Kinder gestalten den Erntedank-Altar.

Monatlich gibt es ein passendes Thema zum jeweiligen Sonntag, in das wir uns mittels Erzähltheater, Legomännchen oder Tücherlegen, Liedern und kreativem Tun vertiefen. Es geht uns darum, dass wir begreifbar und erlebbar machen und uns damit auseinandersetzen, woran wir glauben. Klein und Groß, Alt und Jung gemeinsam. Auch unsere Bitten und persönlichen Gebete haben immer Platz – gemalt, geschrieben, gedacht oder ausgesprochen. Der „Vater unser“-Kreis darf natürlich nie fehlen und den Segen schicken die Kinder den Eltern und die Eltern den Kindern mit auf den Weg.

Wir lassen unsere Andachtsstunde gemütlich mit einer kleinen Jause, Spiel und Spaß drinnen oder draußen ausklingen.

#### Termine:

14. April, 5. Mai, 9. Juni, 7. Juli  
jeweils von 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
Für eine gute Planung bitten wir um eine Anmeldung bis am Vortag mittags!

#### Kosten:

Keine  
Es besteht meist auch die Möglichkeit - bei Voranmeldung - im Haus am Mittagessen teilzunehmen.  
Kosten: 3gängiges Mittagessen  
Erwachsene: € 18,00  
Kinder bis 10 Jahre: € 9,50  
Kinder bis 3 Jahre: kostenlos

Auf Euer Kommen freut sich  
der MiteinanderZeit Familienkreis

\* für Familien im weitesten Sinne:

Kind(er) jeden Alters mit erwachsener Begleitung aus dem Familienkreis



## MiteinanderZEIT FAMILIENZEIT AM SONNTAG

NEU

## Ich darf auch scheitern!

AUS EINER KRISE WERDE ICH GESTÄRKT HERVORGEHEN

Im Rahmen des Seminars zeigen wir auf, welcher Sinnaufbruch in Verlusten, Krisen und im Scheitern für unser Leben stecken kann. Wir zeigen an Beispielen, welche persönliche Reife möglich wird, wenn wir uns den Herausforderungen unseres Lebens stellen. Impulse für ein gutes, gelingendes Leben aus der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl runden das Angebot ab.

Eingeladen sind Männer – von jung bis älter – einfach im besten Alter, die sich austauschen und gegenseitig stärken möchten.

Mitzubringen: passende Kleidung für Aktivitäten in der Natur

**Termin:**

Freitag,	26.04.2024	14.00 Uhr bis
Samstag,	27.04.2024	16.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag:	€ 215,00
--------------	----------

**Anmeldeschluss:** 15.04.2024

**Mit:**

**MMag. Harald Niederl**

Psycholog. Berater (Logotherapie/Existenzanalyse), langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Management, Marketing, Kommunikation und Beratung, [www.niederl-beratung.com](http://www.niederl-beratung.com)



**Mag. Johannes Heim**

Psychologischer Berater, Mediator und Supervisor, langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Beratung, Handwerk, Industrie und soziale Einrichtungen, [www.beratung-heim.com](http://www.beratung-heim.com)





## Einfache Kreistänze

KOMM IN DEN KREIS UND TANZ MIT!

Tanzen ist eine wunderbare uralte Form, aus dem Alltag herauszutreten, mit Leib und Seele da zu sein, und sich von der Musik und der Gemeinschaft tragen zu lassen.

Das schenkt Freude und Kraft und lässt Lebendigkeit wachsen. In diesen Tagen unternehmen wir eine tänzerische Reise und erleben verschiedene Kulturen in ihren Tänzen und ihrer Musik. Wir reichen uns die Hand und lassen uns vom Tanz verwandeln.

Eingeladen sind Frauen, die Freude am Tanzen in der Gemeinschaft haben. Die Tänze sind so ausgesucht, dass Anfängerinnen und Geübte teilnehmen können.

Bitte bequeme, leichte Bekleidung und Tanzschuhe für drinnen mitnehmen.

### Termin:

Montag, 06.05.2024 15.00 Uhr bis  
Donnerstag, 09.05.2024 13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 120,00

**Anmeldeschluss:** 22.04.2024

### Mit:

**Brunhilde Reidl**

Instructorin für Senior:innen  
und Tanzleiterin für Tanzen  
ab der Lebensmitte





Pixabay

## Lebe deine Bestimmung

### GLAUBENSWOCHENENDE FÜR FAMILIEN

Auftanken, neu inspiriert werden, Freude und Kraft für das Leben in Kirche und Welt empfangen und dabei Heilung und Vergebung erfahren. Pfarrer Leo Tanner lädt, zusammen mit seinem Team, zum Glaubenswochenende ein, sich als Familie Zeit zu nehmen und Kraft und Freude für den Alltag zu tanken. Entdecken Sie als Eltern und Kinder, was Gott in Sie hineingelegt hat. Eine altersgerechte Kinderbetreuung durch Spiel und Inhalte wird organisiert.

**Zielgruppe:** Familien mit Kindern, aber auch Alleinerziehende sind herzlich willkommen

**Termin:**  
Freitag, 10.05.2024 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 12.05.2024 13.00 Uhr

**Kosten:**  
Kinder FREI!  
Erwachsene (Kursbeitrag inkl. VP): € 200,00

**Anmeldeschluss:** 28.04.2024

**Mit:**  
Pfarrer Leo Tanner mit Team

**Veranstalter:**  
Abteilung Ehe und Familie  
der Diözese Innsbruck

**Kontakt und Anmeldung:**  
Markus Ossanna  
T: +43 676 8730-9608  
M: markus.ossanna@dibk.at



Bernd Pirker

## Intuitives Bogenschießen

### EINE EINFÜHRUNG FÜR KLEIN UND GROSS

Pfeil und Bogen üben seit Jahrtausenden eine archaische Faszination aus, der man sich kaum entziehen kann. Wer diesem Impuls nachgeben möchte, wird in dieser Einführung herausfinden, welcher Bogen der passende ist, wie man sicher schießen kann und trifft, ohne zu zielen. Intuitives Schießen hilft dabei, Spaß zu haben, egal ob der Bogen als Sportgerät oder Hilfsmittel zur Meditation betrachtet wird. Mit Bögen und Pfeilen aus verschiedenen Epochen, untermalt mit Geschichten, können Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren schon nach kurzer Zeit die Freude miteinander teilen, wenn ein Pfeil sein Ziel erreicht.

#### Termin:

Samstag, 25.05.2024, 14.00-17.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag:

Kinder: € 39,00

Erwachsene: € 49,00

1 Erwachsener + 1 Kind: € 80,00

**Anmeldeschluss:** 17.05.2024

#### Mit:

**Bernd Pirker**

Naturbogenbauer, Sozialberater,  
[www.berndpirker.jimdofree.com](http://www.berndpirker.jimdofree.com)





Die Förderwochen sind für ALLE Familien, auch für diejenigen, die schon öfter dabei waren, zugänglich. Lassen Sie sich auch gerne auf die Warteliste setzen.

**Termine 2023:**

2.	Sonntag, 26.05.	-	Samstag, 01.06.2024
3.	Sonntag, 18.08.	-	Samstag, 24.08.2024
4.	Sonntag, 01.09.	-	Samstag, 07.09.2024
5.	Samstag, 21.09.	-	Freitag, 27.09.2024

Beginn: 17.30 Uhr    Ende: 10.00 Uhr

Waltraud Juranek

# „YES, WE CAN“

## MATHEMATIK FÖRDERWOCHEN

### FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT DOWN-SYNDROM

Das „Yes, we can!“-Konzept ermöglicht es Kindern und Jugendlichen mit Down-Syndrom, die Grundrechnungsarten zu begreifen und eine lebenspraktische Mathematik (Umgang mit Geld, Uhr, ...) zu erlernen.

In den „Yes, we can!“ Förderwochen werden sie in folgender Weise ganzheitlich gefördert:  
Jeweils in der Kleingruppe von Förderkindern mit Down-Syndrom und evtl. Geschwisterkindern. Diese werden in der Gruppe und beim Freizeitprogramm mitbetreut.

**Zielgruppe:** DS Kinder und Jugendliche ab Schulbesuch

**Am Vormittag:**

- Individuelle Förderung in Mathematik
- Spielerische Gruppenförderung im Bereich der Basisfertigkeiten

**Am Nachmittag:**

Termine 2, 3, 4 und 5:

Montag und Mittwoch: gemeinsames Freizeitprogramm (z.B. Besuch am Bauernhof, Alpakawanderung, ...)  
Freitag: Elterngespräch mit Förderempfehlung

**Anmeldeschluss:**

Jeweils ein Monat vor Beginn der Förderwoche.

**Kosten:**

<b>Kursbeitrag:</b>	<b>Termin: 2,3,4,5</b>
Förderkinder:	€ 630,00
pro Geschwisterkind:	€ 230,00
VP im DZ/Familienzimmer:	
Erwachsene:	€ 505,00
Kinder bis 3 Jahre:	€ 90,00
Kinder 4 – 9 Jahre:	€ 265,00
Kinder 10 – 17 Jahre:	€ 325,00

Pro Person (ab dem 15. Lebensjahr) ist zusätzlich eine TVB Abgabe von € 2,00 pro Nacht fällig!  
**Inhaber:innen des Tiroler Familienpasses erhalten zusätzlich einen Rabatt von 15% auf den Gesamtpreis!**

unterstützt vom



**Mit:**

**Dr. Waltraud Juranek**  
Pädagogin, „Yes, we can!“-Trainerin sowie Referentin, Mutter eines erwachsenen Sohnes mit Down-Syndrom mit Team





Patrick Nitzlader

Der familienfreundliche Preis wird ermöglicht durch Subventionen.  
Ein herzlicher Dank an



## Väter & Kinder im Zelt Väter & Kinder Wochenende

### Väter & Kinder im Zelt

#### für Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Erlebnisse in der Natur mit Übernachtung haben einen besonderen Reiz. Manche Väter und Kinder genießen das regelmäßig, andere wollen das in Gemeinschaft einmal neu ausprobieren. Erleben Sie gemeinsam mit ihren Kindern ein Wochenende voll Abenteuer, Natur, Spiel und Spaß!

**Bitte mitbringen:** Eigenes Zelt, Schlafsack, Matte, Handtuch, Hausschuhe für drinnen, robuste Kleidung für draußen, Sonnenschutz, Regenschutz, Trinkflasche

Es besteht auch die Möglichkeit im Bildungshaus zu schlafen!

**Zielgruppe:** Väter mit ihren Kindern, Paten mit Patenkindern, Opas mit ihren Enkelkindern

#### Termin:

Samstag,	15.06.2024	14.00 Uhr bis
Sonntag,	16.06.2024	14.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag (pro Familie):	€ 30,00
Verpflegung (bei Nächtigung im Zelt):	
Vater & ein Kind:	€ 76,50
Jedes weitere Kind:	€ 26,50

**Anmeldeschluss:** 07.06.2024

#### Mit:

**Matthias Haslwanter**  
mit Tobias



**David Haslwanter**  
mit Mirjam



**Patrick Nitzlader**  
mit Manuel



### Väter & Kinder Wochenende

#### für Väter mit Kindern von 3 – 10 Jahren

Lachen, spielen, kraftvoll sein. Geborgenheit erleben mit Papa am Lagerfeuer und anderen Erlebnissen - das sind wertvolle Zeiten für Kinder und Väter. Oft fehlen im Alltag dazu Zeit und Raum und die Motivation einer Gemeinschaft. Am Väter-Kinder-Wochenende kann diese lustvolle Form der Stärkung erfahren werden. Der Abend bietet auch die Gelegenheit für ein Gespräch unter Vätern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hausschuhe für drinnen, robuste Kleidung für draußen, Sonnenschutz, Regenschutz, Trinkflasche

**Zielgruppe:** Väter mit ihren Kindern, Paten mit Patenkindern, Opas mit ihren Enkelkindern

#### Termin:

Samstag,	29.06.2024	14.00 Uhr bis
Sonntag,	30.06.2024	14.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag (pro Familie):	€ 30,00
Unterkunft und Verpflegung:	
Vater & ein Kind DZ/VP:	€ 130,00
Jedes weitere Kind:	€ 45,00

Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15. Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,00 an.

**Anmeldeschluss:** 21.06.2024

#### Mit:

**Michael Griesser**  
mit Mona



**Andreas Brüggli**  
mit Zita und Luis





Ev. wird es am Nachmittag noch ein Freizeitprogramm (bis 16.30 Uhr) mit Pädagog:innen i. A. geben – damit sind die Kinder in dieser ersten Ferienwoche sehr gut betreut. Bitte erkundigen Sie sich zum aktuellen Planungsstand an der Rezeption!

*ein Waldhemd  
genäht mit Tannennadeln  
ein paar Locken  
gewickelt aus dem grünen Moos  
ein Sprung  
hoch und leicht  
über hölzerne Wurzeln  
so oft  
fällt dann aus den Händen des Waldkindes  
ein Gedicht.*

*Johanna Kollreider für Bildung St. Michael*

Das Haus St. Michael ist dem Wald ganz nah. Dort im Wald sind größere und kleinere Überraschungen versteckt. In unserer Poesie-Woche können wir diese Gelegenheiten aufstöbern. Waldboden und Wiese, Bach und Bäume werden uns einen Berg von Wörtern schenken, die wir sammeln können. Daraus machen wir Wortspiele, Luftsprünge, Farbbilder, Gaumenfreuden, Eulenstille und Gedichte.

**Termin:**

Montag, 08.07.2024 bis  
Freitag, 12.07.2024  
Jeweils von 9.00 bis 13.30 Uhr  
(inklusive Mittagstisch!)

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 210,00  
(inkl. 3gängigem Mittagessen)

**Anmeldeschluss:** 24.06.2024

**Zielgruppe:** Mädchen und Buben  
zwischen 8 und 12 Jahren – Achtung  
begrenzte Teilnehmendenzahl!

**Mit:**

**Johanna Kollreider Bakk.phil**  
Pädagogin, Leiterin der Gruppe saturday for poetry -  
Poesiewerkstatt für Kinder, Poesie und  
Biografiearbeit an der Europäischen Akademie  
(Fritz Pearls Institut i. A.)



## Dichten mit Kindern

NATURERFAHRUNGEN VERSPRACHLICHEN



unsplash

NEU

## Kraft.voll - Voll.Kraft

FRAU SEIN – WEICH UND KRAFTVOLL ZUGLEICH

### Was ist „Weiblichkeit“?

Oft vergessen wir Frauen vor lauter behüten, versorgen, empathisch sein, Emotionen zu pflegen, sich anzupassen, zu unterstützen ..., dass wir auch den Animus, den männlichen Anteil in uns brauchen. Er hilft uns, unsere Grenzen abzustechen, für uns einzutreten und wenn es notwendig ist, auch das „Schwert zu zücken“. Kraft und Macht – achtsam und maßvoll angewandt – sind notwendig, um ein Leben in Ganzheit führen zu können.

Dieses Wochenende möchte uns Frauen darin bestärken, diese uns innewohnende Kraft zu erfahren und uns mit ihr zu verbinden, damit wir unser volles Potential ausschöpfen können.

Elemente: Körper-, Atemübungen, Bewegung mit Musik, Rituale, Austausch in der Gruppe

### Termin:

Freitag,	12.07.2024	16.00 Uhr bis
Sonntag,	14.07.2024	13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 250,00

**Anmeldeschluss:** 01.07.2024

### Mit:

**Andrea Strübl**

Biomedizinische Analytikerin  
und Atemtherapeutin nach Dr. Gartner  
[www.thenewcircle.at](http://www.thenewcircle.at)





Michaela Schwarz

# Sommertanztage

TU DIR GUTES! TANZE!

Der Tanzkreis ist eine der ältesten Tanzformen. Im Tanz wird uns die Mentalität, Kultur und Geschichte fremder Völker auf eine fröhliche Art nahe gebracht. Tanzen bedeutet Lebendigkeit, innere und äußere Beweglichkeit und viel Freude. Beim Tanzen entsteht eine spezielle Form von Gemeinschaft, bei der wir Freude, Kraft und Gehaltensein erfahren.

Eingeladen sind Frauen, die Freude am Tanzen in der Gemeinschaft haben und etwas Tanzerfahrung aufweisen.

**Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung für die Morgengymnastik, leichte Kleidung zum Tanzen, Tanzschuhe für drinnen und draußen, Badesachen

**Termin:**

Montag,	15.07.2024	15.00 Uhr bis
Freitag,	19.07.2024	13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 150,00

**Anmeldeschluss:** 01.07.2024

**Mit:**

**Brunhilde Reidl**  
Instruktorin für Senior:innen  
und Tanzleiterin für Tanzen  
ab der Lebensmitte



**Hildegard Zehetner**  
Tanzleiterin für Kreis- und  
Gruppentänze  
Fortbildungen für Internationale  
Volkstänze





Wolfgang Sieberer

**PLATZKONZERT**  
**DO 8. August, 19.45 Uhr**  
**Musikkapelle Matrei am Brenner**  
**Eintritt frei!**

## 40. Urlaubswoche für Familien mit Kindern, Erwachsenen mit Behinderung

Die Lebenshilfe Tirol und Bildung St. Michael veranstalten heuer die 40. Ferienwoche für Familien mit Angehörigen mit einer Behinderung. Die Woche bietet in bewährter Weise vielfältige Begegnungs- und Erholungsmöglichkeiten in angenehmer Atmosphäre.

Wir wollen ausspannen, singen, spielen, kreativ sein, wandern, miteinander reden, uns besinnen und vieles mehr. Zu festen Betreuungszeiten gibt es vielfältige Programmangebote, sodass die Eltern/Angehörigen freie Zeit für sich haben oder bei unterschiedlichen Aktivitäten und speziellen Gesprächsrunden Gemeinschaft erleben können.

**Zielgruppe:** Menschen mit Behinderungen aus Tirol mit ihren Eltern, Großeltern und Geschwistern. Familien aus anderen Bundesländern können bei freien Plätzen berücksichtigt werden.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Wanderausrüstung, wärmere Bekleidung für kältere Tage;

Weitere Informationen bei Wolfgang Sieberer: +43 664 5145478

**JUBILÄUMSFEIER**  
**SO 04.08.2024**  
**ab 10.00 Uhr**

**Termin:**  
 Samstag, 03.08.2024 16.00 Uhr bis  
 Samstag, 10.08.2024 14.00 Uhr

**Kosten:**  
 Betreuungsbeitrag: € 120,00  
 (an die Lebenshilfe Tirol zu bezahlen)

Unterkunft und Verpflegung (6 VP, 1 HP – im Haupthaus):  
 Erwachsene im EZ: € 625,00  
 Erwachsene im DZ: € 590,00  
 Kinder/Jugendliche im DZ/Familienzimmer:  
 bis 3 Jahre: € 105,00  
 4 bis 9 Jahre: € 310,00  
 Jugendliche 10 bis 17 Jahre: € 380,00  
 Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15. Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,00 an.

**Anmeldeschluss:** 31.05.2024

**Anmeldung:**  
 Wolfgang Sieberer  
 Carl Wagner-Str. 2a  
 6330 Kufstein  
 w.sieberer@tsn.at

**Mit:**  
**Wolfgang Sieberer mit Familie**  
 und einem Team der Lebenshilfe Tirol

Der familienfreundliche Preis wird ermöglicht durch Subventionen. Ein herzlicher Dank an





Pixabay

## Family unplugged

### AUSZEIT FÜR ELTERN UND KINDER

Es gibt kein größeres Geschenk als Zeit und Aufmerksamkeit. Uns ganz einlassen: Auf den gegenwärtigen Augenblick, aufeinander, in der Natur, beim Spiel, beim Singen, ohne Medien, ohne Handy, ohne Ablenkung. Zusammen können wir erfahren, wie gut Leben „unplugged“ schmeckt, wenn wir uns einander zuwenden.

#### Elemente dieser Tage:

- Angebote zu Bewegung, Spiel und Kreativem
- in einer wunderbaren Umgebung in den Bergen
- Impulse für Achtsamkeit im Leben mit Kindern
- Zeit für Besinnung, Musik & Gesang, Angebot zur Meditation

#### Alters-/Zielgruppe:

Dieses Wochenende ist für alle Mütter und Väter mit ihren Kindern offen. Wer besondere Bedürfnisse hat, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Es gibt barrierefreie Zimmer!

#### Termin:

Donnerstag, 15.08.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 18.08.2024 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag inkl. Unterkunft/VP im DZ/  
Familienzimmer (Haupthaus):  
Kinder bis 3 Jahre: € 45,00  
Kinder 4 – 9 Jahre: € 135,00  
Jugendliche 10 – 17 Jahre: € 165,00  
Erwachsene: € 255,00

Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15. Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,00 an.

**Anmeldeschluss:** 01.08.2024

Der familienfreundliche Preis wird ermöglicht durch Subventionen.  
Ein herzlicher Dank an



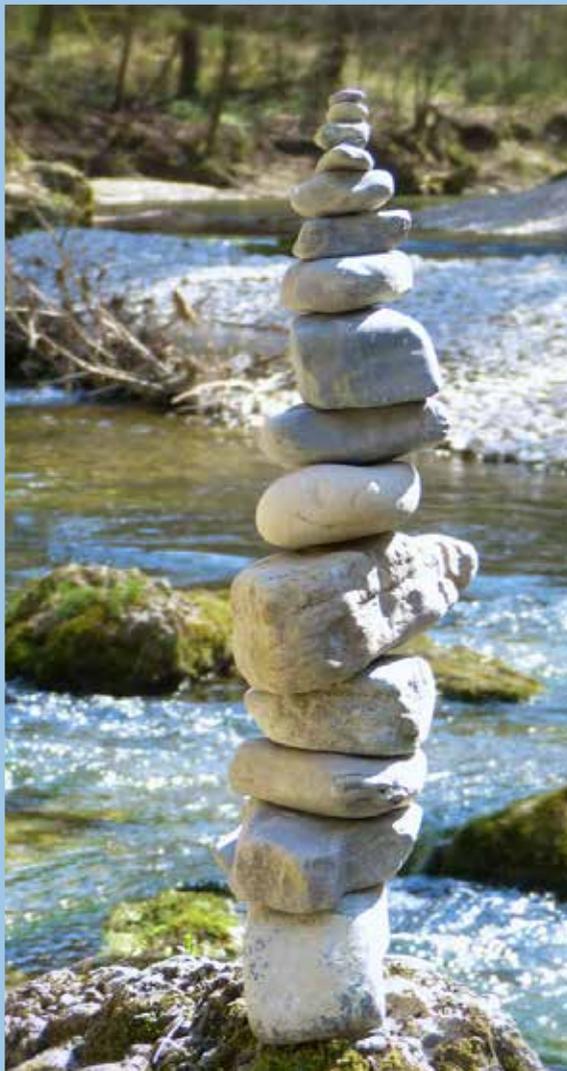
#### Mit:

#### Steve Heitzer und Team

Pädagoge und Theologe, Achtsamkeitslehrer, Referent für pädagogische Fortbildung und Elternbildung, Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit.*  
[www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)



# Gesundheit und Wohlbefinden





Pixabay

# Fasten mit allen Sinnen

HEILFASTEN NACH DR. F. X. MAYR

Fasten mit allen Sinnen bietet Gelegenheit, der Hektik und Reizüberflutung des Alltags zu entkommen: Durch eine umfassende Reinigung von Körper, Geist und Seele bauen Sie Stress und Verspannungen ab.

Die Fastenwoche enthält folgende Elemente:

- Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee (nach Dr. F. X. Mayr) bewirkt eine Selbstreinigung und Regeneration des Körpers. Die Sinne werden geschärft und das Essverhalten geschult.
- Vorträge zu den Themen: Fasten – Ernährung – Gesundheit
- Meditation in verschiedenen Formen wie Kontemplation, meditatives Tanzen, Qi-Gong

Zur Vorbereitung kann schon zu Hause auf Kaffee, Nikotin und Alkohol verzichtet und eine leichte Kost bevorzugt werden. Es ist empfehlenswert, warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, eine

Wärmeflasche, Thermoskanne, Wander- und Hausschuhe, ev. Stöcke, einen kleinen Rucksack, Regenschutz mitzubringen.

**Termin:**

Samstag, 20.04.2024 18.00 Uhr bis  
Samstag, 27.04.2024 13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 250,00  
Fastenkost, Unterkunft, TVB Abgabe im EZ  
Haupthaus: € 504,00  
Canisiushaus: € 399,00

**Anmeldeschluss:** 05.04.2024

**Nächste Fastenwoche  
mit Andreas Wuchner  
27.09. - 04.10.2024**

**Mit:**

**Andreas Wuchner**

Heilpraktiker und Meditationsleiter  
[www.wuchner-fasten.de](http://www.wuchner-fasten.de)



**NEU**

## Woran erkennt man, ob ein Lebensmittel gesund ist?

In einer Zeit, in der die Lebensmittelpreise explodieren, ist es besonders wertvoll, wenn man weiß, woran man ein gesundes Produkt erkennt. Denn eines ist fix: Teuer ist nicht automatisch gesünder, sondern oft sogar weniger wertvoll.

Um herauszufinden, wie gesund ein Lebensmittel ist, gibt es ein paar ganz einfache Tests. So können Sie mühelos selbst herausfinden, ob Sie nur teure Ware gekauft haben oder ob vielleicht sogar das billige Stück deutlich gesünder ist.

Wir untersuchen diverse Lebensmittel. Testen Sie gleich mit! Alles was Sie benötigen ist ein kleines Schneidbrett, ein Messer, eine Serviette und ein paar Lebensmittel, die Sie zu Hause haben oder die Sie interessieren, z. B. eine Scheibe Schinken, ein Stück Speck mit Fettrand, Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Ananas, Zitronen, Kiwis, Käse, Avocado, Frühstückscerealien, z. B. Schokopops, Müsli..., Proteinlebensmittel, Pflanzendrinks (Mandel"milch", Hafer"milch"...), vegane Lebensmittel, Brot und Gebäck und alles, was Sie interessiert. Bitte bei verpackter Ware die Originalverpackungen mitbringen.

**Termin:**

Mittwoch, 24.04.2024,  
19.00 – ca. 20.30 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 6,00 (EKiZ-Mitglieder)  
/ € 8,00

**Anmeldeschluss:** 22.04.2024 und gerne auch kurzfristig dazu kommen

Eine gemeinsame Veranstaltung von  
EKiZ Wipptal, Tyrolia Steinach und  
Bildung St. Michael

**Anmeldung:**

EKiZ Wipptal  
SMS an +43 664 7348 4626  
M: ekiz.wipptal@aon.at  
www.ekiz-wipptal.at

**Mit:****Angelika Kirchmaier**

Diätologin,  
MSc. Klinische Ernährungsmedizin,  
MSc. Sport & Ernährung  
www.angelika-kirchmaier.at





Jenna Berlin

NEU

## Kreativ durch die Wechseljahre

Wechseljahre - eine wichtige Phase im Leben einer Frau und mehr als nur ein biologisches Ereignis; es ist eine Zeit des Wandels, der Selbstentdeckung und der kreativen Entfaltung. Die Wechseljahre sind wie eine große leere Leinwand, bereit, von der Frau selbst gestaltet zu werden. Wie bei einem farbenfrohen Gemälde kann jede Nuance der Emotionen in den Wechseljahren als Pinselstrich betrachtet werden.

Die Teilnehmerinnen bekommen im Laufe des Tages viel Wissenswertes und Spannendes zum Thema Hormone und Wechsel an die Hand und können im Anschluss mit Pinsel und Farbe ihre Gedanken und Gefühle auf die Leinwand bringen.

In einer Welt, in der die Wechseljahre kein Tabu mehr sind, wird jede Frau zur Künstlerin ihres eigenen Lebens. Es ist also an der Zeit, die Pinsel in die Hand

zu nehmen, die Farben des Lebens zu wählen und ein kreatives Meisterwerk zu schaffen.

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 10 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt.

### Termin:

Sonntag, 28.04.2024 9.00 - 17.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag (inkl. Material): € 140,00

3gängiges Mittagessen: € 18,00

**Anmeldeschluss:** 15.04.2024

### Mit:

**Mag. Claudia Gföller** (Wildermieming)  
Diplomierte Gesundheits- und Fitnesstrainerin,  
zertifizierte Wechseljahretrainerin,  
zertifizierte Kräuterpädagogin  
[www.wechselzeit.tirol](http://www.wechselzeit.tirol)

**Jenna Berlin** (Berlin)  
Mal- und Aktionskünstlerin  
[www.jenna-berlin.at](http://www.jenna-berlin.at)





unsplash

**NEU**

# Fastenwandern für Mutter und Tochter

## GEMEINSAM DURCH DEN FASTENPROZESS

Eine wertvolle gemeinsame Woche für Mütter und Töchter mit dem Herzensanliegen, dem Guten mehr Gewicht zu geben.

Wir werden durch die frühlingfrische Natur wandern, gemeinsam durch den Fastenprozess gehen, voneinander lernen und uns neu begegnen. Kreatives Gestalten am Nachmittag erdet und beglückt uns und macht das Neue sichtbar.

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt.

**Termin:**  
Sonntag, 04.05.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 11.05.2024 11.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 450,00

**Anmeldeschluss:** 20.04.2024

**Mit:**  
**Christine C. Fegerl** (Mattsee)  
Ernährungswissenschaftlerin und  
ärztl. geprüfte Fastenleiterin;  
Wanderführerin und Coach4Life,  
[www.lebensimpulse.info](http://www.lebensimpulse.info)



**Ines Hofbaur** (Wien)  
Journalistin, Steine-Künstlerin, Wortmagierin &  
Life-Coach [www.demgutenmehrgewicht.at](http://www.demgutenmehrgewicht.at)



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

NEU

## Auszeit - Ein Tag für mich

### ATEM UND ACHTSAMKEIT

„Das ist doch nicht zu viel verlangt!“  
 „Das wird wohl zu schaffen sein!“  
 „Du hast doch eh so viel Zeit!“

Wenn auch Sie des Öfteren mit solchen Aussagen konfrontiert sind, dann sind Sie herzlich eingeladen, sich tatsächlich einen Tag lang Zeit zu nehmen, um bei sich selbst anzukommen, abzuschalten und aufzutanken. Schlichtweg: Sich etwas Gutes zu tun.

Es sind einfache Körper- und Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen. Die Übungen können ohne großen Aufwand und oft ganz unbemerkt in den (Arbeits-)Alltag eingebaut werden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit. Decken zum Rasten und Seele baumeln lassen sind vorhanden.

Die Möglichkeit zur Vertiefung besteht beim Wochenendseminar „AUSZEIT – EIN WOCHENENDE FÜR MICH“ mit Wibke Mullur von 27. – 29.09.2024.

**Termin:**

Samstag, 08.06.2024, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 75,00

**Anmeldeschluss:** 31.05.2024

**Mit:**

**Wibke Mullur**

Akad. Atempädagogin,  
 Yogaübungsleiterin und Krisenpädagogin.  
 Sie lebt in Telfs und ist Mutter  
 zweier erwachsener Söhne.





Pixabay

**NEU**

# Einfach Fasten, Wandern und Singen

## Genieße Sommer, Gemeinschaft, Singen und Klang beim Fastenwandern nach Buchinger

Losgelöst vom Lärm des Alltags – im rhythmischen Wechsel von Bewegung und Ruhe – verhelfen uns Fasten, elementares Musizieren und Musikerleben, im Einklang und im Rhythmus zu sein. Besonders das Tönen und Singen in der fastenden Gruppe schenken die Erfahrung von Freude und Verbundenheit.

Vom klingenden Atem über Stimmimprovisationen bis zu einfachen Liedern, Kanons und Circlesongs aus aller Welt – du erfährst deinen natürlichen Körperklang und erlebst dich gleichzeitig als Klangkörper in der Gruppe. Elementares Musizieren ist stets mit Rhythmus und Bewegung verbunden. Bei entsprechendem Wetter planen wir auch Ganztagesausflüge mit Klangelementen in der Natur.

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 10 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt.

**Termin:**  
Sonntag, 21.07.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 28.07.2024 11.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 450,00  
Übernachtung inkl. Fastenverpflegung ab € 70,00 im DZ,  
ab € 80,00 im EZ pro Person und Tag

**Anmeldeschluss:** 05.07.2024

**Mit:**

**Christine C. Fegerl**  
Ernährungswissenschaftlerin und  
ärztl. geprüfte Fastenleiterin;  
Wanderführerin und Coach4Life,  
[www.lebensimpulse.info](http://www.lebensimpulse.info)



**Mag. Irene Brantner, BA**  
Musiktherapeutin, Musikpädagogin und Musikerin,  
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin,  
Meditationslehrerin und Jamche-Kunye-Praktikerin,  
[www.spiel-raum-musik.com](http://www.spiel-raum-musik.com)



# Kreativität und Kunst





## Schlagzeug in der Kiste

### CAJÓN-WORKSHOP

Kennen Sie die Möglichkeiten dieser Groove Box? Wir lernen die verschiedenen Schlagtechniken kennen und erarbeiten daraus schon einige Grundrhythmen. Dann befassen wir uns mit Songbegleitung und den vielen Möglichkeiten, die Cajón in der Musik einzusetzen.

Wenn Sie Ihre Lieblingssongs auf dieser tollen Holzkiste begleiten wollen, bringen Sie bitte Aufnahmen mit.

Eigene Cajón (falls vorhanden) mitbringen. Einige können auch beim Referenten ausgeliehen werden (bitte Bedarf bei der Anmeldung bekannt geben).

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene  
Max. 12 Teilnehmende!

#### Termin:

Grundkurs:		
Samstag,	06.04.2024	16.00 Uhr bis
Sonntag,	07.04.2024	13.00 Uhr

#### Aufbaukurs:

Samstag,	04.05.2024	16.00 Uhr bis
Sonntag,	05.05.2024	13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag pro Termin:	€ 70,00
Kombipreis für beide Termine:	€ 120,00

Leihgebühr pro Cajón:	€ 5,00
<small>(direkt beim Referenten zu bezahlen)</small>	

**Anmeldeschluss:** 22.03. bzw. 19.04.2024

#### Mit:

**Walter Permoser**

Cajón-Lehrer, Schlagzeuger, Musiker





Claudia Grothues

NEU

## Filzwerkstatt

### Grundkurs

#### Nassfilzen von Blumen und Blüten

Anhand einfacher Werkstücke werden „Filzfreudige“ mit dem Filzen verschiedenster Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten vertraut gemacht. So entsteht an diesem Frühlingstag ein bunter „Filzblumenstrauß“ aus Sonnenblumen, Petunien, Callas, Mohnblumen, ... den die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen.

Für Anfänger:innen, leicht Fortgeschrittene, sowie alle, die sich mit den Grundlagen des Filzens beschäftigen wollen.

#### Termin:

Samstag, 13.04.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

### Aufbaukurs

#### Nassfilzen von Hohlkörpern

Die Technik des Hohlkörperfilzens ist vielseitig einsetzbar, und lässt uns kreativ werden. An diesem Tag gibt es die Möglichkeit, verschiedene Formen und Größen auszuprobieren. So entstehen, nach eigenen Vorstellungen: Handytaschen, kleine Handtaschen, Vasen, Schalen, ... die die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen.

Gefilzt wird mit Tiroler Bergschafwolle, von dezent naturfarben bis knallbunt.  
Mitzubringen: alte Handtücher

#### Termin:

Sonntag, 14.04.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

Kosten pro Tag:

Kursbeitrag: € 80,00

Materialbeitrag (direkt bei der Referentin zu bezahlen):

ca. € 10,00 – 30,00 (je nach Verbrauch)

3gängiges Mittagessen: € 18,00

**Anmeldeschluss:** 05.04.2024

#### Mit:

**Dip.Loec.toph.(FH) Claudia Grothues**  
Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin,  
Creativfrau  
[www.claudia-grothues.at](http://www.claudia-grothues.at)





EINFACH  
Spitze

Johanna Günther

## Kalligrafie mit der Spitzfeder

### ÜBUNGSTAG

In Tinte eintauchen, dem Kratzen der Feder lauschen, ankommen. In diesem Workshop üben wir die Spitzfederkalligrafie im Copperplate-Stil und probieren andere Stile aus. Wir üben die Buchstaben in verschiedenen Variationen und Möglichkeiten, bis wir einen kurzen Spruch im Stil unserer Wahl auf Papier (Einladung, Tischkarten, kleines Plakat) zaubern. Der lockere Umgang mit der Feder lässt die Kreativität – und die Tinte – fließen!

Dieser Workshop ist für Beginner:innen und Fortgeschrittene, die mit der Spitzfeder schon geschrieben haben und ihre Fertigkeiten üben und vertiefen möchten.

**Bitte mitbringen:** Tinte Pelikan 4001 schwarz, Marker-/Layoutpapier 70g, Speedball Federhalter Oblique, Bleistift 4B oder 6B, Nikko G Feder

Sie können bei der Anmeldung bekannt geben, ob Sie die o.g. Materialien bei der Referentin erwerben möchten.

#### Termin:

Samstag, 13.04.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag:	€ 110,00
3gängiges Mittagessen:	€ 18,00

**Anmeldeschluss:** 05.04.2024

#### Mit:

**Johanna Günther**

österreichische Lettering-Künstlerin, zertifizierte Erwachsenenbildnerin, führt seit 2018 in Tirol und Südtirol Lettering Workshops durch  
[www.letterissima.com](http://www.letterissima.com)





Sabine Wastl

**Die Angebote der Kunstakademie am Berg sind vielfältig: klassisches Aquarell oder Arbeiten in Öl, Malen mit Acryl oder Aquarylic, Aktzeichnen, Mischtechnik und Collage, Experimentieren mit Kunstharz, Anfertigen von Illustrationen oder das Sich-Einlassen auf neues kreatives Arbeiten ...  
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

#### Seminare:

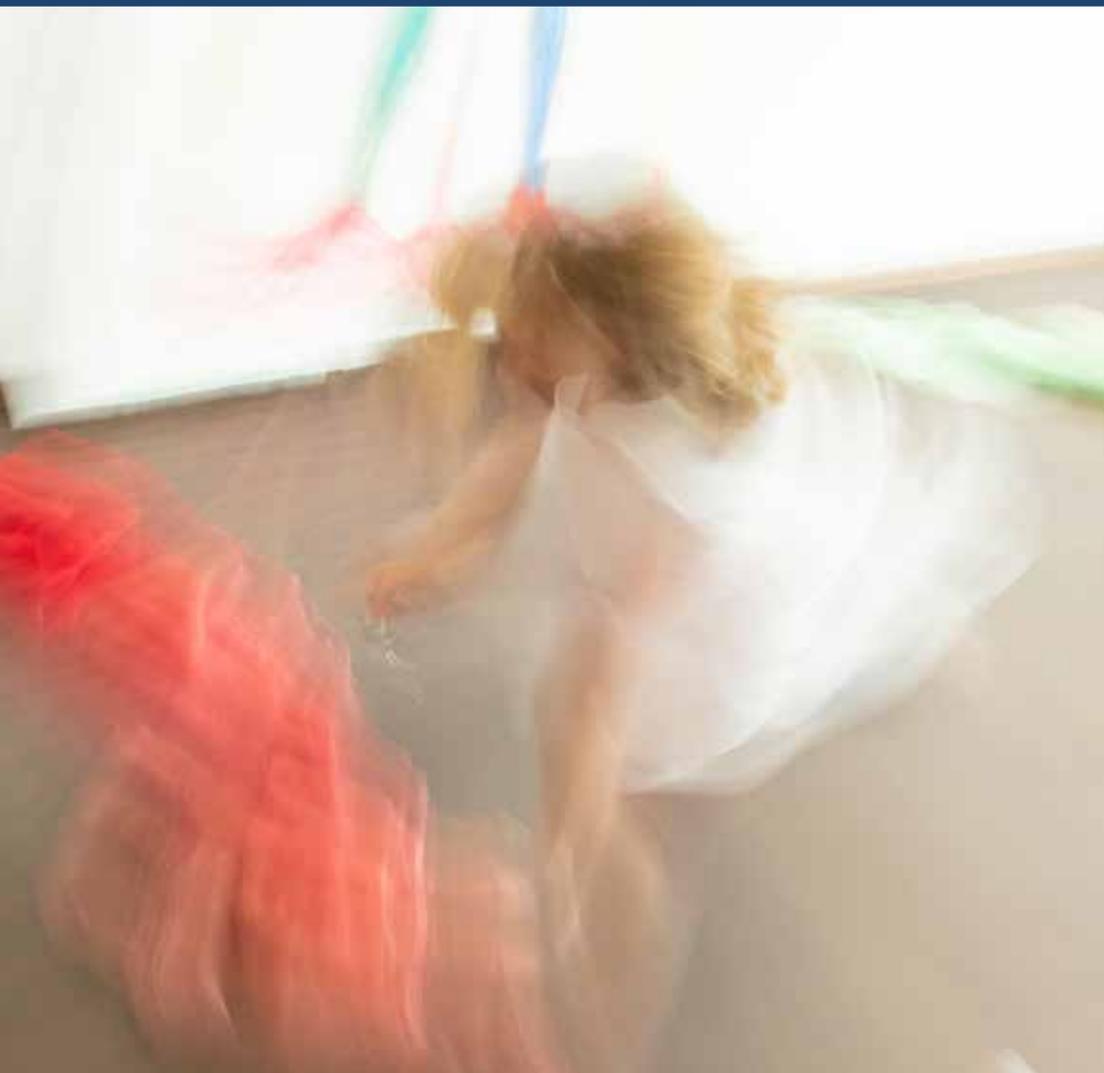
- Weg in die Abstraktion
- Lust an SPARSAM – Alles außer Aquarell
- Malerei ist Energie
- Strukturen und Farbflächen – Freie abstrakte Acrylmalerei
- Fülle und Abstraktion – Pigmente und Acryl
- Kintsugi – und die Kunst der falschen Anwendung
- Expressiv-Abstrakt – Acrylkurs
- Splitterfasernackt – Aktzeichnen. Mixed-Media
- Malen am Brenner – Acrylkurs
- Struktur und Resin – Haptik trifft Hochglanz
- Ölmalerei – Von den Farben zum individuellen Motiv
- Aquarylic – Abstrakter Realismus
- Aquarell plein air – Malen in freier Natur
- Strukturmalerei – Exkursion in die Tiefe der Natur
- Die Reise mit den Farben
- Spurensuche – Mischtechnik
- Komposition in der Abstraktion – Acrylworkshop
- Porträtmodellieren
- Stories My Way – Geschichten illustrieren
- Der andere Umgang mit Farbe – Aktionsmalerei-Schütten
- Zeichnen im alpinen Raum



Diese Angebote von April bis August 2024  
finden Sie in dem gesonderten Programmheft  
Kunstakademie am Berg 2023/24  
und auf unserer homepage.

## Kunstakademie am Berg

# *Seminarreihen und Lehrgänge*



## Vorschau

### Termine TANZREIHE 2025 – 2027

#### 2025

Modul 1: 21. – 23. Februar

Modul 2: 27. – 29. Juni

Modul 3: 19. – 21. September

#### 2026

Modul 4: 20. – 22. Februar

Modul 5: 26. – 28. Juni

Modul 6: 2. – 4. Oktober

#### 2027:

Modul 7: 5. – 7. März

Abschlusswoche: 19. – 25. Juli

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage bzw. erhalten Sie im Kurssekretariat!

### Tanz- und Körperarbeit nach Anna und Daria Halprin (Life / Art Process©)

Liebe dich so, wie du bist. Zeige deine Farben. Lebe dein Leben.

Tanz hilft dabei, den vielleicht nie geliebten oder mit den Jahren veränderten Körper wieder anzunehmen und die individuelle Kraft und Schönheit unserer sich wandelnden Hülle neu zu entdecken. Körperarbeit stärkt unsere Lebenskraft und schafft Lebensmut. Indem wir „unser Leben tanzen“, bringen wir Körper und Seele behutsam in ein wohlthuendes Gleichgewicht. Dies ist Voraussetzung für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben.

Tamalpa Life/Art Process© fördert über die Kreativität die persönliche Entwicklung. Sei es über den freien Tanz oder über kreatives Schreiben und Malen. Das Wechselspiel zwischen dem Malen innerer Bilder und dem Tanzen dieser Bilder spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Ein Lebens-/Kunst-Prozess, der die eigenen Erfahrungen zur Schatztruhe im schöpferischen Prozess macht. Dabei bewegen wir uns stets im Bewusstsein der 3 Ebenen „physisch – emotional – mental“ und im Bewusstsein des Einzelnen als Teil einer Gruppe ...

### Elemente:

Freier Tanz, Kreatives Malen und Schreiben, Dialog, Improvisation, Performance, Meditation

### Zielgruppen:

Pädagog:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Psychiater:innen, Somatische Berufe, Interessierte, die Tanz und Körperarbeit als Ausdrucksmittel entwickeln und vertiefen wollen und die Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich!

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Schreibsachen, Notizbuch, Wachsmalkreiden

### SCHNUPPERMODUL

#### Termin:

Freitag,	27.09.2024	18.00 Uhr bis
Sonntag,	29.09.2024	17.00 Uhr

#### Kosten pro Modul:

Kursbeitrag: € 230,00

**Anmeldeschluss:** 09.09.2024 – ACHTUNG  
– begrenzte Teilnehmerzahl!

#### Mit:

**Didier Rouchon**  
Community Dance BA, Bretton Hall  
College of Arts Leeds University (England); Tanz- und Bewegungstherapie  
Life Art Process nach Anna Halprin (San Francisco, USA); Körperorientierte Psychotherapie, Core Energetics, W.Dawn (Bern, Schweiz), Arts of Touch Massage, R. Swartley (Paris, Frankreich)  
[www.dansersavie.eu](http://www.dansersavie.eu)



**Karin Adami**, Co-Referentin  
Kreativtrainerin,  
Coach und Mediatorin,  
Pilgerreferentin



# Das Leben tanzen

## SCHNUPPERWOCHELENDE UND 8TEILIGE SEMINARREIHE 2025 – 2027



Reinhold Sigl

# Vorschau

## Kirchenräume lesen

### LEHRGANG KIRCHENRAUMPÄDAGOGIK

Kirchenräume sind anders. Sie kontrastieren Alltagsräume und bergen spirituelle und künstlerische Schätze in sich. Es sind Räume des Gottesdienstes und des Gebets und Räume für Glaubenserfahrungen.

Die Teilnehmenden des Lehrgangs machen sich auf den Weg, die theologische, spirituelle und künstlerische Sprache und Bedeutung von Kirchenräumen mit allen Sinnen zu erkunden und kreativ sowie zielgruppenorientiert weiter zu vermitteln und lebendig werden zu lassen.

Mit exemplarischen Führungen in Kirchenräumen der Umgebung Am Ende des Lehrgangs erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat der Diözese Innsbruck.

**Projekt:** Erarbeitung und Durchführung einer Kirchenerschließung sowie Auswertung in der Gruppe

#### Zielgruppen:

Mitarbeitende in pastoralen Berufsfeldern, Lehrer:innen und Studierende, Fremdenführer:innen

#### Termine:

##### Modul 1: 04. – 06.10.2024

Räume voll Leben – Räume zum Leben  
Kirchenräume als Lernorte  
Mit: Hannelore Jäggle, BEd (Wien)  
[Bildungshaus Osttirol, Link](#)

##### Modul 2: 08. – 10.11.2024

Bild – Symbol – Programm  
Kirchenräume in ihrer historischen Entwicklung  
Mit: Dr. Leo Andergassen (Meran)  
[St. Michael, Matri am Brenner](#)

##### Modul 3: 13. – 15.12.2024

Kirchen als gebaute Theologie  
Dem Kirchenbau auf der Spur  
Mit: Dr. Roman Siebenrock (Innsbruck)  
[St. Michael, Matri am Brenner](#)

##### Modul 4: 24. – 25.01.2025

Projekte präsentieren  
Erkenntnisse und Erfahrungen  
Mit: Hannelore Jäggle, BEd (Wien)  
[St. Michael, Matri am Brenner](#)

#### Kosten:

Kursbeitrag gesamt: € 510,00  
Einzelnes Modul: € 190,00  
(ohne Zertifikat)

#### Anmeldeschluss: 13.09.2024

#### Lehrgangsbegleitung:

##### Hannelore Jäggle, BEd

Religionspädagogin,  
Kirchen- und Museumspädagogin, Referentin (Volkskunde) in der Fremdenführerausbildung am  
bfi und WIFI



Eine Kooperation von:

BILDUNG  
ST. MICHAEL



Bildungshaus Osttirol



DIÖZESE  
INNSBRUCK

Kunstvermittlung  
Pfarre und Gemeinschaften  
(Tourismuspastoral)

austriaguides

KPH  
KIRCHLICHE  
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

TITEL DER VERANSTALTUNG	VON	BIS	MIT	SEITE
Waldwege unterwegs, Eltern-Kind-Gruppe	03.04.24	03.04.24	EKiZ Wipptal	29
Weg in die Abstraktion	03.04.24	05.04.24	Daniela Pfeifer	
Oh holy sp'rit - Firmingswochenende	05.04.24	06.04.24	Dekanatsjugendstelle Wipptal/Stubai	10
Schlagzeug in der Kiste - Cajón Workshop - Grundkurs	06.04.24	07.04.24	Walter Permoser	70
Lust an SPARSAM - Alles ausser Aquarell	10.04.24	14.04.24	Peter Mairinger	
Basisausbildung für Mesner:innen - Teil 2	12.04.24	13.04.24	Verschiedene Referierende	
Theologische Kurse - Spezialkurs	12.04.24	13.04.24	Liborius Olaf Lumma	12
Einfach Spitze - Übungstag	13.04.24	13.04.24	Johanna Günther	74
Filzwerkstatt - Grundkurs	13.04.24	13.04.24	Claudia Grothues	72
Filzwerkstatt - Aufbaukurs	14.04.24	14.04.24	Claudia Grothues	72
MiteinanderZeit - Familienzeit am Sonntag	14.04.24	14.04.24	MiteinanderZeit Familienkreis	30
Malerei ist Energie - Das Credo von Manfred Hebenstreit	15.04.24	20.04.24	Manfred Hebenstreit	
Fasten mit allen Sinnen	20.04.24	27.04.24	Andreas Wuchner	56
Woran erkennt man ob ein Lebensmittel gesund ist?	24.04.24	24.04.24	Angelika Kirchmaier	58
Weg in die Abstraktion	25.04.24	28.04.24	Heinz Felbermair	
Ich darf auch scheitern	26.04.24	27.04.24	Johannes Heim, Harald Niederl	32
Tanztag	27.04.24	27.04.24	Barbara Samm	14
Kreativ durch die Wechseljahre	28.04.24	28.04.24	Claudia Gföller, Jenna Berlin	60
Fülle und Abstraktion - Pigmente und Acryl	03.05.24	05.05.24	Daniela Kammerer	
Von Assisi nach Rom - Pilgerkabarett	04.05.24	04.05.24	Christoph Schwaiger	6
Schlagzeug in der Kiste - Cajón Workshop - Aufbaukurs	04.05.24	05.05.24	Walter Permoser	
Fastenwandern für Mutter und Tochter	04.05.24	11.05.24	Christine C. Fegerl, Ines Hofbauer	62
MiteinanderZeit - Familienzeit am Sonntag	05.05.24	05.05.24	MiteinanderZeit Familienkreis	30
Einfache Kreistänze	06.05.24	09.05.24	Brunnhilde Reidl	34
Kintsugi - und die Kunst der falschen Anwendung	09.05.24	10.05.24	Robert Kachel	
Lebe deine Bestimmung - Glaubenswochenende für Familien	10.05.24	12.05.24	Abtlg. Ehe und Familie der Diözese Innsbruck	36
Expressiv - Abstrakt - Acrylkurs	17.05.24	20.05.24	Marika Wille-Jais	
Splittfasermack - Intensiv-Workshop Aktzeichnen. Mixed-Media	24.05.24	26.05.24	Stefan Bachmann	
Intuitives Bogenschießen - Eine Einführung für Klein und Groß	25.05.24	25.05.24	Bernd Pirker	38
Yes, we can 2 - Mathematik Förderwoche	26.05.24	01.06.24	Waltraud Juranek und Team	40
Malen am Brenner... Acrylkurs	31.05.24	03.06.24	Gerlinde Kosina	
Struktur und Resin - Haptik trifft Hochglanz	07.06.24	09.06.24	Stefanie Etter	
Auszeit - ein Tag für mich	08.06.24	08.06.24	Wibke Mullur	64
MiteinanderZeit - Familienzeit am Sonntag	09.06.24	09.06.24	MiteinanderZeit Familienkreis	30
Gartentage St. Michael	12.06.24	14.06.24	Michael Gasser	7
Ölmalerei - von den Farben zum individuellen Motiv	13.06.24	16.06.24	Julia Bauernfeind	
Väter - Kinder - Wochenende im Zeit	15.06.24	16.06.24	David Haslwagner, Matthias Haslwagner, Patrick Nitzl/nader	42
Schaut auf die Vögel des Himmels - Kurzexerzitien	20.06.24	22.06.24	Markus Moling	16
AQUARYLIC - Abstrakter Realismus	20.06.24	23.06.24	Angelika Domenig	
Aquarell plen air - Eine Anleitung für das Malen in freier Natur	26.06.24	30.06.24	Uli Hoß	
Väter - Kinder - Wochenende	29.06.24	30.06.24	Andreas Brüggli, Michael Griesser	42

TITEL DER VERANSTALTUNG	VON	BIS	MIT	SEITE
Strukturmalerei - Eine Exkursion in die Tiefe der Natur	05.07.24	07.07.24	Sabine Wastl	
MiteinanderZeit - Familienzeit am Sonntag	07.07.24	07.07.24	MiteinanderZeit Familienkreis	30
Dichten mit Kindern	08.07.24	12.07.24	Johanna Kollreider	44
Geburtsvorbereitung St. Michael	10.07.24	10.07.24	EKiZ Wipptal	29
Kraft.voll - Voll.Kraft - Frau SEIN	12.07.24	14.07.24	Andrea Strübl	46
Atmen, staunen, achtsam Leben Sommerliches Achtsamkeitsretreat	14.07.24	19.07.24	Ursula Baatz	18
Sommertanztage	15.07.24	19.07.24	Brunhilde Reidl, Hilgard Zehetner	48
Die Reise mit den Farben	15.07.24	19.07.24	Urban Grünfelder	
Berg und Bibel	15.07.24	20.07.24	Martin Ebner und Waltraud Juranek	20
Spurensuche - Mischtechnik	20.07.24	23.07.24	Sabine Bürger	
Einfach Fasten, Wandern und Singen	21.07.24	28.07.24	Christine C. Fegerl, Irene Brandtner	66
Komposition in der Abstraktion - Acrylworkshop	26.07.24	28.07.24	Reinhold Ponesch	
Tanzexerzitien	28.07.24	02.08.24	Barbara Samm und Renate Nachbaur	22
Portrait modellieren	29.07.24	02.08.24	Oswald Auer	
40. Urlaubswoche für Familien mit Angehörigen mit Behinderung	03.08.24	10.08.24	Wolfgang Sieberer und Team	50
Jubiläumsfeier zur 40. Urlaubswoche für Familien mit Angehörigen mit Behinderung	04.08.24	04.08.24	Team St. Michael	50
Kontemplation und Wandern	04.08.24	10.08.24	Waltraud Juranek, Ludger Schwienhorst-Schönberger	24
Platzkonzert	08.08.24	08.08.24	Musikkapelle Matri	
Stories My Way - Geschichten illustrieren	10.08.24	11.08.24	Sabine Lemke	
Der andere Umgang mit Farbe - Kraft - Sinnlichkeit - Lebensfreude	15.08.24	18.08.24	Johanna Hartung	
family unplugged - im Sommer	15.08.24	18.08.24	Steve Heitzer und Team	52
Yes, we can 3 - Mathematik Förderwoche	18.08.24	24.08.24	Waltraud Juranek und Team	40
Zeichnen im alpinen Raum	23.08.24	25.08.24	Rupert Gredler	
Selbstportrait	30.08.24	01.09.24	Judith Zillich	

# eintag.mehrzeit

eintag.mehrzeit bietet Schüler:innen der Diözese Innsbruck, unabhängig von ihrem religiösen Bekenntnis, mehr Zeit für sich, die Klasse und die wichtigen Fragen des Lebens.

Mit unserem Angebot schenken wir Zeit für:

## **DIE EINZELPERSON**

- Zeit, eigene Talente und Bedürfnisse zu entdecken
- Zeit, eigene Sehnsüchte und Spiritualität wahrzunehmen

## **DIE GRUPPE**

- Zeit, die Anderen besser kennenzulernen
- Zeit, als Gruppe gute Wege des Miteinanders zu entwickeln

## **AN WEN RICHTET SICH**

### **DAS ANGEBOT?**

- Einkehrtage (von der Lehrperson selbst gestaltet) richten sich an alle Schüler:innen ab der 5. Schulstufe.
- Orientierungstage und Erlebnispädagogische Tage (mit Referent:innen) richten sich an alle Schüler:innen ab der 9. Schulstufe.
- Die Schulabschlussstage (mit Referent:innen) richten sich gezielt an 4. Klassen MS und alle Abschlussklassen weiterführender Schulen.

Der Beitrag ist für alle Schüler:innen derselbe (€ 43,00 mit Übernachtung, € 19,00 ohne Übernachtung) und wird von der Diözese unterstützt. Um allen eine Teilnahme zu ermöglichen, kann zusätzlich um finanzielle Unterstützung angesucht werden.

**Weitere Infos auf <https://eintag.mehrzeit.tirol/> oder bei:**

### **Kathrin Eisath, MA**

Organisatorisches & Inhaltliches Fachreferentin für Jugend in der Schule  
Katholische Jugend der Diözese Innsbruck  
T: +43 512 2230 4602  
T: +43 676 8730 4602  
M: kathrin.eisath@dibk.at

### **Clemens Haider**

Finanzielle Angelegenheiten  
Fachreferent für Schulpastoral  
Bischöfliches Schulamt der Diözese Innsbruck  
T: +43 676 8730 5104  
M: clemens.haider@dibk.at

# Zu Gast in St. Michael

## Kursanmeldung & Zimmerreservierung

Mit unserem Online-Anmeldeformular können Sie sich zeitunabhängig und bequem zu allen unseren Bildungsveranstaltungen anmelden.

Selbstverständlich können Sie Anmeldungen auch telefonisch oder per E-Mail vornehmen:

M: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

T: +43 5273 6236

Falls Sie Fragen zu unseren Bildungsveranstaltungen haben, steht Ihnen unsere Rezeption zur Verfügung und berät Sie gerne.

Damit möglichst alle Interessierten an unseren Veranstaltungen teilnehmen können, erhalten Schüler:innen, Studierende und Lehrlinge, Menschen mit Behinderung, Senior:innen und Menschen ohne Arbeit auf Anfrage ermäßigte Kursbeiträge. Treten Sie mit uns in Kontakt!

## Bildung und Erholung schenken

Zum Geburtstag, als Dankeschön oder zu einem besonderen Anlass – ein Gutschein von St. Michael bereitet Freude und ist ein Geschenk, das immer gut ankommt. Der Gutschein gilt für Veranstaltungen von St. Michael oder für Tage zur Ruhe und Erholung. An der Rezeption erhalten Sie den Gutschein über den gewünschten Betrag.

## Preise

Wenn Sie an einer Bildungsveranstaltung teilnehmen, gelten die von der Diözese Innsbruck geförderten Preise für Unterkunft und Verpflegung.

2024

Vollpension im Einzelzimmer (Erwachsene)	€ 90,00
Vollpension im Doppelzimmer (Erwachsene)	€ 85,00
Vollpension im Einzelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 65,00
Vollpension im Doppelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 55,00
Vollpension im Doppelzimmer (4 – 9 Jahre)	€ 45,00
Vollpension im Doppelzimmer (bis 3 Jahre)	€ 15,00

Zuzüglich € 2,00 Fremdenverkehrsabgabe ab dem 15. Lebensjahr.

Auf Anfrage können Sie auch eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius reservieren. Bitten wenden Sie sich an die Rezeption.



Vanessa Rachté



Johannes Bitter



Johannes Bitter



Johannes Bitter

## Café Michael

Genießen Sie im Café Michael ein Stück hausgemachten Kuchen oder ein köstliches Eis, eine gute Tasse Kaffee oder ein erfrischendes Getränk. Bei Schönwetter können Sie sich auf der Terrasse sonnen und den Ausblick auf die Berge genießen. Wir freuen uns auf Sie!  
Team Service St. Michael

## Zu Gast in St. Michael

### Stornoregelung

Ihre Anmeldung/Reservierung ist verbindlich. Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um eine schriftliche Stornierung.

### Stornobedingungen:

Ihre Anmeldung / Reservierung ist verbindlich. Wir bitten Sie um eine schriftliche Stornierung. Melden Sie sich 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn ab, fallen keine Stornogebühren an. Bei einer späteren Stornierung wird 90 % des gesamten Arrangementpreises (Kursbeitrag und Übernachtung/Verpflegung) in Rechnung gestellt.

Bei Lehrgängen gelten besondere Regelungen. Diese entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Lehrgangsfolder. Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei zu geringer Teilnehmerszahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Betrag rückerstattet.

### Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der in Österreich in Geltung stehenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen und stellen Ihnen diese Information gemäß Artikel 13 DSGVO zur Verfügung, um eine faire und transparente Verarbeitung Ihrer Daten zu gewährleisten. Nähere Informationen dazu finden Sie unter: <https://dibk.at/st.michael/Startseite> Geschäftsbedingungen & Datenschutz

*Natur bewusst erleben*

- Klosterleben & Naturheilkunde
- Jahreskreis & Brauchtum
- Pilgerwege & Reisen
- Faszination Schöpfung

**EXKLUSIV GRATIS LESEPROBE**

- kostenloses Probelesen
- keine Portokosten
- Lieferung bequem nach Hause

**der pilger**

Foto: JenkoAlaman/AdobeStock.com

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

Telefon: +49 (0) 62 32 / 318 30  
[www.der-pilger.de/leseprobe](http://www.der-pilger.de/leseprobe)

Jetzt bestellen!





WT

## Anreise nach St. Michael – mit öffentlichen Verkehrsmitteln

### Nachhaltigkeit und Schöpfungsverantwortung – jeder Schritt zählt!

**Nutzen Sie die Wipptaler Gästekarte für Gratis-Fahrten im öffentlichen Verkehr:**

- gilt für Ihre An- und Abreise zwischen Brenner und Innsbruck;
- gilt während Ihres Aufenthaltes für Nahverkehrszüge und alle Buslinien im Wipptal und seinen Seitentälern.

Fordern Sie die Gästekarte an unserer Rezeption an  
E-Mail: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

**werktags  
öffentlich anreisen!**



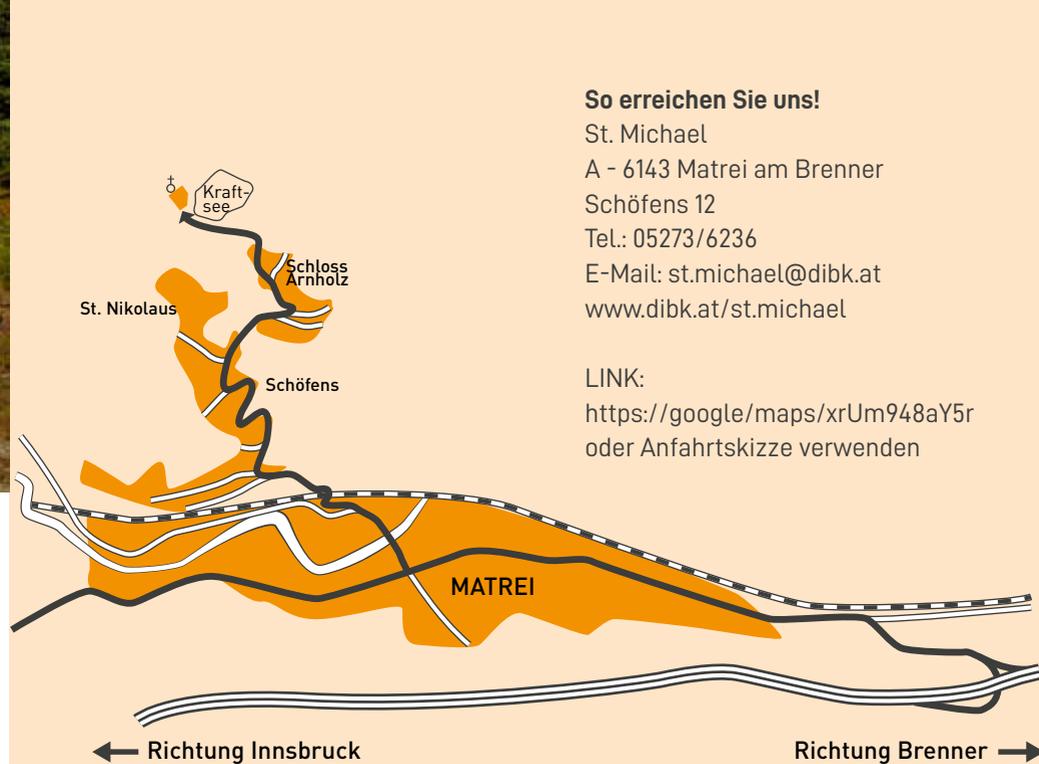
### Vom Bahnhof Matrei nach St. Michael – mit dem Dorftaxi Mühxi

Das Dorftaxi Mühxi bietet von Montag bis Freitag (an Werktagen) den folgenden Fahrplan:

<b>Bahnhof Matrei</b>	<b>St. Michael</b>
Abfahrt	Ankunft
08:45 Uhr	08:50 Uhr
12:20 Uhr	12:30 Uhr (verkehrt nur an Schultagen)
16:08 Uhr	16:15 Uhr
17:25 Uhr	17:30 Uhr

<b>St. Michael*</b>	<b>Bahnhof Matrei</b>
Abfahrt	Ankunft
08:50 Uhr	09:08 Uhr
12:53 Uhr	12:56 Uhr (Ausstieg Gemeinde, verkehrt nur an Schultagen)
16:15 Uhr	16:20 Uhr
17:30 Uhr	17:35 Uhr

Sollte Ihr Zug mit Verspätung in Matrei ankommen, kontaktieren Sie Busreisen Wipptal (Josef Mair), um den Mühxi-Anschluss erreichen zu können.  
T: +43 5273 6226, +43 664 2262265  
+43 664 3983225



### So erreichen Sie uns!

St. Michael  
A - 6143 Matrei am Brenner  
Schöfens 12  
Tel.: 05273/6236  
E-Mail: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)  
[www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

LINK:  
<https://google/maps/xrUm948aY5r>  
oder Anfahrtskizze verwenden

### Mit dem Auto:

Brennerautobahn A 13: Ausfahrt Matrei, im Ortszentrum an der einzigen Ampel (nach dem Rathaus/vor Gasthof Uhr) nach rechts abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen. Ein Tipp: Weniger Maut zahlen Sie, wenn Sie von Innsbruck kommend schon die Ausfahrt „Stubaital“ benutzen, es sind auf der Bundesstraße dann noch 5 km bis nach Matrei. Brennerbundesstraße von Innsbruck kommend: an der einzigen Ampel in Matrei (vor dem Rathaus/ nach Gasthof Uhr) links abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen. An unserem Parkplatz am Kraftsee finden Sie eine E-Ladesäule.

### Mit der Bahn:

Innsbruck Hauptbahnhof - Matrei Bahnhof: ca. 20 min. Fahrzeit – ca. 30 min. Takt  
Fußweg Bahnhof Matrei - St. Michael: ca. 30 min. bergauf

### Mit dem Taxi

Taxi Mair  
T: +43 5273 6225  
+43 664 2262265  
Taxiunternehmen bitte einen Tag vorher kontaktieren.

Matrei Bahnhof: ca. 5 min.  
Innsbruck Hauptbahnhof:  
ca. 30 min. Fahrzeit  
Innsbruck Flughafen:  
ca. 30 min. Fahrzeit

# Ausgelesen. Weiter lesen.

ERWACHSENENBILDUNG TIROL



Nichts für Ungut, aber das Leben hat noch mehrere Seiten.

Ziehen Sie neue auf. Lernen Sie sie kennen.

Mit der **Erwachsenenbildung Tirol**. In jeder Gemeinde.

[www.erwachsenenbildung-tirol.at](http://www.erwachsenenbildung-tirol.at)

BFI Tirol – Bibliotheksreferate Diözese Innsbruck und Erzdiözese Salzburg – Bildungshaus Osttirol – Bildungshaus St. Michael – Caritas Bildungszentrum – Evangelisches Bildungswerk Tirol – FreiRaum – Haus der Begegnung – Haus Marillac – Interessensvereinigung der Bibliothekare Tirols – Innovia – Katholisches Bildungswerk Salzburg – Katholisches Bildungswerk Tirol – LFI Tirol – Stefanusgemeinschaft – Stelle für universitäre Weiterbildung/Uni Innsbruck – Tiroler Bildungsforum – Tiroler Bildungsinstitut Grillhof – Tagungshaus der Erzdiözese Salzburg – Tiroler Bildungsservice – Universitäts- und Landesbibliothek Tirol – Volkshochschule Tirol – WIFI Tirol

## Anmeldung und Information:

St. Michael  
Schöfens 12  
A - 6143 Matri am Brenner

Tel: +43 5273 6236  
Mail: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

[www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

## IMPRESSUM

Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck

Herausgeber: Bildung St. Michael, Schöfens 12  
6143 Matri am Brenner, [www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

Verlags- und Herstellungsort: Europrint OHG

Papier: Offset Natur weiß

Für den Inhalt verantwortlich: Magdalena Modler-El Abdaoui

Redaktionsteam: Annemarie Hochrainer, Michaela Schwarz, Agnes Taibon

Fotonachweis: siehe Fotocredits am Bild. Alle anderen Bilder: Pixabay

Layout: Titus Oberhammer, [www.deroberhammer.com](http://www.deroberhammer.com)

Änderungen, Irrtum, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



# tiroler

~~Österreichische Post AG  
SP 03Z035252 N  
St. Michael  
Schöfens 12  
A-6143 Matrei am Brenner~~



Vanessa Rachlé