



DIÖZESE
INNSBRUCK

BILDUNG
ST. MICHAEL

Lebendig

frei.furchtlos.entschieden

März – August 2026

dibk.at/st.michael

ANMELDUNG & INFORMATION

St. Michael
Schöfens 12
A - 6143 Matrei 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, 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.ropes-design.com
Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

LIEBE GÄSTE VON ST. MICHAEL!

Als ganzer Mensch lebendig sein – das bedeutet, sich frei und furchtlos zu erleben und aus diesem Grundgefühl heraus Gestaltkraft im eigenen Leben und der Gesellschaft wirken zu lassen, entschieden durch's Leben zu gehen.

In St. Michael möchten wir das in vielen verschiedenen Facetten ermöglichen und unterstützen: wir können ab dem zweiten Halbjahr 2026 ein etwas erweitertes Angebot im Bereich der inklusiven Bildung andenken – beflügelt von der Anerkennung, die uns das Land Tirol mit dem Bildungsinnovationspreis 2025 erwiesen hat für unsere Vorhaben in der inklusiven Bildung. Wir freuen uns sehr, dass wir Preisträgerin sind! Denn jeder Mensch soll ebendas für sich empfinden dürfen: frei.furchtlos.entschieden, manchmal auch in bereichernder Gemeinschaft mit anderen, ihr und sein Leben in die Hand zu nehmen!

Zudem freuen wir uns, mit jungen Menschen und der Region, in die das Bildungshaus eingewoben ist, verstärkt am Weg zu sein: im Leader-Projekt „Matreinander“ in enger Kooperation mit der Gemeinde Matrei inklusive einer sehr engagierten Jugendarbeit sowie der Universität Innsbruck – wir halten Sie und Euch am Laufenden! Nicht zuletzt möchten wir mit unserem vielschichtigen Programm Freiheit, Zuversicht und Halt spürbar werden lassen: wir hoffen, Sie fühlen sich so richtig lebendig bei uns und nehmen viel ansteckende Lebensfreude mit.



Herzlich,
Ihre

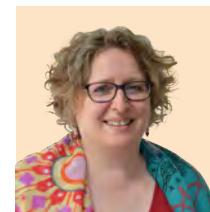


Dr. Magdalena Modler-El Abdaoui
Leiterin Bildung St. Michael

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, 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 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 Teilnehmereinzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Betrag rückerstattet.

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 Uhr	12:20 Uhr (an Schultagen)
16:08 Uhr	17:25 Uhr

Bhf St. Michael (Abfahrt)

08:50 Uhr	12:53 Uhr
16:15 Uhr	17:30 Uhr

(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 2262-265

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 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 Gasthof 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**

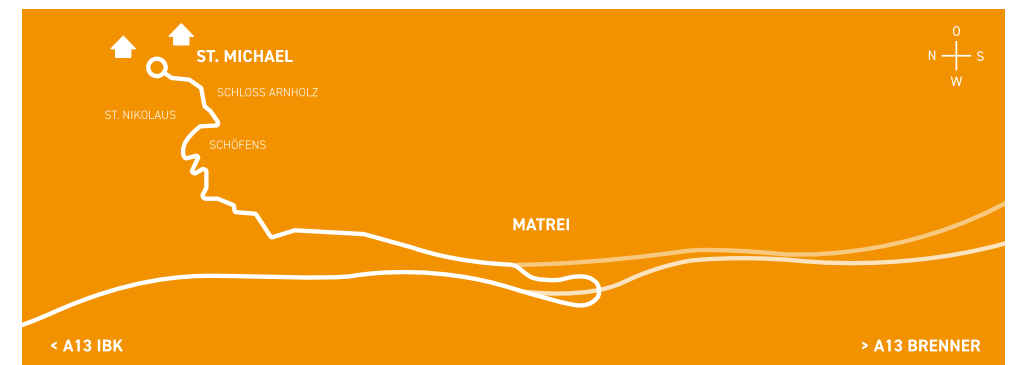
oder **+43 664 2262-265**

(Bitte einen Tag vorher kontaktieren.)

Matrei Bhf: ca. 5 min. Fahrzeit

Innsbruck Hbf: ca. 30 min. Fahrzeit

Innsbruck Flughafen: ca. 30 min. Fahrzeit



16.09.2025

BILDUNGSINNOVATIONSPREIS

Land Tirol 2025



© Cincelli

Wir sind Preisträgerin des Bildungsinnovationspreises des Land Tirol 2025 für unsere Ideen im Bereich inklusiver Bildung! Wir freuen uns, mit diesem Rückenwind unser Angebot im Bereich Inklusion ab der zweiten Jahreshälfte 2026 ausbauen zu können.

Nähere Infos folgen per Aussendung und im nächsten Programmheft.

Spiritualität vertiefen
Familie stärken
Persönlichkeit entfalten
Außerdem bei uns

Kurs pro gramm

MÄR.

20.02. – 21.02. und 20.03. – 21.03.

BASISAUSBILDUNG FÜR MESNER:INNEN

Jakob Patsch, Karin Bayer-Ortner und Team

06.03.

ÖKUMENISCHER WELT- GEBETSTAG DER FRAUEN 2026

Herzliche Einladung an alle!

07.03.

AUF DEM WEG ZUR ERSTKOMMUNION

Ein Tag zu zweit
Birgit Geisler und Thomas Garber

07.03.

MITEINANDERZEIT

Innehalten & Spielen am Abend
MiteinanderZEIT Familienkreis

13.03. – 14.03.

MUT ZUR LÜCKE

Zeit zum Innehalten
Maria Jorstad-Perger

13.03. – 15.03.

HEILSAMES BERÜHREN

Vertiefung im Handauflegen
Barbara Samm und Mirjam Steinbeißer

14.03.

FRÜHLINGSERWACHEN

Ein ganzheitlicher Yoga-Workshop
Miriam Weber

28.03.

SCHÄTZE ZWISCHEN DEN ZEILEN

Labyrinth und Märchen
Gernot Candolini

28.03.

OSTERBRAUCH IN DER FAMILIE

Gemeinsam Palmbuschen /
Palmlatten binden

APR.

09.04.

BEWEGTES MITEINANDER

Modern Linedance für Anfänger:innen
Norbert Spangler

17.04. – 18.04.

MARIA. SELIG WERDEN MICH PREISEN ALLE GESCHLECHTER

Theologischer Spezialkurs
Roman Siebenrock und Mira Stare

17.04. – 19.04.

STILLE UND INNERLICH- KEIT ALS LEBENSRES- SOURCEN

Georg Reider

17.04. – 24.04.

FASTEN MIT ALLEN SINNEN

Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr
Andreas Wuchner

25.04.

SUIZID: WAS BEGINNT, WENN JEMAND SEIN LEBEN BEENDET?

Natalie Oexle

25.04.

INNERER KOMPASS

Halt und Verbundenheit in komplexen Zeiten
Andrea Anwander und Christina Arnold

30.04. – 03.05.

EINFACHE KREISTÄNZE

Komm in den Kreis und tanz mit!
Brunhilde Reidl und Käthi Rudisühli

MAI

01.05. – 02.05.

QI GONG ZUR HERZ-PFLEGE

Entspannen und Kraft tanken
Rosmarie Obojes

08.05.

WILDKRÄUTER

Wahrnehmen, staunen, begreifen und genießen
Sonja Fabian

09.05.

TANZTAG

„Tanze, als würde niemand zu- sehen“
Barbara Samm

09.05.

LEICHT UND LOCKER

Atemtechniken für ein bewus- tes Leben
Hartmann Raffener

30.05.

VERWURZELT

Natur-Resilienz-Training für mehr Gelassenheit und innere Stärke
Anna Maria Obrist

30.05.

GESTÄRKT MIT JESUS WEITERGEHEN

Familiientag nach der Erstkommunion
Carolina und Thomas Garber

JUN.

01.06. – 03.06.

GARTENTAGE ST. MICHAEL

Michael Gasser

03.06. – 07.06.

LAUDATO SI'

Wandern am neuen Pilgerweg im Wipptal
Hermann Muigg-Spörr

11.06. – 15.06.

BERGSTILL

Wege zur Gelassenheit
Ulrich Hörwick

12.06. – 13.06.

INTUITIVES BOGEN SCHIESSEN

sich selbst begegnen
Thomas Steuxner

20.06. – 21.06.

VÄTER & KINDER WOCHENENDE

Väterteam

25.06. – 27.06.

FEDERLEICHT

Kurzexerzitien in der Natur
Markus Moling

JUL

13.07. – 18.07.

BERG UND BIBEL

Rucksack auf dem Rücken und Weggeschichten im Kopf
Martin Ebner und Hermann Muigg-Spörr

20.07. – 23.07.

SOMMERTANZTAGE

Tu dir Gutes! Tanze!
Brunhilde Reidl und Hildegard Zehetner

20.07. – 25.07.

ATMEN – STAUNEN – ACHTSAM LEBEN

Sommerliches Achtsamkeits- retreat
Ursula Baatz

24.07. – 26.07.

ERHOLSAME SCHREIB- ZEIT

in der Mitte des Sommers
Christine Riccabona

AUG.

01.08. – 08.08.

URLAUB FÜR FAMILIEN

mit Angehörigen mit Behinderung
Wolfgang Sieberer mit Familie und Team der Lebenshilfe Tirol

05.08. – 08.08

WOHIN GEHT MEINE REISE?

Gestaltpädagogische Visions- arbeit, Beratung und Spiritualität
Hans Neuhold und Ursula Hawel

13.08. – 16.08.

FAMILY UNPLUGGED

Auszeit für Eltern und Kinder
Steve Heitzer und Team

17.08. – 22.08.

KONTEMPLATION UND WANDERN

Bergexerzitien in Tirol
Waltraud Juranek und Ludger Schwienhorst-Schönberger

24.08 – 29.08.

TANZEXERZITIEN

Barbara Samm und Renate Nachbaur

LEHRGANG

Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung: Systemisch

EKiZ

EINTAG.MEHRZEIT

MATREINANDER

20.02. – 21.02. und 20.03. – 21.03.

BASISAUSBILDUNG FÜR MESNER:INNEN

Jakob Patsch, Karin Bayer-Ortner und (Referent:innen)Team

Die Ausbildung bietet erfahrungsorientiertes Lernen in einer kleinen Gruppe, fachliche Inputs, praxisorientierte Übungen.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Abt. Pfarre und Gemeinschaften der Diözese Innsbruck und Bildung St. Michael.

Termine und weitere Informationen entnehmen Sie unserer Homepage.

Anmeldeschluss: 06.02.2026

06.03.

ÖKUMENISCHER WELTGEBETSTAG DER FRAUEN 2026

Der Weltgebetstag verbindet Frauen aus verschiedenen Kirchen, Kulturen und Traditionen in aller Welt. Die Liturgie für den Weltgebetstag 2026 kommt aus dem westafrikanischen Nigeria.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Seelsorgeräume Stubai und Wipptal und Bildung St. Michael.

Fr 06.03.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr in der Kapelle von St. Michael

Herzliche Einladung an alle!



07.03.

AUF DEM WEG ZUR ERSTKOMMUNION

Ein Tag zu zweit

Birgit Geisler und Thomas Garber

Gemeinsam mit einer Begleitperson (Patin/Pate, Mama, Papa, Opa, ...) erlebt das Erstkommunionkind spielerisch Jesu Botschaft.

Dieser Tag findet an drei verschiedenen Orten statt: neben St. Michael in der Volksschule Weißenbach am Lech (07.03.), sowie im Bildungshaus Osttirol, Lienz (15.03.).

TERMIN	KOSTEN	ANMELDESCHLUSS
Sa 07.03.2026 10:00 bis 17:00 Uhr	Kursbeitrag (inkl. Mittagessen und Jause): € 42,- für Erwachsene:n mit Kind	27.02.2026

30.05.

GESTÄRKT MIT JESUS WEITERGEHEN

Familihtag nach der Erstkommunion

Carolina und Thomas Garber

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

Für Patin/Pate mit Erstkommunionkind, die Familie in jeder beliebigen Konstellation.

TERMIN	KOSTEN	ANMELDESCHLUSS
Sa 30.05.2026 10:00 bis 17:00 Uhr	Kursbeitrag (inkl. Mittagessen und Jause): € 32,- für Erwachsene, eigene Kinder frei	22.05.2026

Anmeldung:

Abt. Ehe und Familie (Diözese Innsbruck)

Tel.: +43 512 2230 4301, Mail: ehe-familie@diok.at

07.03.

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.



© Michaela Schwarz

TERMINE

Sa 07.03., 25.04. und
 27.06.2026

jeweils von
 17:00 bis ca. 21:00 Uhr

KOSTEN

für das Abendessen
 (bei Bedarf)

ANMELDESCHLUSS

Anmeldung zum
 Abendessen am Tag
 vorher erforderlich

13.03. – 14.03

MUT ZUR LÜCKE

Zeit zum Innehalten
Maria Jorstad-Perger

Oft wünschen wir uns, aus dem täglichen Hamsterrad des „Müssens und Sollens“ aussteigen zu können. Wir glauben, perfekt sein zu müssen. In unserer Präsenz darf es keine „Lücke“ geben.
 Diese Tage sollen eine Unterbrechung sein, uns zu innerer Gelassenheit führen. Wir wollen innehalten, nach Freiräumen suchen und dem Klang der Stille lauschen, denn „Wer innehält, wird von innen gehalten“ (Laotse).
 Impulse zum Weiterdenken, Zeiten der Stille, Begegnung und Austausch sollen uns dabei unterstützen.



© Willi Holzhammer

TERMIN

Fr 13.03.2026 15:00 Uhr
 bis
 Sa 14.03.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 100,-

ANMELDESCHLUSS

27.02.2026

13.03. – 15.03.

HEILSAMES BERÜHREN

Vertiefungskurs im Handauflegen

Barbara Samm und Mirjam Steinbeißer

„Gehalten sein – Vertrauen erfahren“, ausgehend von diesem Impuls werden wir die Inhalte der Einführung erweitern und vertiefen. Im Handauflegen nach OpenHands lassen wir uns berühren und widmen uns dem Thema ganzheitlich, unterstützt durch Übungen zur Selbsterfahrung, Zeiten der Stille, sowie Austausch in der Gruppe. Die Mahlzeiten werden in Stille eingenommen.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die bereits eine Einführung im Handauflegen besucht haben.



© David Clode, Unsplash

TERMIN

Fr 13.03.2026 17:00 Uhr
bis
So 15.03.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 180,-

ANMELDESCHLUSS

27.02.2026


www.openhands-schule-des-handauflegens.de

14.03.

FRÜHLINGSERWACHEN

Ein ganzheitlicher Yoga-Workshop

Miriam Weber

Was möchten Sie in diesem Frühling in Ihrem Leben zum Blühen bringen? Der Frühling als sanfte Kraftquelle ermöglicht eine innere Neuausrichtung. Finden Sie durch Ihren Körper (durch Achtsames Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga Nidra) einen tiefen Zugang zu sich selbst. Spüren Sie (durch Impulse für sanfte Visionsfindung), was Sie loslassen möchten und welche neuen Ideen in Ihnen wachsen dürfen.

Voraussetzung: Offenheit für die Verbindung von Körper und Geist.
Das Yoga wird für alle Levels angepasst.



© Nicolas Pasqualini

TERMIN

Sa 14.03.2026
9:30 bis 12:30 Uhr

KOSTEN

€ 55,-

Mittagessen möglich
€ 19,-

ANMELDESCHLUSS

06.03.2026

28.03.

SCHÄTZE ZWISCHEN DEN ZEILEN

Labyrinth und Märchen

Gernot Candolini

Labyrinth sind alte Symbole für den Lebensweg.

Gernot Candolini gibt eine Einführung in die Welt der Labyrinth und zeigt, wie man sie für sich nützen kann. Auch in den Grimm'schen Märchen steckt ein symbolischer Schatz, der durch das Lesen zwischen den Zeilen neu erschlossen werden kann.

An diesem besinnlichen Tag wird neben der Interpretation von Märchen und Geschichten auch das Labyrinth von St. Michael begangen und einfache Lieder aus dem Hagioszyklus von Helge Burggrabe angeleitet.



© Haus St. Michael

TERMIN

Sa 28.03.2026
10:00 bis 17:30 Uhr

KOSTEN

€ 80,-

ANMELDESCHLUSS

20.03.2026

14.03.

OSTERBRAUCH IN DER FAMILIE

Gemeinsam Palmbuschen / Palmlatten binden

Das Palmlatten- und Palmbuschenbinden gehört zur Vorbereitung für den Palmsonntag. Zu diesem Nachmittag sind Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Pat:innen ... eingeladen.

Bitte mitbringen: die Palmlatte, Palmbrezen und Ölzweige.

Gemeinsame Veranstaltung von Bildung St. Michael, Familienteam der Pfarre und Familienverband Matrei.



© Adobe Stock

TERMIN

Sa 28.03.2026
14:00 bis 16:30 Uhr

KOSTEN

freiwilliger Unkostenbeitrag fürs Material

ANMELDESCHLUSS

25.03.2026

09.04.

BEWEGTES MITEINANDER

Modern Linedance für Anfänger:innen

Norbert Spangler

Line Dance ist eine Tanzform, bei der Sie als Einzelperson in gemischten Reihen vor- und nebeneinander das Tanzbein schwingen. Gemeinsam tanzen wir Choreografien, passend zu den unterschiedlichsten Tanzstilen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Musikprogramm: Popsongs und Rock-'n'-Roll-Oldies sind ebenso vertreten wie Country, Swing, Cha-Cha, Walzer, Samba, Polka usw.

Mitnehmen: Schuhe mit glatter, harter Sohle, Tanzschuhe oder Sneaker



© Norbert Spangler

TERMINE

Do 09.04., 16.04., 23.04.,
30.04., 07.05., 21.05.,
28.05., 11.06., 18.06.2026

16:00 bis 18:00 Uhr (inkl.
Pause)

KOSTEN

€ 110,-

ANMELDESCHLUSS

26.03.2026

17.04. – 18.04.

MARIA. SELIG WERDEN MICH PREISEN ALLE GESCHLECHTER

Theologische Kurse - Spezialkurs

Roman Siebenrock und Mira Stare

Für viele ist Maria das Idol ihrer Frömmigkeit, für andere ein „rotes Tuch“. Dogmen, Missverständnisse und Klischees begleiten die biblische Mutter Jesu, doch welches Verständnis zwischen Niedrigkeit und Überhöhung wird dieser Frau gerecht?

Anmeldung und Information:

www.theologischekurse.at

Tel.: +43 1 51552-3702 (Heidelinde Autengruber-Thüry)

Mail: fernkurs@theologischekurse.at



© gemeinfrei

TERMIN

Fr 17.04.2026 16:30 Uhr
bis
Sa 18.04.2026 16:30 Uhr

KOSTEN

€ 95,- | € 85,- | € 110,-
(frei wählbar)

ANMELDESCHLUSS

19.03.2026

Eine Veranstaltung der Theologischen Kurse in Kooperation mit Bildung St. Michael



17.04. – 19.04.

STILLE UND INNERLICHKEIT ALS LEBENSRESSOURCEN

Georg Reider

Innehalten, aufhören, still werden, nach innen hören ...

Unser Alltag hält uns im Tun und Umgang mit der äußeren Wirklichkeit fest. Wenn wir die Verstrickung im Tun und Haben, im Planen und Sorgen loslassen können, werden wir einer Wirklichkeit gewahr, die immer da ist und uns alternative Wege, das Leben wahrzunehmen und zu gestalten, erschließt.



© Victoria Hörnagl

TERMIN

Fr 17.04.2026 17:00 Uhr
bis
So 19.04.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 170,-

ANMELDESCHLUSS

03.04.2026

17.04. – 24.04.

FASTEN MIT ALLEN SINNEN

Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr

Andreas Wuchner

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 Woche enthält folgende Elemente:

- Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee für die Selbstreinigung und Regeneration des Körpers, Schärfung der Sinne und Schulung des Essverhaltens
- Vorträge zu Fasten, Ernährung, Gesundheit
- Meditation in verschiedenen Formen (Kontemplation, meditatives Tanzen, Qi-Gong)



© Pixabay

TERMIN

Fr 17.04.2026 18:00 Uhr
bis
Fr 24.04.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 310,-

ANMELDESCHLUSS

03.04.2026

25.04.

SUIZID: WAS BEGINNT, WENN JEMAND SEIN LEBEN BEENDET?

Natalie Oexle

In Österreich sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, doch über das Thema wird häufig schambesetzt geschwiegen. In dem Moment, in dem ein Mensch sein Leben beendet, beginnt für viele Hinterbliebene eine aufwühlende und extrem belastete Zeit. Die Workshops am Nachmittag und das Abschlussritual zum Gedenken und Trösten sind ausschließlich für Angehörige und Hinterbliebene.

Zielgruppe: An- und Zugehörige, Wegbegleiter:innen, Interessierte und professionelle Helfer:innen



© Felix Müller

TERMIN

Sa 25.04.2026
10:00 bis 16:30 Uhr

KOSTEN

Vormittag: € 40,-
(inkl. Kaffeepause)
Ganztag: € 90,-
(inkl. Kaffeepause und Mittagessen)

ANMELDESCHLUSS

10.04.2026

Anmeldung:

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Tel.: +43 5223 43700 33676 oder Mail: akademie@hospiz-tirol.at

Eine Veranstaltung vom Haus der Begegnung und den Psychosozialen Zentren Tirols in Kooperation mit Bildung St. Michael

25.04.

INNERER KOMPASS

Halt und Verbundenheit in komplexen Zeiten

Andrea Anwander und Christina Arnold

Die komplexen Fragen und globalen Herausforderungen unserer Zeit sind nicht allein durch unseren kognitiven Verstand zu lösen. Wir sind angefragt mit unserem ganzen MenschSein! Der innere Kompass steht für Intuition, Herzintelligenz, Inspiration und Weisheit.

In diesem Seminar geht es um die Feinjustierung dieses wertvollen Instruments um die Stimme der eigenen inneren Führung deutlich zu spüren und ihr wieder mehr Vertrauen zu schenken.

Methoden aus Körperpsychotherapie, Meditation und Systemischer Aufstellungsarbeit.



© Christina Arnold

TERMIN

Sa 25.04.2026
9:30 bis 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 140,-

ANMELDESCHLUSS

17.04.2026

30.04. – 03.05.

EINFACHE KREISTÄNZE

Komm in den Kreis und tanz mit!

Brunhilde Reidl und Käthi Rudisühli

Tanzen ist eine wunderbare uralte Form, aus dem Alltag her auszutreten, mit Leib und Seele da zu sein, und sich von der Musik und der Gemeinschaft tragen zu lassen. In diesen Tagen unternehmen wir eine tänzerische Reise und erleben verschiedene Kulturen in ihren Tänzen und ihrer Musik. Tanzend stärken wir uns und lassen uns verwandeln. Eingeladen sind Frauen, die Freude am Tanzen in der Gemeinschaft haben. Die Tänze sind so ausgesucht, dass Anfängerinnen und Geübte teilnehmen können.



© Pixabay

TERMINE

Do 30.04.2026 15:00 Uhr
bis
So 03.05.2026 13:00 Uhr

oder

Mo 04.05.2026 15:00 Uhr
bis
Do 07.05.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 155,-

ANMELDESCHLUSS

16.04. bzw. 20.04.2026

01.05. – 02.05.

QI GONG ZUR HERZPFLEGE

Entspannen und Kraft tanken

Rosmarie Obojes

Die elastisch und achtsam ausgeführten Körperbewegungen im Qi Gong fördern die Pflege des Herzens, harmonisieren den Funktionskreis der Organe und unterstützen den freien Fluss der Lebensenergie = Qi. Sie erlernen Übungen zur Verbesserung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Atmung und innerer Ausgeglichenheit. Bitte bequeme Kleidung für drinnen und draußen sowie leichte Schuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.



© Rosmarie Obojes

TERMIN

Fr 01.05.2026 15:00 Uhr
bis
Sa 02.05.2026 16:00 Uhr

KOSTEN

€ 140,-

ANMELDESCHLUSS

17.04.2026

08.05.

WILDKRÄUTER

Wahrnehmen, staunen, begreifen und genießen

Sonja Fabian

Die Nutzung von Wildkräutern als Nahrung und Medizin war früher ganz selbstverständlich. Vieles von diesem alten Wissen ist heute verloren gegangen. Dabei wachsen wertvolle Kräuter buchstäblich vor unserer Haustür.

Bei einem Spaziergang lernen wir einige Wildpflanzen in ihrer Botanik, Kulturgeschichte und ihren Nutzungsmöglichkeiten kennen. Anschließend bereiten wir gemeinsam Kulinarisches und Heilsames zu und verkosten dieses in einer wilden Kräuterjause.

Ein praxisnaher Workshop für Einsteiger:innen.



© Sonja Fabian

TERMIN

Fr 08.05.2026
14:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 55,-

ANMELDESCHLUSS

30.04.2026

09.05.

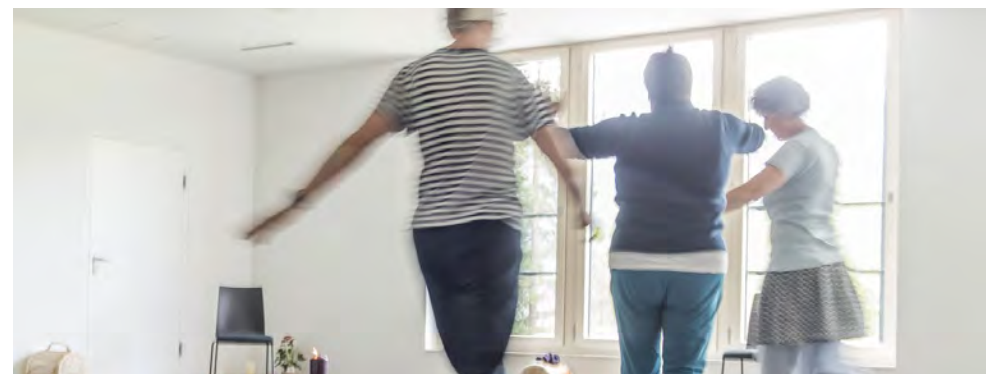
TANZTAG

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

Barbara Samm

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.

Elemente: Kreistänze, freie Bewegung zur Musik, Körperwahrnehmung, meditatives Trommeln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



© Vanessa Rachlé

TERMIN

Sa 09.05.2026
10:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 95,-

ANMELDESCHLUSS

30.04.2026

09.05.

LEICHT UND LOCKER

Atemtechniken für ein bewusstes Leben

Hartmann Raffener

Unsere Atmung ist ein Sonderfall: sie geschieht rund um die Uhr automatisch und lässt sich doch gezielt steuern. Durch schädlichen Stress, Erkrankungen, körperliche Veränderungen kann sie sich dauerhaft verschlechtern und unsere Gesundheit schwächen. In diesem Seminar erfahren Sie auf praktische Weise, wie die Atmung funktioniert und was jede und jeder für eine gesunde Atmung tun kann.



© Norbert Wolf

TERMIN

Sa 09.05.2026
10:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 110,-

ANMELDESCHLUSS

30.04.2026

30.05.

VERWURZELT

Natur-Resilienz-Training für mehr Gelassenheit und innere Stärke

Anna Maria Obrist

Dauernder Druck, volle Terminkalender und ständige Erreichbarkeit kosten Kraft. „Verwurzelt“ hilft Ihnen, Gelassenheit zu trainieren und Ihre innere Stärke zu festigen. Mit praxisnahen Übungen in der Natur lernen Sie, Stress wirksam abzubauen, innere Ruhe zu finden und Ihre mentale Stärke zu festigen. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und auch zu Hause fortsetzen.

Die Natur hilft, Gedanken zu ordnen und neue Energie zu tanken.
Wer gut verwurzelt ist, bleibt auch in stürmischen Zeiten standfest.



© Thomas Gantoler

TERMIN

Sa 30.05.2026
10:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 110,-

ANMELDESCHLUSS

20.05.2026

01.06. – 03.06

GARTENTAGE ST. MICHAEL

Miteinander das Außengelände pflegen

Michael Gasser

Es blüht und wächst rund um St. Michael und das heißt es wird wieder Zeit, Schaufel, Baumschere und Schubkarren anzupacken und das Gelände zu pflegen. Wir freuen uns, wenn an der Gartenarbeit Interessierte uns bei dieser Pflege unterstützen.

Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Michael Gasser erfahren auch geübte Gärtner:innen immer wieder etwas Neues und können ihr Geschick einbringen. Neben den praktischen Arbeiten gibt es theoretische Inputs und geselliges Miteinander.



© Vanessa Rachlé

TERMIN

Mo 01.06.2026 10:00 Uhr
bis
Mi 03.06.2026 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

22.05.2026

03.06. – 07.06

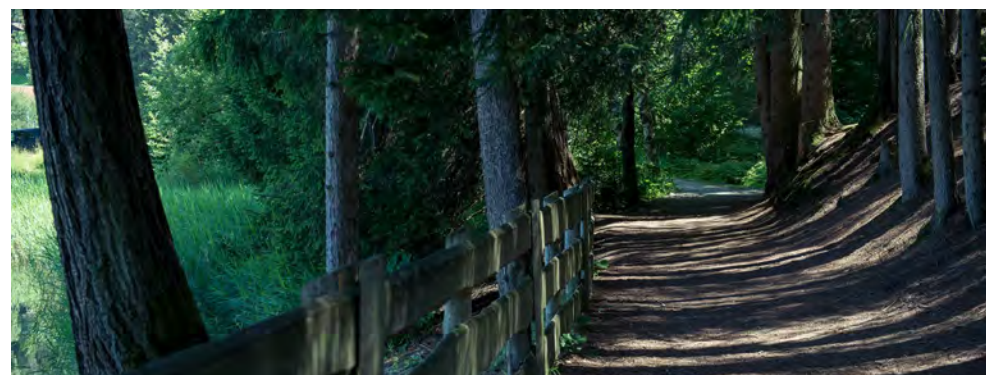
LAUDATO SI'

Wandern im Wipptal - am neuen Pilgerweg und anderswo

Hermann Muigg-Spörr

Durch das Wipptal, diesmal mit den Augen, Gedanken und Erlebnissen des Heiligen aus den Bergen Umbriens, Francesco d'Assisi. Er wird uns in der einzigartig-schönen Naturkulisse Tirols begleiten, liebend-lobend, Natur und Gott umarmend. Wir werden von seinen Schatten- und von seinen weiblich-männlichen Sonnenseiten erfahren und uns auf den Weg machen, ihnen nachzuspüren.

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



© Vanessa Rachlé

TERMIN

Mi 03.06.2026 17:00 Uhr
bis
So 07.06.2026 10:00 Uhr

KOSTEN

€ 210,-

ANMELDESCHLUSS

20.05.2026

11.06. – 15.06.

BERGSTILL

Wege zur Gelassenheit

Ulrich Hörwick

Ist Ihr Alltag von Verantwortung und vielfältigen Ansprüchen geprägt? Und fragen Sie sich manchmal, wie Sie damit gut umgehen können?

Die christliche Spiritualität empfiehlt mit dem Theologen und Philosophen Meister Eckhart die „Gelassenheit“ als Lebenshaltung. In den Bergen kann es gelingen, den Grundlagen dieser Haltung nachzuspüren und sie auf ihre Alltagstauglichkeit hin zu prüfen. Die Herausforderungen auf unseren Bergwanderungen (ca. 4 – 5 Stunden Gehzeit mit max. 900 Höhenmetern) können dabei helfen.

Weitere Informationen auf unserer Homepage.



© Ulrich Hörwick

TERMIN

Do 11.06.2026 17:00 Uhr
bis
Mo 15.06.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 340,-

ANMELDESCHLUSS

28.05.2026

12.06. – 13.06.

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 zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste, bequeme, anliegende Kleidung



© Andreas Zoller

TERMIN

Fr 12.06.2025 17:00 Uhr
bis
Sa 13.06.2026 17:00 Uhr

KOSTEN

€ 170,-

ANMELDESCHLUSS

29.05.2026

20.06. - 21.06.

VÄTER & KINDER WOCHENENDE

Väterteam

Lachen, spielen, kreativ sein, Natur erleben, Lagerfeuer machen ... einfach miteinander eine gute Zeit verbringen. Das stärkt die Beziehung zwischen Kindern und Vätern. Oft fehlen aber im Alltag dazu Zeit und Raum. Gemeinsam mit anderen Familien erleben wir besondere Augenblicke in der Natur rund um St. Michael und stärken uns für unser Alltagsleben.

Der Abend bietet auch die Gelegenheit für ein Gespräch unter Vätern.

Zielgruppe: Väter mit ihren Kindern (ab 4 Jahren)



© Diözese Innsbruck

TERMIN

Sa 20.06.2026 14:00 Uhr
bis
So 21.06.2026 14:00 Uhr

KOSTEN

€ 40,- pro Familie
Übernachtung im Zelt oder
im Haus möglich

ANMELDESCHLUSS

12.06.2026

Der familienfreundliche Preis wird ermöglicht durch Subventionen.

Ein herzlicher Dank an



25.06. - 27.06.

FEDERLEICHT

Kurzexerzitien in der Natur

Markus Moling

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. Vögel und andere Wildtiere in ihrem Lebensraum zu beobachten und zu erleben, kann mit Freude und Dankbarkeit erfüllen.

Elemente: Stille, Betrachtung und Vogelbeobachtung im Wald, Dialog und Gebet

Mitnehmen: Fernglas (falls vorhanden)



© Markus Moling

TERMIN

Do 25.06.2026 14:00 Uhr
bis
Sa 27.06.2026 09:00 Uhr

KOSTEN

€ 120,-

ANMELDESCHLUSS

11.06.2026

13.07. – 18.07.

BERG UND BIBEL

Rucksack auf dem Rücken und Weggeschichten im Kopf
Martin Ebner und Hermann Muigg-Spörr

Wir gehen vielerlei Wege: ebene und steile, enge und breite, verschlungene und gerade – im Gebirge genauso wie im Leben. Angeregt durch biblische Worte wollen wir beim Wandern durch die Bergwelt über unsere eigenen Lebenswege nachdenken. Die Bergtouren werden je nach Witterung und Ausdauer der Teilnehmenden ausgewählt (3-5 Stunden reine Gehzeit, max. 700 zu überwindende Höhenmeter).

Weitere Informationen auf unserer Homepage.



© Hermann Muigg-Spörr

TERMIN	KOSTEN	ANMELDESCHLUSS
Mo, 13.07.2026 17:00 Uhr bis Sa 18.07.2026 9:00 Uhr	€ 390,-	19.06.2026

20.07. – 23.07.

SOMMERTANZTAGE

Tu dir Gutes! Tanze!
Brunhilde Reidl und Hildegard Zehetner

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



© Michaela Schwarz

TERMIN	KOSTEN	ANMELDESCHLUSS
Mo 20.07.2026 15:00 Uhr bis Do 23.07.2026 13:00 Uhr	€ 155,-	06.07.2026

20.07. – 25.07.

ATMEN – STAUNEN – ACHTSAM LEBEN

Sommerliches Achtsamkeitsretreat

Ursula Baatz

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.



© Pixabay

TERMIN	KOSTEN	ANMELDESCHLUSS
Mo 20.07.2026 18:00 Uhr bis Sa 25.07.2026 13:00 Uhr	€ 290,-	06.07.2026

24.07. – 26.07.

ERHOLSAME SCHREIBZEIT

In der Mitte des Sommers

Christine Riccabona

... einfach da sein, den Augenblick wahrnehmen, Gedanken ordnen, zur Ruhe kommen und neue Sichtweisen entdecken. Wir tauchen in Erinnerungen ein, erfinden Geschichten und gehen in der Fantasie auf Reisen. Inspirationen und Impulse des kreativen und biografischen Schreibens bringen die Sprache in Fluss und lassen spielerisch Texte entstehen. In der wunderbaren Umgebung von St. Michael schreiben wir auch im Freien, und erleben kostbare Momente der Präsenz.

Keine Vorkenntnisse und Voraussetzungen nötig - bitte eigenes Schreibzeug mitbringen.



© Pixabay

TERMIN	KOSTEN	ANMELDESCHLUSS
Fr 24.07.2026 15:00 Uhr bis So 26.07.2026 13:00 Uhr	€ 170,-	10.07.2026

20.07. – 25.07.

URLAUB FÜR FAMILIEN

mit Angehörigen mit Behinderung

Wolfgang Sieberer mit Familie und Team der Lebenshilfe Tirol

Die Lebenshilfe Tirol und Bildung St. Michael veranstalten diese Ferienwoche. Wir wollen ausspannen, singen, spielen, kreativ sein, wandern, miteinander reden, uns besinnen. 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 Familien

PLATZKONZERT

Do 6. August
20:00 Uhr

Musikkapelle Matrei
am Brenner

© Christoph Weigel

TERMIN

Sa 01.08.2026 16:00 Uhr
bis
Sa 08.08.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 120,- nach Bestätigung
der Anmeldung an die Le-
benshilfe Tirol zu bezahlen

ANMELDESCHLUSS

31.05.2026

Anmeldung:

Wolfgang Sieberer | Tel.: +43 664 5145478 | Mail: w.sieberer@tsn.at

lebenshilfe
Tirol

Unterstützt vom:



05.08. – 08.08

WOHIN GEHT MEINE REISE?

Gestaltpädagogische Visionsarbeit, Beratung und Spiritualität

Hans Neuhold und Ursula Hawel

Ein Seminar für alle in der Gestaltarbeit Tätigen - wie kann es für Pädagog:innen, Berater:innen, Trainer:innen weitergehen? Was ist die eigene Vision im Netzwerk der Integrativen Gestaltpädagogik und heilenden Seelsorge? Es geht um Vernetzung und Vertiefung der eigenen Kompetenzen, um praktische Selbsterfahrung und Beratung. Biblische Gestalten und ihre visionäre Spiritualität werden diesen Weg unterstützen.

Voraussetzung: Grundkurs für Integrative Gestaltpädagogik, Selbsterfahrung

© Hans Neuhold

TERMIN

Mi 05.08.2026 15:00 Uhr
bis
Sa 08.08.2026 15:00 Uhr

KOSTEN

€ 370,-
(Ermäßigung möglich)

ANMELDESCHLUSS

12.04.2026

Anmeldung:

Hans Neuhold | Mail: hans_neuhold@aon.at | Tel.: +43 676 8749-3047

13.08. – 16.08.

FAMILY UNPLUGGED

Auszeit für Eltern und Kinder
Steve Heitzer und Team

Wann nehmen wir uns wirklich Zeit für unsere Kinder?
 Wir bieten Raum für Spiel und Kreatives, Musik und Gesang, in der Natur, 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.

Zielgruppe: Mütter, Väter, Kinder – Kinder unter 3 Jahren sind willkommen, können vom
 Team aber nicht betreut werden. Besondere Bedürfnisse bitte angeben – es gibt barriere-
 freie Zimmer.



© Gantas Vaiciulenas

TERMINE

Do 13.08.2026 16:00 Uhr
 bis
 So 16.08.2026 13:00 Uhr

Fr 09.10.2026 17:00 Uhr
 bis
 So 11.10.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 65,-
 (pro Person, ab 3 J.)

€ 55,-
 (pro Person, ab 3 J.)

ANMELDESCHLUSS

30.07.2026

25.09.2026

Unterstützt vom:



17.08. – 22.08.

KONTEMPLATION UND WANDERN

Bergexerzitien in Tirol
Waltraud Juranek und Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs bietet eine Einführung in die **Kontemplation**: Sitzen in der Stille im Meditations-
 raum mit Impulsvorträgen, verteilt auf den Morgen, späten Nachmittag und Abend, insge-
 samt 2,5 Stunden täglich (für Anfänger:innen geeignet).
 In Verbindung damit werden täglich geführte **Touren in der Stille** der Tiroler Bergwelt an-
 geboten (etwa 3-4 Stunden reine Gehzeit bei 400-700 zu überwindenden Höhenmetern).

Weitere Informationen auf unserer Homepage.



© Waltraud Juranek

TERMIN

Mo 17.08.2026 17:00 Uhr
 bis
 Sa 22.08.2026 9:00 Uhr

KOSTEN

€ 390,-

ANMELDESCHLUSS

31.07.2026

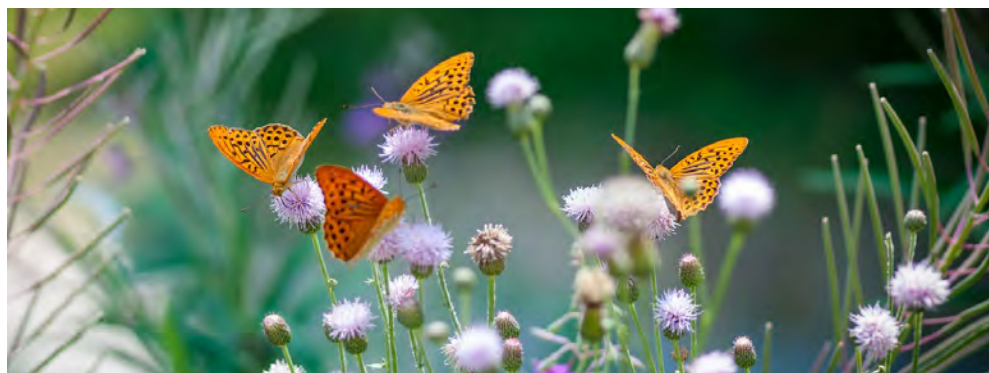
24.08 – 29.08.

TANZEXERZITIEN

Barbara Samm und Renate Nachbaur

Die Basis dieser Tage ist durchgehendes Schweigen, begleitet durch Kreistanz, freie Bewegung zur Musik, Körperwahrnehmung, meditatives Trommeln und Erfahrungen in der Natur. Durch Stille und Bewegung entsteht ein intensiver Kontakt mit sich selbst, welcher es 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, Einzelgespräch, durchgehendes Schweigen.



© iStock

TERMIN

Mo 24.08.2026 17:00 Uhr
bis
Sa 29.08.2026 13:00 Uhr

KOSTEN

€ 280,-

ANMELDESCHLUSS

10.08.2026

LEHRGANG

Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung: Systemisch (SG, ÖVS, DBVC)

Die achtsemestrige, berufsbegleitende Systemische Supervisions- und Coaching-Weiterbildung vermittelt die praktische und theoretische Expertise, um Fach- und Führungskräfte zu komplexen Anforderungen der Arbeitswelt gut beraten zu können. Sie basiert auf der Grundlage eines systemisch-konstruktivistischen, lösungsorientierten Verständnisses. Themen wie Organisations- und Prozesswissen, Gruppendynamik, Konfliktmanagement, Gesprächsführung, Diversität und die Gestaltung von Transformationsprozessen sind die Schwerpunkte der Weiterbildung, begleitet von einem breiten Methodentransfer. Die Weiterbildung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Lehrgängen, die auch unabhängig voneinander besucht werden können.

- Okt. 2026 - Jun. 2028: Lehrgang Systemisches Coaching (500 UE)
- Sept. 2028 - Feb. 2030: Aufbaulehrgang Systemische Supervision und Organisationsentwicklung (300 UE)

KOSTEN

- **Lehrgang** Systemisches Coaching
€ 5.600,-


ONLINE INFOABENDE

Fr 06.02.2026 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Fr 08.05.2026 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

- **Aufbaulehrgang** Systemische Supervision & Organisationsentwicklung € 4.600,-

Weitere Infos auf unserer Homepage. **Anmeldung:** info@stm.tirol oder bildung@jukas.net

Förderung:

- Autonome Provinz Bozen-Südtirol, Bereich Deutsche Berufsbildung
- Förderung angefragt: 

Der Lehrgang ist eine gemeinsame Weiterbildung von InCuM (InterCultura Management) mit dem Bildungshaus Jukas sowie Bildung St. Michael und findet an 3 unterschiedlichen Orten statt (Materi, Brixen, Innsbruck).



EKiZ WIPPTAL

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

- **Geburtsvorbereitung Wipptal**
- **Stillvorbereitung kompakt**
- **Eltern-Kind-Gruppe „Waldbande“**

Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Anmeldung:

EKiZ Wipptal
SMS: +43 664 7348-4626
Mail: info@ekiz-wipptal.at

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



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
- Schulabschlussstage (mit Referierenden) für Abschlussklassen

KOSTEN

€ 48,- (mit Übernachtung)
€ 24,- (ohne Übernachtung)



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

MATREINANDER – IN EINE GUTE ZUKUNFT

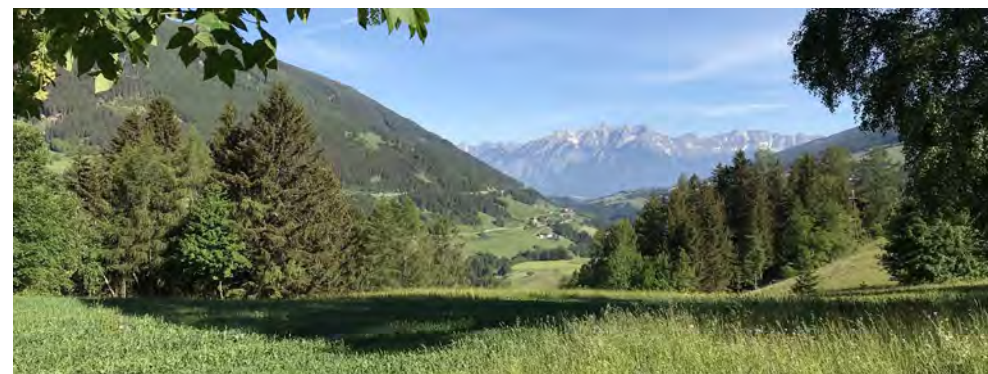
Das Projekt „**Matreinander – in eine gute Zukunft**“ geht von der Tatsache aus, dass das Wipptal als alpine Bergregion intensiv mit Nachhaltigkeitsfragen konfrontiert ist, eine langfristige positive Transformation aber vor allem durch Bildung der jungen Generationen und nachfolgend Bildung durch die junge Generation selbst erreichbar scheint.

Eine aktive und selbstbestimmte Einbindung der jungen Projektpartner:innen bestimmt die gemeinsame Projektentwicklung, zu der natürlich auch die Partner:innen aus der Jugendarbeit, der Mittelschule, von Bildung St. Michael und der Politik der Gemeinde Matrei beitragen sollen und wollen.

Die Wissenschaftler:innen der Uni Innsbruck aus verschiedenen Fachbereichen bringen dazu ihre wissenschaftliche Expertise in Nachhaltigkeitsfragen sowie Inhalten und Methoden der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) ein und tragen zur Qualitätssicherung bei. Die Kinder und Jugendlichen selbst werden zu verantwortungsvollen Vermittler:innen und aktiven Bildner:innen für nachhaltige Entwicklung in ihrer Region.

Projekträger: Universität Innsbruck, Institut für Forschung

Projektlaufzeit: 01. April 2025 bis 31. März 2028



© Philipp Klutz

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



UNSERE REFERENT:INNEN

Andrea Anwander

Körperpsychotherapeutin, systemische Beraterin, Bildungsreferentin

Mag. Christina Arnold

Theologin, psychologische Beraterin, Supervisorin, Aufstellungsleiterin

Dr. Ursula Baatz

Research Fellow am Institut für Religionswiss. (Wien), Zen-Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin www.ursula.batz.at

Mag. Karin Bayer-Ortner DAS

Theologin, Geistliche Begleiterin, Fachreferentin Abt. Pfarre und Gemeinschaften

Gernot Candolini

Labyrinthbauer, Reiseleiter
www.labyrinth.at

Dr. Martin Ebner

em.Univ.-Prof. für Exegese des Neuen Testaments (Bonn, Münster)

Mag. Sonja Fabian

Dipl. Kräuterpädagogin, Kunsthistorikerin, Kulturvermittlerin

Carolina Garber

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

Thomas Garber

tätig in der Erwachsenenbildung, Spielpädagoge, Papa von drei Kindern

Dr. Michael Gasser

Gartenplaner und -gestalter, begleitete die Entstehung des naturnahen SpielRaumes in St. Michael

MMag. Birgit Geisler

Pastorale Mitarbeiterin, Mama von zwei Kindern

Ursula Hawel

Gestalttrainerin (IIGS), Lebens-u. Sozialberaterin, AHS-Lehrerin

Mag. Steve Heitzer

Pädagoge, Theologe, Buchautor
www.steveheitzer.at

Dr. Ulrich Hörwick

Theologe, Leiter von Bergexerziten

Mag. Maria Jorstad-Perger

Theologin, Geistliche Begleiterin

Dr. Waltraud Juranek

Theologin, Pädagogin, Bergwanderführerin

Dr. Markus Moling

Priester, Philosoph, Ornithologe, Wildtierbeobachter

Hermann Muigg-Spörr

MenschenBegleiter, Pilgerführer, Erlebnispädagoge
www.hermann-muigg-spoerr.jimdofree.com

Renate Nachbaur

Krankenhausseelsorgerin, Geistliche Begleiterin

Hans Neuhold

Religionspädagoge (PPH Graz), Psychotherapeut (ÖBVP), Gestalttrainer (IIGS)

Rosmarie Obojes

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Qi Gong-Lehrerin des Laoshan Zentrums
www.rosmarie-obojes.blogspot.com

Anna Maria Obrist

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

Prof. Dr. biol. hum. Nathalie Oexle

Juniorprofessorin für Sozialpsychiatrie an der Universität Ulm, Leiterin der Arbeitsgruppe Suizidprävention

Dr. Jakob Patsch

Geistlicher Assistent der Tiroler Mesnergemeinschaft

Dr. Hartmann Raffener

Psychologe, Psychotherapeut
www.hartmann-raffener.it

Dr. Georg Reider

Theologe, Buchautor, Meditationslehrer, Seminarleiter, Schreibtrainer
www.wegenachinnen.com

Brunhilde Reidl

Instruktorin für Senior:innen, Tanzleiterin für Tanzen ab der Lebensmitte

Mag. Dr. Christine Riccabona

Leiterin von kreativen und biografischen Schreibwerkstätten, Autorin, Lektorin

Käthi Rudisühli

Tanzleiterin für Senior:innen

Barbara Samm

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

Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger

em.Univ.-Prof. für Alttestamentliche Bibeldwissenschaft (Wien), Kontemplationslehrer

Dr. Roman Siebenrock

em.Univ.-Prof. für Systematische Theologie (Innsbruck)

Mag. Norbert Spangler

zertifizierter Linedancetrainer, Leiter der Linedancegruppe „The Missing Links“

Dr. Mira Stare

Senior Scientist an der Kath.-Theol. Fakultät der Universität Innsbruck

Mirjam Steinbeißer

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

Thomas Steuxner

Psychosozialer Berater, Team- und Outdoortrainer

Miriam Weber

systemische körperorientierte Coachin, psychologische Beraterin, Sozialarbeiterin, Yogalehrerin

www.miriamweber.at

Andreas Wuchner

Heilpraktiker und Meditationsleiter, langjährige Seminartätigkeit

www.wuchner-fasten.de

Hildegard Zehetner

Tanzleiterin für Kreis- und Gruppentänze (ChoRa Kreistanzschule, CH), Fortbildungen für Internationale Volkstänze

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. Das **Café** eignet sich für eine Auszeit 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.



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

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:

Mail: info@stm.tirol

Tel.: +43 5273 6236

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 aus diesem Programm** teilnehmen, gelten die von der Diözese Innsbruck geförderten Preise für Unterkunft und Verpflegung.

2026

Vollpension im EZ (Erwachsene)	€ 99,-
Vollpension im DZ (Erwachsene)	€ 90,-
Vollpension Jugend (10 - 17 J.)	€ 60,-
Vollpension Kinder (4 - 9 J.)	€ 50,-
Vollpension Kleinkinder (0 - 3 J.)	€ 15,-



KONTAKT

St. Michael
Schöfens 12
A - 6143 Matrei am Brenner

Tel.: +43 5273 6236

Mail: *info@stm.tirol*

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