

Verwurzelt

vertrauend.leicht.frei.

September '25 – Februar '26

ANMELDUNG & INFORMATION

St. Michael
Schöfens 12
A - 6143 Matri am Brenner

Tel.: +43 5273 6236
Mail: info@stm.tirol

www.dibk.at/st.michael

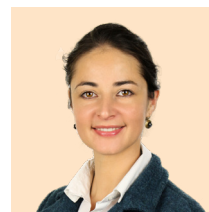
IMPRESSUM

Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
Herausgeber: Bildung St. Michael, Schöfens 12, 6143 Matri am Brenner,
www.dibk.at/st.michael
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 Credits im Bild. Alle anderen Bilder: Pixabay; Unsplash; iStock; Pexels
Layout: Rosanna Schmidle | www.rosdes-design.com
Foto Umschlag: © Johannes Bitter
Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

LIEBE GÄSTE VON ST. MICHAEL!

Wir möchten Sie willkommen heißen in einem neuen Layout: pünktlich zum 80er, den wir heuer begehen in St. Michael, erscheinen wir – zumindest im Print – in neuem Gewand.

Bei unseren Themen und dem, was wir in unserem Bildungsprogramm in die Welt bringen möchten, bleiben wir aber: Sie finden weiterhin unsere Schwerpunkte Spiritualität, Familie und Persönlichkeitsbildung – für uns sind das alles Wege zu mehr Vertrauen, tieferen Wurzeln, mehr Leichtigkeit sowie zu Weite und Freiheit im Sein und im Glauben. Diese großen Themen sind bei uns immer auch in enger Verwobenheit mit unserem Haus, unserer Haltung und der Umgebung zu denken – wir wünschen uns, dass Sie diese Erfahrungsebene auch als Erinnerung an St. Michael mitnehmen! Daher bilden Achtsamkeit im Miteinander und Alleinsein, Naturerleben, Gesundheit und Nachhaltigkeit den Grundklang unserer Angebote. Besonders wichtig ist uns, dass sich bei uns ein intergenerationales Miteinander wie auch inklusive Räume der Vielfalt entwickeln können – wir freuen uns, wenn Sie unsere Anliegen teilen und uns mit Ihrem Dasein und Ihrer Teilnahme oft beehren!

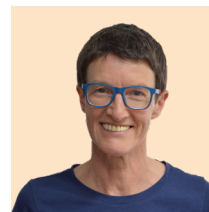


Herzlich
Ihre



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

UNSER TEAM



Mag.
Annemarie Hochrainer PhD



Dipl. Soz. Päd.
Michaela Schwarz

KURSANMELDUNG

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

www.dibk.at/st.michael
info@stm.tirol
+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!

Stornoregelung

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung zugesandt. Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist eine schriftliche Stornierung notwendig.

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 oder wenn 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 Teilnehmendenzahl 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
 Geschäftsbedingungen & Datenschutz

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.



ANREISE NACH ST. MICHAEL

Mit der Bahn

von Innsbruck Hauptbahnhof nach Matrei am Brenner

- ca. 20 min. Fahrzeit
- ca. alle 30 min.

Fußweg Bahnhof Matrei - St. Michael

- ca. 30 min. bergauf

Vom Bhf Matrei nach St. Michael mit dem Dorftaxi Mühxi

von Montag bis Freitag (an Werktagen)

- ca. 5 min Fahrt:

Bhf Matrei (Abfahrt)

08:45

12:20 (an Schultagen)

16:08

17:25

St. Michael (Abfahrt)

08:50

12:53

16:15

17:30 (an Schultagen, Ausstieg Rathaus)

Sollte Ihr Zug mit Verspätung in Matrei ankommen, kontaktieren Sie Taxi Mair, um den Mühxi-Anschluss erreichen zu können. +43 664 2262265

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 **info@stm.tirol**

Mit dem Auto

Brennerautobahnen A13: Ausfahrt Matrei, im Ortszentrum an der einzigen Ampel (nach dem Rathaus/ vor dem Gasthof zur Uhr) nach rechts abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern **St. Michael Alpin Retreat** 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 dem Gasthof zur Uhr) links abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen.

An unserem Parkplatz am Kraftsee finden Sie eine E-Ladesäule.

Mit dem Taxi

Taxi Mair

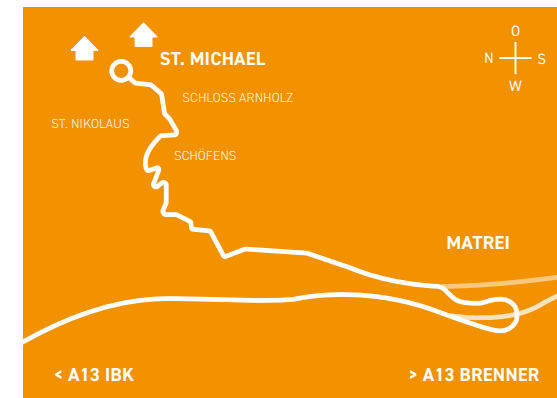
Tel.: +43 5273 6225 oder +43 664 2262265

(Bitte einen Tag vorher kontaktieren.)

Matrei Bhf: ca. 5 min. Fahrzeit

Innsbruck Hbf: ca. 30 min. Fahrzeit

Innsbruck Flughafen: ca. 30 min. Fahrzeit



Kursprogramm

Spiritualität vertiefen
Familie stärken
Persönlichkeit entfalten
Außerdem bei uns

SEP.

31.08. – 06.09.

„YES, WE CAN!“

Mathematik-Förderwochen für Kinder und Jugendliche mit Down-Syndrom
Waltraud Juranek & Team

13.09.

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

sich selbst begegnen
Thomas Steuxner

13.09.

MITEINANDERZEIT

Innehalten & Spielen am Abend
MiteinanderZeit Familienkreis

20.09.

VERWURZELT

Natur-Resilienz-Training
Anna Maria Obrist

25.09. – 28.09.

TAI JI ZEN UND NATUR

Stille in Bewegung entdecken
Alice Andexlinger

26.09. – 03.10.

BASEN-HEILKOST-WANDERWOCHE

Milde-Ableitungs-Diät nach Dr. F.X.Mayr
Andreas Wuchner

OKT.

03.10.

ST. MICHAEL WIRD 80

Wir freuen uns über viele Gäste,
die mit uns feiern!

06.10. – 11.10.

CLOWNEXERZITIEN

in sich hinein - aus sich heraus -
über sich hinaus
Gisela Matthiae

09.10. – 12.10.

SCHRITTE, WORTE, BEGEGNUNGEN

Sanftes Wandern im Wipptal
Hermann Muigg-Spörr

10.10. – 11.10.

QI GONG ZUR LEBENSPFLEGE

Basiskurs 18 Bewegungen und
Guo Lin Qi Gong
Rosmarie Obojes

11.10.

ERZÄHL MIR VON GOTT!

Mit Kindern von Gott sprechen
Anna Hintner & Karin Bayer-Ortner

11.10. – 12.10.

GROSSELTERN-ENKEL:INNEN-TAGE

Oma, Opa, Enkelkind – eine ganz
besondere Beziehung
Andrea & Otto Kärle

25.10.

GUT FÜR MICH SORGEN

Wege zur inneren Balance
Miriam Weber & Karin Zoller

26.10. – 28.10.

FAMILY UNPLUGGED

Auszeit für Eltern und Kinder
Steve Heitzer & Team

NOV.

06.11.

DIE SCHATTENSEITEN DES KUNSTLICHTS

Lichtverschmutzung – die helle Not
Online-Vortrag mit Stefanie Suchy

07.11. – 09.11.

KREISTÄNZE AUS ALLER WELT

Eva Oberwasserlechner

14.11. – 15.11.

SPIRITUELLER WORKSHOP

Vom Beschuldigen zum Vergeben
Christa Sommerer

14.11. – 16.11.

HEILSAMES BERÜHREN NACH OPEN HANDS

Einführungskurs im Handauflegen
Barbara Samm & Mirjam Steinbeißer

21.11. – 23.11.

SPURWECHSEL

... in der Lebensmitte
Andrea Strübl

28.11. – 30.11.

DEN KLANG DER STILLE HÖREN

Einführung in Zen
Ursula Baatz

DEZ.

07.12.

WARTEN AUFS CHRISTKIND

Advent und Weihnachten in der Familie
feiern
Birgit Geisler & Martina Haun-Holzmann

07.12. – 08.12.

UNTERWEGS ZUM LICHT

Meditative Tänze und besinnliche
Impulse
Eva Oberwasserlechner & Romana Thurnes

12.12. – 13.12.

ADVENTLICHES INNEHALTEN

Albert Pichler

JAN.

03.01.

MEIN WORT DES JAHRES 2026

Kalligrafie mit der Spitzfeder
Johanna Günther

22.01. – 25.01.

STILLE IM SCHNEE

Erholsame Schneeschuh-Wanderungen und Begegnungen
Hermann Muigg-Spörr

30.01. – 01.02.

RUHENDE LINIE

Zeichnen aus der Stille
Brigitte Schneider

FEB.

01.02. – 06.02. & 08.02. – 13.02.

SPUREN IM SCHNEE

Meditative Skitourenwochen
Peter Gleirscher

13.02. – 15.02.

DAS LEBEN TANZEN.

Trilogie
Didier Rouchon, Karin Adami

16.02. – 21.02.

DER LEISE WEG

Skitourenexerzitien
Christoph Benke & Thomas Senfter

20.02. – 21.02.

BASISAUSBILDUNG FÜR MESNER:INNEN

Dr. Jakob Patsch,
Mag. Karin Bayer-Ortner & Team

EKiZ

EINTAG.MEHRZEIT

SEP.

31.08. – 06.09.

„YES, WE CAN!“

Mathematik-Förderwochen für Kinder und Jugendliche mit Down-Syndrom
Waltraud Juranek & Team

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. Sie werden in folgender Weise ganzheitlich gefördert: individuelle Förderung in Mathematik, spielerische Förderung in der Gruppe im Bereich der Basisfertigkeiten. Geschwisterkinder werden in der Gruppe und beim Freizeitprogramm mitbetreut.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche mit Down-Syndrom ab Schulbesuch



© Waltraud Juranek

TERMINE

So 31.08. bis Sa 06.09.2025
 Mo 29.09. bis So 05.10.2025
 So 26.10. bis Sa 01.11.2025

KOSTEN

€ 890,- (Förderkind)
 € 260,- (Geschwisterkind)

ANMELDESCHLUSS

31.07.2025
 29.08.2025
 26.09.2025

Unterstützt durch



13.09.

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

sich selbst begegnen

Thomas Steuxner

Die Kombination aus Achtsamkeit, Intuition, Spannungsaufbau und Loslassen bildet die Grundlage, um das intuitive Bogenschießen als Metapher zu nutzen und wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse (sei es beruflich oder privat) zu sammeln. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die durch intuitives Bogenschießen ihre Selbstführung und Achtsamkeit verbessern möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Ausrüstung wird zu Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste, bequeme, anliegende Kleidung



© Andreas Zoller

TERMIN

Sa 13.09.2025 9:00 – 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 140,-

ANMELDESCHLUSS

05.09.2025

13.09.

MITEINANDERZEIT

Innehalten & Spielen am Abend
MiteinanderZeit Familienkreis

Hat Jesus mit seinen Freund:innen auch gewürfelt, gekartet, gespielt? - Wer weiß ...

In der neu gestalteten MiteinanderZeit erkunden wir zuerst in einer Andacht Geschichten aus der Bibel und feiern anschließend das Miteinander im gemeinsamen Abendessen und einem Spieleabend für Jung und Alt. Neugierig? - Einfach kommen und ausprobieren, egal ob als Familie, mit Freunden oder allein.

Anmeldung zum Abendessen am Tag davor erforderlich.



© Michaela Schwarz

TERMINE

2025: 13.9. / 11.10. / 8.11. / 13.12.
 2026: 10.01.
 jeweils von 17.00 – ca. 21.00 Uhr

KOSTEN

Kosten für das Abendessen
 (bei Bedarf)

ANMELDESCHLUSS

Anmeldung zum Abendessen
 am Tag davor erforderlich.

20.09.

VERWURZELT

Natur-Resilienz-Training

Anna Maria Obrist

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, belastende Situationen zu bewältigen und trotz widriger Bedingungen ein positives Leben zu führen. Übungen in der Natur und kurze theoretische Inputs helfen, aus dem hektischen Alltag auszubrechen und das Lebenstempo zu verlangsamen. Entschleunigung und Selbstreflexion geben einen neuen Blick auf die Herausforderungen des Alltags und ermöglichen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Die Natur spielt dabei eine unterstützende Rolle, da sie uns vor äußeren Reizen abschirmt und den Zugang zur eigenen Intuition erleichtert.



© Thomas Gantner

TERMIN

Sa 20.09.2025 10:00 – 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 100,-

ANMELDESCHLUSS

10.09.2025

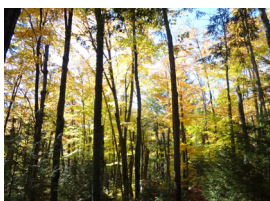
25.09. – 28.09.

TAI JI ZEN UND NATUR

Stille in Bewegung entdecken
Alice Andexlinger

Bei sich selbst ankommen – die eigenen Kräfte ins Fließen bringen – Stille in Bewegung.

Tai Ji Zen sind langsame Bewegungen aus den Schätzen des alten Chinas. Wir finden Stabilität, Orientierung, Verbundenheit. Alle Altersgruppen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene praktizieren gemeinsam. Bitte bequeme Kleidung für drinnen, gute Schuhe und warme Kleidung für draußen mitbringen. Die Übernachtung im Haus wird empfohlen, da es ab 6.00 Uhr eine Morgeneinheit gibt.



© Alice Andexlinger

TERMIN

Do 25.09.2025 15:00 Uhr bis
So 28.09.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 395,-

ANMELDESCHLUSS

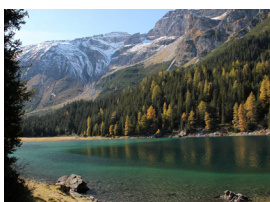
11.09.2025

26.09. – 03.10.

BASEN-HEILKOST-WANDERWOCHE

Milde-Ableitungs-Diät nach Dr. F. X. Mayr
Andreas Wuchner

Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben neu entdecken. Lassen Sie die Eile zurück, holen Sie Atem in der Natur und genießen Sie einfache, wohlschmeckende Mahlzeiten. Die basenbetonte Ernährung entspricht der „Milden Ableitungsdiät“ nach Dr. F.X. Mayr. Biologisch wertvolle Lebensmittel werden frisch zubereitet und bewusst in Gemeinschaft genossen. Diese leichte Kost entlastet die Verdauungsorgane, stärkt das Immunsystem und führt zu innerer Leichtigkeit. Ergänzend: Entspannungsübungen, Qi-Gong, Meditation, Gymnastik und geführtes Wandern.



© Anton Prock

TERMIN

Fr 26.09.2025 18:00 Uhr bis
Fr 03.10.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 260,-

ANMELDESCHLUSS

12.09.2025

03.10.

ST. MICHAEL WIRD 80

Wir freuen uns über viele Gäste,
die mit uns feiern!

13:30 Uhr Ankommen

14:00 Uhr Beginn mit offiziellen Gästen, begleitet
von Philipp Oberlohr (Theologe und Illusionist)

Bildungs- und Begegnungsnachmittag für Klein
und Groß mit Schnupperprogramm, Hausführungen,
Austausch und Wiedersehen

17:30 Uhr Gottesdienst mit Bischof Hermann
Glettler

19:30 Uhr „holy Aperoli“ mit dem Jugendzentrum
Matrei

20:15 Uhr Radlkino

Während des gesamten Tages sind das Café
Michael und unsere Bar offen und wir erwarten
Euch mit Snacks und Getränken in unserem
schönen Haus und unserem tollen Areal mitten in
der Natur!

Anmeldung bis 29.09. erwünscht

4.10.2025 - Eröffnung und Erstbegehung des
Laudato-Si'-Wegs: Ein neuer Pilger:innen:weg verbindet St. Michael mit dem Haus der Begegnung (Ibk). Weitere Informationen folgen.



BILDUNG
ST. MICHAEL



© Johannes Bitter

OKT.

06.10. – 11.10.

CLOWNEXERZITIEN

in sich hinein - aus sich heraus - über sich hinaus
Gisela Matthiae

Am Anfang, noch vor aller Schöpfung, spielte die Weisheit voller Freude vor Gott (Spr 8,30f.). So alt ist das Spiel! Clown-Exerzitien wollen es ihr nachtun. In der Clownerie kann man sich zwanglos ausprobieren mit dem Repertoire, das einem als Mensch gegeben ist: bewegen, spüren, atmen, ruhen, springen, wahrnehmen, staunen ... absichtslos und selbstvergesen. Diese besondere und neue Art der Exerzitien folgt einem täglichen Ablauf von Stille-Bewegung-Spiel-Nachdenken-Schreiben-Improvisation-Impulsen-Gespräch-Entspannung. Ausführliche Beschreibung auf Anfrage



© Pat Weise

TERMIN

Mo 06.10.2025 17:00 Uhr bis
 Sa 11.10.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 395,-

ANMELDESCHLUSS

15.09.2025

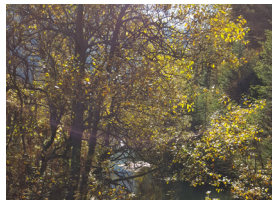
09.10. – 12.10.

SCHRITTE, WORTE, BEGEGNUNGEN

Sanftes Wandern im Wipptal
Hermann Muigg-Spörr

Das wunderschöne Wipptal, nördlich und südlich des Brenners, lädt zu Tagen im goldenen Herbst ein. Unsere Schritte führen uns zu kraftgebenden Naturschönheiten. Anregende Impulse begleiten unsere Wanderungen und Begegnungen mit originell-interessanten Menschen.

In diesen Tagen schöpfen wir Kraft in der Natur und im Miteinander, gehen in Stille und Ruhe und stärken uns für unsere weiteren Lebensschritte.



© Hermann Muigg-Spörr

TERMIN

Do 09.10.2025 17:00 Uhr bis
 So 12.10.2025 15:00 Uhr

KOSTEN

€ 190,-
 (Transportkosten zum Ausgangspunkt der Wanderungen werden aufgeteilt)

ANMELDESCHLUSS

25.09.2025

10.10. – 11.10.

QI GONG ZUR LEBENSPFLEGE

Basiskurs 18 Bewegungen und Guo Lin Qi Gong
Rosmarie Obojes

Qi Gong ist ein ganzheitliches Training für Körper, Seele und Geist. Die Bewegungen werden achtsam und langsam ausgeführt, die Körperhaltung ist entspannt und die Atmung wird bewusst eingesetzt. Qi Gong fördert neben innerer Ausgeglichenheit auch die Mobilität des Rückens und der Gelenke, schult Balance und Koordination und wirkt ausgleichend auf die inneren Organe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, leichte Schuhe oder rutschfeste Socken



© Rosmarie Obojes

TERMIN

Fr 10.10.2025 16:00 Uhr bis
 Sa 11.10.2025 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 130,-

ANMELDESCHLUSS

26.09.2025

11.10.

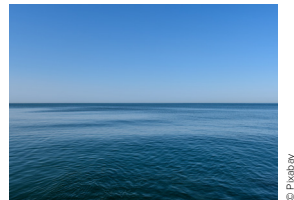
ERZÄHL MIR VON GOTT!

Mit Kindern von Gott sprechen
Anna Hintner und Karin Bayer-Ortner

„Kommt meine Katze in den Himmel?“ oder „Wo wohnt Gott?“, Kinder fragen unverblümt. Sie fragen nach Gottesbildern und fordern uns auf, zu reflektieren.

Entdecken Sie mit uns neue Wege, biblische Geschichten lebendig zu vermitteln und die Spiritualität der Kinder zu fördern. Kindgerechte Glaubenssprache, interaktive Elemente und theologische Redlichkeit stehen im Fokus. Erforschen wir zusammen die Tiefe des Glaubens.

Im Rahmen von: Tiefer als das Meer. Seminarreihe zur Glaubenssprache



© Pixabay

TERMIN

Sa 11.10.2025 9:30 – 16:00 Uhr

KOSTEN

€ 90,-

ANMELDESCHLUSS

01.10.2025

Eine Kooperation mit der Abteilung Ehe und Familie (Diözese Innsbruck) und

11.10. – 12.10.

GROSSELTERN-ENKEL:INNEN TAGE IN ST. MICHAEL

Oma, Opa, Enkelkind – eine ganz besondere Beziehung
Andrea und Otto Kärle

Das Schönste für Enkelkinder ist, wenn sie Zeit geschenkt bekommen und Oma oder Opa sich mit ihnen beschäftigen. Doch für die Großeltern ist es manchmal gar nicht so einfach: Wie beschäftige ich mich sinnvoll mit den Enkel:innen? Verwöhnen oder erziehen? Was möchte ich der nächsten Generation an Werten und Vorstellungen mitgeben? Wir bieten einen „Kurzurlaub“ in St. Michael, mit gemeinsamer Freizeit zum Spielen, Natur erleben und kreativ sein – und Impulsen für die Großeltern.



© iStock

TERMIN

Sa 11.10.2025 10:00 Uhr bis
 So 12.10.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 90,-
 (pro Familie)

ANMELDESCHLUSS

26.09.2025

Unterstützt durch



25.10.

GUT FÜR MICH SORGEN

Wege zur inneren Balance
Miriam Weber und Karin Zoller

Was braucht dein Körper, was stärkt deinen Geist, was berührt dein Herz? In diesem Seminar nimmst du alle Ebenen deines Menschseins in den Blick. Mit Achtsamkeit, Bewegung, Reflexion und Austausch entdeckst du, was dich wirklich nährt und wie du gut für dich sorgst. Gemeinsam erkunden wir die vier Dimensionen des Selbst: die geistig-spirituelle, mental-emotionale, soziale und physische Ebene.

Elemente: Methoden aus der systemischen Arbeit, Körper- und Achtsamkeitspraxis, gezielte Reflexionsfragen



© Nicolas Pesquini

TERMIN

Sa 25.10.2025 9:00 – 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 140,-

ANMELDESCHLUSS

17.10.2025

26.10. – 28.10.

FAMILY UNPLUGGED

Auszeit für Eltern und Kinder
Steve Heitzer und Team

Wann nehmen wir uns wirklich Zeit für unsere Kinder?

In St. Michael bieten wir Raum für Spiel, für Kreatives, in der Natur, für Musik und Gesang, am Lagerfeuer. Uns ganz einlassen auf unsere Kinder – ohne Handy, ohne Ablenkung – „unplugged“. Und zwischendurch kostbare Zeit für die Erwachsenen, um nachzuspüren und aktuelle Fragen zum Alltag mit Kindern zu teilen.

Angebote zur Meditation morgens und abends.
 Zielgruppe: Mütter, Väter, Kinder

Kinder unter drei Jahren sind willkommen, können vom Team aber nicht betreut werden.
 Unterschiedliche Bedürfnisse bitte angeben – es gibt barrierefreie Zimmer.

© Gantas Vaitulienas / Unsplash

TERMINE

So 26.10.2025 15:00 Uhr bis
 Di 28.10.2025 16:00 Uhr

Fr 06.02.2026 17:00 Uhr bis
 So 08.02.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 30,-
 (p.P. ab 3 Jahren)

€ 55,-
 (p.P. ab 3 Jahren)

ANMELDESCHLUSS

10.10.2025

23.01.2026

Unterstützt durch





NOV.

06.11.

DIE SCHATTENSEITEN DES KUNSTLICHTS

Lichtverschmutzung – Die helle Not
Online-Vortrag mit Stefanie Suchy

Seit das elektrische Licht schier unbegrenzt verfügbar ist, wird es auf der Erde immer heller. Studien zeigen einen enormen Anstieg der Lichtverschmutzung, d.h. immer größere Flächen werden intensiv beleuchtet. Die Bezeichnung „helle Not“ bringt diese Problematik auf den Punkt. Warum ist die natürliche Nacht für Menschen, Tiere und Pflanzen so wichtig? Was verstehen wir unter Lichtverschmutzung und warum nimmt sie ungebremst zu? Welche Auswirkungen hat Kunstlicht, wie kann es verantwortungsvoll genutzt werden?



© Stefanie Suchy

TERMIN

Do 06.11.2025 19:00 - 20:00 Uhr

KOSTEN

–

ANMELDESCHLUSS

30.10.2025

Anmeldung: hdb.kurse@dibk.at

Eine gemeinsame Veranstaltung von Haus der Begegnung, Bildungshaus Osttirol und Bildung St. Michael mit dem Tirol Kompetenzzentrum für Lichtverschmutzung und Nachthimmel

07.11. – 09.11.

KREISTÄNZE AUS ALLER WELT

Eva Oberwasserlechner

An diesem Wochenende lernen wir unterschiedliche Tänze und Rhythmen aus verschiedenen Ländern kennen. Die Tanzreise führt uns durch verschiedene Kontinente und richtet sich an alle, die Freude am Tanzen in Gemeinschaft haben. Neugierig geworden? Dann gleich anmelden und vortreten. Und weil reisen zu zweit bekanntlich mehr Spaß macht – laden Sie eine Freundin, einen Freund ein und genießen Sie die Tanzreise zu zweit. Tanzerfahrung ist hilfreich, aber nicht unbedingt notwendig.



© Eva Oberwasserlechner

TERMIN

Fr 07.11.2025 15:00 Uhr bis
So 09.11.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 155,-

ANMELDESCHLUSS

24.10.2025

14.11. – 15.11.

SPIRITUELLER WORKSHOP

Vom Beschuldigen zum Vergeben
Christa Sommerer

Anhand von Übungen und Reflexionen begeben wir uns auf diesen Weg. Für Begleiter:innen von Exerzitien im Alltag, Geistliche Begleiter:innen, interessierte Personen

Information und Anmeldung:

Diözese Innsbruck – Abt. Pfarre und Gemeinschaften
 Irene Weinold
 irene.weinold@dibk.at
 +43 512 2230-4102



© Pixabay

TERMIN

Fr 14.11.2025 15:00 Uhr bis
Sa 15.11.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 30,-

ANMELDESCHLUSS

07.11.2025

14.11. – 16.11.

HEILSAMES BERÜHREN NACH OPEN HANDS

Einführungskurs im Handauflegen
Barbara Samm und Mirjam Steinbeißer

Das Wissen um die heilsame Kraft des Handauflegens ist in vielen Traditionen bekannt. Dabei geht es letztlich um das Bemühen, sich selbst ganz zurückzunehmen und sich der göttlichen Kraft ohne Erwartungen zu öffnen. Die Worte „sich öffnen - geschehen lassen - danken“ bringen diese Haltung, die von Respekt und Offenheit getragen ist, in aller Kürze zum Ausdruck. Kursinhalte: Theoretisches Hintergrundwissen, Anleitung und Übungen zum Handauflegen, Austausch in der Gruppe, Zeiten der Stille



© Pixabay

TERMIN

Fr 14.11.2025 18:00 Uhr bis
So 16.11.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 150,-

ANMELDESCHLUSS

30.10.2025



21.11. – 23.11.

SPURWECHSEL

... in der Lebensmitte
Andrea Strübl

Stehst du an einem Wendepunkt? Spürst du, dass das alte Leben nicht mehr ganz passt? Dieses Wochenende lädt dich ein, innezuhalten, dich neu auszurichten und verlorene Lebensfreude zurückzuholen. Mit Körperübungen, bewusster Bewegung, Atemarbeit und achtsamen Begegnungen.

Methoden:

Deep Embodiment, Breathwork, Begegnungs- und Reflexionsübungen, Erstellung eines Visionboards



© Andrea Strübl

TERMIN

Fr 21.11.2025 17:00 Uhr bis
 So 23.11.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 220,-

ANMELDESCHLUSS

7.11.2025

28.11. – 30.11.

DEN KLANG DER STILLE HÖREN

Einführung in Zen
Ursula Baatz

Zen-Praxis ist eine ganzheitliche Übung für Körper und Geist. Sie führt zu vertiefter Wahrnehmung und Verständnis unserer selbst und der Welt. Zen kann für jeden und jede zum Weg der Befreiung, des Erwachens und auch der Gotteserfahrung werden.

Elemente: praktische Einübung in Zazen (Sitzen in Stille), entspannende Körperübungen, Vorträge zur Zen-Praxis und zur Geisteshaltung von Zen, durchgehendes Schweigen, Möglichkeit zum Einzelgespräch mit der Leiterin



© Thomas Gantöler

TERMIN

Fr 28.11.2025 17:00 Uhr bis
 So 30.11.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 190,-

ANMELDESCHLUSS

14.11.2025

07.12.

WARTEN AUFS CHRISTKIND

Advent und Weihnachten in der Familie feiern
Birgit Geisler und Martina Haun-Holzmann

Alle Jahre wieder ... basteln, singen, den eigenen Bedürfnissen nachspüren und sich auf die Suche nach der Weihnachtsfreude machen. Besonders um die Weihnachtszeit rückt die Familie zusammen. Familie heißt gemeinsam leben, gemeinsam feiern. Ob als Mama, Papa, Oma, Opa, Kind, Tante, Freund:in, zu zweit oder in jeder bunt gemischten Konstellation ... Feste gemeinsam feiern ist eine Herausforderung. Gönnen Sie sich und Ihren Lieben diese Atempause mitten im Advent. Dieser Tag kann auch mit einer Übernachtung (vorher oder nachher) verlängert werden.



© Martina Haun-Holzmann

TERMIN

So 07.12.2025 10:00 - 16:00 Uhr

KOSTEN

€ 32,- (inkl. Mittagessen & Jause, eigene Kinder frei)

ANMELDESCHLUSS

28.11.2025

Eine Kooperation mit der Abteilung Ehe und Familie (Diözese Innsbruck)

07.12. – 08.12.

UNTERWEGS ZUM LICHT

Meditative Tänze und besinnliche Impulse
Eva Oberwasserlechner und Romana Thurnes

Gerade die dunkelste Zeit des Jahres lädt uns ein, innezuhalten und uns zu reduzieren. Im Tanz, in Körperübungen, im Aufnehmen von Impulsen, im Stillwerden können wir dem, was unserem Wesen entspricht, nachspüren und Raum geben.

Alleine setze ich meine Schritte, getragen bin ich im Kreis. Im Miteinander öffnen wir uns dem Lichtgeschenk.

Bitte eine Kerze (weiß oder rohweiß) zur persönlichen Gestaltung und bequeme Kleidung mitbringen.



© Pixels

TERMIN

So 07.12.2025 15:00 Uhr bis
 Mo 08.12.2025 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 140,-

ANMELDESCHLUSS

24.11.2025

12.12. – 13.12.

ADVENTLICHES INNEHALTEN

Albert Pichler

Wer das Benediktinerkloster Marienberg im Vinschgau besucht, findet beim Haupteingang die Inschrift IN ERWARTUNG. Ein schönes Grußwort! Weihnachten 2024 wurde in Rom die Heilige Pforte geöffnet. Papst Franziskus hat uns eingeladen, „Pilger der Hoffnung“ zu werden. 24 Stunden Advent-Auszeit können uns anregen, dem näher zu kommen, der von sich gesagt hat „Ich bin die Tür“. In einem Wechsel von Impulsen, Zeit für uns selbst und Austausch in der Gruppe schaffen wir uns einen Raum für Wesentliches und wir verbinden biblische Glaubenserfahrungen mit unserem Leben.



© Albert Pichler

TERMIN

Fr 12.12.2025 16:00 Uhr bis
Sa 13.12.2025 16:00 Uhr

KOSTEN

€ 70,-

ANMELDESCHLUSS

28.11.2025

03.01.

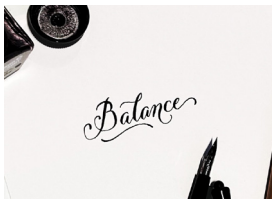
MEIN WORT DES JAHRES 2026

Kalligrafie mit der Spitzfeder
Johanna Günther

Mit diesem kreativen Tag und einem Wort, das uns ganz persönlich inspirieren und begleiten kann, stimmen wir uns auf das neue Jahr ein.

Im Workshop lernen wir den Umgang mit der Spitzfeder. Wir üben Kleinbuchstaben im Copperplate-Stil, um unser persönliches Motto für 2026 aufs Papier zu bringen.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.



© Johanna Günther

TERMIN

Sa 03.01.2026 09:30 - 17:30 Uhr

KOSTEN

€ 110,-
Materialkosten: ca. € 8,00 direkt
an die Referentin

ANMELDESCHLUSS

29.12.2025

22.01. – 25.01.

STILLE (SCHRITTE) IM SCHNEE

Erholsame Schneeschuh-Wanderungen und Begegnungen
Hermann Muigg-Spörr

In den Seitentälern des Wipptals werden wir stille, einzigartige und kaum bekannte Plätze finden, als Erste geruhsame Schritte im weichen Pulverschnee stapfen und neue Wege im Sonnenglanz oder Schneeflockenrieseln wagen. Wir entdecken Kapellen, schöpfen Kräfte in der Natur und im Miteinander – und begegnen jeden Tag einem Menschen und dessen Geschichte(n). Impulse für Seele und Geist begleiten uns. Die Touren werden je nach Wetter und Schneelage gewählt und sind auch für Neulinge geeignet.



© Hermann Muigg-Spörr

TERMIN

Do 22.01.2025 17:00 Uhr bis
So 25.01.2026 15:00 Uhr

KOSTEN

€ 195,-

ANMELDESCHLUSS

08.01.2026

30.01. – 01.02.

RUHENDE LINIE

Zeichnen aus der Stille
Brigitte Schneider

Der Winter bringt optisch Stille durch weniger Farben. Das birgt den besonderen Reiz, sich auf dieses Wenige einzulassen. Für das meditative Zeichnen gehen wir raus und lassen die Natur auf uns wirken. Drinnen im Raum für Meditation und Stille bringen wir unsere Eindrücke aufs Papier. Die Stillemeditation leitet unseren Geist in die wertfreie Wahrnehmung, die wir mit in die Zeit des Zeichnens nehmen. Entspannt gleitet der Stift über das Papier. Keine Vorkenntnisse im Zeichnen oder Meditieren notwendig, Material vorhanden, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.



© Brigitte Schneider

TERMIN

Fr 30.01.2026 17:00 Uhr bis
So 01.02.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 180,-

ANMELDESCHLUSS

16.01.2026

01.02. – 06.02. / 08.02. – 13.02.

SPUREN IM SCHNEE

Meditative Skitourenwochen
Peter Gleischer

Entdecke mit dem erfahrenen Bergführer Tourenparadiese im Wipptal und seinen Seitentälern. Durch den schweigenden Aufstieg sind die Sinne für die wunderbare Natur und den eigenen Körper geschärft. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Und bei der Abfahrt werden vielleicht sogar Spuren im Neuschnee gezogen. Die Touren können ohne größere Schwierigkeiten bewältigt werden. Anforderungen: Kondition für ca. drei Stunden Aufstieg, Beherrschen des Parallelschwungs.



© Peter Gleischer

TERMINE

So 01.02.2026 18:00 Uhr bis
 Fr 06.02.2026 9:00 Uhr
 So 08.02.2026 18:00 Uhr bis
 Fr 13.02.2026 9:00 Uhr

KOSTEN

€ 350,-

ANMELDESCHLUSS

19.01.2026
 bzw.
 26.01.2026

13.02. – 15.02.

DAS LEBEN TANZEN.

Trilogie

Didier Rouchon, Karin Adami

Körperarbeit nach Anna und Daria Halprin bedeutet in Bewegung zu kommen und Zugang zu unbewussten Gefühlen und Schichten zu gewinnen: unser Körper weiß Dinge, die der Verstand ausblendet. Unsere Sinne öffnen sich für innere Bilder und lassen diese sichtbar werden in gemalten Bildern. Die Sprache des Bildes wird in die Sprache der Bewegung übersetzt und entschlüsselt im Tanz seine verborgenen Botschaften im „Raum jenseits von Sprache“. Es entstehen Wege zu mehr Authentizität, Kreativität und Verantwortlichkeit dem eigenen Leben gegenüber.



© Günter Holzleitner

TERMINE

1. Schatten 13. - 15.02.2026
 2. Herz 25. - 27.09.2026
 3. Eros 11. - 13.12.2026

KOSTEN

€ 260,-
 pro Modul

ANMELDESCHLUSS

13.01.2026

Beginn jeweils 18:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

16.02. – 21.02.

DER LEISE WEG

Skitourenexerzitien

Christoph Benke und Thomas Senfter

Exerzitien sind geistliche Übungen. Wir wählen den Übungsweg Berg mit den Skiern. Weggehen, schauen, staunen, rasten, atmen, sich anstrengen, hadern, ein Ziel (nicht) erreichen, schwingen, stürzen, ankommen ... – wichtige Momente auf dem (Lebens-)Weg, mit und zu Gott.

Exerzitien-Elemente:

- Stille, Gebet, gottesdienstliche Feiern
- Kurzer Tagesimpuls (während der Tour)
- Reflexion nach der Rückkehr
- Gelegenheit zum Einzelgespräch

Täglich unternehmen wir eine **Skitour** im Tourengebiet Wipptal. Die Tuxer, Zillertaler und Stubai Alpen locken mit großartigen Hängen und einer atemberaubenden Naturkulisse. Für die mäßig schwierigen Touren ist eine Kondition für ca. 3 Stunden Aufstieg gefragt, für die Abfahrt das Beherrschen des Parallelschwungs.

Zusätzlich zur üblichen individuellen Skitourenausrüstung brauchen wir:

- LVS-Gerät
- Lawinenschaufel
- Lawinsonde
- Harscheisen (diese machen einfach alles leichter, falls der Schnee hart ist)

Lawinennotfallausrüstung kann auch ausgeliehen werden (Zusatzkosten). Bitte in diesem Fall rechtzeitig bei Thomas melden (+43 664 47 33 231). Begrenzte Teilnehmendenzahl. Eine detaillierte Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

TERMIN

Mo 16.02.2026 17:00 Uhr bis
 Sa 21.02.2026 9:00 Uhr

KOSTEN

€ 450,-

ANMELDESCHLUSS

02.02.2026

20.02. – 21.02.

BASISAUSBILDUNG

für Mesner:innen

Jakob Patsch, Karin Bayer-Ortner & Team

Es ist die Aufgabe der Mesner und Mesnerinnen, den äußeren Rahmen für die verschiedenen Gottesdienste zu schaffen und alles für die Feier vorzubereiten. Angesichts der vielfältigen Aufgaben soll jenen, die diesen Dienst ausführen, eine entsprechende Ausbildungsmöglichkeit seitens der Diözese geboten werden.

Die Basisausbildung stärkt und befähigt in der Liturgie, Glaubenslehre und praktischer Mesner:inentätigkeit.

Der Kurs bietet:

- erfahrungsorientiertes Lernen in der kleinen Gruppe
- fachliche Inputs
- praxisorientierte Übungen

© Pixabay

TERMINE

Fr 20.02.2026 14.00 Uhr bis
Sa 21.02.2026 16.00 Uhr

Fr 20.03.2026 14.00 Uhr bis
Sa 21.03.2026 16.00 Uhr

KOSTEN

€ 60,-
für beide Module

ANMELDESCHLUSS

06.02.2026

EKiZ

Das Eltern-Kind-Zentrum Wipptal unterstützt werdende Eltern und junge Familien mit vielfältigen Angeboten in Alltagsfragen. Hier können Eltern sich treffen und Kinder erste freundschaftliche Bande knüpfen.

Geburtsvorbereitung Wipptal:

Kurs III: 4 x ab September

Kurs IV: 4x ab November

Eltern-Kind-Gruppe „Waldlinge unterwegs“

Kurs III: 6x ab Mi 08.10.2025 14:30 – 16:30 Uhr

Elternbildung: Naturentdecker:in werden

Kurs I: Sa 18.10.2025

14:30 – 17:30 Uhr

Geschichten erzählen am Lagerfeuer – für Eltern und Kinder

Kurs I: Sa 18.10.2025

18:00 – 20:00 Uhr

ANMELDUNG

EKiZ Wipptal

SMS +43 664 7348 4626

Eine Kooperation von Bildung St. Michael und EKiZ
Weitere Angebote: www.ekiz-wipptal.at



© EKiZ Wipptal

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.

Möglich sind

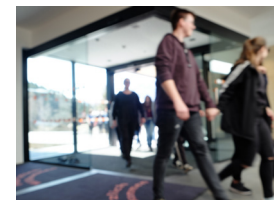
- Einkehrtage (von der Lehrperson selbst gestaltet) ab der 5. Schulstufe
- Orientierungs- und erlebnispädagogische Tage (mit Referierenden) ab der 9. Schulstufe
- Schulabschlusstage (mit Referierenden) für Abschlussklassen

KOSTEN

€ 48,- (mit Übernachtung)

€ 24,- (ohne Übernachtung)

Unterstützt von der Diözese Innsbruck (finanzielle Unterstützung möglich)
www.eintag.mehrzeit.tirol



© Weiter Höbling

UNSERE REFERENT:INNEN

Karin Adami

Kreativtrainerin, Coach und Mediatorin, Pilgerreferentin

Alice Andexlinger

Coach für EmbodiMental Health, Psych. Beratung, Shiatsu-Praktikerin, TaiJi Zen Lehrerin
www.andexlinger.cc

Dr. Ursula Baatz

Research Fellow am Institut für Religionswiss. (Wien), Zen- und Qi Gong-Lehrerin
www.baatz.at

Mag. Karin Bayer-Ortner DSA

Theologin, Geistliche Begleiterin, Fachreferentin
Abt. Pfarre und Gemeinschaften

Dr. Christoph Benke

Priester (Pfarr- und Studentenseelsorge), Exerzitienbegleiter

MMag. Birgit Geisler

Pastorale Mitarbeiterin und Mama von zwei Kindern

Peter Gleirscher

Bergführer aus Neustift

MMag. Johanna Günther

Lettering-Künstlerin, Kalligrafin, Erwachsenenbildnerin
www.letterissima.com

Martina Haun-Holzmann

Pädagogin und Mama von drei Jungs

Mag. Steve Heitzer

Pädagoge, Theologe, Buchautor
www.steveheitzer.at

Mag. Dr. Waltraud Juranek

Pädagogin, „Yes, we can!“-Trainerin sowie Referentin, Mutter eines erwachsenen Sohnes mit Down-Syndrom

Mag. Andrea und Dipl.-Päd. Otto Kärle

Referierende in der Erwachsenenbildung, Eltern und Großeltern

Dr. Gisela Matthiae

Theologin und Clownin
www.clownistin.de

Hermann Muigg-Spörr

Pilger:innen- und Menschenbegleiter
www.hermann-muigg-spoerr.jimdo.com

Eva Oberwasserlechner

Diplom- und Spielpädagogin, Aus- und Fortbildungen in unterschiedlichen Tanzrichtungen

Rosmarie Obojes

Lebens- und Sozialberaterin, Qi Gong-Lehrerin des LaoShan-Zentrums, Geistliche Begleiterin
www.rosmarie-obojes.blogspot.com

Petra Obojes-Signitzer mit Markus Signitzer, Birgit mit Martin Traxl

MiteinanderZeit-Familienkreis

Anna Maria Obrist

Natur-Resilienz-Trainerin, psychosoziale Lebensberaterin, Wanderleiterin
www.annamariaobrist.com

Dr. Jakob Patsch

Geistlicher Assistent der Tiroler Mesnergemeinschaft, Priester

Dr. Albert Pichler

Theologe, Seelsorger, Logotherapeut

Didier Rouchon

Tanz- und Bewegungstherapeut, Körperorientierter Psychotherapeut, Core Energetics, W.Dawn (Bern, Schweiz)
www.dansersavie.eu

Brigitte Schneider

Designerin, Seminarleiterin für Meditatives Zeichnen und Achtsamkeit
www.ruhende-linie.de

Barbara Samm

Lehrerin der OpenHandsSchule, Religionslehrerin, Geistliche Begleiterin, Pädagogin für therapeutischen Tanz

Dr. Thomas Senfter

Berg- und Skiführer, Wissenschaftler (MCI Innsbruck)
www.bergfuehrer-wipptal.at

Mag. Christa Sommerer, MAS

Psychotherapeutin und Theologin

Mirjam Steinbeißer

Lehrerin der OpenHandsSchule, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Achtsamkeitstrainerin, Trauer- und Sterbebegleiterin

Thomas Steuxner

Psychosozialer Berater, Team- und Outdoortrainer

DI (FH) Stefanie Suchy

Tiroler Umwelthanwaltschaft, Tirol Kompetenzzentrum für Lichtverschmutzung und Nachthimmel
www.hellenot.org

Mag. Andrea Strübl

Gesundheitswissenschaftlerin, Breathwork-Mentorin, Prozessbegleiterin für Menschen in der Lebensmitte
www.thenewcircle.at

Mag. Romana Thurnes

Seelsorgerin, Supervisorin, Erfahrung in Ritualarbeit und Gruppenbegleitung

Miriam Weber

Systemisch-körperorientierte Coachin, psychologische Beraterin, Sozialarbeiterin, Yogalehrerin
www.miriamweber.at

Andreas Wuchner

Heilpraktiker und Meditationsleiter
www.wuchner-fasten.de

Karin Zoller

Fachkraft für Familienarbeit, psychosoziale Beraterin, systemischer Coach & Aufstellungsleiterin, Moderatorin
www.wurzelwerk.tirol

Unser Haus

ZU GAST IN ST. MICHAEL

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.

Die **12 Konferenz- und Seminarräume** (33-186 m²) sind technisch modern ausgestattet und lichtdurchflutet. Sie bieten einen wunderbaren Blick auf Berge und Wald.

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

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 Erholung ein.



Zimmerreservierung

Wenn Sie sich zu einer unserer Bildungsveranstaltungen anmelden, wird automatisch (falls die Veranstaltung mehr als einen Tag umfasst) ein Zimmer für Sie reserviert. Mit unserem Online-Anmeldeformular können Sie sich zeitunabhängig und bequem anmelden.

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

info@stm.tirol
+43 5273 6235

Der Aufenthalt in unserem Haus ist nicht an eine Seminarteilnahme gebunden. Gerne bieten wir auch Pilger:innen eine Unterkunft. **Außerdem eignet sich unser Haus für ein paar Tage Urlaub oder eine persönliche Auszeit.**

KOSTEN

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

2025

Vollpension im EZ (Erwachsene)	€ 98,-
Vollpension im DZ (Erwachsene)	€ 89,-
Vollpension Jugendliche (10 - 17 J.)	€ 59,-
Vollpension Kinder (4 - 9 J.)	€ 48,-
Vollpension Kleinkinder (0 - 3 J.)	€ 16,-

Zuzüglich € 2,60 Fremdenverkehrsabgabe ab dem 15. Lebensjahr.

Auf Anfrage können Sie auch eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius reservieren. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption. Informieren Sie sich über die Stornoregelungen bzgl. Übernachtung und Verpflegung unter www.stm.tirol



KONTAKT

St. Michael
Schöfens 12
A - 6143 Matrei am Brenner

Tel.: +43 5273 6236
Mail: st.michael@dibk.at

www.dibk.at/st.michael

INFO

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

ABSENDER

Österreichische Post AG
SM 032035252 N
St. Michael
Schöfens 12
A-6143 Matrei am Brenner

