



DIÖZESE  
INNSBRUCK

BILDUNG  
ST. MICHAEL

# Lebendig

frei.furchtlos.entschieden

März März – August 2026

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

## ANMELDUNG & INFORMATION

St. Michael  
Schöfens 12  
A - 6143 Matri am Brenner

Tel.: +43 5273 6236  
Mail: [info@stm.tirol](mailto:info@stm.tirol)

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

## IMPRESSUM

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

Herausgeber: Bildung St. Michael, [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-EI 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](http://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 Matrie 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-Ei 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 Teilnehmerszahl 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 Matrie am Brenner

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

Fußweg Bahnhof Matrie - St. Michael

- ca. 30 min. bergauf

### **Vom Bhf Matrie nach St. Michael mit dem Dorftaxi Mühxi**

von Montag bis Freitag (an Werktagen)

- ca. 5 min Fahrt:

### **Bhf Matrie (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 Matrie 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](mailto: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**

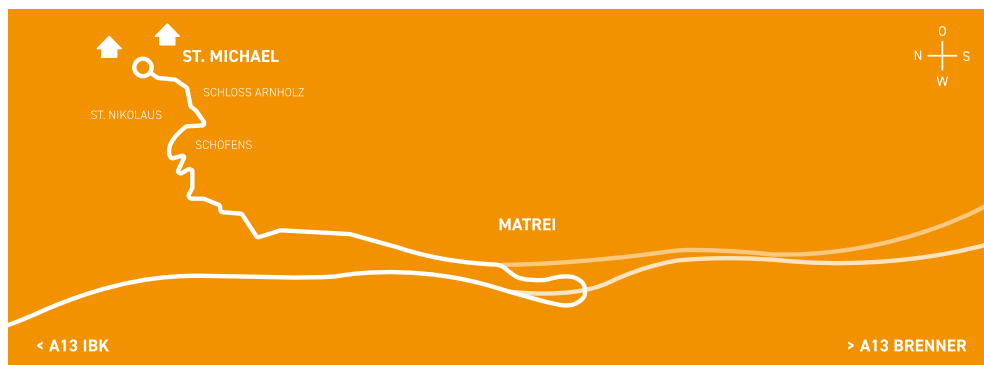
oder **+43 664 2262-265**

(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



**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.

# Kurs pro gramm

- Spiritualität vertiefen
- Familie stärken
- Persönlichkeit entfalten
- Außerdem bei uns

## 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 INNERLICHKEIT ALS LEBENSRESOURCEN**  
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 HERZPFLEGE

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 bewusstes Leben  
**Hartmann Raffener**

30.05.

---

## VERWURZELT

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

30.05.

---

## GESTÄRKT MIT JESUS WEITERGEHEN

Familientag 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

Kurzexerziten in der Natur  
**Markus Moling**

# JUL

13.07. – 18.07.

---

## BERG UND BIBEL

Rucksack auf dem Rücken und Wegeschichten 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

Bergexerziten 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

Sa 07.03.2026  
10:00 bis 17:00 Uhr

### KOSTEN

Kursbeitrag (inkl. Mittagessen und Jause): € 42,- für Erwachsene:n mit Kind

### ANMELDESCHLUSS

27.02.2026

30.05.

## GESTÄRKT MIT JESUS WEITERGEHEN

Familientag 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

Sa 30.05.2026  
10:00 bis 17:00 Uhr

### KOSTEN

Kursbeitrag (inkl. Mittagessen und Jause): € 32,- für Erwachsene, eigene Kinder frei

### ANMELDESCHLUSS

22.05.2026

### Anmeldung:

Abt. Ehe und Familie (Diözese Innsbruck)

Tel.: +43 512 2230 4301, Mail: ehe-familie@dibk.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](http://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**

Labyrinthe 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 Matri.



© 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](http://www.theologischekurse.at)

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

Mail: [fernkurs@theologischekurse.at](mailto: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](mailto: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 herauszutreten, 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 Gantlioler

**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 Rachtlé

### 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

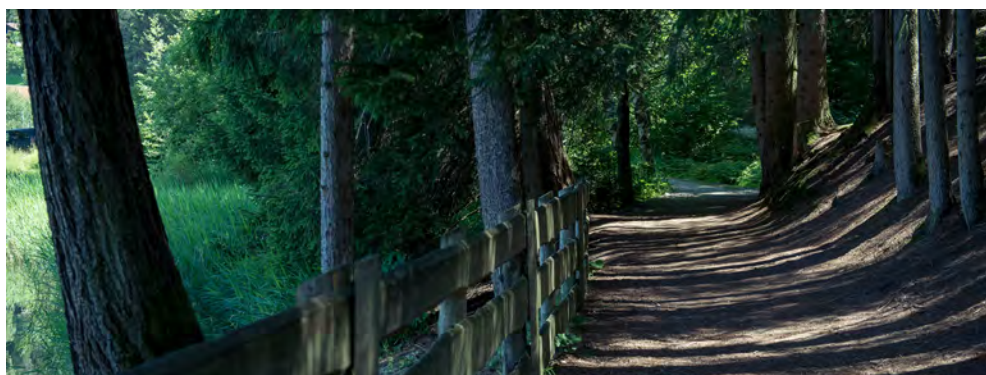
**LAUDATO SI'**

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 Rachtlé

**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

Kurzexerziten 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

Mo, 13.07.2026 17:00 Uhr  
bis  
Sa 18.07.2026 9:00 Uhr

### KOSTEN

€ 390,-

### ANMELDESCHLUSS

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

Mo 20.07.2026 15:00 Uhr  
bis  
Do 23.07.2026 13:00 Uhr

### KOSTEN

€ 155,-

### ANMELDESCHLUSS

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

Mo 20.07.2026 18:00 Uhr  
bis  
Sa 25.07.2026 13:00 Uhr

### KOSTEN

€ 290,-

### ANMELDESCHLUSS

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

Fr 24.07.2026 15:00 Uhr  
bis  
So 26.07.2026 13:00 Uhr

### KOSTEN

€ 170,-

### ANMELDESCHLUSS

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 Matri  
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](mailto: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 barrierefreie Zimmer.



© Gantass Vaiculenaitis

### 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 Meditationsraum mit Impulsvorträgen, verteilt auf den Morgen, späten Nachmittag und Abend, insgesamt 2,5 Stunden täglich (für Anfänger:innen geeignet).

In Verbindung damit werden täglich geführte **Touren in der Stille** der Tiroler Bergwelt angeboten (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

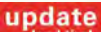
- **Lehrgang** Systemisches Coaching  
€ 5.600,-
- **Aufbaulehrgang** Systemische Supervision  
& Organisationsentwicklung € 4.600,-

#### ONLINE INFOABENDE

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

Weitere Infos auf unserer Homepage. **Anmeldung:** [info@stm.tirol](mailto:info@stm.tirol) oder [bildung@jukas.net](mailto: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 (Matrei, 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](mailto:info@ekiz-wipptal.at)

Eine Kooperation von Bildung St. Michael und EKiZ Wipptal.

Weitere Angebote unter [www.ekiz-wipptal.at](http://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](http://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 Matriei 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.baatz.at](http://www.ursula.baatz.at)

### **Mag. Karin Bayer-Ortner DAS**

Theologin, Geistliche Begleiterin, Fachreferentin Abt. Pfarre und Gemeinschaften

### **Gernot Candolini**

Labyrinthbauer, Reiseleiter  
[www.labyrinth.at](http://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](http://www.steveheitzer.at)

### **Dr. Ulrich Hörwick**

Theologe, Leiter von Bergexerzitionen

### **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.jimdo.free.com](http://www.hermann-muigg-spoerr.jimdo.free.com)

### **Renate Nachbaur**

Krankenhauseelsorgerin, 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](http://www.rosmarie-obojes.blogspot.com)

**Anna Maria Obrist**

Natur-Resilienz-Trainerin, psychosoziale Lebensberaterin, Wanderleiterin  
[www.annamariaobrist.com](http://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](http://www.hartmann-raffener.it)

**Dr. Georg Reider**

Theologe, Buchautor, Meditationslehrer, Seminarleiter, Schreibtrainer  
[www.wegenachinnen.com](http://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 Bibelwissenschaft (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](http://www.miriamweber.at)

**Andreas Wuchner**

Heilpraktiker und Meditationsleiter, langjährige Seminartätigkeit

[www.wuchner-fasten.de](http://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 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** 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](http://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](mailto: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

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



## KONTAKT

St. Michael  
Schöfens 12  
A - 6143 Matrie am Brenner

**Tel.: +43 5273 6236**

**Mail: [info@stm.tirol](mailto:info@stm.tirol)**

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

## INFO

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

## ABSENDER

Österreichische Post AG  
SM 032035257 N  
St. Michael  
Schöfens 12  
A-6143 Matrie am Brenner