tiroler VERSICHERUNG

BILDUNGSHAUS ST. MICHAEL
DIÖZESE INNSBRUCK

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

Vanessa Rachlé

Sich überlassen

MAI BIS AUGUST 2022

berührt.gehalten.beflügelt

Liebe Gäste von St. Michael!

Immer wieder mache ich die Erfahrung, wie schwer es uns fällt, nicht in den Sorgen unsers Lebens auf- oder gar unterzugehen. Dabei ist es ganz und gar nicht verwunderlich, dass dies so ist. Die letzten zwei Jahre stellten für uns alle eine Belastungsprobe in vielerlei Hinsicht dar, denn die Pandemie hat uns bereits viel länger im Griff als erwartet und ist längst nicht bloß eine medizinische und wirtschaftliche Krise, sondern hat sich auch zu einer gesellschaftspolitischen und sozialen entpuppt, die wir durch umfassendere Kontrolle zu bezwingen versuchen. Die Frühlings- und Sommermonate können uns jedoch einen alternativen Weg aufzeigen.
Wenn ich die Landschaft ringsum unseres Bildungshauses wahrnehme, so höre ich das Gezwitscher der Vögel, lausche dem Summen der Bienen und Insekten, sehe und rieche die bunten Blumenwiesen und spüre die warmen Sonnenstrahlen auf meiner Haut. All das hilft mir, zu erkennen, dass wir Wesentliches in unserem Leben nicht herstellen und kontrollieren können, sondern dass es uns gegeben wird (vgl. Mt 6,19-34). Einerseits bedarf es Grunderfahrungen, sich berührt und gehalten zu wissen, andererseits aber auch einer achtsamen Einübung. So können Vertrauen, Gelassenheit und Hoffnung groß werden und das eigene Leben beflügeln, um sich einer liebenden Güte, die uns meint und in der Bibel als Gott bezeugt ist, nach und nach zu überlassen.
Auch unser diesjähriges Sommerprogramm soll Sie auf den Geschmack bringen, nach St. Michael zu kommen, um hier wertvolle Erfahrungen zu sammeln: Sorgen hinter sich zu lassen und sich mit Zuversicht dem Kommenden zuzuwenden. Dazu lade ich Sie im Namen des gesamten Teams ganz herzlich ein!
Mögen Sie auf all Ihren Wegen behütet und begleitet sein!
Auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen in St. Michael freut sich mit dem gesamten Team

Ihr Philipp Klutz

Dr. Philipp Klutz, Leiter des Bildungshauses St. Michael

PS: In dieser Ausgabe haben wir etwas Besonders für Sie bereitgehalten: Mit einer Postkarte von St. Michael und Gutscheinen für unser Café wollen wir Ihnen eine Freude machen.

Sich überlassen

berührt.gehalten.beflügelt

Vanessa Rachlé

INHALT

WILLKOMMEN IN ST. MICHAEL 4
Sich am Kraftsee bilden und stärken 4
Berichte, Hinweise, Wissenswertes

SPIRITUALITÄT 8

FAMILIEN- UND LEBENSBEGLEITUNG 38

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG 66

LEHRGÄNGE UND SEMINARREIHEN 90

ST. MICHAEL AUF EINEN BLICK 100

EINTAG:MEHRZEIT 104

ZU GAST IN ST. MICHAEL 106
Kursanmeldung & Zimmerreservierung & Preise 106
Bildung und Erholung schenken 107
Stornoregelung 108
Datenschutz 108
Ihre Gästekarte – Ihr Vorteil im öffentlichen Verkehr 110
MÜHXI – bequem nach St. Michael kommen 110
Anreise 111

David Schreyer

Willkommen in St. Michael

Sich am Kraftsee bilden und stärken
Das Bildungshaus St. Michael liegt am Kraftsee, einem besonderen Platz in wunderschöner Natur. Die Berge, der Wald und Stille laden Sie ein, ein wenig zu bleiben und aufzuatmen. Blättern Sie in unserem Bildungsprogramm – vielleicht ist etwas für Sie dabei.

Das großzügig angelegte moderne Bildungshaus eignet sich neben spirituellen und persönlichkeitsbildenden Seminaren und Veranstaltungen für Familien auch für Familienfeste wie Geburtstage und Hochzeitsjubiläen. Angelika Hofherr, wirtschaftliche Leiterin, nimmt Ihre diesbezügliche Anfrage gerne entgegen. **M: angelika.hofherr@dibk.at, T: +43 (0)5273 6236 4052**

Die zwölf Seminarräume (33 bis 186 m^2) bieten optimale Voraussetzungen für Tagungen, Klausuren, Seminare und Besprechungen. Sie sind technisch modern ausgestattet, lichtdurchflutet und barrierefrei. Bitte richten Sie Ihre Anfragen an unsere Rezeption.
M: st.michael@dibk.at, T: +43 (0)5273 6236, www.dibk.at/st.michael

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

Berichte, Hinweise, Wissenswertes

Victoria Hoertnagl

Natur im Garten
St. Michael hat für das Außengelände die Plakette „Natur im Garten" erhalten. Wir reihen uns damit ein in eine Anzahl von Hausgärten, Gemeinden, Einrichtungen, die einen ökologisch gepflegten Garten angelegt haben. Das Bildungshaus schafft damit nicht nur Erholungsraum für den Menschen, sondern auch Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Durch einen sorgsamen Umgang mit der Natur wird die umweltfreundlich gepflegte, lebendige Vielfalt spürbar. Nicht nur Erwachsene profitieren von solch einem Gartenkonzept. Kinder können sich in einem vielfältig gestalteten Garten austoben und dabei spielerisch die Tier- und Pflanzenwelt erforschen. Durch Pflanzenvielfalt und die Schaffung natürlicher Lebensräume können Pflegearbeiten wie Bewässerung, Unkraut jäten oder Pflanzenschutz minimiert werden.
Mehr zu dieser Aktion unter www.naturimgarten.tirol

Waldkindergarten rund um St. Michael

Für die Kinder war bereits die Busfahrt mit dem MÜHXI ein Riesenerlebnis. Gemeinsam haben wir das Gelände (Labyrinth, Spielplatz, See,...) und den Wald rund um St. Michael erkundet. Dabei hat sich wieder einmal gezeigt, dass die Natur unheimlich viel zu bieten hat und allen gut tut.
Besonders viel Spaß hatten die Kinder beim kleinen Bach unterhalb von St. Michael. Sie haben Brücken und Dämme gebaut und Schätze aus der Natur gesammelt. Und die Jause mitten im Grünen hat geschmeckt. Auch auf dem Rückweg zum Kindergarten gab es immer wieder Neues zu entdecken (ein leeres Vogelnest, verschiedene Blumen...).
(Bärengruppe mit Vroni)

Mystik des Herzens

Nach innen wachsen –
im Außen wirksam werden
Die sinnschöpfende Kraft des Weiblichen für die Welt
Vortrag im Haus der Begegnung, Innsbruck

Termin:
Donnerstag, 07.07.2022 18.30 Uhr

Kosten:
Eintrittspreis: € 10,00

Anmeldung und Information:
Haus der Begegnung
6020 Innsbruck, Rennweg 12
M: hdb.kurse@dibk.at

Mystik des Herzens –
Teresa von Avila – C. G. Jung

Seminarwochenende im Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Hall

Termin:
Freitag, 08.07.2022 16.00 Uhr
Sonntag, 10.07.2022 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.06.2022

Anmeldung und Information:
Exerzitienhaus der Kreuzschwestern Hall
info@hall.kreuzschwestern.at
Mobil: +43 (0)699 1600 2113

Kosten:
Kursbeitrag: € 335,00 (pauschal)

Mit:
Dr.in Ute-Karin Höllrigl
hält Traumseminare und betreibt eine Praxis als analytische Psychologin in Wien. Zahlreiche Vorträge und Veröffentlichungen, Lehranalytikerin am C. G. Jung Institut Zürich.

Eine Kooperation von:
Haus der Begegnung
Bildungshaus St. Michael
Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Hall
Frauenreferat der Diözese Innsbruck

„Sommerfrische“ in St. Michael

schenkt uns Familien Gemütlichkeit, willkommene Unterhaltung mit Spielideen oder Geschichten und nette Begegnungen.
Gemeinsam schlemmen wir beim Picknicken im wunderbaren Naturbereich des Bildungshaus St. Michael. Lasst uns gemeinsam genießen!

Termine – nur bei Schönwetter!
Dienstag, 12.07.22 16. – 18. Uhr
Freitag, 09.09.22 16. – 18. Uhr
Organisation: Eltern-Kind-Zentrum Wipptal – Interreg-Projekt „grenzenloser Natur-Kreativ-Raum für Groß und Klein“ + St. Michael

Platzkonzert am 11.08.2022, 20.00 Uhr

Musikkapelle Matrei am Brenner

Die Musikkapelle Matrei am Brenner spielt während der Urlaubswoche für Familien mit Menschen mit Behinderung bei schönem Wetter vor dem Bildungshaus auf. Mitreißende Märsche, schwungvolle Walzer oder moderne Interpretationen erfreuen alle Musikbegeisterten.
Genießen Sie mit uns diesen Sommerabend voller Musik!
Eintritt frei!

Spiritualität

Pixabay

Fasten mit allen Sinnen

HEILFASTEN NACH DR. F. X. MAYR

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

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

Zur Vorbereitung kann schon zu Hause auf Kaffee, Nikotin und Alkohol verzichtet und eine leichte Kost bevorzugt werden. Es ist empfehlenswert, warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Wärmeflasche, Thermoskanne, Wander- und Hausschuhe, ev. Stöcke, einen kleinen Rucksack und Regenschutz mitzubringen.

Termin:

Donnerstag,	01.05.2022	18.00 Uhr
Donnerstag,	08.05.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 230,00
Fastenkost/Unterkunft im EZ:	€ 462,00

Auf Anfrage ist eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius möglich. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.

Anmeldeschluss: 22.04.2022

Mit:
Andreas Wuchner
Heilpraktiker und Meditationsleiter
www.wuchner-fasten.de

Jan Frerichs

Das Lebensrad

EIN KRISENKOMPASS

Krisen bergen die Chance zu Wachstum, spiritueller Vertiefung und Wandel. Das Lebensrad bietet als öko-psychologisches Modell Orientierung in Zeiten der Krise und des Übergangs: An welcher Schwelle stehe ich gerade im Leben? Wo komme ich her, was ist der nächste Schritt? Wir arbeiten praktisch mit dem Lebensrad: Auszeiten in der Natur und die Reflexion in der Gruppe helfen dabei, den eigenen Weg klarer zu sehen, Verantwortung zu übernehmen und das eigene Potenzial zu entfalten.

Termin:

Donnerstag,	26.05.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	29.05.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag	
normal:	€ 270,00
ermäßigt:	€ 170,00
Solidaritätspreis:	€ 370,00

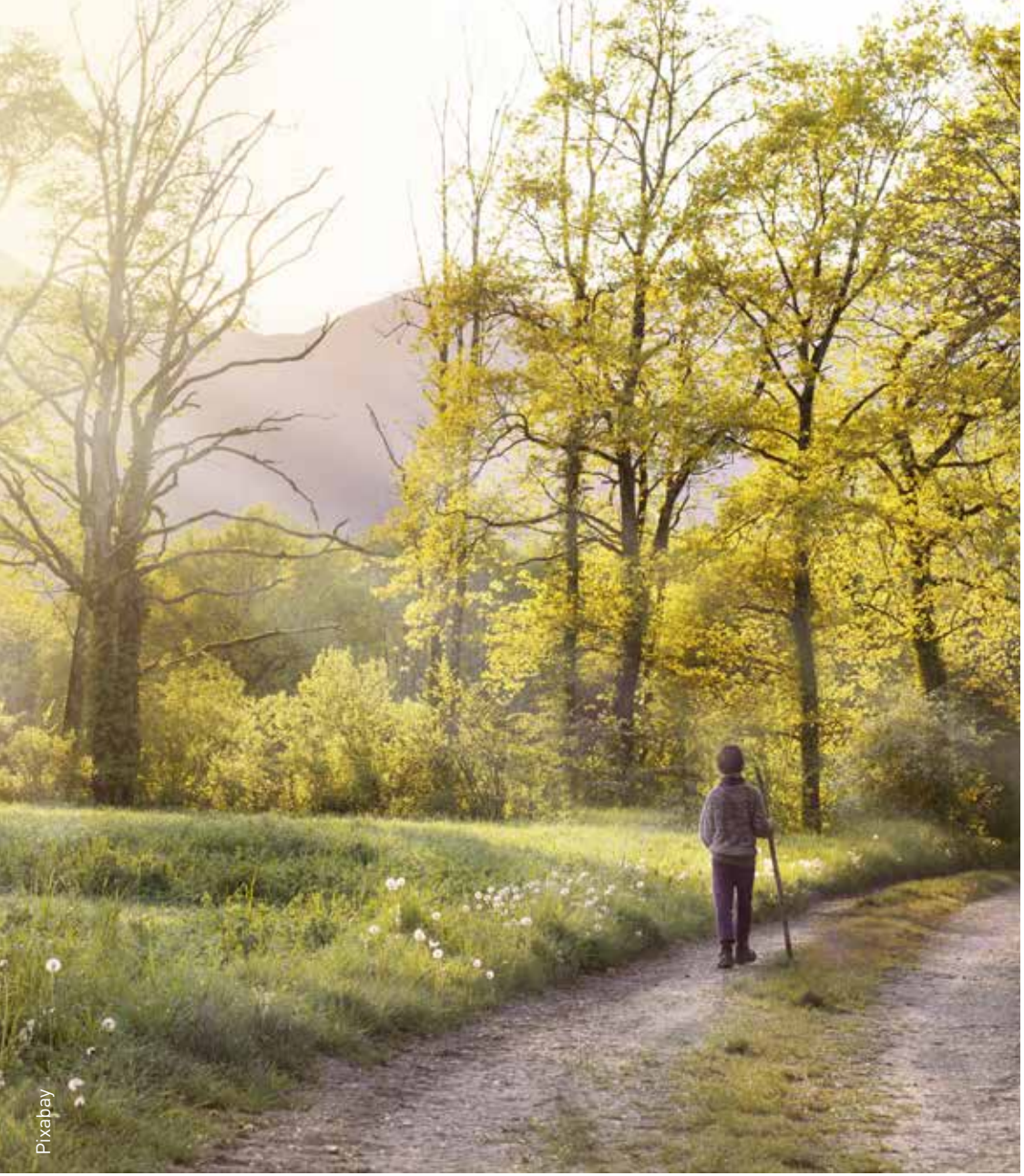
Klären Sie bei der Anmeldung, welchen Preis Sie wählen.

Anmeldeschluss: 02.05.2022

Mit:

Jan Frerichs ofs
Theologe, Leiter und Gründer der „Franziskanischen Lebensschule“, ausgebildet in der Tradition der School of Lost Borders

Dorothe Bergler
Diplombiologin, Pädagogin, Visionssucheleiterin, Coach
www.barfuss-und-wild.de



Pixabay

Pfingsten

AUFWACHEN ZUR EIGENEN GRÖSSE

Muße, Meditation und Inspiration – Retreat

Pfingsten ist das Fest der Fülle, Kraft und Inspiration. Achtsamkeitspraxis, Meditation und Spaziergänge in der wunderbaren Natur helfen uns still zu werden, Atem zu holen, „Geist" und dynamis, „Kraft von oben", richtig Power zu empfangen und Feuer zu fangen – pfingstliche Bilder für das Leben.

- Stille und Austausch bringen uns in Kontakt mit dem Leben, miteinander, mit uns selbst.
- Zeiten der Meditation wechseln mit Zeiten der Muße, Gespräch, Gesängen und Lagerfeuer.
- Inspiration für eine zeitgemäße Spiritualität: Texte über Jesus und seine Schüler*innen im Dialog mit der modernen Achtsamkeitspraxis, buddhistischen Lehrer*innen, Eckhart Tolle und Rainer Maria Rilke. Wunderbare Texte am Übergang in eine neue Zeit.

Termin:

Freitag,	03.06.2022	17.00 Uhr
Montag,	06.06.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 240,00

Ermäßigung auf Anfrage

Anmeldeschluss: 25.05.2022

Mit:

Mag. Steve Heitzer
Theologe, Pädagoge,
Achtsamkeitslehrer und Autor
www.steveheitzer.at

Pixabay

Tanztage

„SENDE AUS DEINE GEISTIN UND DAS ANTLITZ DER ERDE WIRD NEU“

Das hebräische Wort „rûah“ ist weiblich und bedeutet Wind, Atem oder auch Geist.
Im hier angeklungenen Psalm 104,30 wird damit die verwandelnde, erneuernde Kraft Gottes angesprochen. Wir wollen uns im Tanzen und Trommeln dieser Kraft annähern und erspüren, ob sich auch in uns Räume auftun, die mit göttlicher Hilfe verwandelt werden möchten.
So bitten wir „rûah“, die Geistin, um Begleitung auf unserem Weg, Schritt für Schritt näher zu uns selbst.

Termin:

Samstag,	04.06.2022	10.00 Uhr
Sonntag,	05.06.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 85,00

Anmeldeschluss: 27.05.2022

Mit:
Barbara Samm
Tanzpädagogin
Religionslehrerin
Geistliche Begleiterin

Markus Moling

NEU

Schaut auf die Vögel des Himmels

GOTTES SCHÖPFUNG ALS QUELLE DES LEBENS - KURZEXERZITIEN

Gemeinsam mit

HAUSDERBEGEGNUNG

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

Termin:

Donnerstag,	30.06.2022	17.00 Uhr
Samstag,	02.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 95,00

Anmeldeschluss: 22.06.2022

Mit:
Prof. Dr. Markus Moling
Priester, lehrt Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Brixen, Ornithologe und Wildtierbeobachter

Yuval Lapide

Bibelwoche im jüdisch-christlichen Dialog

IST DIE BIBEL RICHTIG ÜBERSETZT?

Zum 100. Geburtstag des großen Wiener jüdischen Theologen und Brückenbauers Professor Pinchas Lapide

Pinchas Erwin Lapide (1922–1997), vertriebener Wiener Jude, studierte nach dem 2. Weltkrieg Romanistik und Judaistik. Er leistete Versöhnungsarbeit und verstand sich als Brückenbauer im jüdisch-christlichen Dialog.
Zusammen mit seiner Frau Ruth verfasste Professor Lapide mehr als 35 Bücher, die in zwölf Sprachen übersetzt wurden. Er engagierte sich im jüdisch-christlichen Dialog wegbereitend um die Einsicht einer dringend notwendigen Korrektur grober Fehlübersetzungen in der Bibel, der Verständigung zwischen der Bundesrepublik Deutschland und dem Staat Israel sowie einer Annäherung der drei großen Buchreligionen.
Sein Sohn Yuval Lapide führt das theologische Vermächtnis seines Vaters fort. Erfahren Sie in der Bibelwoche vom bewegten Leben Pinchas Lapides und erkennen Sie mittels Bibelarbeiten dessen theologische Leistungen zur Rückübersetzung wesentlicher Bibelstellen.

Elemente der Woche:
Vorträge, Gruppengespräche, Einzelarbeiten, jüdisch-christliche Meditations- u. Gebetszeit, Schabbatfeier, Erholungszeiten

Termin:

Sonntag,	03.07.2022	18.00 Uhr
Sonntag,	10.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 165,00

Anmeldeschluss: 20.06.2022

Mit:
Dr. Yuval Lapide
Studien in rabbinischer Bibelexegese, mittelalterlicher jüdischer Philosophie und Mystik, Seminartätigkeiten zum jüdisch-christlichen Dialog

Pixabay

Atmen – staunen – achtsam leben

EIN SOMMERLICHES ACHTSAMKEITSRETREAT

Sich Zeit geben. Innehalten. Atmen. Sich wohlfühlen. Lebensqualität durch Achtsamkeit finden. Einfache Körperübungen, Meditation, Bewegung im Freien, ein Retreat in Stille und Schweigen helfen zu Entspannung und Erfrischung. Das lässt sich üben! Wer achtsam ist, kann sich und der Welt offen und frei begegnen.
Für alle, die ihre Achtsamkeit vertiefen und die Hintergründe aus Buddhismus und Christentum kennenlernen wollen.

Termin:

Sonntag,	10.07.2022	17.00 Uhr
Freitag,	15.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag	
normal:	€ 210,00
ermäßigt:	€ 150,00
Solidaritätspreis:	€ 270,00

Klären Sie bei der Anmeldung, welchen Preis Sie wählen.

Anmeldeschluss: 01.07.2022

Mit:
Dr.in Ursula Baatz
Achtsamkeitslehrerin (MBSR), langjährige Zen-Praxis, Autorin, Religions- und Wissenschaftsjournalistin, Lehrbeauftragte für Interkulturelle Philosophie an der Universität Klagenfurt

Pixabay

NEU

„Prüft alles und behaltet das Gute!“

ANREGUNG ZUR „UNTERSCHEIDUNG DER GEISTER“ AUS DER SPIRITUALITÄTSGESCHICHTE

Die Unterscheidung von Wahr und Falsch, Echt und Unecht, Gut und Verkehrt, ist keineswegs immer einfach; davon berichtet schon die Bibel. Mit welchen Kriterien ist z. B. der Anspruch eines Propheten zu beurteilen? Welchem Ratgeber darf man trauen? Wie erkennt man den Willen Gottes für das eigene Leben? Wann soll man einer inneren Anregung oder Stimmung folgen? Wie religiöse Erlebnisse einschätzen? - Die jahrhundertelange geistliche Erfahrung, von den Zeugnissen der Hl. Schrift über die Selbstbeobachtung der frühen Mönche, die Einsichten der Kirchenlehrer wie mystisch begnadeter Heiliger beiderlei Geschlechts, hält Hinweise von bemerkenswerter Aktualität bereit. Durch gemeinsame Lektüre ausgewählter Texte aus verschiedenen Epochen, Austausch und Gespräch, wollen wir dieses Erbe neu oder tiefer entdecken.

Termin:

Freitag,	15.07.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	17.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 75,00

Anmeldeschluss: 07.07.2022

Mit:

Univ.-Prof.in Dr.in Marianne Schlosser
Professorin für Theologie der Spiritualität (Universität Wien),
Mitglied der Theologischen Kommission der
Österreichischen Bischofskonferenz

Waltraud Juranek

Bibel und Wandern ...

... MIT VERRÜCKTEN JESUSGLEICHNISSEN

Jesusgleichnisse im Kopf und Bergschuhe an den Füßen – und in den Spuren Jesu mit offenen Augen die Welt als Gleichnis sehen lernen: So wollen wir durch die Tiroler Bergwelt wandern. Die Exegesen besonders verrückter Gleichnisse Jesu werden uns seine Bodenhaftung im Alltag seiner Zeit vor Augen führen – und die Art, wie er den Alltag erzählt, gleichzeitig seine Verführungskunst, die alte Welt in neuem Licht zu sehen und Taten der Gottesherrschaft zu wagen.

Vorgesehen sind 3 – 5 Stunden Gehzeit bei 400 bis 700 zu überwindenden Höhenmetern.
Ausrüstung: Bergschuhe, wind- und wasserdichte Jacke, isolierende Sitzunterlage, übliche Wanderutensilien, Getränkeflaschen für mind. 2 Liter.
Getränke und Proviant werden vom Haus gestellt.

Termin:

Sonntag,	17.07.2022	17.00 Uhr
Freitag,	22.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag	€ 220,00

Anmeldeschluss: 08.07.2022

Mit:
em. Univ.-Prof. Dr. Martin Ebner
lehrte Exegese des Neuen Testaments
an den Universitäten Bonn und Münster

Dipl. Päd.in Dr.in Waltraud Juranek
Theologin, Pädagogin,
Bergwanderführerin

Pixabay

Geschmack des Lebens

SOMMER-RETREAT ACHTSAMKEIT, MUSSE UND MEDITATION

Endlich einmal .... nichts tun müssen, nichts erreichen müssen, einfach sein dürfen. Ankommen an der „Adresse des Lebens: Hier und Jetzt" (Thich Nhat Hanh).
Zeit für Stille, und Zeit, in Muße das zu tun, wofür sonst kein Spielraum ist, ein Gespräch, einfach in der Sonne sitzen, an einem Baum gelehnt, in die Natur gehen in einer wunderbaren Landschaft mit mächtigen Bergen, stillem See, Wiesen und Wäldern. Viele Menschen suchen heute wieder Auszeit und Rückzug, wo Geschäftigkeit, Denken und Sorgen zur Ruhe kommen können. Mit Achtsamkeitspraxis und Meditation und Zeiten der Muße üben wir uns in einer wachen Präsenz, Absichtslosigkeit und Leichtigkeit.
Neben stillen Zeiten gibt es spirituelle Impulse, die Möglichkeit zum Austausch und Zeit am Lagerfeuer mit Musik und Gesang.

Termin:

Samstag,	23.07.2022	17.00 Uhr
Mittwoch,	27.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 315,00

Ermäßigung auf Anfrage möglich!

Anmeldeschluss: 11.07.2022

Mit:

Mag. Steve Heitzer
Theologe und Pädagoge,
Achtsamkeitslehrer, Autor
www.steveheitzer.at

Vanessa Rachlé

Tanzexerzitien

WENN ICH TANZE, BIN ICH IN MEINER MITTE ...

Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte, bin ich heil, bin ich ganz
Im Tanzen gelingt es, ganz im Hier und Jetzt zu sein, Schritt für Schritt in die eigene Mitte zu gelangen, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren. Tanz, Musik, Textimpulse, meditatives Trommeln, Naturerfahrung und bewusste Körperwahrnehmung sind unsere heilsamen Begleiter, um schweigend mit der allumfassenden göttlichen Wirklichkeit in Beziehung zu treten.
Morgen- und Abendmeditation, täglich zwei Tanzeinheiten, Zeit für persönliches Gebet, begleitetes Einzelgespräch, durchgehendes Schweigen.

Termin:

Sonntag,	31.07.2022	17.00 Uhr
Freitag,	05.08.2022	13.00 Uhr

Kosten:

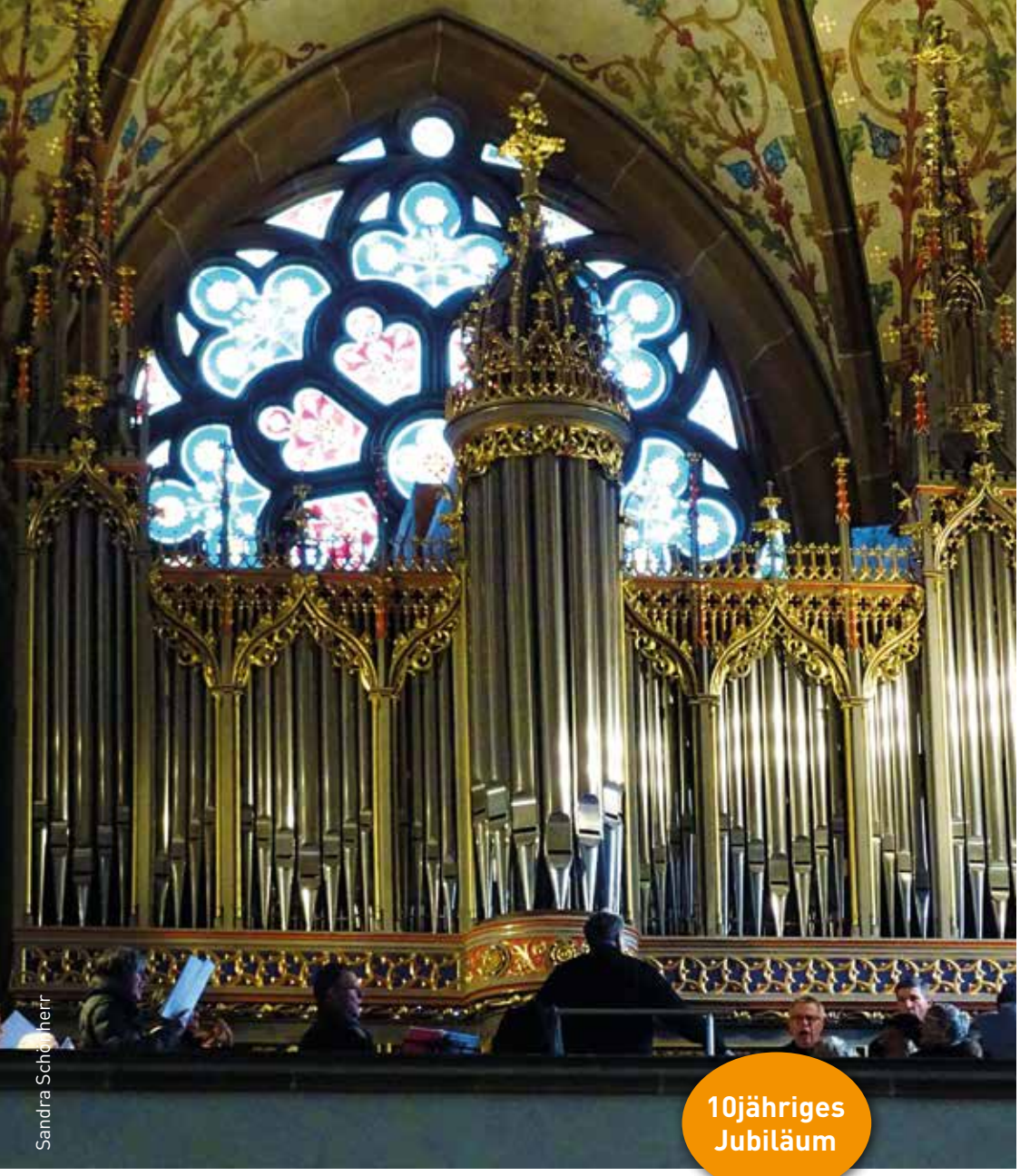
Kursbeitrag:	€ 200,00

Anmeldeschluss: 20.07.2022

Mit:

Barbara Samm
Tanzpädagogin,
Religionslehrerin,
Geistliche Begleiterin

Renate Nachbaur
Theologin, Krankenhausseelsorgerin, Geistliche Begleiterin


Sandra Schollherr

10jähriges Jubiläum

Hildegard von Bingen-Singakademie 2022

Die Hildegard von Bingen-Singakademie bietet den Teilnehmer*innen das Erlernen einer spezifischen, in der westlichen Tradition größtenteils abhanden gekommenen Art des Singens: die von Hildegard leidenschaftlich praktizierte sowie in der byzantinischen Kirche bis heute praktizierte „Magie des beseelten Gesanges".

Beseeltes Singen ist der Schlüssel zu den unbekannten „Spirituellen Räumen" in uns. Klangdom-Improvisationen, unmittelbar berührende „Harmonic-Tonings", byzantinische Hymnen und Gesänge, sowie die „Neue Erdwärtsmesse" bilden das musikalische Programm dieser Singakademie.

Teilnahmebedingung:
Erfahrung im Chorsingen und die Bereitschaft, sich auf ein neues musikalisches Terrain einzulassen.

Zum **10jährigen Jubiläum der Singakademie** finden im Herbst zwei musikalische Höhepunkte in Innsbruck statt.
Zur ERDWÄRTSMESSE - „Die Volksmesse" und zum „Dom der Heilenden Klänge" laden wir alle Musikbegeisterten herzlich ein.
Nähere Infos dazu gibt es im nächsten Programmheft.

Termin:

Sonntag,	14.08.2022	10.00 Uhr
Samstag,	20.08.2022	17.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag (inkl. Noten):	
für Einzelpersonen:	€ 200,00
für Paare:	€ 350,00
für Studierende:	€ 160,00

Anmeldeschluss: 25.07.2022

Mit:
Prof. Peter Jan Marthé
Dirigent, Komponist,
Stimm- & PersonalityTrainer
www.dievolksmesse.at

Musikalische Assistenz:
Michael Lackner, Organist, Saxophonist

Waltraud Juranek

Kontemplation und Wandern

BERGEXERZITIEN IN TIROL

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

In Verbindung damit werden täglich geführte Wanderungen in der Stille und Abgeschiedenheit der Tiroler Bergwelt angeboten. Nach dem Frühstück brechen wir in nahe gelegenen Regionen zu den Bergtouren auf. Die Wanderungen finden im Schweigen statt.
Vorgesehen sind etwa 3 – 5 Stunden Gehzeit bei 400 bis 700 zu überwindenden Höhenmetern.

Termin:

Sonntag,	14.08.2022	17:00 Uhr
Sonntag,	21.08.2022	10.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 350,00

Anmeldeschluss: 01.08.2022

Mit:
Dipl. Päd.in Dr.in Waltraud Juranek
Theologin, Pädagogin,
Bergwanderführerin

Univ.-Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
Professor für Alttestamentliche Bibelwissenschaft (Universität Wien), Kontemplationslehrer

Pixabay

VORSCHAU

Bibliodrama on stage
Ich möchte wissen, wie man ein Geheimnis spielt

Termin:
Freitag, 21.10.2022 17.00 Uhr
Sonntag, 23.10.2022 13.00 Uhr

Mit:
Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Maria Elisabeth Aigner

Anmeldeschluss: 10.10.2022

Gott geht dem Menschen nach
Vortragsexerzitien

Termin:
Sonntag, 27.11.2022 17.00 Uhr
Freitag, 02.12.2022 13.00 Uhr

Mit:
P. Dr. Christoph Wrembek SJ

Anmeldeschluss: 18.11.2022

Humor und Spiritualität
Wo der Glaube ist,
da ist auch Lachen

Termin:
Freitag, 25.11.2022 17.00 Uhr
Sonntag, 27.11.2022 13.00 Uhr

Mit:
Dr.in Gisela Matthiae

Anmeldeschluss: 18.11.2022

Geistliche Begleitung bei Bergexerzitien
Lehrgang 2023

Termine:
27.02. – 01.03.2023
17.04. – 20.04.2023
05.06. – 07.06.2023

Mit:
Dr. Christoph Benke

Anmeldeschluss: 06.02.2022

Familien- und Lebensbegleitung

Pixabay

NEU

Achtung Kinder!

RETREAT ACHTSAMKEIT & PÄDAGOGIK

Ankommen, langsamer werden, tiefer schauen und verstehen, was passiert - das brauchen unsere Kinder im Alltag von uns und das brauchen wir für uns selbst. Dieser Wochenend-Retreat lässt uns viel Zeit für uns, für Achtsamkeit und Meditation, Muße und Stille, und für den heilsamen Kontakt mit der Natur in einer wunderschönen Umgebung auf halber Höhe in den Wipptaler Alpen. Gut für uns sorgen, zur Besinnung und zu uns selbst kommen, Spielraum für unsere Seele.

- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis allgemein und zum Selbstmitgefühl im Speziellen
- Zeit für Muße, Stille und Meditation und Übungen in der Natur
- Inspiration aus zeitgenössischer Weisheitslehre und alten spirituellen Traditionen
- Austausch und (auf Wunsch) persönliche Begleitgespräche

Eine erste Einführung in die Achtsamkeitspraxis ist für die Teilnahme hilfreich aber nicht zwingend notwendig. Die Bereitschaft zu Übungen in der Stille wird vorausgesetzt.

Termin:

Freitag,	29.04.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	01.05.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 190,00

Ermäßigung auf Anfrage!

Anmeldeschluss: 22.04.2022

Mit:

Mag. Steve Heitzer
Theologe und Pädagoge,
Achtsamkeitslehrer, Autor
www.steveheitzer.at

Petra Obojes-Signitzer

MiteinanderZEIT

FAMILIENZEIT AM SONNTAG

Für eine gute Planung bitten wir um eine Anmeldung bis am Vortag mittags!

Ihr habt Lust auf einen spirituellen Impuls für die ganze Familie*?
Wir feiern einmal im Monat eine Sonntagsandacht - ungezwungen und kreativ von Familien für Familien gestaltet. Jedes Mal wird eine Geschichte aus der Bibel mittels Bilderbuchkino oder Figurentheater, Liedern und Bildern erzählt und vertieft, sodass wir eine Verknüpfung zu unserem Leben herstellen können. Zugleich schenken wir uns gegenseitig eine Stunde besonderer Aufmerksamkeit – Wohlfühlzeit für Klein und Groß.
Im Anschluss wird gespielt, geredet, eine kleine Jause geteilt, der Spielplatz erkundet...

* für Familien im weitesten Sinne:
Kind(er) mit Eltern(teil) oder Großeltern(teil), Onkel, Tante ...

Kosten: Keine
Es besteht meist auch die Möglichkeit - bei Voranmeldung - im Haus am Mittagessen teil zu nehmen.
Kosten 3gängiges Mittagessen:

Erwachsene:	€ 15,00
Kinder bis 10 Jahre :	€ 12,00

Auf Ihr Kommen freut sich:
der MiteinanderZeit Familienkreis

Termine 2022:
Jeweils 1.Sonntag im Monat
1. Mai, 5. Juni, 3. Juli

Zeit:
jeweils von 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe „WALDFLÖHE“

Naturzauber erleben.
Wie kleine Forscher begeben wir uns auf Entdeckungsreise und erforschen die Umgebung. Dabei erleben die Kinder ihr Umfeld mit allen Sinnen im wunderschönen Naturbereich des Bildungshauses St. Michael. Danach könnt ihr euch sogar noch einen gemütlichen Kaffee im Café St. Michael gönnen.

Kurs III:
8x wöchentlich ab MI 11.05.22:
14.00 – 15.30 Uhr (1,8 E.)
Alter: für Kinder von 4 bis 7 Jahren mit Eltern

Kurs IV:
8x wöchentlich ab MI 11.05.22:
16.00 – 17.30 Uhr (1,8 E.)
Alter: für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Eltern

Kosten:
EKiZ Mitglieder: € 47,00
Interessierte: € 59,00

Mit:
Jane Kathrein
Wildnispädagogin, Kräuterpädagogin, Yogalehrerin für Kinder

Anmeldeschluss: 09.05.2022

EKiZ Wipptal

KUNTERBUNTES FÜR MAMAS, PAPAS UND KINDER

NEU

Kindernotfall-Crashkurs für dich

Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen: Tipps für eine möglichst gute Vorbereitung auf ein solches Ereignis und die wichtigsten Maßnahmen zur Überbrückung der Zeit vom Eintreten des Notfalles bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

Termine:
Donnerstag, 05.05.22 18. – 22. Uhr
Freitag, 06.05.22 18. – 22. Uhr
(10 Einheiten)

Kosten:
EKiZ Mitglieder: € 60,00
Interessierte: € 72,00

Mit: Vortragende des Österreichischen Roten Kreuz – Bezirksstelle Innsbruck-Land

Anmeldeschluss: 25.04.2022

Geburtsvorbereitungskurs

Die Zeit der Schwangerschaft, die GEBURT, und die veränderte Zeit danach ist eine herausfordernde und sehr sensible, eine schöne und auch manchmal eine schwierige Zeit. Sich darauf einlassen, den Fragen und Gedanken Raum und Wissen geben ist Inhalt dieses Kurses.

Termine:
Mittwoch, 25.05.22 19.30 – 21.30 Uhr
Weitere Termine am 01., 08. und 15.06.2022

Kosten:
EKiZ Mitglieder: € 72,00
Interessierte: € 85,00

Mit: **Rita Geir, Hebamme**

Anmeldeschluss: 07.06.2022

NEU

Mit Wildkräutern gesund durchs Jahr

Für Mamas und auch für werdende Mütter
Welche Wildkräuter essbar sind und von welchen wir besser die Finger lassen, erfahren wir in diesem Workshop. Abschließend kreieren wir ein Oxymel, einen Sauerhonig mit Kräutern.

Termine:
Freitag, 10.06.22 16.00 – 18.00 Uhr

Kosten:
EKiZ Mitglieder: € 15,00
Interessierte: € 23,00

Mit: **Jane Kathrein**
Wildnispädagogin, Kräuterpädagogin, Yogalehrerin für Kinder

Anmeldeschluss: 07.06.2022

Anmeldung und weitere Infos:
EKiZ Wipptal
SMS an +43 664 73 48 46 26
M: ekiz.wipptal@aon.at
www.ekiz-wipptal.at

Bernd Pirker

Bogenschießen für Kinder

Bogenschießen kann Vieles. Die Konzentration und Haltung fördern, Verantwortung lehren, Kinder raus ins Freie bringen, aber in erster Linie Spaß machen. In diesem Kurs lernen Kinder **ab 6 Jahren** den sicheren Umgang mit Pfeil und Bogen, untermalt mit Geschichten von der Steinzeit bis heute. Das Intuitive Schießen, also so, wie schon Ötzi oder Robin Hood geschossen haben, ermöglicht es den Kindern bereits nach einer kurzen Einführung ihr Ziel ins Auge zu fassen.

Termin:
Samstag, 21.05.22, 10.00 –12.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag
(incl. Leihbögen und Pfeile): € 35,00

Anmeldeschluss: 13.05.2022

Bogenschießen für Erwachsene

Pfeil und Bogen üben seit Jahrtausenden eine archaische Faszination aus, der man sich kaum entziehen kann. Wer diesem Impuls nachgeben möchte wird in dieser Einführung herausfinden, welcher Bogen in Form und Stärke der Passende ist, wie man sicher schießen kann und trifft ohne zu zielen. Vorkenntnisse braucht es keine. Intuitives Schießen erlernt man nach einer kurzen Einführung in die richtige Haltung. Das Treffen ist ein Lebensweg, auf dem man fokussieren, anspannen, innehalten und loslassen lernen kann, egal ob der Bogen als Sportgerät oder Hilfsmittel zur Meditation betrachtet wird. Das wesentliche Ziel des Kurses ist aber zu erfahren wieviel Freude es macht einen Pfeil auf den Weg zu schicken.

Termin:
Samstag, 21.05.22, 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag
(incl. Leihbögen und Pfeile): € 50,00

Anmeldeschluss: 13.05.2022

Bogenbautag für Erwachsene mit Kind

Ein ganz besonderer Tag, an dem Erwachsene und Kinder ein gemeinsames Ziel haben. Echte Bögen und Pfeile nach dem Vorbild indianischer Graslandbewohner zu bauen und zu lernen, wie man damit sicher umgeht. Das Schöne an diesen Bögen ist, dass man sie ohne gefährliche Werkzeuge, am besten gemeinsam bauen kann. Sie machen Kindern ab 8 Jahren, aber auch Erwachsenen einfach Spaß beim Schießen. Die Pfeile werden nach alter Tradition mit echten Federn hergestellt, und zwischendurch gibt es eine Zeitreise mit Geschichten zu verschiedenen Bögen, die auch ausprobiert werden können.

Termin:
Samstag, 11.06.22, 10.00 – 17.00 Uhr

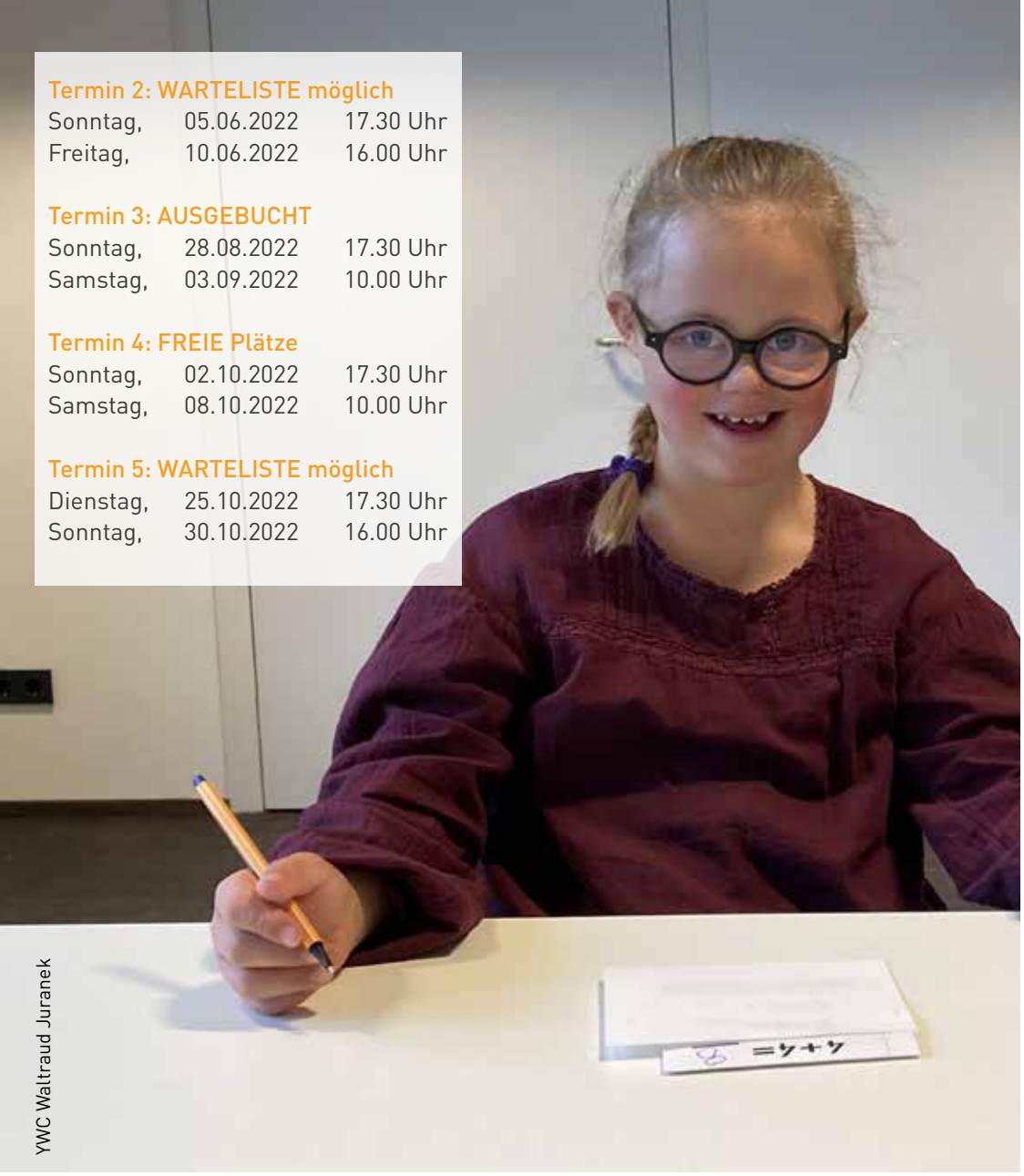
Kosten:
Kursbeitrag (inkl. Material
für 1 Bogen und 1 Pfeil):
1 Erwachsener + 1 Kind: € 155,00
Weiteres Material – je nach Verbrauch –
bitte direkt beim Referenten zahlen.

Anmeldeschluss: 03.06.2022

Bogenschießen und Bogenbautag

Mit:

Bernd Pirker
Naturbogenbauer
Sozialberater



YWC Waltraud Juranek

Termin 2: WARTELISTE möglich
Sonntag, 05.06.2022 17.30 Uhr
Freitag, 10.06.2022 16.00 Uhr

Termin 3: AUSGEBUCHT
Sonntag, 28.08.2022 17.30 Uhr
Samstag, 03.09.2022 10.00 Uhr

Termin 4: FREIE Plätze
Sonntag, 02.10.2022 17.30 Uhr
Samstag, 08.10.2022 10.00 Uhr

Termin 5: WARTELISTE möglich
Dienstag, 25.10.2022 17.30 Uhr
Sonntag, 30.10.2022 16.00 Uhr

„YES, WE CAN"

MATHEMATIK FÖRDERWOCHE NACH DEM „YES, WE CAN" KONZEPT FÜR SCHÜLER*INNEN MIT DOWN-SYNDROM

Das „Yes, we can"-Förderkonzept ermöglicht es Kindern und Jugendlichen mit Down-Syndrom (nach dem ersten Schuljahr), die Grundrechnungsarten zu begreifen und eine lebenspraktische Mathematik (z. B. Uhr, Geld) zu erlernen.

In den „Yes, we can"-Wochen werden die Kinder mit Down-Syndrom in folgender Weise ganzheitlich gefördert:

Vormittags:
Einzelförderung im Rechnen
Gruppenförderung in den Basisfertigkeiten

Nachmittags: 2 Nachmittage mit gemeinsamem Freizeitprogramm
Am Vormittag haben die Eltern Gelegenheit, ihre Zeit – gegebenenfalls bewusst auch mit Geschwisterkindern – frei zu gestalten: im Sommer z.B. mit Wandern, Ausflügen ...

Geschwisterkinder (von 6 bis 10 Jahren) werden in der Gruppe sowie beim Freizeitprogramm mitbetreut. Zu den Betreuungszeiten haben die Eltern Gelegenheit, ihre Zeit frei zu gestalten.

Anmeldeschluss:
06.05., 29.07., 02.09., 30.09.2022

Kosten:	Termin 2+5:	Termin 3+4:
Kursbeitrag:		
Förderkinder:	€ 498,00	€ 498,00
pro Geschwisterkind:	€ 150,00	€ 150,00
VP im DZ/Familienzimmer:		
Erwachsene:	€ 377,50	€ 447,00
Kinder bis 3 Jahre:	€ 127,50	€ 153,00
Kinder 4 – 9 Jahre:	€ 185,00	€ 216,00
Kinder 10 – 17 Jahre:	€ 222,50	€ 261,00

Pro Person (ab dem 15. Lebensjahr) ist zusätzlich eine TVB Abgabe von € 2,00 pro Nacht fällig!

Inhaber*innen des Tiroler Familienpasses erhalten zusätzlich einen Rabatt von 15% auf den Zimmerpreis!

LAND TIROL

unterstützt vom Land Tirol

Mit:
Dipl. Päd.in Dr.in Waltraud Juranek
Pädagogin, Theologin, „Yes, we can!"-Trainerin und Referentin sowie weitere Lehrer*innen und Sozialpädagog*innen mit „Yes, we can!"-Ausbildung

unterstützt vom
Männerreferat
mit Karl Eller
T: +43 (0)676 87302106
M: karl.eller@dibk.at

Väter & Kinder im Zelt
Väter & Kinder–Wochenende

VÄTER & KINDER IM ZELT

für Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Erlebnisse in der Natur mit Übernachtung haben einen besonderen Reiz. Manche Väter & Kinder genießen das regelmäßig - andere wollen das in Gemeinschaft einmal neu ausprobieren. Dazu gibt es diese Gelegenheit in Verbindung mit dem Bildungshaus St. Michael und dem Männerreferat, wo sie auch weitere Informationen dazu erhalten.

Bitte mitbringen: eigenes Zelt, Schlafsack, Matte, robuste Kleidung für draußen, Sonnenschutz, Regenschutz, Trinkflasche

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

Termin:

Samstag, 11.06.2022 14.00 Uhr
Sonntag, 12.06.2022 14.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag (pro Familie): € 25,00
Verpflegung:
Vater & ein Kind: € 75,00

Den Beitrag von € 33,00 für jedes weitere Kind übernimmt das Männerreferat!

Anmeldeschluss:
07.06.2022

Mit
Matthias Haslwanter
mit Tobias
David Haslwanter
mit Mirjam
Patrick Nitzlnader
mit Manuel

VÄTER & KINDER-WOCHENENDE

für Väter mit Kindern von 3–10Jahren

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

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

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

Termin:

Samstag, 25.06.2022 14.00 Uhr
Sonntag, 26.06.2022 14.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag (pro Familie): € 25,00
Unterkunft und Verpflegung:
Vater & ein Kind DZ/VP: € 99,00

Den Beitrag von € 36,00 für jedes weitere Kind übernimmt das Männerreferat!

Anmeldeschluss:
20.06.2022

Mit:
Michael Griesser
mit Mona
Andreas Brüggl mit Zita und Luis

Pixabay

Diözesane Brautleutetage

FÜR PAARE, DIE KIRCHLICH HEIRATEN

Dieses Wochenende gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über grundlegende Themen gelingender Ehe auszutauschen: Welchen Einfluss haben meine bisherigen Erfahrungen auf unsere Beziehung? Wie können wir Gemeinsames pflegen und an Unterschieden wachsen? Wie zeigt sich christliches Eheleben im Alltag und was versprechen wir uns im Trauungsgottesdienst? Ein Wochenende mit thematischen Hinführungen, Impulsen für das Paargespräch und Gruppenaustausch.

Termin:

Freitag,	24.06.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	26.06.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr pro Person: € 120,00
(inkl. Übernachtung, Vollpension und Kurskosten)

Anmeldeschluss: 04.06.2022

Anmeldung und Information:

Familienreferat
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
T: +43 512 2230 4301
M. familienreferat@dibk.at

zusammen.wachsen

FAMILIENZEIT ZWISCHEN BÜHNE UND BÄUMEN

Theater- und naturpädagogische Methoden bieten die Möglichkeit, sich als Familie, auch in Beziehung zu anderen, neu zu erleben und miteinander zu wachsen. Kreativ im Innen und Außen werden wir gemeinsam auf das schauen, was uns gut tut und dabei hilft, Stärken (wieder) zu entdecken. Den Auswirkungen von gesellschaftlichen Ereignissen auf uns und unsere Liebsten begegnen wir beginnend mit einfachen Übungen und Spielen (Theatererfahrung ist weder erforderlich noch hinderlich!) und erleben Verbundenheit mit unserer Mit-Welt. Daraus entwickeln wir Vorstellungen, wie wir mit Kraft und Zuversicht in eine lebens- und wünschenswerte Zukunft gehen wollen.

Herzlich eingeladen sind Familien in jeglicher Zusammensetzung (Vater-Mutter-Kind(er), Alleinerziehend mit Kind(ern), Patchwork, Großeltern, Jugendliche, Familien mit Adoptiv- oder Pflegekindern, Familien mit Mitgliedern mit Behinderung/sonst. Einschränkungen, ...) – Kinder ab 6 Jahre!

Termin:

Samstag,	09.07.2022	17.00 Uhr
Freitag,	15.07.2022	10.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag (pro Person):	€ 60,00
Unterkunft/VP im DZ/Familienzimmer:	
Kinder 6 – 9 Jahre:	€ 216,00
Jugendliche 10 – 17 Jahre:	€ 261,00
Erwachsene:	€ 405,00

Pro Tag fällt zusätzlich ab 15 Jahren eine TVB Abgabe von € 2,00 an.
Frühbucherrabatt bis 30. April: Inhaber*innen des Tiroler Familienpasses erhalten 15% Ermäßigung!
Zusätzliche Förderung: Ab dem 2. Kind jeweils 50% Ermäßigung vom entsprechenden Beitrag.

Anmeldeschluss: 01.06.2022

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

LAND TIROL

Gefördert durch:

österreichische gesellschaft für politische bildung

Mit:

Teresa Waas Schauspielerin, theaterpädagog. Spielleiterin von Projekten mit Kindern, Jugendlichen und in der Erwachsenenbildung, Vorstandsmitglied der Naturschutzjugend Tirol

Armin Staffler Theaterpädagoge BuT® und Politologe, seit 21 Jahren Leiter von theaterpädagogischen Projekten zu Fragen des Zusammenlebens, Mitglied von klimakultur.tirol, Obmann von spectACT – Verein für politisches und soziales Theater, www.staffler.at

Pixabay

Frühbucherrabatt bis 30. April

Family unplugged

AUSZEIT FÜR ELTERN UND KINDER

Abschalten – Bildschirme und Erledigungs-Modus, uns ganz einlassen aufeinander, auf den gegenwärtigen Augenblick. Gemeinschaft und Achtsamkeit im Alltag mit Kindern erleben und einen Geschmack davon bekommen, wie heilsam das Leben hier und jetzt ist. Nicht nur im Rückzug von den Kindern, sondern auch mit den Kindern.

- in einer wunderbaren Umgebung in den Wipptaler Alpen
- Bewegung, Spiel und Kreatives drinnen und draußen
- Zeit für Besinnung, Musik und Gesang
- Impulse und Inspiration für Achtsamkeit im Leben mit Kindern
- Angebot zur Meditation

Ein Wochenende - Workshop und Freizeit - für Eltern und Kinder zusammen.

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

Termin:

Freitag,	29.07.2022	17.00 Uhr
Montag,	01.08.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag inkl. Unterkunft/VP im DZ/Familienzimmer:

Kinder bis 3 Jahre:	€ 76,50
Kinder 4 – 9 Jahre:	€ 111,00
Jugendliche 10 – 17 Jahre:	€ 133,50
Erwachsene:	€ 226,50

Pro Tag fällt zusätzlich ab 15 Jahren eine TVB Abgabe von € 2,00 an.

Frühbucherrabatt bis 30. April: Inhaber*innen des Tiroler Familienpasses erhalten 15% Ermäßigung!
Zusätzliche Förderung: Ab dem 2. Kind jeweils 50% Ermäßigung vom entsprechenden Beitrag.

Anmeldeschluss: 11.07.2022

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

Mit:

Mag. Steve Heitzer & Team
Pädagoge und Theologe, Achtsamkeitslehrer,
Referent für pädagogische Fortbildung und Elternbildung,
Autor des Buches Kinder sind nichts für Feiglinge.
Ein Übungsweg der Achtsamkeit.
www.steveheitzer.at

Pixabay

Aufleben!

KEK – HOLIDAY FÜR PAARE UND FAMILIEN

Raus aus dem Alltag – eintauchen in eine Landschaft, die den Blick weitet und alle Poren des Körpers und der Seele belebt. Dabei als Paar sich neu begegnen mit Hilfe von KEK – einer wertschätzenden Weise, sich mitzuteilen und den anderen zu verstehen. Vormittags finden die Paare ausreichend Zeit, um Themen in Ruhe zu besprechen. Sie werden dabei von ausgebildeten KEK-Trainern begleitet. Die Kinder haben währenddessen ihr eigenes betreutes Erlebnisprogramm.
Der Nachmittag steht für Wanderungen oder für Kultur in Nord- und Südtirol zur Verfügung.

Termin:

Montag,	01.08.2022	14.00 Uhr
Samstag,	06.08.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 260,00 pro Paar
Übernachtung/Vollpension:
€ 1.050,00 pro Paar
€ 210,00 pro Kind (inkl. Kinderbetreuung)

Anmeldeschluss: 20.07.2022

Anmeldung und Information:

Familienreferat
der Diözese Innsbruck
6020 Innsbruck, Riedgasse 9
T: +43 (0)512 2230 4301
M: familienreferat@dibk.at

Christoph Weigl

Urlaub für Familien mit Kindern, Erwachsenen mit Behinderung

Die Lebenshilfe Tirol und das Bildungshaus St. Michael veranstalten eine Ferienwoche für Familien mit Angehörigen mit einer Behinderung.

In dieser Woche werden Familien mit ihren Angehörigen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) mit Behinderungen neben Urlaub und Erholung auch Gemeinschaft, Erfahrungsaustausch und Begleitung angeboten. Wir wollen ausspannen, singen, spielen, kreativ sein, wandern, miteinander reden, uns besinnen und vieles mehr. Zu festen Betreuungszeiten gibt es vielfältige Programmangebote, sodass die Eltern freie Zeit für sich haben oder bei unterschiedlichen Aktivitäten und speziellen Gesprächsrunden Gemeinschaft erleben können.

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

Weitere Informationen bei Wolfgang Sieberer: 0664/51 454 78

Termin:

Samstag,	06.08.2022	16.00 Uhr
Samstag,	13.08.2022	14.00 Uhr

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

Unterkunft und Verpflegung (6 VP, 1 HP):

Erwachsene im EZ:	€ 585,50
Erwachsene im DZ:	€ 522,50
Kinder/Jugendliche im DZ/Familienzimmer:	
bis 3 Jahre:	€ 178,50
4 bis 9 Jahre:	€ 253,00
Jugendliche 10 - 17 Jahre:	€ 305,50

Pro Tag fällt zusätzlich ab 15 Jahren eine TVB Abgabe von € 2,00 an

Anmeldeschluss: 07.06.2022

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

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

LAND TIROL

unterstützt vom Land Tirol

Pixabay

Frühbucherrabatt bis 30. April

Miteinander Tage

FAMILIEN – ERLEBNIS – WOCHE

Besonders in dieser herausfordernden Zeit ist es wichtig, eine Kultur des Miteinanders zu pflegen und einander Zeit zu schenken. Schenken Sie sich besondere Urlaubstage für die ganze Familie. Erleben Sie Natur zum Entdecken und Entspannen und ein vielfältiges Programm für Groß und Klein. Egal ob Sonne oder Regen – zu erlebnisreichen Tagen für alle lädt das Bildungshaus St. Michael ein. Elemente dieser Woche sind: miteinander Abenteuer erleben, kreativ sein und in der Natur auf Entdeckungsreise gehen, erlebnisorientiert mit- und voneinander lernen, gemeinsame Wanderungen/Ausflüge.
Das Gesamtprogramm wird überwiegend so gestaltet, dass Eltern und Kinder gemeinsam daran teilnehmen. Es steht zusätzlich ein engagiertes Kinderbetreuungsteam zur Verfügung. Während der Kinderbetreuungszeiten gibt es genügend Raum und Zeit für die Anliegen der Mütter und Väter.

Zielgruppe: Unsere Familienwoche ist für alle Mütter und Väter mit ihren Kindern offen. Wer besondere Bedürfnisse hat, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Es gibt barrierefreie Zimmer! Kinder unter 4 Jahren sind herzlich willkommen, können aber nicht speziell betreut werden.

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

LAND TIROL

Termin:

Samstag,	03.09.2022	17.00 Uhr
Samstag,	10.09.2022	10.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag inkl. Unterkunft/VP im DZ/Familienzimmer:

Kinder bis 3 Jahre:	€ 178,50
Kinder 4–9 Jahre:	€ 253,00
Jugendliche 10–17 J.:	€ 305,50
Erwachsene:	€ 473,50

Pro Tag fällt zusätzlich ab 15 Jahren eine TVB Abgabe von € 2,00 an.

Frühbucherrabatt bis 30. April: Inhaber*innen des Tiroler Familienpasses erhalten 15% Ermäßigung!

Zusätzliche Förderung: Ab dem 2. Kind jeweils 50% Ermäßigung vom entsprechenden Beitrag.

Anmeldeschluss: 01.06.2022

Mit:

Nike Kirchhof
Sozialarbeiterin und Erlebnispädagogin

Stephan Mader
Sozialarbeiter, Erlebnispädagoge, Musiker und Meditationslehrer

Und ein Kinderbetreuungsteam

Persönlichkeits-bildung

*„Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?
Denk also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das oft,
aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.
Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da….“*

Hl. Bernhard von Clairvaux

Walter Hölbling

Ein Krafttag für mich

Ein Tag, der dir hilft, innen und außen lebendig zu bleiben, deine Kraft zu spüren und dich wieder als Frau wahrzunehmen. Ein Buffet voller Anregungen soll dich dabei unterstützen, selbst herauszufinden, was dir gut tut.

- Inspirierende Impulse – für Körper und Geist
- Singen von Kraftliedern
- Räuchern und Genießen von angenehmen Düften
- Selbsthilfegriffe aus Jin Shin Jyutsu (Strömen)
- Mit beschwingter Musik (tanzend) in Bewegung kommen
- Austausch mit guten Gesprächen

Ein ganzer Tag Zeit für dich selbst!

Termin:
Samstag, 30.04.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 115,00
Mitglieder EKIZ Wipptal	€ 105,00
Mitgliedsausweis bitte vorzeigen!!	
3gängiges Mittagessen:	€ 15,00

Anmeldeschluss: 22.04.2022

Eine gemeinsame Veranstaltung mit dem EKIZ Wipptal.

Mit:
Uschi Hölbling
Ergotherapeutin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin, Leiterin offener Singgruppen, Angebote für Heilsames Singen www.entdeckungsraum-rum.at

Pixabay

Einfache Kreistänze

KOMM IN DEN KREIS UND TANZ MIT!

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

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

Eingeladen sind Frauen, die Freude am Tanzen in der Gemeinschaft haben. Die Tänze sind so aus ausgesucht, dass sowohl Anfängerinnen als auch Geübte teilnehmen können. Bitte bequeme, leichte Bekleidung und Tanzschuhe für drinnen mitnehmen!

Termin:

Montag,	02.05.2022	15.00 Uhr
Donnerstag,	05.05.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 105,00

Anmeldeschluss: 25.04.2022

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

Astrid Schroffner-Steiner

NEU

Die Suche nach dem Eigenen

Malen als spielerische Ausdrucksform - sich selbst ein Stück näherkommen

Wir lassen etwas entstehen, schaffen einen kreativen Raum und lassen uns überraschen, welch Farbspektrum in uns schlummert! Eigene Grenzen überschreiten, zulassen, übermalen, spontan sein, impulsgesteuert, Ängstlichkeit ablegen und sich selbst überraschen lassen, welch Potential in uns steckt!
Malen öffnet Freiräume, macht sichtbar, bewusst und lässt uns die Möglichkeit erleben, dem Verstand mal eine Pause zu gönnen! Dadurch sind wir auf den Moment ausgerichtet und darauf, was alles entstehen kann.
Wir malen mit Acryl und Kreide, die zum spontanen Arbeiten auf Papier, Leinwand oder Karton einladen.

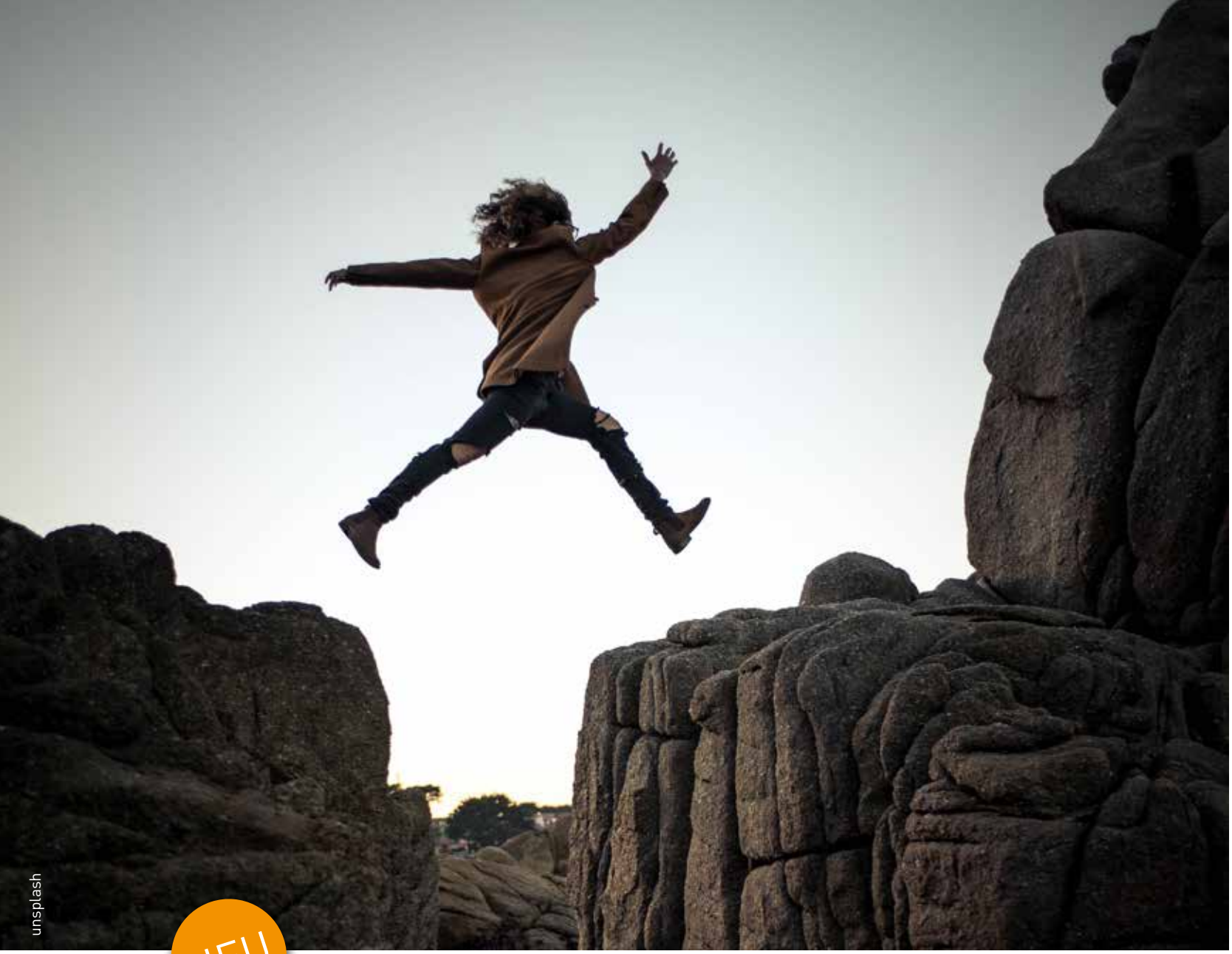
Der Kurs ist für neugierige und offene Menschen gedacht, die noch mehr über sich erfahren wollen, nach dem Motto: Das kann ja noch nicht alles gewesen sein!

Termin:
Samstag, 21.05.2022 10.00 Uhr
Sonntag, 22.05.2022 13.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag (inkl. Materialien):
€ 199,00

Anmeldeschluss: 13.05.2022

Mit:
Mag.ª Dr.in Astrid Schroffner-Steiner
Künstlerin aus Leidenschaft, Psychologin mit Begeisterung und Sportwissenschaftlerin aus Überzeugung. Mein „Balance des Lebens Konzept" basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz mit kreativen Ausdrucksformen, um Menschen zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Leben zu führen.
www.kunstraumgarten.at



unsplash

NEU

Stopp!

THEATER FÜR ZIVILCOURAGE

Es ist das Anliegen dieses Workshops, Ideen für Lösungen und Versöhnungen in Krisenprozessen zu kreieren. Szenische Verfahren (aus Psychodrama und dem Methodenraum des Theaters der Unterdrückten) stärken dabei sowohl die persönliche Widerstandskraft als auch die Spontaneität und Intuition der Gruppe. Lähmende Situationen können sich lockern. Handlungsräume werden weiter. Spielen, Lachen und Darstellen dienen zudem der Selbstfürsorge.

Termin:

Freitag,	27.05.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	29.05.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	
normal:	€ 160,00
ermäßigt:	€ 110,00
Solidaritätspreis:	€ 210,00

Klären Sie bei der Anmeldung, welchen Preis Sie wählen.

Anmeldeschluss: 19.05.2022

Mit:

Mag.ª theol. Barbara Pfaffenwimmer MSc
Theaterpädagogin (BuT),
Psychotherapeutin (Psychodrama)
www.rollentausch.at

Vanessa Rachlé

Gartentage in St. Michael

Schenken Sie dem Außengelände von St. Michael Zeit, Zuwendung und Raum.
So liebevoll gepflegt und gehegt lädt dann das Grundstück rund um das Bildungshaus wieder die verschiedenen Gruppen ein, Zeit in der Natur zu verbringen, kleine Besonderheiten in Wald und Wiese zu entdecken und Erholung in Gottes Schöpfung zu finden.
Es ist wieder einiges zu tun: graben, jäten, kehren, pflanzen, schaufeln … auch heuer haben wir wieder einiges vor und freuen uns, wenn wir bei der Pflege Unterstützung bekommen.
Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Michael Gasser erfahren auch geübte Gärnter*innen immer wieder etwas Neues und können ihr Geschick einbringen. Neben den praktischen Arbeiten gibt es theoretische Inputs, geselliges Miteinander und – falls Zeit bleibt – wird bei einer Wanderung die Umgebung entdeckt.

Wir freuen uns über Ihre Mithilfe
- begrenzte Teilnehmer*innenzahl
- körperliche Fitness wird vorausgesetzt!!

Der Garten ist der letzte Luxus unserer Tage, denn er fordert das, was in unserer Gesellschaft am kostbarsten geworden ist: Zeit, Zuwendung und Raum.
Dieter Kienast, Schweizer Landschaftsarchitekt

Termin:

Montag,	30.05.2022	10.00 Uhr
Mittwoch,	01.06.2022	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: 23.05.2022

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

Pixabay

Das Herz öffnen

Kooperation mit dem Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge/Landesgruppe Tirol.

Wir sind mehr als das, wofür wir uns halten. Wir bestehen auch aus Potenzial, das sich zunehmend verwirklicht. Wir werden das Phänomen Herz mit Hilfe von Übungen, Gesang, Gesprächen, Körperarbeit und Aufstellungen erforschen anhand von Fragen wie:

- Was ist „Herz"?
- Wie bin ich wenn ich mein Herz verschließe, wenn ich es öffne und offen halte?
- Was bedeutet das für meine Beziehungen, mein Leben, den Alltag?

Methoden: Rollenspiele, aktive Imagination, meditative Körperübungen, Biografiearbeit, Ausdruck mit kreativen Medien, Reflexion in Gruppengesprächen
Das Seminar ist offen für alle Interessentinnen und Interessenten.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termin:

Freitag,	03.06.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	05.06.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 180,00
für Mitglieder IIGS:	€ 150,00

Anmeldeschluss: 27.05.2022

Mit:
Mag. phil. Aron Saltiel
Psychotherapeut, Supervisor, intensive Beschäftigung mit den Musik- und Erzähltraditionen des Nahen Ostens www.saltiel.at

Pixabay

NEU

Schreibzeit in der Mitte des Sommers

ANKOMMEN, ATEM HOLEN, WORTE FINDEN

Wir nehmen uns Zeit für unsere Gedanken, Erinnerungen, Erfahrungen und erleben, wie kreatives und biografisches Schreiben unsere Sprache in Fluss bringt. Wir schreiben auch draußen in der Natur und folgen den Inspirationen und Schreibimpulsen und sind unseren Geschichten auf der Spur. Wir erproben verschiedene Formen und lassen frei und spielerisch Texte entstehen.

Durch Schreiben

- achtsam den Augenblick wahrnehmen
- die Freude spüren, Erlebtes zu gestalten
- Gedanken ordnen in schwierigen Zeiten
- zur Ruhe kommen
- Erinnerungen festhalten
- Kreativität erleben

Keine Vorkenntnisse und Voraussetzungen sind nötig.
Bitte eigenes Schreibzeug mitbringen.

Termin:

Freitag,	15.07.2022	15.00 Uhr
Sonntag,	17.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag	
normal:	€ 149,00
ermäßigt:	€ 119,00
Solidaritätspreis:	€ 179,00

Anmeldeschluss: 08.07.2022

Mit:
Mag.ª Christine Riccabona
Schreibbegleiterin, Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten, Autorin, Literaturwissenschaftlerin

Claudia Grothues

NEU

Zeit für Kreativität

FILZWORKSHOPS MIT BERGSCHAFWOLLE

Taschen filzen

Nassfilzen mit Bergschafwolle

Aus Tiroler Bergschafwolle filzen wir schöne Taschen. Ob eine Umhängetasche, Einkaufstasche, Laptoptasche, ganz den Wünschen der jeweiligen Teilnehmer*in entsprechend. Je nach Erfahrungsgrad sind verschiedene Gestaltungsoptionen möglich. Der Kurs ist aber auch für Anfänger*innen geeignet.

Mitzubringen: alte Handtücher, Filzzubehör (wenn vorhanden), Lust am kreativen, schöpferischen Arbeiten

Termin:
Freitag, 22.07.2022 9.00 - 17.00 Uhr

Fingerpuppen filzen

Kleine Figuren filzen aus Bergschafwolle

Welch lustige kleine Gesellen! Der Wurm versteckt sich im Apfel, die Maus ist auf der Suche nach Käse... Die Teilnehmer*innen können an diesem Tag verschiedene Fingerpuppen den eigenen Wünschen entsprechend gestalten.
Wir werden nassfilzen, Details können mit der Filznadel ergänzt werden. Je nach Erfahrungsgrad sind verschiedene Gestaltungsoptionen möglich. Der Kurs ist aber auch für Anfänger*innen geeignet.

Termin:
Samstag,23.07.2022 9.00 - 17.00 Uhr

Mitzubringen: alte Handtücher, Filzzubehör (wenn vorhanden), Lust am kreativen, schöpferischen Arbeiten

Kosten:
Kursbeitrag: € 90,00
Kombipreis für beide Kurse: € 155,00
Materialbeitrag (direkt bei der Referentin zu bezahlen): ca. € 10 – 30 je nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 15.07.2022

Mit:
Dipl.oec.trop. (FH) Claudia Grothues
Haushalts- und Ernährungswissenschafterin, Creativfrau
Unter dem Motto „Wenn Hände wissen was sie tun, kann der Kopf abschalten" habe ich mein Hobby zur beruflichen Leidenschaft gemacht.
www.claudia-grothues.at

Michaela Schwarz

Sommertanztage

TU DIR GUTES! TANZE!

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

Eingeladen sind Frauen, die Freude am Tanzen in der Gemeinschaft haben.

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

Termin:

Montag,	25.07.2022	15.00 Uhr
Freitag,	29.07.2022	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 135,00

Anmeldeschluss: 18.07.2022

Mit:

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

Hildegard Zehetner
Tanzleiterin für Kreis- und Gruppentänze (ChoRa Kreistanzschule, CH), Fortbildungen für Internationale Volkstänze, leitet seit 2 Jahren eine eigene Tanzgruppe

Pixabay

Der Atem – zurück zu meiner Kraft

ACHTSAMKEITSSEMINAR

An diesem Wochenende wollen wir uns inspirieren lassen. Inspiration ist ein Geschenk, wir können es nicht „machen". In der beobachtenden Stille erleben wir unseren Atem als einen treuen, stetigen Freund und Wegbegleiter.
Einfache Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen regen an, beflügeln und ermutigen. Wir dürfen staunen über die eigene Standfestigkeit, die Aufrichtung, die Kraft, die Freude und Leichtigkeit, die uns in der Ruhe des Nachspürens begegnen. Gestärkt an Leib und Seele gehen wir aufs Neue hinaus in den Alltag, um die Herausforderungen dieser außergewöhnlichen Zeit voll Vertrauen zu bewältigen.

Zielgruppe:
Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Keine Vorerfahrungen notwendig.

Mitzubringen:
bequeme Kleidung und warme Socken

Termin:

Freitag,	19.08.2022	17.00 Uhr
Sonntag,	21.08.2022	13.00 Uhr

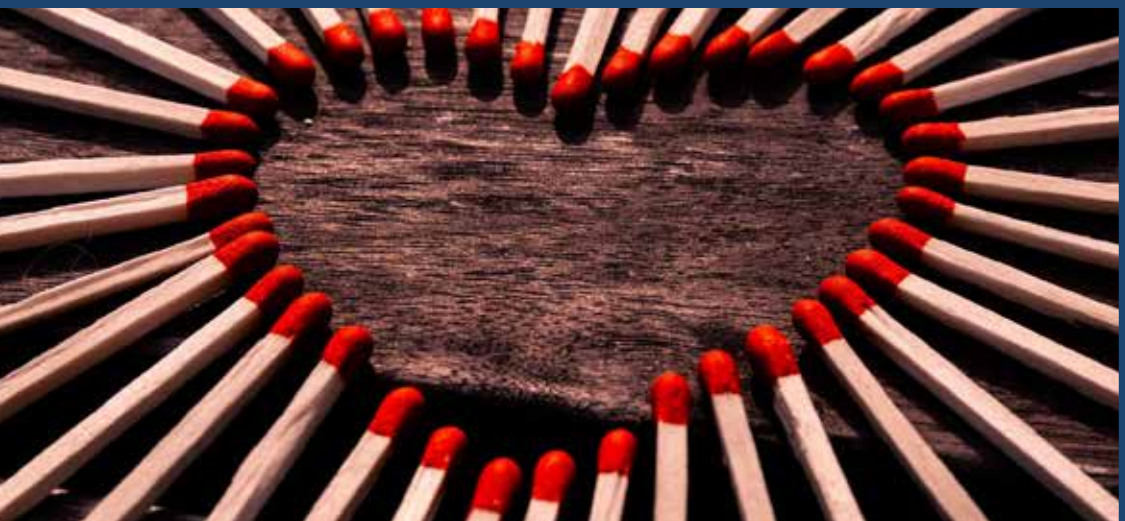
Kosten:

Kursbeitrag:	€ 125,00

Anmeldeschluss: 12.08.2022

Mit:
Wibke Mullur
Akad. Atempädagogin
Yogaübungsleiterin
Krisenpädagogin

Lehrgänge und Seminarreihen



Pixabay

NEU

Tanz und Ritual

DIE JAHRESZEITEN SINN-LICH, SINN-VOLL ERFAHREN

Vierteilige Seminarreihe 2022

Jede Jahreszeit birgt ihre besonderen Schätze und einzigartigen Botschaften in sich. Diese wollen wir tanzend und rituell entdecken und uns bewusst jeweils einer Jahreszeit mit ihren Qualitäten widmen:

- Tauche ein in den Frühling und lass dein Inneres aufblühen.
- Tauche ein in den Sommer und entfalte dein Potenzial.
- Tauche ein in den Herbst und lerne loszulassen.
- Tauche ein in den Winter und besinne dich auf deine Wurzeln.

Durch die Heilkraft der Rituale und Tänze bringen wir das eigene Leben mit einer tieferen Wirklichkeit in Verbindung.
Keine Tanz- oder Ritualerfahrung notwendig.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.
Die Wochenenden sind als Seminarreihe gedacht, können aber auch einzeln besucht werden.

Frühling:
Samstag, 19.03.2022 10.00 Uhr
Sonntag, 20.03.2022 13.00 Uhr
Sommer:
Samstag, 25.06.2022 10.00 Uhr
Sonntag, 26.06.2022 13.00 Uhr
Herbst:
Samstag, 24.09.2022 10.00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022 13.00 Uhr
Winter:
Samstag, 17.12.2022 10.00 Uhr
Sonntag, 18.12.2022 13.00 Uhr

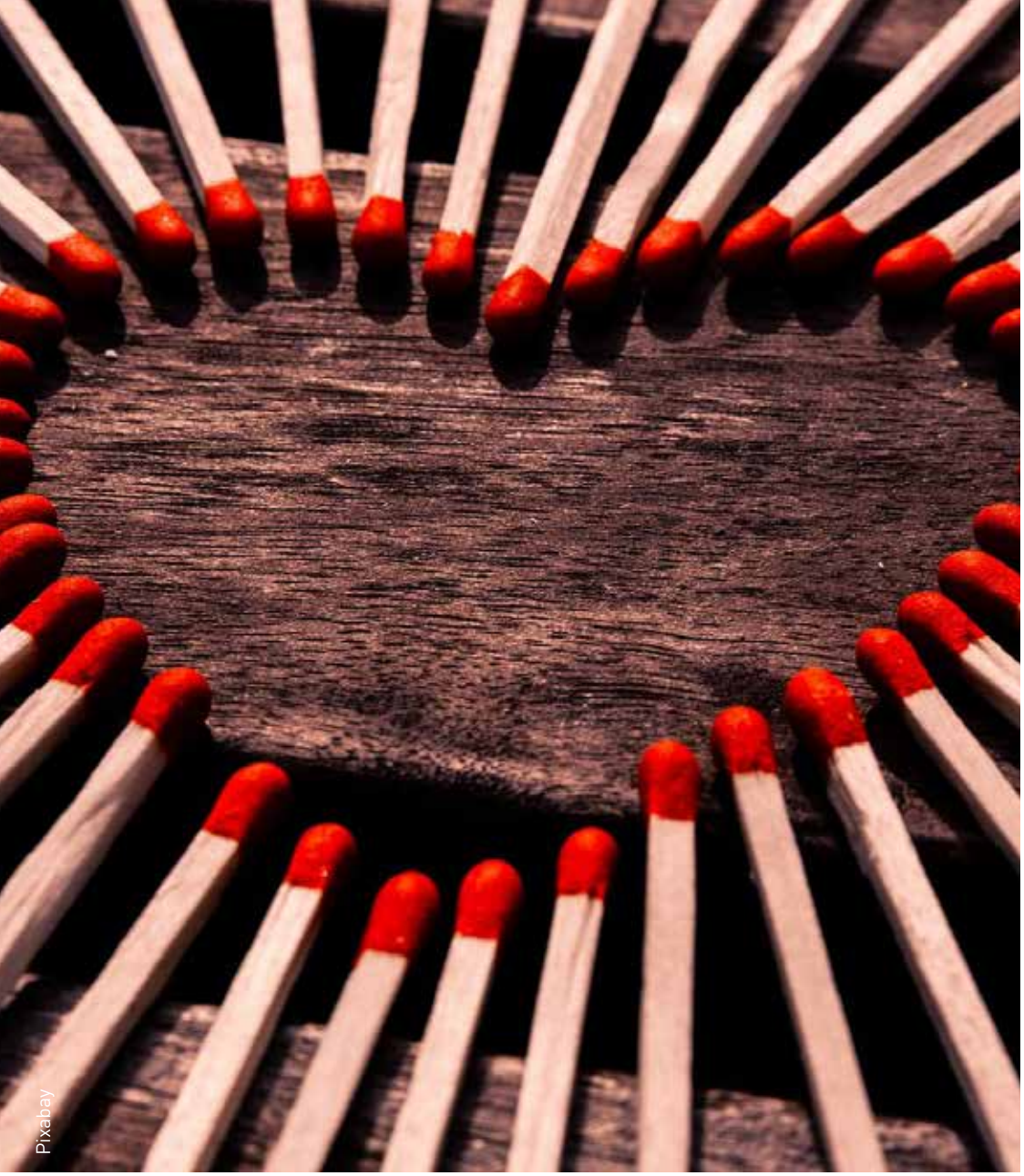
Kosten:
Kursbeitrag pro Modul: € 160,00
Bei Besuch aller 4 Teile: € 140,00

Anmeldeschluss:
jeweils eine Woche vor Seminarbeginn

Mit:

Eva Oberwasserlechner
leitet seit vielen Jahren Folkloretanzgruppen und Tanzreisen, Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Tanzrichtungen und Tanztherapien, Diplom – und Spielpädagogin

Romana Thurnes
langjährige Erfahrung in Ritualarbeit und in der Begleitung von Gruppen, Seelsorgerin, Supervisorin



Pixabay

„Brannte nicht unser Herz…“

LEHRGANG FÜR BIBLISCHE KOMPETENZ IN PASTORAL UND BILDUNGSARBEIT

Konzept: Dr.in Elisabeth Birnbaum, Mag. Karin Hintersteiner, Dr.in Sabine Petritsch MA

Der Lehrgang bildet eine Brücke zwischen eigenem existenziellen Zugang zur Bibel, universitärem Wissen, didaktischer Ausbildung und praktischem Handeln: Das bibelwissenschaftliche Fundament hilft Vielstimmigkeit zuzulassen und kritischen Anfragen fundiert zu begegnen. Die didaktische Ausbildung schafft die Basis, das Wissen auch adäquat zu vermitteln. Künstlerische und spirituelle Zugänge ergänzen das eigene Repertoire. Die Selbstreflexion führt zum eigentlichen Geheimnis jeder erfolgreichen Arbeit: zur Quelle der Begeisterungsfähigkeit.
Der Lehrgang richtet sich als berufsbegleitende Weiterbildung an Mitarbeiter*innen in pastoralen Berufsgruppen, Ordensfrauen und -männer sowie Referent*innen in der Erwachsenenbildung. Am Ende des Lehrgangs wird ein Teilnahmezertifikat überreicht.

Lehrgangsbegleitung:
Annemarie Hochrainer PhD
Fachreferentin für Spiritualität und Psychologie, Bildungshaus St. Michael
Dr.in Elisabeth Birnbaum
Direktorin des Österreichischen Katholischen Bibelwerks

Termine:
Modul 1: Die Bibel und ich – Eine Verhältnisbestimmung
20. – 22.11.2022
Mit: Dr.in Monika Prettenthaler

Modul 2: Pluralität und Wahrheit – Was die Bibel alles (nicht) ist
22. – 24.01.2023
Mit: Prof. Dr. Hans Georg Gradl

Modul 3: Wie erschließe ich einen Bibeltext?
19. – 21.02.2023
Mit: Dr.in Elisabeth Birnbaum und Lois Anvidalfarei

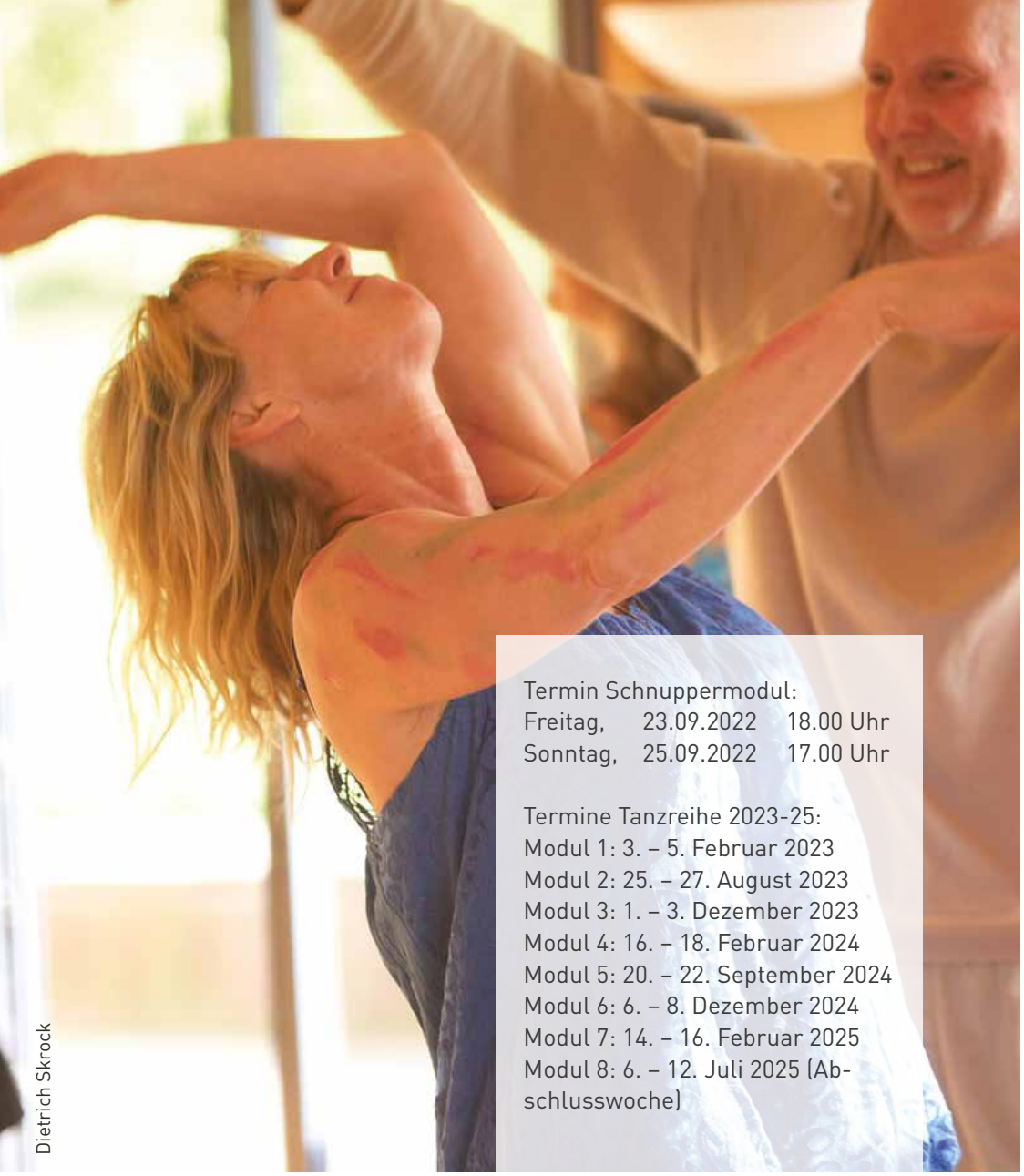
Modul 4: Die Bibel in mein berufliches Umfeld integrieren
02. – 04.04.2023
Mit: Lic. theol. Detlef Hecking

Modul 5: Mit der Bibel weitergehen
11. – 13.06.2023
Mit: Dr. Franz Troyer

Jeweils Sonntag, 17.00 Uhr
bis Dienstag, 16.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag: € 1.100,00
(zahlbar in zwei Raten)

Anmeldeschluss: 30.09.2022



Dietrich Skrock

Termin Schnuppermodul:
Freitag, 23.09.2022 18.00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022 17.00 Uhr

Termine Tanzreihe 2023-25:
Modul 1: 3. – 5. Februar 2023
Modul 2: 25. – 27. August 2023
Modul 3: 1. – 3. Dezember 2023
Modul 4: 16. – 18. Februar 2024
Modul 5: 20. – 22. September 2024
Modul 6: 6. – 8. Dezember 2024
Modul 7: 14. – 16. Februar 2025
Modul 8: 6. – 12. Juli 2025 (Abschlusswoche)

Das Leben tanzen

8TEILIGE SEMINARREIHE 2023 – 2025

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

Liebe dich so, wie du bist. Zeige deine Farben. Lebe dein Leben.
Tanz hilft dabei, den vielleicht nie geliebten oder mit den Jahren veränderten Körper wieder anzunehmen und die individuelle Kraft und Schönheit unserer sich wandelnden Hülle neu zu entdecken. Körperarbeit stärkt unsere Lebenskraft und schafft Lebensmut. Indem wir „unser Leben tanzen", bringen wir Körper und Seele behutsam in ein wohltuendes Gleichgewicht. Dies ist Voraussetzung für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben

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

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

Zielgruppe:
Menschen mit Interesse an Bewegung und kreativer Persönlichkeitsentwicklung oder anders gesagt: alle jene, die Bewegung in ihr Leben bringen möchten...
Vorerfahrungen sind nicht erforderlich!

Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Notizbuch, Wachsmalkreiden

Kosten (Schnupperwochenende):
Kursbeitrag: € 210,00

Anmeldeschluss - Schnupperwochenende: 09.09.2022
ACHTUNG – begrenzte Teilnehmer*innenzahl!

Mit:

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

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

Margie Sackl

NEU

Musikalische Gruppen(beg)leitung 2023

„LIFE IS A SONG“ – DIE STIMME BERÜHRT, DER RHYTHMUS TRÄGT & DER KÖRPER KLINGT

Das Programm des Lehrgangs schöpft aus einem großen interkulturellen Repertoire musikalischer, interaktiver Kommunikationsmöglichkeiten, welche Menschen von 5 – 100 begeistern und unterschiedlichsten Gruppen gleichermaßen Spaß machen! Lernen Sie leicht umsetzbare Anleitungsformen der Bodymusic und des Singens für Gruppen ab zwei Menschen aller Altersgruppen kennen.

Coronabedingte Verschiebung auf 2023

Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig

Schnuppertag:
Samstag, 22.10.2022, 9.30 – 17.00 Uhr

Elemente: (Insgesamt 60 UE) Körperaktivierung • Elemente der Stimmbildung • Taketina (der Körper als Instrument) • Bodymusic • Rhythmisches Koordinations- und Hirntraining • Duett- und Intonationsspiele • Lieder und Reime mit Schritten und Klatschrhythmen • traditionelles Liedgut (Jodler, Kanons, Tanzlieder ...) • Mehrstimmiges Singen mit Liedbegleitung und Bewegung • Spiele, die grooven • Rhythmen mit Dosen, Besen; Kübeln ...

Zielgruppen:
- Sozialpädagog*innen
- Sozialarbeiter*innen
- Kindergartenpädagog*innen
- Lehrer*innen
- Ergotherapeut*innen
- Betreuer*innen von alten Menschen und Menschen mit Behinderung
- Therapeut*innen

Termine 2023:
Modul 1: 24./25. März
Modul 2: 14./15. April
Modul 3: 12./13. Mai
Modul 4: 16./17. Juni

Seminarzeiten:
Freitag, 15.00 – 21.00 Uhr
(inkl. Pause zum Abendessen)
Samstag, 9.00 – 12:30 und
14.00 – 17.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag pro Modul: € 145,00
Materialkosten (Buch, CD, Skript): € 40
Beim Modul 1 direkt bei der Referentin zu bezahlen.

Anmeldeschluss: 03.03.2023
Achtung –
begrenzte Teilnehmer*innenzahl!

Finanzielle Förderung durch das Bildungsgeld-update des Landes Tirol möglich
www.mein-update.at

Mit:
Margie Sackl
Rhythmuspädagogin, Percussionistin, Sängerin
Lehrerin für Aktivierung und Kreativen Ausdruck an der SOB Tirol
Leitet seit 30 Jahren internationale Workshops, Fortbildungen und Lehrgänge im musikpädagogischen, psychosozialen, im Team- und Managementbereich.

ST. MICHAEL AUF EINEN BLICK

MAI – AUGUST 2022

TITEL DER VERANSTALTUNG	VON	BIS	MIT	SEITE
Ein Kraft-Tag für mich	30.04.22	30.04.22	Uschi Hölbling	66
Achtung Kinder! Retreat Achtsamkeit & Pädagogik	29.04.22	01.05.22	Steve Heitzer	40
MiteinanderZEIT - FamilienZEIT am Sonntag	01.05.22	01.05.22	MiteinanderZeit Familienkreis	42
Fasten mit allen Sinnen - Heilfasten nach Dr. F.X. Mayr	01.05.22	08.05.22	Andreas Wuchner	10
Einfache Kreistänze	02.05.22	05.05.22	Brunhilde Reidl	68
Basisausbildung für Mesner*innen - Teil 2	06.05.22	07.05.22	Franz Angermayer, Pietro Chesi, Christine Drexler	
Sehnsucht Spiritualität - Lehrgang Geistliche Begleitung - Modul 4	13.05.22	15.05.22	Johannes Pausch, Kristina Proleta, Edyta Grzesiuk	
Intuitives Bogenschießen für Kinder	21.05.22	21.05.22	Bernd Pirker	46
Intuitives Bogenschießen für Erwachsene	21.05.22	21.05.22	Bernd Pirker	47
Die Suche nach dem Eigenen	21.05.22	22.05.22	Astrid Schroffner-Steiner	70
Das Lebensrad als Krisenkompass	26.05.22	29.05.22	Jan Frerichs, Dorothe Bergler	12
Stopp! Theater für Zivilcourage	27.05.22	29.05.22	Barbara Pfaffenwimmer	72
Das Leben tanzen - Teil 7	27.05.22	29.05.22	Didier Rouchon, Karin Adami (laufender Kurs)	92
Gartentage St. Michael	30.05.22	01.06.22	Michael Gasser	74
Das Herz öffnen	03.06.22	05.06.22	Aron Saltiel	76
Erlebnis Kirchenraum - Seminarreihe Kirchenführungen - Modul 3	03.06.22	05.06.22	Roman Siebenrock, Sabine Edinger	
Pfingsten. Aufwachen zur eigenen Größe. Retreat	03.06.22	06.06.22	Steve Heitzer	14
Tanztage „Sende aus deine Geistin und das Antlitz der Erde wird neu“	04.06.22	05.06.22	Barbara Samm	16
Yes we can! Mathematik-Förderwoche	05.06.22	10.06.22	Waltraud Juranek mit Team	48
Sehnsucht Spiritualität - Lehrgang Geistliche Begleitung 2020-2021	10.06.22	12.06.22	Michael Plattig, Judit Nötstaller	
Bogenbautag für Erwachsene mit Kind	11.06.22	11.06.22	Bernd Pirker	47
Väter & Kinder im Zelt	11.06.22	12.06.22	Mathias Haslwanter, David Haslwander, Patrick Nitzlnader	50
Sehnsucht Spiritualität - Lehrgang Geistliche Begleitung - Modul 5	17.06.22	19.06.22	Niklaus Kuster, Edyta Grzesiuk	
Diözesane Brautleutetage	24.06.22	26.06.22	Familienreferat	52
Väter & Kinder Wochenende	25.06.22	26.06.22	Michael Griesser, Andreas Brüggl	50
Tanz und Ritual - Die Jahrezeiten sinn-lich, sinn-voll erfahren (Sommer)	25.06.22	26.06.22	Eva Oberwasserlechner, Romana Thurnes	
Erlebnis Kirchenraum - Seminarreihe Kirchenführungen - Modul 4	01.07.22	02.07.22	Hannelore Jäggle, Sabine Edinger	
Schaut auf die Vögel des Himmels - Kurzexerzitien	30.06.22	02.07.22	Markus Moling	18
Bibelwoche im jüdisch - christlichen Dialog	03.07.22	10.07.22	Yuval Lapide	20
Sehnsucht Spiritualität - Lehrgang Geistliche Begleitung 2020-2021	08.07.22	10.07.22	Gottfried Ugolini, Judit Nötstaller	
zusammen.wachsen - Familienzeit zwischen Bühne und Bäumen	09.07.22	15.07.22	Armin Staffler, Teresa Waas	54
Atmen - staunen - achtsam leben. Sommerliches Achtsamkeitsretreat	10.07.22	15.07.22	Ursula Baatz	22
Schreibzeit in der Mitte des Sommers	15.07.22	17.07.22	Christine Riccabona	78
„Prüft alles und behaltet das Gute!“ Anregung zur „Unterscheidung der Geister“	15.07.22	17.07.22	Marianne Schlosser	24
Das Leben tanzen - Abschlusswoche	16.07.22	22.07.22	Didier Rouchon, Karin Adami (laufender Kurs)	92
Bibel und Wandern ... mit verrückten Jesusgleichnissen	17.07.22	22.07.22	Martin Ebner, Waltraud Juranek	26
Sehnsucht Spiritualität - Lehrgang Geistliche Begleitung - Exerzitienwoche	17.07.22	23.07.22	Markus Horbach, Cosima Kiesner, Edyta Grzesiuk	

ST. MICHAEL AUF EINEN BLICK

MAI – AUGUST 2022

TITEL DER VERANSTALTUNG	VON	BIS	MIT	SEITE
Zeit für Kreativität - Taschen filzen	22.07.22	22.07.22	Claudia Grothues	80
Zeit für Kreativität - Fingerpuppen filzen	23.07.22	23.07.22	Claudia Grothues	80
Geschmack des Lebens	23.07.22	27.07.22	Steve Heitzer	28
Sommertanztage	25.07.22	29.07.22	Brundhilde Reidl, Hildegard Zehetner	82
Family unplugged - Auszeit für Eltern und Kinder	29.07.22	01.08.22	Steve Heitzer & Team	56
Tanzexerzitien - Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte ...	31.07.22	05.08.22	Barbara Samm, Renate Nachbaur	30
Aufleben! - KEK Holiday für Paare und Familien	01.08.22	06.08.22	KEK-Trainer*innen (Familienreferat Diözese Innsbruck)	58
Urlaub für Familien mit Kindern/Erwachsenen mit Behinderung	06.08.22	13.08.22	Wofgang und Christine Sieberer und Team	60
Platzkonzert	11.08.22	11.08.22	Musikkapelle Matrei am Brenner	07
Hildegard von Bingen Singakademie	14.08.22	20.08.22	Peter Jan Marthé, Michael Lackner	32
Kontemplation und Wandern - Bergexerzitien in Tirol	14.08.22	21.08.22	Waltraud Juranek, Ludger Schwienhorst-Schönberger	34
Der Atem - zurück zu meiner Kraft	19.08.22	21.08.22	Wibke Mullur	84
Yes we can! Mathematik-Förderwoche	28.08.22	03.09.22	Waltraud Juranek und Team	48
Tänze aus aller Welt	03.09.22	04.09.22	Eva Oberwasserlechner	
Miteinander Tage	03.09.22	10.09.22	Nike Kirchhof, Stephan Mader und Team	62

Diözese Innsbruck, Katholische Jugend

eintag.mehrzeit

eintag.mehrzeit ist ein Angebot für Schulklassen der Diözese Innsbruck und bietet Schüler*innen im Bildungshaus St. Michael, unabhängig von ihrem religiösen Bekenntnis, ein, zwei Tage mit mehr Zeit für sich, die Klasse und die wichtigen Fragen des Lebens.

eintag.mehrzeit schenkt mehr Zeit, die eigenen Talente und Bedürfnisse kennenzulernen, Zeit, eigene Sehnsüchte und Spiritualität wahrzunehmen, Zeit, als Gruppe gute Wege des Miteinanders zu entwickeln und Zeit, Perspektiven für ein selbstbestimmtes, solidarisches Handeln in der Welt zu entwickeln.

Jede Schulklasse hat andere Bedürfnisse. eintag.mehrzeit ermöglicht den Schüler*Innen, jene Inhalte und Begleitung, die zu ihnen passt, und nicht das, was sie sich leisten können. Deshalb ist der Schüler*innenbeitrag für alle Angebote derselbe und wird von der Diözese unterstützt. Um wirklich allen eine Teilnahme ermöglichen zu können, kann zusätzlich um finanzielle Unterstützung angesucht werden.

Die von externen Begleiter*innen gestalteten Tage sind ab der 9. Schulstufe möglich. Die Schulabschlusstage richten sich gezielt an 4. Klassen NMS und alle Abschlussklassen weiterführender Schulen.

Kontakt und Info:
Mag. Clemens Haider
Referat für Schulpastoral
T: +43 (0)512 2230 5104, +43 (0)676 8730 5104
M: schulpastoral@dibk.at
oder auf der Webseite: eintag.mehrzeit.tirol

Zu Gast in St. Michael

Kursanmeldung & Zimmerreservierung
Mit unserem Online-Anmeldeformular können Sie sich zeitunabhängig und bequem zu allen hauseigenen Kursen anmelden.
Einige Kurse bieten eine Wahlmöglichkeit bzgl. Kursbeitrag (normal, ermäßigt, Solidaritätspreis). Klären Sie bei der Anmeldung, welchen Preis Sie wählen.
Selbstverständlich können Sie Anmeldungen auch telefonisch oder per E-Mail vornehmen.
M: st.michael@dibk.at
T: + 43 (0)5273 6236

Ihr Aufenthalt in Zeiten von Corona: Über aktuelle Maßnahmen informieren wir Sie auf unserer homepage und an der Rezeption.
Falls Sie Fragen zu unseren Kursen haben, steht Ihnen unsere Rezeption zur Verfügung und berät Sie gerne.

Preise
Wenn Sie an einer Veranstaltung aus dem hauseigenen Kursangebot teilnehmen, gelten die von der Diözese Innsbruck geförderten Preise für Unterkunft und Verpflegung:

	2022
Vollpension im Einzelzimmer (Erwachsene)	€ 84,50
Vollpension im Doppelzimmer (Erwachsene)	€ 75,50
Vollpension im Einzelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 53,50
Vollpension im Doppelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 44,50
Vollpension im Doppelzimmer (4 – 9 Jahre)	€ 37,00
Vollpension im Doppelzimmer (bis 3 Jahre)	€ 25,50

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

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

David Schreyer

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

David Schreyer

Zu Gast in St. Michael

Stornoregelung
Ihre Anmeldung / Reservierung ist verbindlich. Wir bitten Sie um eine schriftliche Stornierung. Bis eine Woche vor Seminarbeginn können Sie kostenlos stornieren. Danach werden 50 % des Zimmerpreises und des Kursbeitrages verrechnet.
Bei Lehrgängen gelten gesonderte Regelungen, diese entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Lehrgangsfolder.
Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Betrag zurückerstattet.

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

ERWACHSENENBILDUNG TIROL

Ausgedacht.
Weiter denken.

Da gibt`s jetzt nichts groß zu überlegen. Oder doch?
Neues ausprobieren. **Die grauen Zellen aufwecken.**

Mit der **Erwachsenenbildung Tirol**. In jeder Gemeinde.
www.erwachsenenbildung-tirol.at

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

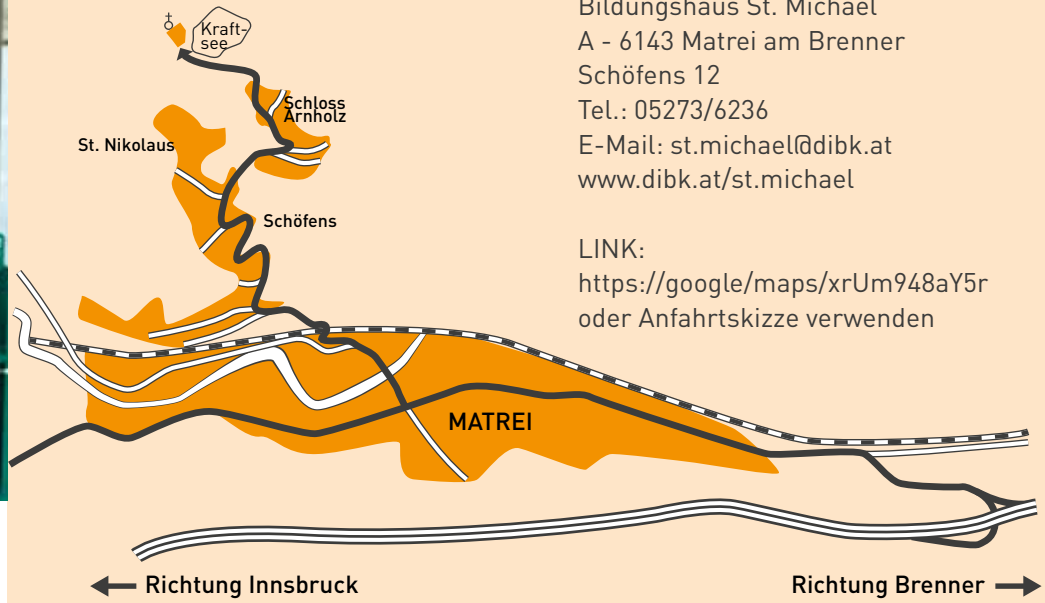
WT

Ihre Gästekarte – GRATIS im öffentlichen Verkehr
Die Wipptaler Gästekarte ist für die An- und Abreise zwischen Brenner und Innsbruck und während Ihres Aufenthalts im Bildungshaus St. Michael Ihr kostenloses Ticket für die Nahverkehrszüge und alle Buslinien im Wipptal und seinen Bergtälern. Sie erhalten den entsprechenden Voucher per E-Mail, falls Sie in unserem Bildungshaus auch übernachten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption.

MÜHXI – bequem nach St. Michael kommen
Vormittags erreichen Sie St. Michael auch mit dem Dorftaxi MÜHXI. So ist eine bequeme und durchgehend öffentliche Anreise möglich. Nutzen Sie dieses Angebot und tun Sie der Umwelt etwas Gutes!
Den aktuellen Fahrplan finden Sie auf unserer homepage.

Das Angebot wird demnächst erweitert. Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption und auf der homepage.

Sollte Ihr Zug mit Verspätung in Matrei ankommen, kontaktieren Sie Busreisen Mair, um den Anschluss erreichen zu können.
+43 (0)5273 62 25, +43 (0)664 22 62 265, +43 (0)664 39 83 225



So erreichen Sie uns!
Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
A - 6143 Matrei am Brenner
Schöfens 12
Tel.: 05273/6236
E-Mail: st.michael@dibk.at
www.dibk.at/st.michael

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

Mit dem Auto:
Brennerautobahn A 13: Ausfahrt Matrei, im Ortszentrum an der einzigen Ampel (nach dem Rathaus/ vor Gasthof Uhr) nach rechts abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen.

Ein Tipp: Weniger Maut zahlen Sie, wenn Sie von Innsbruck kommend schon die Ausfahrt „Stubaital" benutzen, es sind auf der Bundesstraße dann noch 5 km bis nach Matrei. Brennerbundesstraße von Innsbruck kommend: an der einzigen Ampel in Matrei (vor dem Rathaus/ nach Gasthof Uhr) links abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen.

Mit der Bahn:
Innsbruck Hauptbahnhof - Matrei Bahnhof: ca. 20 min. Fahrzeit – ca. 30 min. Takt
Fußweg Bahnhof Matrei - Bildungshaus: ca. 30 min. bergauf

Mit dem Taxi
Taxi Mair
(05273/6225 od.0664/2262265)
Taxi Übergänger (0664/2828897)
Taxiunternehmen bitte einen Tag vorher kontaktieren.

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

Seit 1821

tiroler VERSICHERUNG

Jetzt online abschließen tiroler.at

TIROLER dahoam

Wenn die Welt kopfsteht, sind wir für dich da. Mit der Haushalts- und Eigenheimversicherung zum Top-Preis.

Weitere Informationen unter tiroler.at

BILDUNGSHAUS ST. MICHAEL
DIÖZESE INNSBRUCK

Bildung.Begegnung.Erholung

Eli Zweiraum

Vanessa Rachlé

Vanessa Rachlé

Café Michael

Pixabay

GUTSCHEIN

von MO bis DO
1 Heißgetränk nach Wahl gratis
zu Ihrem Kuchen

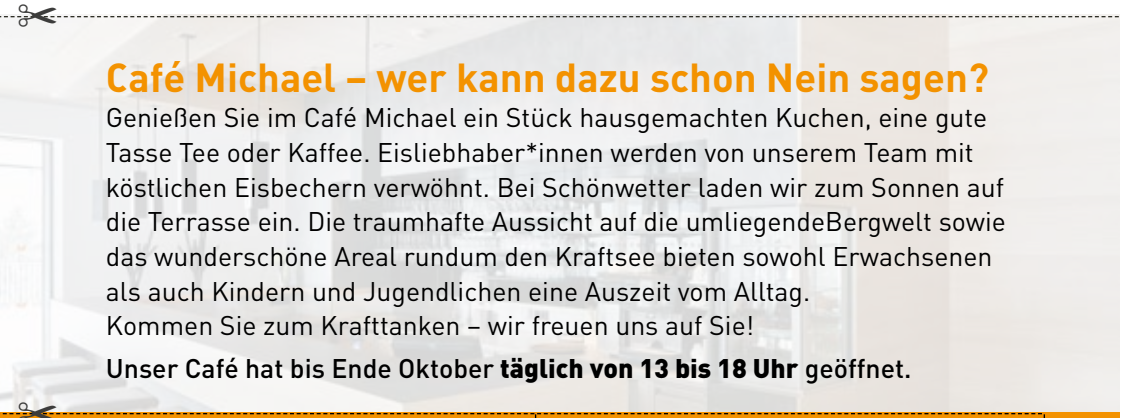
BILDUNGSHAUS ST. MICHAEL
DIÖZESE INNSBRUCK

GUTSCHEIN

1+1
Das zweite Heißgetränk
ist gratis

BILDUNGSHAUS ST. MICHAEL
DIÖZESE INNSBRUCK

Diözese Innsbruck – Bildungshaus St. Michael
A-6143 Matrei am Brenner, Schöfens 12
T: +43 5273 6236 M: st.michael@dibk.at
www.dibk.at/st.michael



Café Michael – wer kann dazu schon Nein sagen?

Genießen Sie im Café Michael ein Stück hausgemachten Kuchen, eine gute Tasse Tee oder Kaffee. Eisliebhaber*innen werden von unserem Team mit köstlichen Eisbechern verwöhnt. Bei Schönwetter laden wir zum Sonnen auf die Terrasse ein. Die traumhafte Aussicht auf die umliegendeBergwelt sowie das wunderschöne Areal rundum den Kraftsee bieten sowohl Erwachsenen als auch Kindern und Jugendlichen eine Auszeit vom Alltag.
Kommen Sie zum Krafttanken – wir freuen uns auf Sie!

Unser Café hat bis Ende Oktober **täglich von 13 bis 18 Uhr** geöffnet.

Solange der Vorrat reicht
Aktionszeitraum: 1. Mai bis 31. August 2022
Eine Barablöse ist nicht möglich

www.dibk.at/st.michael

Solange der Vorrat reicht
Aktionszeitraum: 1. Mai bis 31. August 2022
Eine Barablöse ist nicht möglich

www.dibk.at/st.michael

Anmeldung und Information:
Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrei am Brenner

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

www.dibk.at/st.michael

IBAN: AT45 3627 3000 0002 0685
BIC: RZTI AT22273

IMPRESSUM
Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
Herausgeber: Bildungshaus St. Michael, Schöfens 12, 6143 Matrei am Brenner
www.dibk.at/st.michael
Verlags-und Herstellungsort: 1. Aichfelder Druck GesmbH
Papier: Cyclus Offset Recycling
Für den Inhalt verantwortlich: Philipp Klutz
Redaktionsteam: Annemarie Hochrainer, Philipp Klutz, Michaela Schwarz
Fotonachweis: siehe Fotocredits am Bild. Alle anderen Bilder: Pixabay
Layout: Titus Oberhammer, www.deroberhammer.com
Änderungen, Irrtum, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Besser für die Umwelt...
Dieser Folder ist recycelbar.
...besser für dich.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: AT/028/029 das

FORUM Katholischer Erwachsenenbildung

LAND TIROL

ÖCERT