



DIÖZESE  
INNSBRUCK

# BILDUNG ST. MICHAEL



## Innehalten

MÄRZ – AUGUST 2025

wach.gegründet.vertrauend

## Liebe Gäste von St. Michael!

„Hellwach am Leben“ – der Titel des Buches einer unserer Referent:innen, Dr. Steve Heitzer. Er ruft uns auf, Unsicherheit und Ungewissheit nicht als Störung, sondern als Normalfall anzunehmen. Er ermutigt uns, uns trotzdem oder gerade durch „Krisen“ – des Alltags, des Lebens, der Welt – hindurch einzuüben im tragfähigen Leben, in tragfähiger Spiritualität. Wie das gehen könnte, das Einüben? Für Erwachsene bieten wir mit Steve Heitzer wieder einen Tagesretreat im Frühsommer an, im Team die beliebte Auszeit für Familien mit großen und kleinen Kindern „family unplugged“ im August. Auch darüber hinaus haben Sie viele Möglichkeiten, sich im tragfähigen Sein zu üben – beim Wandern, bei den Gartentagen, beim Fasten. Letztes Jahr war großes Jubiläum, 2025 geht's weiter: mit der 41. Ausgabe unserer Urlaubswochen für Familien mit behinderten Angehörigen, sagen Sie's gern weiter! Unsere Exerzitien- oder Achtsamkeitsangebote ermöglichen Glaubensreflexion, Rückzug und Kraftschöpfen im Wald, in den Bergen, beim Vögelbeobachten, beim Tanzen... nicht zuletzt sei hingewiesen auf unsere längeren Bildungsreisen in unser Inneres, durch fundiertes Lernen gleichzeitig fort-bildend im besten Sinne: die achttellige Reihe „das Leben tanzen“ verbindet tänzerische Praxis mit Biografiearbeit, der Lehrgang Geistliche Begleitung wurde überarbeitet und ist „neu gewandet“. In welchem Zusammenhang auch immer: wir freuen uns, wenn unser Programm dazu beiträgt, in allen Herausforderungen wieder vertrauender und gegründeter nach vorn zu schauen!



Ihre

*Magdalena Modler-El Abdaoui*

Dr. Magdalena Modler-El Abdaoui

Leiterin von Bildung St. Michael

# Innehalten

wach.gegründet.vertrauend



Vanessa Rachté

■ SPIRITUALITÄT	04	■ ST. MICHAEL AUF EINEN BLICK	48
■ LEBENS- UND FAMILIENBEGLEITUNG	22	■ EINTAG.MEHRZEIT	50
■ GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	42	■ KURSANMELDUNG – STORNOREGELUNG – DATENSCHUTZ	52
		■ ANREISE	54
		■ ZU GAST IN ST. MICHAEL	56

INHALT

# *Spiritualität*



## SELBSTMITGEFÜHL ... UND ACHTSAMKEIT

Selbstmitgefühl heißt: sich selbst genau so viel Achtung, Großzügigkeit, Verständnis, Zeit und Wertschätzung schenken wie geliebten Menschen – statt Selbstverurteilung und Selbstabwertung. Achtsamkeit ist die Grundlage dafür und hilft, Stress abzubauen. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns meditativ mit emotionalen Ressourcen, die helfen, besser durch schwierige

Situationen zu kommen, mehr Lebensfreude zu entwickeln und Mitgefühl für sich und andere zu stärken.

### Termin:

Freitag, 07.03.2025 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 09.03.2025 13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 175,00

**Anmeldeschluss:** 20.02.2025

### Mit: Dr. Ursula Baatz

Research Fellow am Institut für Religionswissenschaft (Univ. Wien), Wissenschafts- und Religionsjournalistin, Zen-Lehrerin, Qi Gong Lehrerin, Ausbildungen in MBSR, IMP (Interpersonal Mindfulness) und MSC (Mindful Self Compassion)  
[www.baatz.at](http://www.baatz.at)



## MUT ZUR LÜCKE

### Zeit zum Innehalten

Wir sind heute alle mit gesellschaftlichen, beruflichen und familiären Herausforderungen konfrontiert. Es bleibt kaum Zeit zum Durchatmen, oft „funktionieren“ wir nur noch. Wir glauben in unserer Präsenz darf es „keine Lücke geben“. Dabei sehnt sich unsere Seele nach Rückzug und Stille. „Wer innehält, erhält von innen Halt.“ (Lao-tse). In diesen Tagen wollen wir das „Innehalten“, das „Unterbrechen“ üben und dem Klang der Stille lauschen. Die biblische Botschaft und Texte geistlicher Autor:innen des 20. Jh. unterstüt-

zen uns bei der Suche nach „Lücken“ in unserem Alltag, sodass das Innehalten zur Haltung wird. Impulse zum Weiterdenken, Zeiten der Stille, Begegnung und Austausch sollen uns dabei unterstützen.

### Termin:

Freitag, 14.03.2025 16.00 Uhr bis  
Samstag, 15.03.2025 16.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 90,00

**Anmeldeschluss:** 27.02.2025

### Mit: Mag. Maria Jorstad-Perger

Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin, Begleiterin von Exerzitien im Alltag. Studium der Fachtheologie, Ausbildung zur Mentorin für Personale Pädagogik/Personale Gesprächsführung auf der Grundlage von Logotherapie/Existenzanalyse.





Gernot Candolini

## DAS LABYRINTH ERLEBEN

### Bedeutung, Symbolik, Einkehr

Labyrinth sind alte Symbole für den Lebensweg. Eines der berühmtesten befindet sich in der Kathedrale von Chartres, ein kleines auch in St. Michael. Gernot Candolini gibt eine Einführung in die Welt der Labyrinth und zeigt, wie man sie für sich nützen kann. Er erzählt von den Schätzen der Kathedrale von Chartres und leitet einfache Lieder an.

Der Tag kann als Einstimmung und Information für die Reise nach Chartres genutzt werden, steht aber auch für sich allein als besinnlicher Tag.



**Mit: Gernot Candolini**

Labyrinthbauer, Lehrer und Reiseleiter  
www.labyrinth.at

#### Termin:

Samstag, 22.03.2025 10.00 - 17.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 70,00  
3gängiges Mittagessen: € 18,50

**Anmeldeschluss:** 15.03.2025

#### Reise nach Chartres mit Gernot Candolini

20. - 27.07.2025

Information und Anmeldung bis 15.04.2025:

#### Pilgern und Reisen mit dem Tiroler Sonntag

Karin Adami

M: pilgerfahrten@dibk.at

T: +43 512 2230-2228 (Di. und Do. ganztags)

## UNTERWEGS OHNE LANDKARTE

### Madeleine Delbrêl Mystikerin der Straße

„Mystikerin der Straße“ wird sie genannt, Pionierin des Glaubens in einer säkularisierten Welt. Ob es darum geht, eine zeitgemäße Alltagsspiritualität zu finden oder um die Frage, wie der Glaube heute weitergegeben werden kann: Die Erfahrungen von Madeleine Delbrêl, die dreißig Jahre lang in einem sozialen Brennpunkt bei Paris gelebt hat, sind aktuell und wegweisend.

Die Begegnung mit dieser faszinierenden Frau geschieht durch Impulse zu ihrem Leben und zu ihrer Spiritualität, im Verweilen bei ihren Texten, in Stille und Gebet.

#### Termin:

Samstag, 22.03.2025 10.00 Uhr bis  
Sonntag, 23.03.2025 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 130,00

**Anmeldeschluss:** 07.03.2025



**Mit: Dr. Annette Schleinzer**

Autorin und Geistliche Begleiterin, beschäftigt sich seit über vierzig Jahren mit Madeleine Delbrêl.

## TYPISCH KATHOLISCH

### Theologische Kurse – Spezialkurs

Das Wagnis größtmöglicher Weite „Typisch katholisch“ sind Heiligen- und Reliquienverehrung, besondere Marienfrömmigkeit, Beichtstuhl, Fegefeuer und das Papstamt mit höchster Autorität. Die Logik des Katholischen aber ist der scheinbar paradoxe Versuch, miteinander zu verbinden, was auseinanderzufallen droht: Glaube und Vernunft, geistliche und weltliche Macht, die Einheit von heiliger und pilgernder Kirche.

#### Termin:

Freitag, 04.04.2025 16.30 Uhr bis  
Samstag, 05.04.2025 16.30 Uhr

#### Kosten:

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

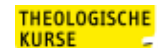
**Anmeldeschluss:** 07.03.2025

#### Anmeldung und Information:

www.theologischekurse.at

T: +43 1 51552 3702

(Heidelinde Autengruber-Thüry)



**Mit: Dr. Roman Siebenrock**

em. Universitätsprofessor für Systematische Theologie an der Kath.-Theol. Fakultät der Universität Innsbruck

Im Rahmen  
der Seminarreihe  
zur Glaubenssprache  
„Tiefer als das Meer“

## TANZTAG

### „Tanze, als würde niemand zusehen“ (Mark Twain)

Im Tanzen und Trommeln üben wir das Sein in der Gegenwart und erfahren die Einheit von Körper, Geist und Seele. Diese ganzheitliche Wahrnehmung eröffnet uns neue Sichtweisen und unbekannte Erfahrungsräume. Dies unterstützt uns, die allumfassende, göttliche Wirklichkeit zu erahnen und wir werden bereit, uns dankbar als Empfangende zu erleben.

Kreistänze, freie Bewegung zur Musik, Körperwahrnehmung, meditatives Trommeln.  
Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

**Termin:**

Samstag, 26.04.2025 10.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 80,00

3gängiges Mittagessen: € 18,50

**Anmeldeschluss:** 17.04.2025



**Mit: Barbara Samm**

Tanzpädagogin, Geistliche Begleiterin,  
Religionspädagogin

## DAS UNSAGBARE SAGBAR MACHEN

### Eine kleine biblische Sprachlehre

Die Sprache der Bibel kennzeichnet vor allem zwei Dimensionen: Sie ist zum einen erfahrungsgesättigt, d. h. sie gründet in den Erfahrungen von Menschen, die in den unterschiedlichsten Situationen ihres Lebens mit ihrem und um ihren Gottesglauben gerungen haben, damit er ihnen wirklich Hilfe zum Leben sein konnte. Zum anderen ist sie bildhaft, weil die Sprache mitunter gebirgt, wo es ans existentielle „Eingemachte“ geht und daher Bilder, Symbole, Metaphern kostbare

und unverzichtbare Sprachhilfen sind, wenn Belastendes aber auch Erfreuliches aus dem Schweigen ins Wort drängt. Die Veranstaltung bietet einige Verständnishilfen im Umgang mit der Sprache und den unterschiedlichen Sprechformen der Bibel.

**Termin:**

Samstag, 10.05.2025 9.30 – 16.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 90,00

**Anmeldeschluss:** 01.05.2025

**Mit: Dr. Maria Theresia Ploner**

Professorin für Neues Testament an der Phil.-Theol. Hochschule Brixen, Geistl. Assistentin der Kath. Frauenbewegung der Diözese Bozen-Brixen



*„Es gibt da eine Stimme in uns,  
die keine Worte gebraucht.  
Lausche!“ Rumi*

## UNSER LEBEN IST EINE BLUME

### Tagesretreat Achtsamkeit & Mystik

Alles wächst. Nach oben: zum Himmel, zur Sonne. Alles blüht. Unser Leben ist eine zarte Blume, zerbrechlich und unendlich kostbar. Wohin richten wir uns aus?

Ein Tag des Innehaltens: Boden und Sonne finden. Für uns sorgen und uns ausrichten. Dem Geschenk des Lebens antworten, indem wir schlicht aufmerksam sind: für uns, für die Welt, für das große Ganze. Einfach sitzen, gehen, schauen, lauschen. Still und hellwach. Am Leben!

Voraussetzung: Bereitschaft zum Schweigen (für ausgewiesene Zeiten), wettergerechte Kleidung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Termin:**  
Samstag, 17.05.2025 10.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 100,00  
(Ermäßigung auf Anfrage möglich)  
3gängiges Mittagessen: € 18,50  
**Anmeldeschluss:** 07.05.2025



**Mit: Mag. Steve Heitzer**

Achtsamkeitslehrer, Retreat-Leiter, Theologe, Autor des Buches „Hellwach am Leben. Auf dem Weg zu einer tragfähigen Spiritualität“ Tyrolia-Verlag 2024.  
[www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)

## SPIRITUAL LEADERSHIP

### Impulse und Reflexionen zu authentischem Führen

Dieses Seminar lädt Führungs-Personen dazu ein, sich mit existenziellen Fragen rund um ihre Spiritualität auseinanderzusetzen und die Verbindung zu Führen & Geführt-Werden zu erforschen. Welche Rolle spielt die eigene Berufung im Beruf? Wie finde ich zu mehr Authentizität und Stimmigkeit? Mit unterschiedlichen Methoden, Meditation und Zeiten der Stille eröffnet das Seminar einen Raum für Reflexion und persönliche Weiter-

entwicklung. Ziel ist es, spirituelles und authentisches Führen in den eigenen Arbeitsalltag zu integrieren.

**Termin:**  
Donnerstag, 22.05.2025 10.00 Uhr bis  
Samstag, 24.05.2025 13.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 550,00  
**Anmeldeschluss:** 07.05.2025

**Mit: Mag. Jürgen A. Baumann, MSc CMC**

Theologe und Religionspädagoge, Psycho- und Paartherapeut (in Logotherapie und Existenzanalyse), Systemischer Organisations-Berater, Führungskräfte- und Management-Trainer sowie Supervisor und Coach  
[www.jab.co.at](http://www.jab.co.at)





## DIE FLÜGEL DER SEELE WEIT AUSSPANNEN

### Waldexerzitionen

Wir tauchen in den Wald ein und geben unserer Seele Raum und Weite. Gemeinsam und allein gehen wir in Kontakt und Resonanz mit der natürlichen Lebenswelt, lauschen auf die Stille und öffnen uns dem Unsagbaren und Heiligen.

Mit verschiedenen Übungen wecken wir die Sinne und öffnen das Herz.

Weitere Elemente: biblische und interreligiöse Impulse, Zeiten des Schweigens, tägliche Austauschrunde und das Angebot für Einzelgespräche, je nach Wetter auch Malen oder Schreiben (keine Kunstfertigkeit nötig).

#### Termin:

Freitag, 06.06.2025 17.00 Uhr bis  
Dienstag, 10.06.2025 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 250,00

**Anmeldeschluss:** 22.05.2025



#### Mit: Dipl.Theol. Dipl. Päd. Marina Fischer

Maltherapeutin, Kursleiterin für Waldbaden, 30 Jahre Klinikseelsorgerin und Geistliche Begleiterin in Berlin  
[www.naturerleben-marina-fischer.de](http://www.naturerleben-marina-fischer.de)

## FEDERLEICHT


### Kurzexerzitionen in der Natur

Gottes Schöpfung als Quelle des Lebens

Die heimische Flora und Fauna sind christlich betrachtet Ausdruck der Liebe Gottes. Die Vielfalt des Lebens verkündet uns etwas von ihrem Ursprung, den wir Gott nennen.

Markus Moling ist ein passionierter Ornithologe und Wildtierbeobachter. Die Wildtiere in ihrem Lebensraum zu beobachten und zu erleben, erfüllt ihn mit Dankbarkeit und Freude.

Elemente der Kurzexerzitionen: Stille, Betrachtung und Vogelbeobachtung im Wald, Dialog und Gebet.

Gemeinsam mit  HAUS DER BEGEGNUNG im Rahmen der Reihe „Vogelperspektiven“,  
Infos unter: [hdb.dibk.at](http://hdb.dibk.at)

#### Termin:

Donnerstag, 03.07.2025 17.00 Uhr bis  
Samstag, 05.07.2025 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 105,00

**Anmeldeschluss:** 18.06.2025



#### Mit: Dr. Markus Moling

Priester, lehrt Philosophie an der Phil.-Theol. Hochschule Brixen, Ornithologe und Wildtierbeobachter





## ATMEN – STAUNEN – ACHTSAM LEBEN

### Sommerliches Achtsamkeitsretreat

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:

Montag,	14.07.2025	17.00 Uhr bis
Samstag,	19.07.2025	13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 270,00

**Anmeldeschluss:** 27.06.2025



#### Mit: Dr. Ursula Baatz

Research Fellow am Institut für Religionswissenschaft (Univ. Wien), Wissenschafts- und Religionsjournalistin, Zen-Lehrerin, Qi Gong-Lehrerin, Ausbildungen in MBSR, IMP (Interpersonal Mindfulness) und MSC (Mindful Self Compassion)  
www.baatz.at

## BERG UND BIBEL

### Rucksack auf dem Rücken und Glaubensfiguren im Kopf

In diesem Jahr wollen wir Glaubensfiguren mitnehmen, wenn wir durch die Bergwelt wandern. Und zwar Figuren aus dem Markusevangelium, die nur in einer einzigen Erzählung vorkommen, die es aber in sich hat: eigentlich das ganze Jesusprogramm von der Gottesherrschaft, die hier auf Erden beginnen kann, wenn sich Menschen auf den Lebensstil Jesu einlassen. Das kann bei jedem Menschen anders aussehen. Und das wollen wir an den Glaubensfiguren im Markusevangelium entdecken.

Vorgesehen sind vier ausgewählte Wanderungen im Wipptal mit einer Gehzeit zwischen drei und fünf Stunden, zwischen 400 und 700 zu überwindenden Höhenmetern.

Ausrüstung: Bergschuhe, bei Bedarf Wanderstöcke, T-Shirt zum Wechseln, Sonnenschutz, wind- und wasserdichte Jacke, wärmende isolierende Sitzunterlage, übliche Wanderutensilien, Getränkeflaschen für 1,5 bis 2 Liter. Getränke und Proviant werden vom Haus gestellt.

Die Fahrtkosten zu den Ausgangspunkten der Touren werden von der Gruppe getragen (Fahrgemeinschaften mit eigenen PKWs). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Fahrgelegenheit bieten können oder brauchen.

#### Termin:

Montag,	21.07.2025	17.00 Uhr bis
Samstag,	26.07.2025	9.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 370,00

**Anmeldeschluss:** 27.06.2025



#### Mit:

**Dr. Martin Ebner**  
em. Universitätsprofessor für Exegese des Neuen Testaments (Bonn und Münster)



**Mag. Jane Kathrein**  
Diplom-Geografin, Kräuterpädagogin, Wildnispädagogin, Tiroler Bergwanderführerin



## TANZEXERZITIEN

Die Basis dieser Tage ist das durchgehende Schweigen, welches heilsam durch Kreistanz, freie Bewegung zur Musik, bewusste Körperwahrnehmung, meditatives Trommeln und Erfahrungen in der Natur begleitet wird. In diesem ganzheitlichen Kontext aus Stille und Bewegung entsteht 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 und Reflexion, begleitetes Einzelgespräch, durchgehendes Schweigen

### Termin:

Montag,	11.08.2025	17.00 Uhr bis
Samstag,	16.08.2025	13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 260,00

**Anmeldeschluss:** 25.07.2025



### Mit:

#### Barbara Samm

Tanzpädagogin,  
Geistliche Begleiterin,  
Religionspädagogin



#### Renate Nachbaur

Krankenhauseelsorgerin,  
Geistliche Begleiterin

## KONTEMPLATION UND WANDERN

### Bergexerzitionen 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 geeignet). In Verbindung damit werden täglich geführte **Touren** in der Stille und Abgeschlossenheit 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 bei der Anmeldung.

Die Fahrtkosten zu den Ausgangspunkten der Touren werden von der Gruppe getragen (Fahrgemeinschaften mit eigenen PKWs). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Fahrgelegenheit bieten können oder brauchen.

### Termin:

Montag,	18.08.2025	17.00 Uhr bis
Samstag,	23.08.2025	9.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 390,00

**Anmeldeschluss:** 01.08.2025

### Mit:

#### Dr. Waltraud Juranek

Theologin, Pädagogin, Bergwanderführerin



#### Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger

em. Professor für Alttestamentliche Bibelwissenschaft (Wien),  
Kontemplationslehrer



## LEHRGANG

## SEHNSUCHT SPIRITUALITÄT

## Lehrgang Geistliche Begleitung 2025 – 2027

Der Lehrgang Geistliche Begleitung vertieft die Grundlagen christlicher Spiritualitäten im Hinblick auf Geistliche Begleitung. Er bietet einen Erkundungsraum zur ganzheitlichen Wahrnehmung und Vertiefung der eigenen Spiritualität.

Die Teilnehmenden entwickeln und erweitern Fähigkeiten und Haltungen, die grundlegend sind, um andere auf ihrem geistlichen Weg zu begleiten. Hintergründe aus biblischen und spirituellen Traditionen, Grundlagen und Modelle Geistlicher Begleitung sowie Referenzwissen aus den Humanwissenschaften bilden den Hintergrund für eigenes Tun und Erproben in diesem Feld.

**Zielgruppen:**

Mitarbeitende in pastoralen, pädagogischen und sozialen Berufsfeldern (Begrenzte Teilnehmendenzahl)

**Zeitraum:**

Juni 2025 bis Juni 2027 (15 Module)

**In Berührung kommen und entscheiden. Informationstage**

Samstag,	14.06.2025	14.30 Uhr bis
Sonntag,	15.06.2025	13.00 Uhr

Auf Anfrage erhalten Sie eine detailliertere Lehrgangsbeschreibung

**Referierende:**

Lic.theol. Theres Spirig-Huber (Bern),  
Prof. Dr. Maria Theresia Ploner (Brixen),  
Sr. Scholastica Rübenach OSB (München),  
Br. Dr. Niklaus Kuster OFMCap (Rapperswil),  
P. Dr. Bernhard Bürgler SJ (Innsbruck),  
Sr. Dipl.-Päd. M. Huberta Rohmoser (St. Pantaleon-Erla),  
Mag. Steve Heitzer (Innsbruck),  
Mag. Christa Sommerer MAS (Absam),  
Dr. Gottfried Ugolini (Brixen),  
Dipl. Theol. Achim Blackstein (Hannover)

**Bewerbungsschluss:** 05.05.2025

mit Lebenslauf und Motivations schreiben an: annemarie.hochrainer@dibk.at

**Kosten:****Lehrgangsbeitrag:**

vier Raten zu € 800,00  
Beitrag Informationstage: € 150,00 (für Teilnehmende am Lehrgang im Lehrgangsbeitrag inkludiert)  
definitive Anmeldung im Rahmen der Informationstage, spätestens bis 20.06.2025

**Unterkunft und Verpflegung:**

St. Michael Alpin Retreat  
Vollpension pro Übernachtung: € 98,00 zuzüglich TVB Abgabe von € 2,60 (Preis 2025)

[www.mein-update.at](http://www.mein-update.at)



wba-Akkreditierung (10 ECTS)

**Mit:****Dipl.-Rel.-Päd. Lioba Hesse**

Religionspädagogin, Gestalttrainerin, Weiterbildungen in Integrativer Musiktherapie, Gestalttherapie, Tanz- und Bewegungstherapie, langjährige Tätigkeit in sozialpastoralen Projekten, Seelsorge, geistliche Begleitung sowie Studienbegleitung und Berufsvorbereitung für Theologiestudierende (Diözese Feldkirch)



Ab 13 Teilnehmenden Leitungsduo mit:

**Mag. Thomas Netzer-Krautsieder**

Theologe, Seelsorger am Suchttherapiekrankenhaus Maria Ebene, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter, Fachreferent im Team Spiritualität der Kath-Kirche-Vorarlberg, Ausbildung in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)



# Familien- und Lebensbegleitung



## YES, WE CAN 2025

### Mathematik Förderwochen für Kinder und Jugendliche mit Down-Syndrom

Das „Yes, we can!“ – Konzept ermöglicht es Kindern und Jugendlichen mit Down-Syndrom, die Grundrechenarten 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:

Individuelle Förderung in Mathematik und weiters in der Kleingruppe von Förderkindern mit Down-Syndrom und evtl. Geschwisterkindern, spielerische Gruppenförderung im Bereich Basisfertigkeiten. Die Geschwisterkinder werden in der Gruppe und beim Freizeitprogramm (Skikurs im Winter / 2 Ausflüge im Sommer) mitbetreut.

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

Beginn: jeweils am Sonntag bzw. Montag um 17:30 Uhr: Einführung  
Ende: Abreise am letzten Tag nach dem Frühstück

#### Kosten:

##### Kursbeitrag:

Termin Winter - Förderkinder € 830,00  
alle anderen Termine - Förderkinder € 890,00

Unterkunft und Verpflegung (pro Tag):  
DZ/Familienzimmer im Haupthaus  
(Dusche, WC, Balkon) / Canisiushaus (Dusche, WC)  
Kleinkinder 0 – 3 Jahre: € 16,00 / frei!  
Kinder 3 – 9 Jahre: € 48,00 / € 15,00  
Jugendliche 10 – 17 J.: € 59,00 / € 42,00  
Erwachsene: € 89,00 / € 85,00  
Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15. Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,60 an.

#### Anmeldung:

Dr. Waltraud Juranek -  
juranek.waltraud@gmail.com  
Eine gemeinsame Veranstaltung von Bildung St. Michael mit der Leiterin der Wochen

#### Mit:

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



#### Termine 2025:

So 09.03. – Sa 15.03.2025 + Schikurs am Nachmittag  
Mo 09.06. – So 15.06.2025 + Erlebnismittage  
So 20.07. – Sa 26.07.2025 + Erlebnismittage  
So 03.08. – Sa 09.08.2025 + Erlebnismittage  
So 31.08. – Sa 06.09.2025 + Erlebnismittage  
So 14.09. – Sa 20.09.2025 + Erlebnismittage  
Mo 29.09. – So 05.10.2025 + Erlebnismittage –  
für Jugendliche ab 15 Jahren  
So 26.10. – Sa 01.11.2025 + Erlebnismittage  
für Jugendliche ab 15 Jahren



## MITEINANDERZEIT AM SONNTAG

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

Jedes Mal wird eine Geschichte aus der Bibel mittels Bilderbuchkino oder Figurentheater, Liedern und Bildern erzählt und vertieft, sodass wir eine Verknüpfung zu unserem Leben herstellen können. Zugleich schenken wir uns gegenseitig eine Stunde besonderer Aufmerksamkeit – Wohlfühlzeit für Klein und Groß.

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

#### Termine:

16. März, 12. April (Palmbüschen binden, Anmeldung erforderlich),  
18. Mai, 15. Juni  
jeweils von 10.00 – ca. 12.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: kostenlos  
3gängiges Mittagessen (Voranmeldung erforderlich):  
Erwachsene: € 18,50  
Kinder bis 10 Jahre: € 9,90  
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



Petra Obojes-Signtizer

## EKIZ WIPPTAL

### Kunterbuntes für Mamas, Papas und Kinder

#### Geburtsvorbereitung Wipptal

##### Termine:

Kurs I: 4x ab Do 27.02.25, 19.00 Uhr  
Kurs II: 4x ab Mi 21.05.25, 19.00 Uhr  
Kosten: € 82,00 (Mitglied) / € 95,00

#### Frauenkreis: Wald-Zeit

##### Termin:

6x ab Fr 14.03.2025, 14.30 – 16.00 Uhr  
Kosten: € 120,00 (Mitglied) / € 127,00

#### „Waldlinge unterwegs“

##### Eltern-Kind-Gruppe

##### Termin:

Kurs I: 6x ab Mi 23.04.2025,  
14.30 – 16.30 Uhr  
Kosten: € 72,00 (Mitglied) / € 87,00

#### Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs

##### Termin:

Sa 26.04.2025, 8.00 – 12.00 Uhr  
Kosten: € 69,50 inkl. gratis Beatmungstuch (EKIZ-Mitglied)

#### Sommerprogramm für Kinder und Jugendliche

Es gibt wieder spannende, vielfältige Kurse vom „Wipptaler Ferienexpress“ des Vereins Sternschnuppe. Auch in St. Michael finden einige Kurse statt. Einfach ab Juni unter [www.verein-sternschnuppe.at](http://www.verein-sternschnuppe.at) reinschauen.



Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit Bildung St. Michael statt. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

#### Anmeldung:

Eltern-Kind-Zentrum Wipptal  
Nösslacherstr. 7i, 6150 Steinach  
T: +43 664 7348 4626  
M: [info@ekiz-wipptal.at](mailto:info@ekiz-wipptal.at)  
[www.ekiz-wipptal.at](http://www.ekiz-wipptal.at)



**Anmeldung****für beide Veranstaltungen:**

Abteilung Ehe und Familie der  
Diözese Innsbruck  
T: +43 512 2230-4301  
M: ehe-familie@dibk.at

**Information:**

Anna Hintner  
T: +43 676 8730-4302  
M: anna.hintner@dibk.at

## AUF DEM WEG ZUR ERSTKOMMUNION

### Ein Tag zu zweit

Kerze gebastelt, Kleid besorgt, Gasthaus reserviert, ... Zeit, sich auf die Feier einzustimmen. Gemeinsam mit einer Begleitperson (Pat:in, Mama, Papa, Opa, ...) erlebt das Erstkommunionkind spielerisch Jesu Botschaft. Denn eine Extraportion Zeit zählt mit zu den schönsten Geschenken, die ein Erstkommunionkind bekommen kann.

2025 gibt es diesen Tag an drei verschiedenen Orten: in St. Michael, im

Bildungshaus Osttirol und in Weißenbach am Lech. Überall finden sich Möglichkeiten zur Besinnung sowie zum Austoben. Theolog:innen und Spielpädagog:innen begleiten diesen Tag.

**Termin:**

Samstag, 15.03.2025 10.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:**

(Kursbeitrag inkl. Mittagessen und Jause)  
eine Begleitperson mit Kind: € 42,00

**Anmeldeschluss:** 05.03.2025

**Mit:**

**MMag. Birgit Geisler**  
Pastorale Mitarbeiterin  
und Mama von zwei Kindern



**Thomas Garber**  
tätig in der  
Erwachsenenbildung,  
Spielpädagoge und  
Papa von drei Kindern

## GESTÄRKT MIT JESUS WEITERGEHEN

### Familihtag nach der Erstkommunion

Die Erstkommunion ist ein besonderes Erlebnis, nicht nur für die Kinder. Die ganze Familie hat mitgefeiert und mitgebetet. Und das Leben mit Jesus in der Familie geht weiter, bei Spiel und Spaß, in besinnlichen Momenten, in der Gemeinschaft, in der Achtsamkeit füreinander...

Gemeinsam lassen wir die schönen Momente nachklingen, entdecken neue Aspekte des Glaubens, spielen und basteln und spüren in der Gemeinschaft, wie Glaube alltagstauglich werden kann.

Eingeladen sind Pat:innen mit Erstkommunionkind oder auch die ganze Familie in jeder beliebigen Konstellation.

**Termin:**

Samstag, 31.05.2025 10.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:**

pro erwachsene Person (eigene Kinder frei)  
Kursbeitrag (inkl. Mittagessen und Jause):  
€ 32,00

**Anmeldeschluss:** 20.05.2025

**Mit:**

**Carolina Garber**  
Sozialpädagogin, gestaltet „Woanderstage“ mit VS-Klassen, Kinderliturgie in der Pfarre und Mama von drei Kindern



**Thomas Garber**  
tätig in der  
Erwachsenenbildung,  
Spielpädagoge und  
Papa von drei Kindern

## LEBENSELIXIER BEZIEHUNG

Gute Beziehungen machen unser Leben glücklicher, reicher und zufriedener. Doch erleben wir auch solche, die uns herausfordern, belasten und manchmal sogar krank machen. In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns mit Chancen und Herausforderungen im Miteinander. Impulse aus Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl, praktische Übungen und der gemeinsame Austausch geben Raum für Auseinandersetzung und neue Sichtweisen.

**Bitte mitbringen:** passende Kleidung für Aktivitäten in der Natur

**Termin:**

Samstag, 29.03.2025 09.00 - 17.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 100,00

3gängiges Mittagessen: € 18,50

**Anmeldeschluss:** 22.03.2025

**Mit: Mag. Johannes Heim**

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



## JENSEITS DER HEKTIK

### Eine philosophische Reise zu mehr Gelassenheit

Bereits vor über 2000 Jahren erkannten griechische Philosophen die Bedeutung der inneren Ausgeglichenheit für die Lebensqualität. Anstatt nur Symptome zu bekämpfen, lehrten sie, die Ursachen der Unruhe zu erkennen und ihnen aktiv entgegenzuwirken. Dazu zählte neben der Analyse der eigenen Ressourcen, die Überprüfung von Überzeugungen und Gedankenmustern, eine bewusste Steuerung der Emotionen, aber auch die Schaffung eines gelassenheitsfreundlichen Umfelds. Mit einer ausgewogenen Mischung aus

Textimpulsen, praktischen Übungen, Selbstreflexionen und Meditationen bietet dieses Seminar einen Raum, um diese Strategien kennenzulernen, die helfen, Gelassenheit in den Alltag zu integrieren.

**Termin:**

Freitag, 11.04.2025 17.00 Uhr bis

Samstag, 12.04.2025 16.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 145,00

**Anmeldeschluss:** 27.03.2025

**Mit: DDr. Katharina Ceming**

promovierte Philosophin und Theologin. Neben gesellschaftspolitischen Themen beschäftigt sie sich mit Fragen rund um die Themen Werte, Sinn, Persönlichkeitsentwicklung, Gelassenheit, Spiritualität, wozu sie auch zahlreiche Bücher und Artikel veröffentlicht hat.  
[www.quelle-des-guten-lebens.de](http://www.quelle-des-guten-lebens.de)







## 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 1:

Donnerstag, 01.05.2025 15.00 Uhr bis

Sonntag, 04.05.2025 13.00 Uhr

oder

#### Termin 2:

Montag, 05.05.2025 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 08.05.2025 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 120,00

**Anmeldeschluss:** 17.04. bzw. 22.04.2025

#### Mit:

#### Brunhilde Reidl

Instruktorin für Fit-Senior:innen und Tanzleiterin für Tanzen ab der Lebensmitte



## SOMMERTANZTAGE

### Tu dir Gutes! Tanze!

Der Tanzkreis ist eine der ältesten Tanzformen. Im Tanz werden 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 Haltensein 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, 14.07.2025 15.00 Uhr bis

Freitag, 18.07.2025 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 150,00

**Anmeldeschluss:** 30.06.2025

#### Hildegard Zehetner

Tanzleiterin für Kreis- und Gruppentänze (ChoRa Kreistanzschule, CH), Fortbildungen für Internationale Volkstänze, leitet eine eigene Tanzgruppe



#### Mit:

#### Brunhilde Reidl

Instruktorin für Fit-Senior:innen und Tanzleiterin für Tanzen ab der Lebensmitte



## VÄTER & KINDER WOCHENENDE für Väter mit Kindern von 3 bis 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, 17.05.2025 14.00 Uhr bis  
Sonntag, 18.05.2025 14.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag (pro Familie): € 30,00  
Unterkunft und Verpflegung (pro Tag):  
DZ/Familienzimmer im Haupthaus  
(Dusche, WC, Balkon) / Canisiushaus (Dusche, WC)  
Kleinkinder 0 – 3 Jahre: € 16,00 / frei!  
Kinder 3 – 9 Jahre: € 48,00 / € 15,00  
Jugendliche 10 – 17 J.: € 59,00 / € 42,00  
Erwachsene: € 89,00 / € 85,00  
Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15.  
Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,60 an.

**Anmeldeschluss:** 09.05.2025

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



**Mit:**  
**Michael Griesser**  
mit Mona



**Mit:**  
**Andreas Brüggli**  
mit Zita und Luis



**Mit:**  
**Matthias Haslwanter**  
mit Tobias



**Mit:**  
**David Haslwanter**  
mit Mirjam



**Mit:**  
**Patrick Nitzlnader**  
mit Manuel



## 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

**Zielgruppe:** Väter mit ihren Kindern, Paten mit Patenkindern, Opas mit ihren Enkelkindern  
Es besteht auch die Möglichkeit in St. Michael zu übernachten.

**Termin:**  
Samstag, 28.06.2025 14.00 Uhr bis  
Sonntag, 29.06.2025 14.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag (pro Familie): € 30,00  
Verpflegung (bei Nächtigung im Zelt):  
Vater & ein Kind: € 84,00  
Jedes weitere Kind: € 30,00

**Anmeldeschluss:** 06.06.2025

## GARTENTAGE IN ST. MICHAEL

Es ist wieder Gartenzeit und das bedeutet, Schaufel, Baumschere oder Schubkarren anzupacken, um das Gelände rund um St. Michael zu pflegen. Wir freuen uns, wenn uns Interessierte dabei 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.

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

### Termin:

Mittwoch,	04.06.2025	10.00 Uhr bis
Freitag,	06.06.2025	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:** 28.05.2025

### Mit: Dr. Michael Gasser

Gartenplaner und -gestalter, begleitete die Entstehung des naturnahen SpielRaum in St. Michael mit seinem Fachwissen

## ERHOLSAME SCHREIBZEIT IN DER MITTE DES SOMMERS

... einfach da sein, Zeit für sich selbst nehmen, innere Schätze hervorzaubern, in Erinnerungen eintauchen, Geschichten erfinden, in der Fantasie auf Reisen gehen, Ideen entwickeln. Wir nutzen Inspirationen und Schreibimpulse des kreativen und biografischen Schreibens und bringen entspannt spielerisch Worte und Geschichten aufs Papier.

In der wunderbaren Umgebung von St. Michael schreiben wir auch im Freien und erleben kostbare Momente der Präsenz.

Mit Schreiben den Augenblick wahrnehmen, innehalten und Gedanken

ordnen, zur Ruhe kommen, Freude an der Kreativität erleben, neue Sichtweisen entdecken ...

Keine Vorkenntnisse und Voraussetzungen nötig - bitte eigenes Schreibzeug mitbringen.

### Termin:

Freitag,	11.07.2025	15.00 Uhr bis
Sonntag,	13.07.2025	13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 160,00

**Anmeldeschluss:** 27.06.2025

### Mit: Mag. Dr. Christine Riccabona

Leiterin von kreativen und biografischen Schreibwerkstätten, Autorin und Lektorin





**PLATZKONZERT**  
**DO 7. August, 19.45 Uhr**  
**Musikkapelle Matrei am Brenner**  
**Eintritt frei!**

**Termin:**

Samstag, 02.08.2025 16.00 Uhr bis  
 Samstag, 09.08.2025 14.00 Uhr

**Information und Anmeldung bis**  
**31.05.2025:**

Wolfgang Sieberer  
 Carl Wagner-Str. 2a, 6330 Kufstein  
 T: +43 664 5145478  
 M: w.sieberer@tsn.at

**Mit:**

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

## URLAUB FÜR FAMILIEN

### mit Kindern, Erwachsenen mit Behinderung

Die Lebenshilfe Tirol und Bildung St. Michael veranstalten die 41. Ferienwoche für Familien mit Angehörigen mit einer Behinderung.

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/Bezugspersonen 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

**Kosten:**

Betreuungsbeitrag: € 120,00  
 ist nach Bestätigung der Anmeldung bis 5. Juli 2025 an die Lebenshilfe Tirol zu bezahlen. Die Bankdaten werden mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

**Unterkunft und Verpflegung**

(6 VP, 1 HP – im Haupthaus / im Haus Canisius)

Erwachsene im DZ: € 616,00 / € 515,00

Erwachsene im EZ: € 678,00 / € 585,00

Kinder/Jugendliche im DZ /Familienzimmer:

bis 3 Jahre: € 112,00 / kostenlos

4 bis 9 Jahre: € 330,00 / € 105,00

Jugendliche 10 - 17 J.: € 408,00 / € 288,00

Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15. Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,60 an.

**lebenshilfe**  
 Tirol

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



## FAMILY UNPLUGGED 2025

### Auszeit für Eltern und Kinder

Es gibt kein größeres Geschenk als Zeit und Aufmerksamkeit. Deswegen nehmen wir uns hier Zeit, uns ganz einzulassen: 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 und Familie „unplugged“ schmecken.

#### Elemente dieser Tage:

- Angebote zu Bewegung, Spiel und Kreativem in einer wunderbaren Umgebung in den Bergen
- Zeit für Eltern-Austausch, Reflexion und Impulse für unser Leben mit Kindern
- Musik & Gesang, wenn möglich auch am Lagerfeuer
- Angebot zur Meditation

#### Zielgruppe:

Mütter und Väter mit ihren Kindern. Wir verbringen viel Zeit mit den Kindern gemeinsam, so sind auch Kinder unter drei Jahren herzlich willkommen, sie können aber nicht vom Team betreut werden. Wer besondere Bedürfnisse hat, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Es gibt barrierefreie Zimmer!

#### Kosten:

Kursbeitrag (pro Person, ab 3 J.): € 30,00  
 Unterkunft und Verpflegung (pro Tag):  
 DZ/Familienzimmer im Haupthaus (Dusche, WC, Balkon) / Canisiushaus (Dusche, WC)  
 Kleinkinder 0 – 3 Jahre: € 16,00 / frei!  
 Kinder 3 – 9 Jahre: € 48,00 / € 15,00  
 Jugendliche 10 – 17 J.: € 59,00 / € 42,00  
 Erwachsene: € 89,00 / € 85,00

Pro Übernachtung fällt zusätzlich ab dem 15. Lebensjahr eine TVB Abgabe von € 2,60 an.

**Anmeldeschluss:** 31.07. bzw. 13.10.2025 – begrenzte Teilnehmerzahl

#### Termine:

Sommer:		
Donnerstag,	14.08.2025	15.00 Uhr bis
Sonntag,	17.08.2025	13.00 Uhr
Herbst:		
Sonntag,	26.10.2025	15.00 Uhr bis
Mittwoch,	29.10.2025	13.00 Uhr

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 der Bücher „Kinder sind nichts für Feiglinge“ und „Hellwach am Leben“  
[www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)



# *Gesundheit und Wohlbefinden*





**VORSCHAU**  
**Basen-Heilkost-Wanderwoche**  
 26.09. – 03.10.2025

## ZEIT FÜR MICH

### Praxistag mit Jin Shin Jyutsu

Entgiften und mit neuer Kraft in den Frühling  
 Ein Praxistag ist eine besondere Gelegenheit, die Einfachheit und Wirksamkeit des Jin Shin Jyutsu zu erfahren und zu erleben. Der Tag bietet die Möglichkeit aufzutanken, uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren und auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) in eine tiefe Entspannung zu kommen. Dabei lernen wir Strömsequenzen kennen, die Entgiftungsprozesse in unserem Körper unterstützen – wir machen einen richtigen inneren Hausputz.

Wir werden Selbsthilfesequenzen üben, die man jederzeit an sich selbst oder im Familienkreis anwenden kann.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Termin:**  
 Freitag, 28.03.2025 17.00 Uhr bis  
 Samstag, 29.03.2025 17.00 Uhr  
**Kosten:**  
 Kursbeitrag: € 140,00  
**Anmeldeschluss:** 13.03.2025



**Mit: Mag. Monika Fiechter-Alber**  
 Jin Shin Jyutsu Praktikerin und -Selbsthilfelehrerin, Theologin

## 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 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, 26.04.2025 18.00 Uhr bis  
 Samstag, 03.05.2025 13.00 Uhr  
**Kosten:**  
 Kursbeitrag: € 260,00  
 Haupthaus:  
 EZ mit Balkon, Dusche/WC: € 536,20  
 Nebengebäude:  
 EZ mit Dusche/WC: € 438,20  
 (Möglichkeit, einen Hund mitzubringen, tgl. € 9,90) inkl. Ortstaxe  
**Anmeldeschluss:** 12.04.2025



**Mit: Andreas Wuchner**  
 Heilpraktiker und Meditationsleiter, langjährige Seminartätigkeit  
[www.wuchner-fasten.de](http://www.wuchner-fasten.de)

## AUSZEIT - EIN TAG FÜR MICH

### Atem und Achtsamkeit

„Das ist doch nicht zu viel verlangt!“

„Das wird wohl zu schaffen sein!“

Wenn auch Sie des Öfteren mit solchen Aussagen konfrontiert sind, dann sind Sie herzlich eingeladen, sich 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 und die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit. Decken sind vorhanden.

**Termin:**

Samstag, 14.06.2025, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 80,00

**Anmeldeschluss:** 07.06.2025



**Beide Veranstaltungen mit:**

**Wibke Mullur**

Akad. Atempädagogin, Yogaübungsleiterin, Krisenpädagogin, Seelsorgerin i.A., Mutter von zwei erwachsenen Söhnen

## MIT MIR – FÜR MICH

### Ein Wochenende zum „Seele baumeln lassen“

Den Alltag hinter mir lassen. Mir etwas Gutes tun. Aufatmen.

An diesem Wochenende werden wir mit einfachen Übungen für Körper, Geist und Seele den Alltag hinter uns lassen und uns behutsam auf uns selbst und auf unsere Bedürfnisse einlassen.

Wahrnehmen, was ist. Aussprechen, was ausgesprochen werden möchte. Schweigen, wo Stille angesagt ist. Unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele das zu ermöglichen, was es braucht, um endlich (wieder) bei uns selbst anzukommen!

Es sind einfache Körperübungen aus Atempädagogik und Yoga, sowie kurze Meditationsübungen, die uns in eine innere Stille und Ausgeglichenheit führen. Es gibt Zeit zum Austausch und Zeit zum Schweigen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte und/oder Decke mitbringen

**Termin:**

Samstag, 30.08.2025 10.00 Uhr bis  
Sonntag, 31.08.2025 13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 120,00

**Anmeldeschluss:** 16.08.2025



TITEL DER VERANSTALTUNG	VON	BIS	MIT	SEITE
Selbstmitgefühl ... und Achtsamkeit	07.03.25	09.03.25	Ursula Baatz	6
Yes, we can 1 - Förderwoche mit Schikurs	09.03.25	15.03.25	Waltraud Juranek und Team	24
Wald-Zeit - Frauenkreis	14.03.25	14.03.25	EKIZ Wipptal	27
Mut zur Lücke - Zeit zum Innehalten	14.03.25	15.03.25	Maria Jorstad-Perger	7
Auf dem Weg zur Erstkommunion - Ein Tag zu zweit	15.03.25	15.03.25	Birgit Geisler und Thomas Garber	28
MiteinanderZeit am Sonntag	16.03.25	16.03.25	MiteinanderZeit Familienkreis	26
Das Labyrinth erleben	22.03.25	22.03.25	Gernot Candolini	8
Unterwegs ohne Landkarte - Begegnung mit Madeleine Delbr�el	22.03.25	23.03.25	Annette Schleinzner	9
Zeit f�ur mich - Praxistag mit Jin Shin Jyutsu	28.03.25	29.03.25	Monika Flechter-Alber	46
Lebenselixier Beziehung	29.03.25	29.03.25	Johannes Heim	30
Typisch katholisch. Theologische Kurse - Spezialkurs	04.04.25	05.04.25	Roman Siebenrock	9
Jenseits der Hektik	11.04.25	12.04.25	Katharina Ceming	31
MiteinanderZeit - Palmbuschen binden	13.04.25	13.04.25	MiteinanderZeit Familienkreis	26
Waldlinge unterwegs - Eltern Kind Gruppe	23.04.25	23.04.25	EKIZ Wipptal	27
Tanztag - „Tanze, als w�urde niemand zusehen“ (Mark Twain)	26.04.25	26.04.25	Barbara Samm	10
Erste Hilfe Kindernotfallkurs	26.04.25	26.04.25	EKIZ Wipptal	27
Fasten mit allen Sinnen - Heilfasten nach Dr.F.X. Mayr	26.04.25	03.05.25	Andreas Wuchner	47
Einfache Kreist�nze 1	01.05.25	04.05.25	Brunnhilde Reidl	32
Einfache Kreist�nze 2	05.05.25	08.05.25	Brunnhilde Reidl	32
Das Unsagbare sagbar machen - Biblische Sprache	10.05.25	10.05.25	Maria Theresia Ploner	11
Unser Leben ist eine Blume - Tagesretreat Achtsamkeit & Mystik	17.05.25	17.05.25	Steve Heitzer	12
Väter - Kinder - Wochenende	17.05.25	18.05.25	Andreas Br�uggl, Michael Griesser	34
MiteinanderZeit am Sonntag	18.05.25	18.05.25	MiteinanderZeit Familienkreis	26
Geburtsvorbereitungskurs Wipptal	21.05.25	21.05.25	EKIZ Wipptal	27
Spiritual Leadership	22.05.25	24.05.24	Jürgen Baumann	13
Gestärkt mit Jesus weitergehen	31.05.25	31.05.25	Carolina und Thomas Garber	29
Gartentage St. Michael	04.06.25	06.06.25	Michael Gasser	36
Die Fl�gel der Seele weit ausspannen - Waldexerziten	06.06.25	10.06.25	Marina Fischer	14
Yes, we can 2 - F�rderwoche	09.06.25	15.06.25	Waltraud Juranek und Team	34
Auszeit - ein Tag f�ur mich. Atem und Achtsamkeit	14.06.25	14.06.25	Wibke Mullur	48
Sehnsucht Spiritualität. LG Geistliche Begleitung 2025-2027	14.06.25	15.06.25	Lioba Hesse und Thomas Netzer-Krautsieder	20
MiteinanderZeit am Sonntag	15.06.25	15.06.25	MiteinanderZeit Familienkreis	26
Väter-Kinder-Wochenende im Zeit	28.06.25	29.06.25	D. Haslwanger, M. Haslwanger, P. Nitzlinder	35
Das Leben tanzen 2025-27 - Modul 2	27.06.25	29.06.25	Didier Rouchon, Karin Adami	
Federleicht - Kurzexerziten in der Natur	03.07.25	05.07.25	Markus Moling	15
Das Leben tanzen 2023-25 - Abschlusswoche	06.07.25	12.07.25	Didier Rouchon, Karin Adami	
Erholungsame Schreibzeit in der Mitte des Sommers	11.07.25	13.07.25	Christine Riccabona	37
Sommertanztag	14.07.25	18.07.25	Brunnhilde Reidl, Hildegard Zehetner	33
Atmen-staunen-achtsam leben - Achtsamkeitsretreat	14.07.25	19.07.25	Ursula Baatz	16
Berg und Bibel	21.07.25	26.07.25	Martin Ebner und Jane Kathrein	17
41. Urlaubswoche f�ur Familien mit Angehörigen mit Behinderung	02.08.25	09.08.25	Wolfgang Sieberer und Team	38
Yes, we can 3 - Mathematik F�rderwoche	03.08.25	09.08.25	Waltraud Juranek und Team	24
Platzkonzert	07.08.25	07.08.25	Musikkapelle Matrei	38
Tanzexerziten	11.08.25	16.08.25	Barbara Samm und Renate Nachbaur	18
family unplugged - im Sommer	14.08.25	17.08.25	Steve Heitzer und Team	40
Kontemplation und Wandern - Bergexerziten in Tirol	18.08.25	23.08.25	W. Juranek und L. Schwienhorst-Schönberger	19
Mit mir, f�ur mich - Ein Wochenende zum „Seele baumeln lassen“	30.08.25	31.08.25	Wibke Mullur	46
Yes, we can 4 - Mathematik F�rderwoche	31.08.25	06.09.25	Waltraud Juranek und Team	24

# 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:**

### **Johanna Fehr**

Organisationsreferentin

Katholische Jugend

T +43 512 2230-4603

M +43 676 8730-4603

E [johanna.fehr@dibk.at](mailto:johanna.fehr@dibk.at)

### **Clemens Haider**

Finanzielle Angelegenheiten

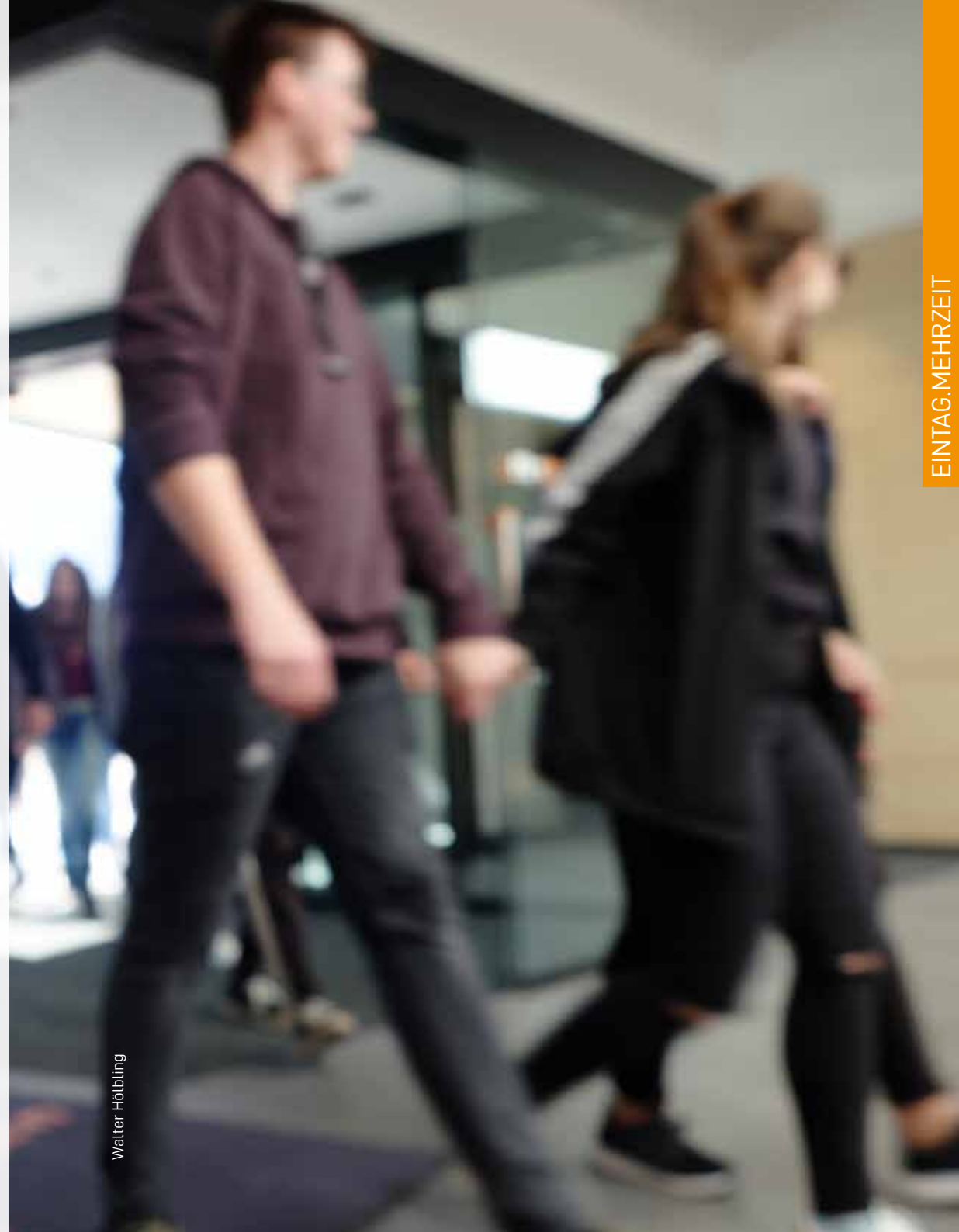
Fachreferent für Schulpastoral

Bischöfliches Schulamt der

Diözese Innsbruck

T: +43 676 8730 5104

M: [clemens.haider@dibk.at](mailto:clemens.haider@dibk.at)



Walter Hötbling



## BILDUNG ST. MICHAEL



### Kursanmeldung

Sie können sich zu den Veranstaltungen von Bildung St. Michael online, über Mail oder Telefon anmelden.

**www.dibk.at/st.michael**

**M: info@stm.tirol**

**T: +43 5273 6236**

Damit möglichst alle Interessierten an unseren Veranstaltungen teilnehmen können, sind auf Anfrage unter Umständen ermäßigte Kursbeiträge möglich (gilt v. a. für Tagesveranstaltungen). 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 Bildung St. Michael oder für Tage zur Ruhe und Erholung.

An der Rezeption erhalten Sie den Gutschein über den gewünschten Betrag.



#### Stornoregelung

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung zugesandt. Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um eine schriftliche Stornierung. Sie können bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn kostenlos stornieren. Ab dem 13. Tag stellen wir Ihnen 50 % des Kursbeitrages in Rechnung, ab dem 6. Tag 80%. Bei Abmeldungen am Kurstag selbst, wenn wir keine Abmeldung erhalten oder Sie nicht zum Kurs kommen, wird Ihnen der volle Kursbeitrag verrechnet.

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:

[www.dibk.at/st.michael/Startseite](http://www.dibk.at/st.michael/Startseite)  
Geschäftsbedingungen & Datenschutz



WT

## Anreise nach St. Michael – mit öffentlichen Verkehrsmitteln

### Nachhaltigkeit und Schöpfungsverantwortung – jeder Schritt zählt!

**Nutzen Sie die Wipptaler Gästekarte (erhältlich, wenn Sie übernachten) 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: [info@stm.tirol](mailto:info@stm.tirol)

**werktags  
öffentlich anreisen!**



**Vom Bahnhof Matrei nach St. Michael mit dem Dorftaxi Mühxi**

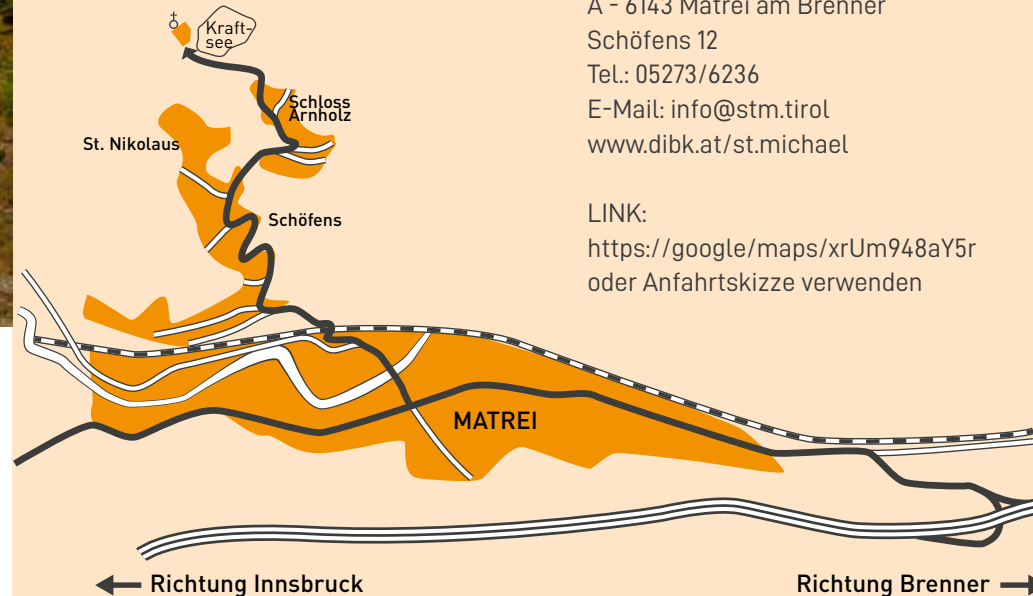
Montag bis Freitag (an Werktagen):

Bahnhof Matrei	St. Michael
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

St. Michael	Bahnhof Matrei
Abfahrt	Ankunft
08:50 Uhr	09:08 Uhr
12:53 Uhr	12:56 Uhr
16:15 Uhr	16:20 Uhr (Ausstieg Gemeinde, verkehrt nur an Schultagen)
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: [info@stm.tirol](mailto:info@stm.tirol)  
[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



**Am Kraftsee aufatmen ...**  
 St. Michael liegt am Kraftsee, einem besonderen Ort in wunderschöner Bergwelt, eingebettet in Wald und Stille. Das Haus bietet ideale Voraussetzungen für Seminare, Tagungen und private Festlichkeiten.

Philipp Klutz



Eli Zweiraum



Philipp Klutz

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

In der hauseigenen Küche werden schmackhafte Speisen zubereitet, das Café Michael eignet sich für eine sinnliche Unterbrechung zwischendurch.

**Zimmerreservierung und Preise**

Wenn Sie sich zu einer unserer Bildungsveranstaltungen anmelden, wird automatisch (falls die Veranstaltung mehr als einen Tag umfasst) ein Zimmer für Sie reserviert.

Die 58 Gästezimmer bieten modernen Komfort und sind barrierefrei zugänglich.

**Von der Diözese Innsbruck geförderte Preise für Unterkunft und Verpflegung 2025**

Vollpension im Einzelzimmer (Erwachsene)	€ 98,00
Vollpension im Doppelzimmer (Erwachsene)	€ 89,00
Vollpension Jugendliche (10 – 17 Jahre)	€ 59,00
Vollpension Kinder (4 – 9 Jahre)	€ 48,00
Vollpension Kleinkinder (0 – 3 Jahre)	€ 16,00

Zuzüglich € 2,60 Fremdenverkehrsabgabe ab dem 15. Lebensjahr. Auf Anfrage können Sie auch eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius reservieren.

Informieren Sie sich über die Stornoregelungen bzgl. Übernachtung und Verpflegung unter: <https://stm.tirol>

M: info@stm.tirol  
 T: +43 (0)5273 6236

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



Philipp Klutz

aum

# 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)

Falls Sie von der Printversion  
auf ein digitales Format umsteigen  
möchten, informieren Sie uns:  
[info@stm.tirol](mailto:info@stm.tirol)

## 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 und Michaela Schwarz  
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.



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



Willi Holzhammer