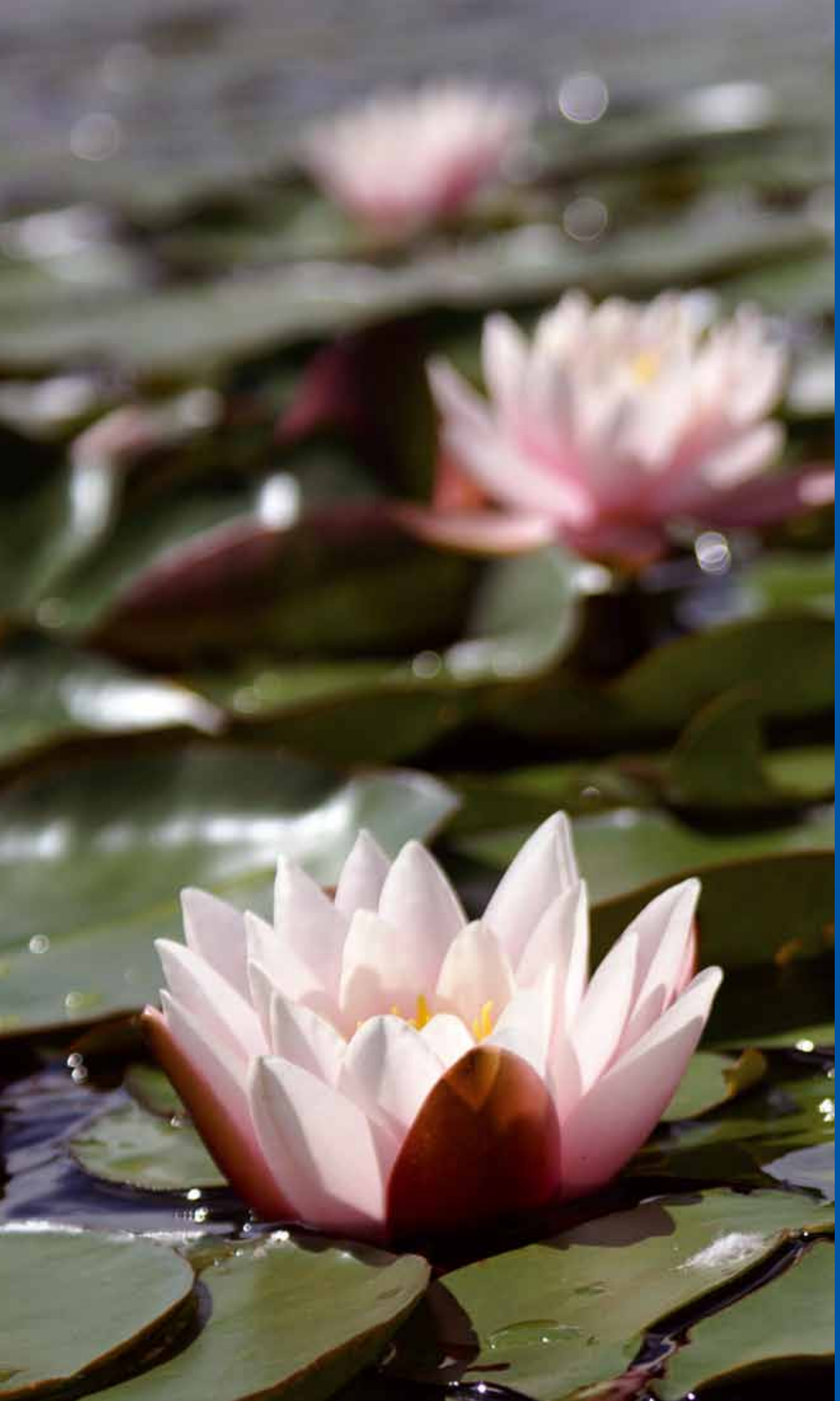


HAUS MARILLAC

Bildungs- und Erholungshäuser der Barmherzigen Schwestern Innsbruck GmbH

Programm Nr. 39
Mai – Aug. 2012

Editorial

Die Schöpfung und ich

Unser Leben ist heute sehr komplex geworden. Man könnte es als „Lebenskunst“ bezeichnen, wenn wir mit dem gut umgehen, was wir wirklich brauchen und dabei schauen, was wir auch weglassen können. Ich denke dabei nicht an ein karges, freudloses Leben, frei von allen Annehmlichkeiten, sondern ich denke an einen bewussten Umgang mit den Gütern dieser Erde / mit den Dingen der Schöpfung.
Es hat sich zu einem guten Trend entwickelt, die Schöpfung von verschiedenen Seiten wieder mehr in den Blick zu nehmen – z.B. beim Pilgern, wo ich mit der Erde und ihren Schönheiten gut in Kontakt komme, wo ich vieles entdecke, was mir im Alltag einfach entgeht. Schöpfung wird mir auch bewusst, wenn ich mich – auf verschiedene Weise – mit dem befasse, was auf ihr wächst. Wir stellen heute fest, dass es allgemein wieder eine Suche nach natürlichen Heilmitteln gibt. Wir entdecken, dass vieles in der Natur vorhanden ist, was unserem Körper – und unserer Seele - gut tut.
Der Mensch in Einheit mit der Natur? Vieles ist uns abhanden gekommen, was den Generationen vor uns noch viel selbstverständlicher war. Wir müssen es erst wieder lernen. Als Beispiel: wenn ich einen Baum sehe, kann ich achtlos an ihm vorbei gehen, kann ich an ihn als Holzlieferanten denken, kann ich mir vorstellen, wie viel Festmeter er wohl abgeben würde. Ich kann seine Art und sein Alter bestimmen, ich kann nach seinen Früchten suchen. Oder ich kann ihn einfach bewundern und mich an seinen Ästen und Blättern erfreuen.

Ein achtsamer Umgang mit der Schöpfung kann / muss dann wohl einen achtsamen Umgang auf der menschlichen Ebene zur Folge haben. Und das haben wir alle nötig. Schön, wenn ich durch die Schöpfung / durch meine Mitmenschen hindurch dann Gott als den Schöpfer erfahren kann und zum Dank an ihn motiviert werde.

Sr. Pauline Thorer
Leiterin

In der Lebendigkeit haben auch scheinbare Gegensätze Platz!

Eine Seerose – geöffnet und ausgerichtet nach Oben, das Licht und die Wärme in sich aufnehmend … Eine dieser Blüten zu betrachten und auf sich wirken zu lassen, kann beruhigend sein.
Die großen Blätter verdecken meist den Großteil der Wasseroberfläche und damit ist das Darunter nicht wirklich sichtbar. Faszinierend ist für mich die Tatsache, dass jede dieser wunderschönen Blüten im Morast am Grund des Teiches wurzelt.

Damit kann die Seerose ein Sinnbild für Ereignisse in unserem Leben sein - oder für so manche Lebensgeschichte überhaupt. – Da gibt es vielleicht Ereignisse, die wir so gerne aus der Realität verbannen würden, weil sie aus unserer Perspektive „daneben“ gegangen sind, wir sie als peinlich oder „überflüssig“ betrachten – und sich wider Erwarten irgendwann herausstellt, dass uns vielleicht gerade dadurch wichtige Erfahrungen zuteil wurden.
Ist es nicht befreiend, wenn nicht alles perfekt gelingen muss – weil so aus manchem Missgeschick, aus mancher noch so verworrenen Gegebenheit, sich etwas ganz Besonderes ergeben oder entwickeln kann – so wie aus dem Morast eine schöne Seerose erblüht.

Das Bild der Seerosen auf dem Titelbild von Herrn Dr. Hofinger, einem Referenten unseres Hauses, finde ich sehr ermutigend: Manches ist noch unklar oder verschwommen, manches braucht noch Zeit, um sich zu entfalten, jedoch eine Blüte sieht man klar! Wen stört es, dass da manche „Luftblasen“ dazwischen funken ….

Manche unserer Veranstaltungen laden zum Genießen und zur Ruhe-Kommen ein, andere mögen Ihnen Impulse / Mut zur Veränderung geben oder vielleicht ein Stück Klarheit in Ihr Leben bringen. Mögen auch diesmal Angebote für Sie dabei sein, die Ihnen gut tun!

Veronika Santer
Pädagogische Mitarbeiterin

Anmeldung und Information

Anmeldung
Ihre Anmeldungen sowie die Zimmerreservierungen sind (falls in den Beschreibungen der Veranstaltungen nicht anders angegeben) spätestens 5 Tage vor Kursbeginn zu tätigen!

Haus Marillac
Bildungs- und Erholungshäuser der Barmherzigen Schwestern Innsbruck GmbH
Sennstr. 3, 6020 Innsbruck

Telefon 0 512 / 57 23 13

Fax 0 512 / 57 23 13 – 10

Email
haus.marillac@barmherzige-schwestern.at

Internet
www.haus-marillac.at

Wir sind für Sie persönlich erreichbar
Montag bis Freitag, 08.00 – 20.00 Uhr
und Samstag, 08.00 – 17.00 Uhr

Zahlungsmodalitäten
- Bei einem Kursbeitrag ab Euro 21,– erhalten Sie nach Anmeldung einen Zahlschein. Nach Einzahlung des Kursbeitrages bis 5 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist Ihr Platz definitiv für Sie reserviert.
- Bei Kursen mit Beiträgen bis zu Euro 20,– nehmen Sie die Bezahlung am Kurstag bei uns im Haus vor.

Unserem Leitbild und dem Auftrag des Hauses entsprechend, wird bei einigen Veranstaltungen auf die finanziellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen Rücksicht genommen.

Stornobedingungen
- Sollten Sie an einer Kursteilnahme verhindert sein, bitten wir Sie um schnellstmögliche Benachrichtigung.
- Bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung können Sie sich stornofrei abmelden. Bei späterer Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr verrechnen, oder Sie nennen uns eine Ersatzperson.

Nächtigung und Essen
Gerne können Sie während der Veranstaltungen aus dem Programmheft zu folgenden ermäßigten Preisen in unserem Haus nächtigen und essen:
2-Bettzimmer pro TN und Nacht:
Euro 34,– (inkl. Frühstück)
Einbettzimmer pro TN und Nacht:
Euro 44,– (inkl. Frühstück)
Mittagessen: Euro 11,50
Abendessen: Euro 10,50
Abendjause: Euro 6,–

Aus organisatorischen Gründen können wir Mahlzeiten nur für Gruppen ab 10 Personen anbieten.

Bitte geben Sie uns bereits bei Ihrer Anmeldung bekannt, ob Sie bei uns nächtigen und/oder essen wollen.

Teilnahmebestätigung
Falls Sie für eine Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung benötigen sollten, bitten wir Sie, uns dies bereits bei der Anmeldung mitzuteilen. Damit können wir diese für Sie vorbereiten.

Information
Für weitere Informationen und Auskünfte stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wechseljahre – auf neue Art fruchtbar

Vortrag und Gespräch

mit **Karin Rothenbucher**

am Montag, 23. April, 19.30 Uhr

Nähere Informationen:
siehe Programmheft Nr. 38
Jänner - April 2012

Nr. 0423

Die 8 Säulen der Gesundheit in der Chinesischen Medizin

Die Ganzheitlichkeit eines alten Medizinsystems

Mini-TCM-Studium / 17. Abend
mit **Dr. med. David Koppensteiner**

am Dienstag, 24. April, 19.30 Uhr

Nähere Informationen:
siehe Programmheft Nr. 38
Jänner - April 2012

Nr. 0424

Giraffen-Tankstelle

Übungsabend in Gewaltfreier Kommunikation

mit **Julia Strauhal**

am Mittwoch, 25. April, 18.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Nähere Informationen:
siehe Programmheft Nr. 38
Jänner - April 2012

Nr. 0425

Sieben Himmel

3. Mai

Ausstellung

Schon seit vielen Jahren beschäftigt sich Frau Bair mit der Kabbalah, der mystischen Philosophie, die im Judentum wurzelt.

Die Vorstellung von mehreren Himmeln beruht auf der Tatsache, dass das Wort „ha shamaim" ein Mehrzahlwort ist, und es viele weitere biblische Namen für das Wort Himmel gibt.

Manche Kabbalisten nennen zehn Himmel, einen für jede Sephira auf dem Lebensbaum. Am weitesten durchgesetzt haben sich die sieben Himmel, was sich schon im landläufigen Ausdruck „im siebten Himmel sein", widerspiegelt.

In der kabbalistischen Tradition gibt es eine Vielzahl von Bildern, Farben, Formen und Bedeutungen für die sieben Himmel.

Für Frau Bair sind in der intensiven Beschäftigung mit diesem Thema die sieben Himmel zu sieben Stufen der Erkenntnis geworden. Diese hat die Künstlerin versucht, in ihren Bildern darzustellen.

Künstlerin
Johanna Bair
Innsbruck
Malerin

Zeit
von Donnerstag, 3. Mai bis
Mittwoch, 6. Juni

Montag bis Samstag,
08.00 – 19.00 Uhr

Nr. 0503-1

Fit durch den Sommer

3. Mai

Heilpflanzenworkshop

Der Urlaub soll eigentlich eine besondere Zeit des Jahres sein. Doch fremdes Klima und ungewohnte Ernährung können dazu führen, dass der Körper mit Unwohlsein reagiert. Ungewohnte Betten, Hitze oder Lärm während der Nacht lassen uns die ersehnte Nachtruhe oft vergeblich suchen.

An diesem Abend werden Sie Heilpflanzen von Aloe bis Weißdorn kennen lernen – Heilpflanzen, die Haut und Haare pflegen und bei Sonnenbrand, Insektenstichen, Durchfall und Völlegefühl, Prellungen und Schürfwunden wohltuend wirken.

Gemeinsam werden wir ein „After-Sun-Öl" zubereiten, jede/r Teilnehmer/in kann ihr / sein eigenes Produkt mit nach Hause nehmen. - Damit kann der nächste Sommer kommen!

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 26. April
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Ines Sturm
Innsbruck
DGKS, Komplementäre Pflege,
Heilpflanzenfachfrau

Zeit
Donnerstag, 3. Mai
18.00 – 21.30 Uhr

Beitrag
Euro 26,–
Materialbeitrag: Euro 4,–

Nr. 0503-2

Ent-spannen öffnet Räume

3. Mai

Übungsabende in Jin Shin Jyutsu

Wir alle brauchen in unserem stressigen Alltag immer wieder Pausen, Zeiten der Ruhe und Entspannung. Daraus erwächst die Kraft für unsere Arbeit. Wir werden uns an den Abenden Zeit für uns selbst nehmen. Einfache Übungen helfen uns, auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) in eine tiefe Entspannung zu kommen.
Wir arbeiten mit Jin Shin Jyutsu – einer mehrere Jahrtausende alten Kunst zur Harmonisierung unserer Lebensenergie. Diese Kunst ist ganz einfach: Indem wir die Hände an bestimmte Stellen unseres Körpers legen und auf unseren Atem achten, unterstützen wir den Abbau von Stress, Anspannungen und Energielosigkeit, die sich in unserem täglichen Leben ansammeln.
An den Abenden geht es um ein Kennenlernen dieser wunderbaren Harmonisierungskunst. Es sollen Zusammenhänge erkannt und einfache Möglichkeiten vorgestellt und eingeübt werden, wie ich mir selbst helfen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen:
einen kleinen Polster

Verbindliche Anmeldung
bis jeweils 6 Tage vor dem Termin
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Begleiterin
Mag.ª Monika Fiechter-Alber
Thaur
Theologin, Religionslehrerin
Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
und -Selbsthilfelehrerin

Zeit
Donnerstag, 3. Mai
19.00 – 21.00 Uhr

Weiterer Termin
14. Juni
Teilnahme an einzelnen Abenden möglich

Beitrag
Euro 10,– pro Abend

Nr. 0503-3

Herzensbildung – Diese Tür geht nach innen auf!

4. Mai

Workshop – Einführung in die Wertimagination nach Uwe Böschemeyer

„Das Herz ist viel weitsichtiger als der Verstand je scharfsinnig sein kann." (V. Frankl)

Was bewegt mein Inneres wirklich? Wonach sehnt sich meine Seele? Wozu ermutigt sie mich?
Die Wertimagination, basierend auf dem Menschenbild der Logotherapie & Existenzanalyse Viktor Frankls, ist ein Weg, die Tür zu den Tiefen des menschlichen Unbewussten, dem Zuhause der „Weisheit des Herzens", zu öffnen. Es handelt sich dabei um bewusste Wanderungen in unsere innere Welt, in welcher wir inneren Seelenbildern begegnen, die uns mit Gefühlskräften und Erkenntnissen berühren. Dieser Einführungsnachmittag ist eine Einladung an alle, die ihre eigene „geistige Tiefe" mehr als bisher kennen und lieben lernen wollen. Herein!
„Würden die Menschen öfter in sich gehen, wären sie nicht so oft außer sich." (Tepperwein)

In Zusammenarbeit mit dem
Katholischen Bildungswerk Tirol

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 26. April
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Referentin
Elke Leithner-Steiner
Innsbruck und Pertisau / Achensee
Mentorin für wertorientierte Persönlichkeitsbildung, psychologische Beratung (Schwerpunkt Logotherapie & Existenzanalyse), systemischer Coach und Unternehmensberatung

Zeit
Freitag, 4. Mai
15.00 – 20.00 Uhr

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 48,– bis 60,–

Nr. 0504-1

Steh auf ins Leben - Märchen und biblische Geschichten

4. Mai

Seminar

„Manchmal stehen wir auf, stehen wir zur Auferstehung auf, mitten im Leben" (Marie Luise Kaschnitz). Viele kleine und große „Tode" sterben wir im Laufe unseres Lebens, alle haben wir auch schon Auferstehung erlebt. Vieles schlummert in uns, manches ist auch schon geweckt worden und durfte sich entwickeln. Viel Stillstand gibt es, aber immer wieder auch Aufbruch ins Leben.

Unsere persönlichen Lebenserfahrungen bringen wir in Verbindung mit einem Märchen und einer biblischen Geschichte und fragen nach den Botschaften, die diese alten Weisheitserzählungen für uns bereit haben.

In Zusammenarbeit mit dem
Katholischen Bildungswerk Tirol

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 26. April
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Amei Hofinger
Gröbenzell / Deutschland
Tiefenpsychologische Beraterin

Zeit
Freitag, 4. Mai, 16.00 Uhr bis
Samstag, 5. Mai, 17.00 Uhr

Seminarbeitrag
Je nach Selbsteinschätzung
Euro 68,– bis 80,–

Gerne können Sie in unserem Haus nächtigen (siehe Infos S. 2)

Nr. 0504-2

Maria – eine von uns – eine mit uns

5. Mai

Maiandacht

Maria – eine von uns, Maria – eine mit uns; Maria auch als eine für uns - das ist die Botschaft, die durch die Heilige Schrift durchscheint, die Botschaft, die die Kirche immer wieder verkündet; und eine Botschaft, die uns immer wieder ermutigt, uns mit ihrem Leben zu beschäftigen, uns an ihr zu orientieren, uns mit unseren Anliegen an sie zu wenden.

Maria im Kreis der Betenden, so wird sie in der Kapelle im Haus Marillac dargestellt. Und so werden wir sie auch in der Maiandacht zu Wort kommen lassen und ansprechen.

Gestaltung
Team Haus Marillac

Zeit
Samstag, 5. Mai
19.00 Uhr

Nr. 0505

Qigong

7. Mai

Sechs Abende

Qigong ist eine ganzheitliche Methode der Gesundheitspflege und Regeneration und wird als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit geschätzt.

Durch die harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit und Bewegung wird der Energiefluss im Körper aktiviert, Blockaden können sich lösen und Ausgeglichenheit und Wohlbefinden werden gefördert.

Die Übungen im Wechselspiel von Ruhe und Bewegung werden sanft und achtsam durchgeführt. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung geschult und die Beweglichkeit verbessert.

Qigong ist für jedes Alter und für jede Kondition geeignet.

Der Kurs ist aufbauend. Es empfiehlt sich daher, an allen Abenden teilzunehmen.

Bitte mitbringen:
lockere Kleidung und warme Socken

Verbindliche Anmeldung
bis Montag, 30. April
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Erika Gapp
Aldrans
Lehrerin für Qigong

Zeit
Montag, 7. Mai
19.15 – 20.15 Uhr

Weitere Abende
14. / 21. Mai
4. / 11. und 18. Juni

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 55,– bis 70,–

Nr. 0507

Arabische Lebensweise

8. Mai

Ein Erlebnisabend

Eine Hand allein kann nicht klatschen. (Sprichwort der Beduinen)

Gastfreundschaft, Großzügigkeit, Mut und Tapferkeit: schon die alten Araber schickten ihre Kinder zu den Beduinen „in die Lehre“ um die hochgehaltenen Werte zu lernen.

Wir tauchen einen Abend lang in die Welt aus 1001 Nacht ein.
Die arabische Küche ist ein einzigartiges Feuerwerk für alle unsere Sinne! Düfte, Farben, verschiedenste Geschmacksrichtungen, frische Zutaten – alles ist reichlich vorhanden.

Jedes Essen wird zelebriert – man nimmt sich und gibt den anderen das so wertvolle Gut „Zeit“!

Die Seele der arabischen Kochkunst sind jedoch ihre Gewürze, die seit jeher schon „der Duft des Paradieses“ genannt wurden. Sie wirken aphrodisierend und wecken nicht nur die Lust aufs Kochen.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Bücher und Gewürze zu kaufen und signieren zu lassen.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Referentin
Verena Falkner
Innsbruck
Autorin, Interkulturelles Consulting, seit jeher eine große Liebhaberin und Kennerin der arabischen Küche, Gewürzgourmet

Zeit
Dienstag, 8. Mai
18.00 – 21.00 Uhr

Beitrag
Euro 12,–

Nr. 0508

Giraffen-Tankstelle I

9. Mai

Übungsgruppe - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Vielleicht haben Sie schon von der Gewaltfreien Kommunikation gehört oder gelesen? Wenn in Ihnen der Wunsch entstanden ist, sich mit dieser Form der Kommunikation näher zu beschäftigen, sind Sie zu dieser Übungsgruppe eingeladen.
In einem vertrauten, sicheren Rahmen wird diese Form des Miteinanders ausprobiert, experimentiert und praktische Erfahrungen gesammelt. Sie sind herzlich eingeladen, uns auf dieser Reise in das Land der Tatsachen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten zu begleiten. Dies geschieht anhand praktischer Beispiele mittels Themen aus dem Alltag.

Der Übungsabend für AnfängerInnen bietet die Möglichkeit, die Herangehensweise der gewaltfreien Kommunikation kennen zu lernen.

Verbindliche Anmeldung
bis Mittwoch, 2. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Begleiterin
Mag.ª Ursula F. Heimbach
Absam
Trainerin in der Erwachsenenbildung, Kommunikationstrainerin mit Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation

Zeit
Mittwoch, 9. Mai
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Weitere Termine
Mittwoch, 30. Mai
Montag, 11. Juni

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 68,– bis 80,–
für alle drei Abende

Nr. 0509-1

Giraffen-Tankstelle II

9. Mai

3 Übungs- und Vertiefungsabende in Gewaltfreier Kommunikation

„Wir brauchen auf der Welt nicht mehr Energie in Form von Erdöl, sondern wir brauchen mehr Energie in Form von Menschlichkeit und Lebensfreude.“ Marshall B. Rosenberg

Wer Interesse daran hat, die empathische und gleichzeitig aufrichtige Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zu vertiefen, dem bieten diese drei Abende Gelegenheit dazu. In geschütztem und sicherem Rahmen kann hier praktisch und konkret geübt werden. Verschiedene Impulse laden dazu ein, zu erfahren, was es bedeutet, mit sich selbst und anderen einfühlsam zu kommunizieren, und welche Kraft davon ausgeht.

Die Übungsgruppe in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg steht allen offen, die bereits ein Einführungsseminar besucht haben.

Verbindliche Anmeldung
bis Mittwoch, 2. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Begleiterin
Julia Strauhal
Völs
Kommunikationstrainerin

Zeit
Mittwoch, 9. Mai
jeweils 18.30 – 21.30 Uhr

Weitere Termine
13. und 27. Juni

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 68,– bis 80,–
für alle drei Abende

Nr. 0509-2

Der Tanz des Lebens

10. Mai

Biodanza®-Abend

Tanz ist der ursprüngliche Ausdruck unserer Lebensfreude, eine universelle Körpersprache, die uns in der Tiefe berührt und uns mit anderen verbindet. Biodanza® ist eine besondere Art des Tanzens und des Miteinanders.

Durch bestimmte Kombinationen von Musik, Bewegung und Gefühl wird Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt, ein neurovegetatives Gleichgewicht hergestellt und die Lebensfreude gefördert.

Biodanza® wurde von Prof. Rolando Toro entwickelt. Es ist eine wissenschaftlich erarbeitete und biologisch fundierte Methode zur Persönlichkeitsentwicklung.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikpatschen (oder barfuß - wir tanzen ohne Schuhe)

Verbindliche Anmeldung
bis Montag, 7. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

SeminarleiterIn
Mag.ª phil. Sonja Christine Wechselberger
Pillberg, Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Biodanza®-Lehrerin

Thomas Fellinger
Pillberg, Biodanza®-Lehrer

Zeit
Donnerstag, 10. Mai
19.30 – 21.30 Uhr

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 15,– bis 18,–

Nr. 0510

Von Lärchen zu den Siebenschläfern

12. Mai

Pilgerwanderung aus dem Stubai nach Innsbruck

PILGERN - Gutes für Körper, Geist und Seele - gemeinsam auf alten Wegen durch die wunderschöne Kulturlandschaft des vordersten Stubaitales und des Mittelgebirges.

Natur und Kultur im Umfeld der Landeshauptstadt, Zeitgeschichte und Sakralbauten, Legenden, Nachdenkliches und Schmunzelhaftes begleiten uns auf unserem Weg.

Durch die Bewegung in der Schöpfung leichter zu sich selbst finden, die Nächste / den Nächsten besser kennen lernen und die Schöpfung intensiver und bewusster erleben. Sich einen Tag Gutes gönnen...
Gehzeit: ca. 6 Stunden

Bitte mitbringen:
Wanderausrüstung, Geld für Stubaier Bahn, Kaffee und Pilgersuppe, bei Schönwetter Jause

Treffpunkt:
Stubaitalbahnhof, Innsbruck-Wilten um 07.50 Uhr, Abfahrt um 08.01 Uhr, Rückkehr nach Innsbruck - Dom, ca. 16.00 Uhr

Verbindliche Anmeldung
bis Freitag, 4. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Pilgerwegbegleiter
Hermann Muigg-Spörr
Steinach und Bischofshofen
Pilgerwegbegleiter, Berufs- und Wirtschaftstrainer, Erlebnis- und Waldpädagoge

Zeit
Samstag, 12. Mai

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 28,– bis 35,–

Nr. 0512-1

Viel erlebt und noch viel vor!

12. Mai

Ein Seminar für Töchter, Mütter, Großmütter, … Frauen eben!

Sie ahnen es schon: hier geht es um geballtes Frauenleben. Es geht um unsere Prägungen und Vorbilder. Es geht um die gesellschaftlichen Erwartungen an uns. Es geht um Rollen, Wünsche und Alltagsrealitäten! Es geht um uns und unser Leben!
Nehmen wir uns Zeit zum Innehalten und die eigenen Spuren zu sehen. Dabei werden wir unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten (wieder)entdecken und sichtbar machen. Es braucht Mut, um unsere Stärken und Schwächen ins rechte Licht zu rücken. Wer sagt denn, dass wir immer und alles können müssen? Etwa wir selbst?

Es ist an der Zeit, uns mit unserer Geschichte zu versöhnen und nach dem Motto „Eigenlob stimmt", stolz auf uns selbst zu sein, herzuzeigen was wir können, uns selbst dafür wertzuschätzen und zu loben.
Biografische und kreative Methoden stehen uns als Werkzeuge zur Verfügung.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 3. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Ein spezielles Muttertagsgeschenk!

Leiterin
Susanne Hölzl
Salzburg
Sozial-& Berufspädagogin, Biografiearbeiterin, Referentin von LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit, Trainerin für Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen und Systemisches Managen

Zeit
Samstag, 12. Mai
09.00 – 17.00 Uhr

Workshopbeitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 65,– bis 80,–

Nr. 0512-2

Yoga für den Rücken

14. Mai

Fünf Abende

Ursache von Rückenschmerzen sind meist Muskelverspannungen. Yoga kann Menschen mit Rücken- und Nackenproblemen sehr gut helfen. Denn Yoga-Übungen

- stärken die wichtigsten Rückenmuskeln
- dehnen die Muskeln in den Beinen, im Nacken, die Hüftbeuger und die Wirbelsäule
- wirken als isometrische Übungen entspannend
- fördern das Körpergefühl und helfen, mit Schmerzen besser umzugehen

In diesem Rückenyogaprogramm werden einfache Übungsreihen angeleitet, die problemlos zuhause weitergeführt werden können. Die Übungen können helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen, leichte Muskelverspannungen und daraus resultierende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen zu lindern oder zu beseitigen. (Bei schweren Rückenproblemen, z.B. akuter Bandscheibenvorfall, Teilnahme nur nach Absprache mit dem Arzt oder Physiotherapeuten!)
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evtl. Decke

Verbindliche Anmeldung
bis Montag, 7. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Doris Homolka
Innsbruck
Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Hauptschullehrerin

Zeit
Montag, 14. Mai
19.00 – ca. 20.10 Uhr

Weitere Termine
21. Mai
4. / 11. und 18. Juni

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 58,– bis 70,–

Nr. 0514-1

Die entfaltete Stimme

14. Mai

Spiegel der Persönlichkeit und Schlüssel zu den inneren Ressourcen

Vortrag mit praktischen Anleitungen

Der Dirigent, Komponist der „erdwärtsmesse“ und Buchautor Prof. Peter Jan Marthé bietet an diesem Abend einen überaus faszinierenden Einblick in die Vielschichtigkeit der menschlichen Stimme und deren Bandbreite des persönlichen Ausdrucks.

„Nur Wenige sind sich dessen bewusst, welch unglaubliches Instrument jedem Menschen in die Wiege gelegt wurde und was jeder damit bewegen könnte – in sich selbst, sowie in seinem Umfeld.

Die entfaltete Stimme ist der machtvolle Schlüssel zu einem unerschöpflichen Reservoire der Energie und der oftmals längst verlorenen Freude.“ (Peter Jan Marthé).

Dieser erlebnisorientierte Abend ist weniger auf theoretische Erörterungen ausgerichtet, sondern soll vielmehr allen Interessierten eine breite Palette praktischer Anleitungen bieten.

Referent
Prof. Peter Jan Marthé
Innsbruck
Komponist der „Erdwärtsmesse“, Dirigent, Buchautor

Zeit
Montag, 14. Mai
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr.0514-2

Brustgesundheit

15. Mai

Vortrag

Mittelpunkt dieses Abends ist die positive Auseinandersetzung mit der weiblichen Brust.

Es geht darum, der eigenen Brust mit ihrer Geschichte achtsam zu begegnen und neue Bewegungsräume zu entdecken. Eine Auseinandersetzung mit der Brust ist gleichzeitig eine Auseinandersetzung mit der eigenen Weiblichkeit, mit der Weiblichkeit im Wandel der Zeit und eine Auseinandersetzung mit kulturellen, sozialen und persönlichen Konzepten.

Über die Darstellung von unterschiedlichen Zusammenhängen soll die Brust in ihrer Kompetenz als Beziehungsorgan etabliert werden.

Ziel ist es, unsere Handlungsspielräume im Sinne der Brustgesundheit zu erweitern.

Referentin
Mag.ª Catherine Mangold
Innsbruck
Psychologin, dipl. Shiatsupraktikerin

Zeit
Dienstag, 15. Mai
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0515

Kurz-Schnitzexerzitien

17. Mai

Lies ein Stück Holz, einen Stein, ein Blatt, die Blindenschrift eines Menschengesichts; es wird deine Sprache, dein Leben verändern.
(nach Christine Busta)

Die Kurzexerzitien laden ein, in Stille und Achtsamkeit das eigene Leben in den Blick zu nehmen, Gottes Spuren darin zu entdecken und das gemeinsam zu feiern. Durch die Bearbeitung eines Holzes findet der innere Prozess in der äußeren Formgebung Gestalt.

Schnitzerfahrung ist keine Voraussetzung, jedoch die Freude an der handwerklichen Tätigkeit.

Elemente der Kurzexerzitien sind:

- Stille
- Arbeit an und mit dem Holz
- Impulse in der Gruppe
- Tanz und Meditation
- Abendliturgie
- Einzelgespräch nach Bedarf

In Zusammenarbeit mit der kirchlichen Pädagogischen Hochschule Edith Stein

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 3. Mai
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Leiterin
Susanne Schuster
Wien
Selbstständig tätig als Seelsorgerin, Supervisorin (ÖVS), Trainerin (ABI), Holzbildhauerin i.A.

Begleiterin von der KPH
Mag.ª Ingrid Jehle

Zeit
Donnerstag, 17. Mai, 09.00 Uhr bis Sonntag, 20. Mai, 12.00 Uhr

Beitrag
Euro 30,–, Materialbeitrag: Euro 10,–
Nächtigung mit
VP im EZ Euro 198,–

Nr. 0517

Die Vintschger Typenlehre

22. Mai

Vortrag und Möglichkeit zur persönlichen Beratung

Die beiden Autoren spüren in ihrem Buch dem Wesen der Menschen nach und unterteilen sie in vier Typen: Sonne, Sonnenfinsternis, Vollmond und Neumond.

Das Werk ist eine Symbiose zwischen einem mündlich tradierten Wissen, das Astrid Schönweger von ihrer Großmutter überliefert bekommen hat, und dem Fachwissen von Ulrich Gutweniger.

Das Buch ist geeignet für jede/n, die / der sich selbst und andere besser kennenlernen und verstehen möchte.

An diesem Abend erzählen Frau Schönweger und Herr Gutweniger die Geschichte der Überlieferung und führen in die vier Typen ein.

Vor dem Vortrag stellt sich das Autorenduo auf Anmeldung Interessierten für eine Typenberatung zur Verfügung.

Verbindliche Anmeldung
zu einer persönlichen Beratung
bis spätestens Montag, 14. Mai

Beitrag für eine persönliche Beratung: Euro 10,–
(Anmeldung dazu ist notwendig!)

ReferentIn
Astrid Schönweger
Meran
Beraterin, Publizistin, ehem. Leiterin des Frauenmuseums in Meran

Ulrich Gutweniger
Meran
Diplompsychologe

Zeit
Dienstag, 22. Mai
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0522

Gundelrebe, Breit- und Spitzwegerich

23. Mai

Kräuterstammtisch

Gundelrebe, sowie Breit- und Spitzwegerich sind in unseren Breiten oft zu finden. Als Heilpflanzen sind sie vielfach wenig bekannt oder in Vergessenheit geraten.

Die Gundelrebe ist hilfreich bei Ohrensausen, Blasen- und Nierenerkrankungen, sowie zum Würzen diverser Speisen.

Breit- oder Spitzwegerich können verwendet werden bei Husten, Bronchialverschleimung, zur Blutreinigung. Auch in der Küche bieten sie Einsatzmöglichkeiten.

So manch kleines Geheimnis und Mystisches steckt hinter diesen uralten germanischen Heilpflanzen. Ihre Heilkraft können wir für uns nutzen. Dazu werden wir Wissenswertes erfahren und einfache Rezepte kennen lernen. Sie sind auch eingeladen, Ihre Erfahrungen zu diesen Heilpflanzen einzubringen und auszutauschen.

Verbindliche Anmeldung
bis Mittwoch, 16. Mai
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Leiterin
Margit Rimml
Thaur
Beschäftigt sich schon sehr lange mit Wirkungen und Herkunft von Heilkräutern

Zeit
Mittwoch, 23. Mai
19.00 Uhr

Beitrag
Euro 12,–

Nr. 0523-1

Das Pfingstwunder - Ursprung der Urkirche in Jerusalem

23. Mai

Welche Orientierungshilfe gibt sie unserer Kirche heute?

Vortrag und Gespräch

Die Apostelgeschichte schildert uns, wie das Pfingstwunder und die Pfingstpredigt des Petrus die Entstehung und das Wachstum der Urgemeinde in Jerusalem zur Folge haben. Diese wird uns in mancher Hinsicht als ideale Modellgestalt von Gemeinde vor Augen gestellt, etwa wenn von ihren Mitgliedern gesagt wird: „Sie hielten fest an der Lehre der Apostel und an der Gemeinschaft, am Brechen des Brotes und an den Gebeten“ (Apg 2,42).

Oder wenn von der Gütergemeinschaft der an Christus Glaubenden die Rede ist und betont wird, dass sie „ein Herz und eine Seele“ sind (Apg 4,32). In der Urgemeinde erfahren die Menschen in vielfacher Hinsicht auch Heilung. Die Jerusalemer Gemeinde spielt schließlich eine besondere Rolle beim Apostelkonzil, bei dem eine grundlegende Entscheidung für die weitere Geschichte der Christenheit getroffen wird. Die Beschäftigung mit ausgewählten Texten aus der Apostelgeschichte wird begleitet sein von der Frage, was uns im Blick auf die Anfänge der Kirche ermutigen kann zu einer pfingstlichen Erneuerung in unserem heutigen kirchlichen Leben.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Referent
Univ.-Prof. P. Dr. Martin Hasitschka SJ
Innsbruck
Professor für Neues Testament an der Universität Innsbruck

Zeit
Mittwoch, 23. Mai
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0523-2

Heilsames Singen

24. Mai

Schnupperabend

Singen mit anderen ist ein Lebenselixier für Körper, Geist und Psyche. Es gibt ein „Wissen" darüber tief in uns von Kindheit an - und das seit Generationen. Auch neue wissenschaftliche Erkenntnisse berichten darüber: Singen stärkt das Immunsystem, die Durchblutung und den Stoffwechsel. Der Organismus schüttet beim Singen „Glückshormone" aus.

An diesem Abend singen wir einfache Lieder mit wunderbaren Texten (oft auf Deutsch) aus verschiedenen Kulturen. Wir wiederholen die Lieder, bis wir sie „by heart" (auswendig) können und uns so mehr und mehr von Melodie und Text berühren lassen können. Die Wirkung des Singens wird durch Gesten oder einfache Tanzformen verstärkt. Stimmübungen und Sequenzen des gemeinsamen Tönens lassen uns das Vertrauen in unsere Stimme stärken.

Wir können uns singend gegenseitig beschenken und angenommen fühlen, ganz unter dem Motto: „Es gibt keine Fehler, nur Variationen!"

Verbindliche Anmeldung
bis Dienstag, 15. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

LeiterIn
Maria Schöpfer-Schiestl
Bernhard Schöpfer
Telfs
SingleiterIn für Heilsames Singen

Zeit
Donnerstag, 24. Mai
19.30 – 21.00 Uhr

Beitrag
Euro 15,–

Nr. 0524-1

Auf dem Weg mit älteren Menschen

24. Mai

Begleitung von pflegenden Angehörigen

Vortrag und Gespräch

Die Menschen werden immer älter, und damit werden immer mehr von uns pflegebedürftig und sind auf die Hilfe von anderen angewiesen.

Eine neue soziale Offenheit ist gefragt, um die Folgen dieser Entwicklung vor allem für die große Gruppe der pflegenden Angehörigen zu erleichtern.

Es geht um neue Formen des Zusammenhalts, um Solidarität und vieles mehr.

Wie kann ich Familien bei der Pflege älterer Menschen begleiten, welche Unterstützung pflegender Angehöriger in Innsbruck gibt es?
An diesem Abend werden diese Fragen besprochen und das Angebot von NaMaR vorgestellt.

„Vom Rand zur Mitte" ist eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit von der Regionalarbeit der Caritas Tirol und dem Haus Marillac.

Referentin
Maria Glanzl
Igls
Leiterin des Interregionalen Projekts NaMaR, das ehrenamtliche WegbegleiterInnen für pflegende Angehörige ausbildet, ehemalige Geschäftsführerin in einem großen Sozial- und Gesundheitssprengel

Zeit
Donnerstag, 24. Mai
19.30 Uhr

Beitrag
freiwillige Spenden

Nr. 0524-2

Die Djembe spricht - Afrikanisches Trommeln

30. Mai

Trommelabende

Die westafrikanische Djembe spricht. Sie spricht eine Sprache, die Sie bei mir lernen und / oder üben können. Nicht wie in einer Europäischen Schule, sondern so wie bei uns in Afrika. Wir folgen dem Weg der Djembe, wir lernen wie Kinder - mit allen Sinnen, in kleinen Schritten. Mit ein bisschen Geduld und Vertrauen führe ich Sie in ein Stück Afrika. Wenn Sie sich darauf einlassen wollen, lernen Sie nicht nur das Spielen der Djembe, sondern auch meine Kultur kennen.

Diese Trommelabende laden all jene ein, die in einer Gruppe miteinander das Trommeln üben wollen.

Bitte mitbringen:
Trommel (falls vorhanden) – ansonsten können Trommeln für einen Abend zur Verfügung gestellt werden.

Verbindliche Anmeldung
bis 6 Tage vor dem Termin
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Leiter
Demba Diatta Doundounfola
geboren in Senegal, lebt in Tirol
Musiker, Trommler, Gründer der Gruppe „Casa Tamtam"

Zeit
Mittwoch, 30. Mai
Jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Weitere Trommelabende
Mittwoch, 27. Juni
Mittwoch, 22. August (bei Schönwetter voraussichtlich an einem Platz in der Natur – mit Feuer, …)

Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich.

Beitrag
Euro 12,– pro Abend
Leihgebür für eine Trommel pro Abend: Euro 4,–

Nr. 0530

Mein Körper und ich – Freund oder Feind? 31. Mai

Überlegungen und Sichtweisen der Hypnotherapie zu psychosomatischen Erkrankungen

Vortrag

In das weite Feld der sogenannten psychosomatischen Beschwerden und somatoformen Störungen gehören Ekzeme und Asthma, Reizdarm und Reizmagen, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen und andere wiederkehrende Schmerzen. Diese Beschwerden können hartnäckig und belastend sein.

Betroffene bekommen Sätze zu hören, wie: „Das ist ja eh nur psychisch …". So haben sie nicht nur das Empfinden, den Beschwerden hilflos ausgeliefert zu sein, sondern erleben sich zudem als schuldig und „nicht ganz normal".

Hypnosystemische Konzepte bieten interessante Ansätze, wie es gelingen kann, die Sprache des Körpers besser zu verstehen. Dadurch wird es möglich, den Körper nicht länger als „Feind" zu betrachten, sondern eher als „wohlmeinenden Freund", der wichtige Botschaften mitteilen möchte.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Referentin
Mag.ª Heidi Dejakum
Telfs
Systemische Psychotherapeutin in freier Praxis, Klinische Hypnose, langjährige Erfahrung in psychosozialer Tätigkeit

Zeit
Donnerstag, 31. Mai
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0531

Die Kunst des spirituellen Singens 1. Juni

Workshop

Singen ist nicht gleich Singen! Die „Magie des beseelten Gesanges" unmittelbar am eigenen Leib erfahren. Die Power der eigenen Stimme entdecken und entwickeln. Sich wie im Himmel fühlen durch Mantras, Kraftlieder und machtvolle spirituelle Gesänge unserer eigenen westlichen Tradition.

Die eigene Stimme ist nicht nur unser wichtigstes Kommunikationsmittel, sie ist authentischer Spiegel unserer Persönlichkeit und unserer Gefühle. Sie ist auch einer der machtvollsten Schlüssel zu unseren inneren Ressourcen. Gerade deshalb ist dieser Workshop als BURNOUT-PRÄVENTION sehr zu empfehlen.

Verbindliche Anmeldung
bis Freitag, 11. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiter
Prof. Peter Jan Marthé
Innsbruck
Komponist der „Erdwärtsmesse", Dirigent, Buchautor

Zeit
Freitag, 1. Juni, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 3. Juni, 13.00 Uhr

Kursbeitrag
Euro 90,–

Gerne können Sie in unserem Haus nächtigen (siehe Seite 2)

Nr. 0601

Das göttliche Feuer - Von den Wüstenvätern lernen 5. Juni

Vortrag und Gespräch

In den frühen Jahrhunderten des Christentums verließen viele Menschen in Ägypten und Syrien ihre vertraute Umgebung und zogen in die lebensfeindliche Wüste. Für manche war es eine Flucht aus drückenden Lebensumständen. Viele bewegte aber die Hoffnung, auf diese Weise Gott näher zu sein.

Wie ihr großes Vorbild, der Mönchsvater Antonius, wollten sie alles verlassen, gegen ihre Leidenschaften und dunklen Mächte (Dämonen) kämpfen und zu einer reinen, unverstellten Ausrichtung auf Gott gelangen.

So wurde die Wüste zu einem Experimentierfeld. Und von dem, was die Wüstenväter dabei erfahren haben, können wir auch heute noch lernen. Sie haben uns vieles über uns selbst und über die Beziehung zu Gott zu sagen.

Referent
P. Dr. Josef Thorer SJ
Innsbruck
Spiritual im Canisianum
Lehrbeauftragter an der Theologischen Fakultät Innsbruck

Zeit
Dienstag, 5. Juni
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0605-1

Gesund wohnen mit Lehm- und Holzbausystemen

5. Juni

Vortrag

Welche Materialien uns in unseren vier Wänden umgeben, kann großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben.

Durch die schnelle und stetige Entwicklung von Baumaterialen wurde beim Bauen und Renovieren die Technik immer mehr hervorgehoben. Die Voraussetzungen, um ein gesundes Eigenheim mit angenehmen Raumklima zu schaffen, liegt jedoch in der Materialwahl. Das wichtigste Kriterium für ein gesundes und angenehmes Wohnraumklima ist die konstante Raumfeuchte. Von Medizinern wird eine Raumluftfeuchte empfohlen, die stetig bei 40 bis 60 % liegt.

Lehm ist ein sehr vielseitiger Baustoff, der besonders in Kombination mit Holz viele Vorteile bietet. Deshalb hat Holzbau Wegscheider das ÖKOMASSIV-System entwickelt, eine schadstofffreie Holz-Lehmmischbauweise, die die medizinisch empfohlene Raumfeuchte sowie eine hohe Speichermasse schafft und einen hohen Schall- und Brandschutz gewährt.

Auch in bestehenden Wohnungen und Häusern können mit relativ einfachen Maßnahmen effiziente und wohltuende Veränderungen geschaffen werden.

Referent
Hans Wegscheider
Pill
Geschäftsführer der Fa. Holzbau Wegscheider, Zimmermeister

Zeit
Dienstag, 5. Juni
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0605-2

„rockig - traditionell - meditativ“

6. Juni

1- oder 2-jähriger Lehrgang in Kreis- und Gruppentanz

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden. Sie ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Ideal für Pfarrarbeit, Schule, Jugendarbeit, Kurse, Seniorentanz, Tanzkreise und überhaupt für Feste im kleineren und größeren „Kreis“.

Lernziele:
- Erarbeiten von ca. 60 Tänzen aus den Bereichen „rockig – traditionell - meditativ“, um diese im eigenen Arbeitsfeld anzuleiten
- Tanznotation lesen lernen
- Eigene Choreografie erarbeiten
- Methodische Anleitungshilfen kennen lernen und anwenden
- Unterstützung im Aufbau eines eigenen Tanzkreises
- übergreifende Einblicke in Körperarbeit und Improvisation
- Tänze mit Stock und Schleier
- Tänze am Bänderbaum
- Tänze im Labyrinth
- Kindertänze und (Kreis-) Spiele aller Art

Pro Jahr über 100 Kursstunden

Zertifikat:
Wer mindestens 80 % der Lehrveranstaltungen besucht, erhält das Lehrgangszertifikat „Kreis- und GruppentänzerIn ChoRa“.

Verbindliche Anmeldung
bis Freitag, 4. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

LeiterIn
Herta Erhart
Hall/Tirol
Tanzleiterin und Sozialpädagogin

Adrian Gut
Bischofszell/Schweiz
Tanzpädagoge

Termine
06. – 10. Juni 2012
20. – 24. August 2012
15. – 18. November 2012
08. – 12. Februar 2013

Beginn jeweils um 19.00 Uhr
Ende jeweils um 13.30 Uhr

Gerne können Sie während des Tanzlehrgangs im Haus Marillac übernachten.

Lehrgangskosten
Euro 260,–
Euro 500,– an Referenten
inklusive Kursmaterial
jeweils pro Ausbildungsjahr

Material:
- 5 Kurs-CDs zum Üben der Tänze
- Tanzbeschreibungen der Tänze
- weitere Kurstexte

Nr. 0606-1

Vom Fieberbründl bis zum Brettfallfelsen — 6. Juni

Pilgerwanderung durch das Tiroler Unterland

PILGERN - Gutes für Körper, Geist und Seele. Gemeinsam mehrere Tage auf dem Jakobsweg durch die wunderschöne Kulturlandschaft unterhalb des Wilden Kaisers, durch das Söllandl und das Unterinntal. Geschichte und Geschichten, Nachdenkliches und Schmunzelwertes, Geräusche und Stille, Natur und Menschenwerk werden uns Begleiter in diesen Tagen sein.
Durch das Gehen in der Natur lernt man sich selbst, aber auch die Andere / den Anderen besser kennen. Die Schöpfung im natürlichsten und menschlichsten Tempo erleben und mit allen Sinnen aufnehmen macht den „Draht nach oben“ wieder spürbarer. Sich einige Tage Gutes gönnen ... Gehzeit: zwischen 5 und 6 Stunden pro Tag
Bitte mitbringen: Wanderausrüstung (Schlechtwetter bedenken), Geld für Unterkunft, Verpflegung und Transport (160,– bis 200,–)

Verbindliche Anmeldung
bis Freitag, 18. Mai (aufgrund der nötigen Zimmerreservierungen!)
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Pilgerwegbegleiter
Hermann Muigg-Spörr
Steinach und Bischofshofen

Pilgerwegbegleiter, Berufs- und Wirtschaftstrainer, Erlebnis- und Waldpädagoge

Zeit
Mittwoch, 6. Juni bis Samstag, 9. Juni
Treffpunkt: Bahnhof Fieberbrunn um 08.35 Uhr (Abfahrtsmöglichkeit ÖBB Innsbruck Hbf um 06.28 Uhr); Rückkehr am 9. Juni um ca. 15.00 Uhr am Hbf Innsbruck

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 88,– bis 100,–

Nr. 0606-2

Von Labyrinth zu Labyrinth — 7. Juni

Eine Reise zu besonderen Sehenswürdigkeiten in Landschaft und Seele

Labyrinthe erfahren in unserer Zeit eine erstaunliche Blüte. Labyrinthe sind ein Spiegelbild unserer Seele, die uns interessante Einblicke über uns selbst erlauben.
Gernot Candolini - ein Weltreisender in Sachen Labyrinth - führt in dieser Reise zu einigen besonderen Labyrinthen und Plätzen im Raum Innsbruck. Dabei kommen wir an alte rätische Kultplätze, alte Kirchen und ganz moderne Kultplätze, wie die Kristallwelten von Swarovski. Im Spiegel der Kulturgeschichte spüren wir der Dynamik des eigenen Lebens nach und kreisen dabei um grundlegende Fragen.

Wir erleben die Schönheit und Energie besonderer Orte in der faszinierenden, von den Bergen geprägten Landschaft Tirols. Neue Erkenntnis, Gelassenheit und Freude kann in diesen Tagen aufgetankt werden. Einen ersten ausführlichen Infobrief erhalten Sie bei Interesse bzw. nach Ihrer Anmeldung zu dieser Reise.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Verbindliche Anmeldung
bis Dienstag, 15. Mai
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiter
Gernot Candolini
Innsbruck
Lehrer und Labyrinthbauer

Zeit
Donnerstag, 7. Juni, 11.00 Uhr bis Samstag, 9. Juni, 14.00 Uhr

Beitrag
Euro 140,–
Zusätzlich Euro 75,– für Eintritte und Transfers

Gerne können Sie in unserem Haus nächtigen
(siehe Infos S. 2).

Nr. 0607

Perspektive in der Krise – Bedingungsloses Grundeinkommen — 12. Juni

Vortrag

Träumen Sie mit mir! Jeder Mensch, der Dinge bewegen will, träumt zuerst von seinem Ziel! Was wäre, wenn die Existenz eines jeden Bürgers garantiert und bedingungslos durch ein gut ausgestattetes Grundeinkommen gesichert wäre? Wenn es keine Armut mehr gäbe? Keine Existenzängste mehr? Wenn wir tun können, wozu wir berufen sind?

Wir könnten längst alle gut leben, wenn wir den alten Realtraum des bedingungslosen Grundeinkommens (Gleichnis vom Weinberg) endlich in die Tat umsetzen würden! Zudem wäre eine Neuorientierung unseres Steuersystems notwendig: Statt aus unseren Einnahmen sollten wir unser Gemeinwesen aus unserem Konsum (Ausgaben) finanzieren. So würden wir aufhören, wirtschaftliche Initiativen zu ersticken – arbeiten lohnt sich wieder. Auch der Staat würde endlich über genügend Geld für seine Aufgaben verfügen. Die Steuerschraube würde durch Freiheit ersetzt. Die neue Lebensfreude setzt Energien frei und löst berechtigte Zuversicht aus.
Arbeit wird zur kreativen Entfaltung. Das Denken dieser Perspektive führt aus der Krise!

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Referent
Ing. Mag. Michael Zitterl
Thaur
Unternehmensberater für Managementsysteme, Techniker, Betriebswirt, Systemischer Coach

Zeit
Dienstag, 12. Juni
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0612

Ent-spannen öffnet Räume

Donnerstag, 14. Juni

Übungsabende in Jin Shin Jyutsu ***mit Mag.ª Monika Fiechter-Alber (nähere Informationen siehe Seite 4)***

Nr. 0614

Konflikte lösen im Alltag

15. Juni

Workshop

Geht es Ihnen auch oft so, dass Sie in Gesprächen mit Ihrer / Ihrem Partner/in, mit Verwandten, in der Familie, mit Kindern und Jugendlichen oder auch am Arbeitsplatz die gleiche Erfahrung machen: die Gespräche verlaufen immer wieder nach denselben Mustern. Das Verhalten, die Worte erzeugen immer wieder einen Konflikt und man findet scheinbar keinen Ausweg …

An diesem Nachmittag werden wir anhand von mitgebrachten, erlebten Gesprächssituationen, neue Kommunikationsmuster erfahren und damit neue Lösungsmöglichkeiten aus den „Sackgassen der Kommunikation" erarbeiten.

Wir arbeiten dabei mit Elementen aus der Psychoanalyse, der Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Anmeldung
bis Mittwoch, 6. Juni
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Referentin
Mag.ª Brigitta Pöschl
Natters
Psychologin, Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin, DGKS

Zeit
Freitag, 15. Juni
16.00 – 19.30 Uhr

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 38,– bis 50,–

Nr. 0615

Maria Magdalena: Apostolin und Prophetin

18. Juni

Vortrag und Gespräch

Die Referentin wird sich mit den ekklesiologischen Konsequenzen dieser Bezeichnungen befassen. Sie wird ihre Untersuchung besonders auf dem Hintergrund der Situation in den USA machen. Die Referentin ist Ordensfrau, Spezialistin für Ekklesiologie, Christologie, theologische Anthropologie und feministische Theologie.

Frau und Kirche – das ist ja ein Thema, das uns immer wieder – in vielerlei Hinsicht beschäftigt. Es erwartet Sie ein spannender Abend!

Vortrag in deutscher Sprache

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Tirol

Referentin
Sr. Dr.in Mary Ann Hinsdale
Chestnut Hill – USA
Ordensfrau (Schwestern vom Unbefleckten Herzen Mariens)
Theologie-Professorin am Boston College, Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Spiritualität, Frauen und Kirche, christliche Erziehung, …

Zeit
Montag, 18. Juni
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0618

Suchtbewältigung – Wie kann ich mir das Rauchen abgewöhnen?

19. Juni

Vortrag

Süchte sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet - eine davon ist die Abhängigkeit von Nikotin. Fast jeder kennt Menschen im Umkreis, die Zigaretten oder Tabak rauchen.

Wo die Abhängigkeit Leiden verursacht, beginnt meistens der Wunsch nach Veränderung. Viele Bemühungen um den Rauchstopp scheitern früher oder später.

Was steckt also hinter diesem Abhängigkeitsverhalten, und wie kann ich diesem wirkungsvoll begegnen?

Ein informativer Blick auf die physische und psychische Wirkweise von Nikotin, sowie die wesentlichen Schritte und Stolpersteine auf dem Weg zu einer anderen Lebensführung wird in diesem Vortrag aufgezeigt. Die innere Haltung und Motivation der/des Rauchenden bestimmen den nachhaltigen Erfolg.

Referentin
Mag.ª Anja Bader
Innsbruck
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Osteopathin, Atem-, Meditations– und Qigonglehrerin

Zeit
Dienstag, 19. Juni
19.30 Uhr

Beitrag
Euro 7,–

Nr. 0619

Leinsamen & Co — 20. Juni

Heilpflanzenworkshop

Leinsamen wird botanisch als „Linum usitatissimum" bezeichnet, der „Höchst nützliche Lein" – und das Heilpotential ist vielfältig: Ob bei **Durchfall, Verstopfung, Konzentrationsstörungen** oder als **Frauenpflanze** – seine Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.
Vielleicht kennen Sie das Gefühl, nicht immer **die richtigen Worte zu finden** bei Prüfungen, Verhandlungen oder Vertragsabschlüssen. – Sie werden dazu Heilpflanzen kennenlernen, die Prüfungsängsten entgegenwirken bzw. die für **konzentriertes Lernen** hilfreich sein können (sowohl für Kinder als auch für Erwachsene).
Den aromatischen, süßlichen Geruch von Kamillentee aus Kindertagen bei **Bauchschmerzen** kennen sicherlich noch viele - aber wie sinnvoll ist die Anwendung der Kamille heute?
Sie haben zudem Interesse, Heilpflanzen für Gesundheit und Gaumen kennen zu lernen? Sie wollen außerdem gemeinsam Wohltuendes aus Pflanzen herstellen: falsche Kapern, Rosenblütensirup, Nützliches für die Urlaubsapotheke und einen Liebestrank?
Bitte mitbringen: 3 kleine leere Marmeladegläser, 1 Schneidebrett, 1 Schneidemesser

Referentin
Ines Sturm
Innsbruck
DGKS, Komplementäre Pflege, Heilpflanzenfachfrau

Zeit
Mittwoch, 20. Juni
17.30 – 21.00 Uhr

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 22,– bis 30,–
Materialbeitrag: Euro 3,–

Nr. 0620

Lavendel und Zinnkraut — 21. Juni

Kräuterstammtisch

Sowohl Lavendel als auch Zinnkraut waren bereits in der Antike begehrte Heilkräuter. Lavendel wurde bei den alten Ägyptern nicht nur zur Mumifizierung angewendet, er bietet mit seiner Heilkraft vielseitige Anwendungsmöglichkeiten.

Lavendel kann z. B. zur Schmerzlinderung und Nervenberuhigung angewendet werden oder dient als Gesichtslotion.

Zinnkraut ist als Putzmittel sowohl für unsere Nieren, als auch für Zinngefäße einsetzbar. Es stärkt unser Bindegewebe und sorgt für eine strahlend aussehende Haut. Auch als Spülung für schönes, lockeres Haar kann es verwendet werden.

Dieser Kräuterstammtisch gibt uns Möglichkeit, diese beiden Heilpflanzen mit ihren Geschichten und Mythen, mit ihrer hilfreichen Kraft für uns näher kennen zu lernen und unsere Erfahrungen dazu miteinander zu teilen.

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 14. Juni
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Margit Rimml
Thaur
Beschäftigt sich schon sehr lange mit Wirkungen und Herkunft von Heilkräutern.

Zeit
Donnerstag, 21. Juni
19.00 Uhr

Beitrag
Euro 12,–

Nr. 0621

Afrikanisches Trommeln – Die Djembe spricht — Mittwoch, 27. Juni

Trommelabende ***mit Demba Diatta Doundounfola (nähere Informationen siehe Seite 10)***

Nr. 0627

Wilde Beeren für weise Frauen und Schönheiten zum Vernaschen — 28. Juni

Heilpflanzenworkshop

Seit frühesten Zeiten sammeln Menschen wild wachsende Früchte und Heilpflanzen. Viele davon kann man nicht nur zu heilsamen Hausmitteln verarbeiten, sondern auch zu Säften, Likören und sie finden in der Wildkräuterküche Verwendung. Sie sind hervorragende Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Gerbstoffen, Fruchtsäuren und Pektin.

Wir werden aus den gemeinsam gesammelten Früchten der Mutter Erde Köstliches zubereiten: Vorspeise, Hauptspeise und einige Desserts, und diese zusammen genießen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes zu den verwendeten Heilpflanzen.

Um Fahrgemeinschaften nach Neustift bilden zu können, geben Sie bei der Anmeldung bitte bekannt, ob Sie Mitfahrgelegenheit anbieten können oder brauchen.

Verbindliche Anmeldung
bis Dienstag, 19. Juni
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Referentin
Ines Sturm
Innsbruck
DGKS, Komplementäre Pflege, Heilpflanzenfachfrau

Zeit
Donnerstag, 28. Juni
15.00 Uhr, Dauer ca. 3,5 bis 4 h
Treffpunkt Freizeitzentrum Neustift

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 20,– bis 25,–
Material- und Spesenbeitrag: € 8,–

Nr. 0628

Schafgarbe und Bergamotte

18. Juli

Kräuterstammtisch

Schafgarbe wurde und wird vielfach zu unrecht als „Unkraut“ bezeichnet – wurde es doch als „Jod der Wiesen und Felder“ geschätzt. Bei den alten Druiden galt es als „heiliges Kraut“… Es sollte auch gebrochene Herzen heilen können.

In unserer Zeit ist sie eine wertvolle Heilpflanze bei Erkältungen und grippalen Infekten, zur Blutbildung und Wundheilung und für vieles Andere mehr. Auch in der Kräuterküche ist sie vielfach einsetzbar.

Bergamotte wird auch Indianernessel genannt – ist eine der wichtigsten Heilpflanzen der nordamerikanischen Indianer, die ihr auch magische Kräfte zuschreiben.

Bergamotte gedeiht – angepflanzt – sehr gut auch in unseren heimischen Gärten. Speziell bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und leichter Depression kann sie hilfreiche Dienste tun.

Geschichten, Mythen, Rezepte und viel Wissenswertes werden wir an diesem Abend über diese beiden Heilpflanzen erfahren. Auch sind Sie eingeladen, Ihre Erfahrungen einzubringen und miteinander auszutauschen.

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 12. Juli
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Margit Rimml
Thaur
Beschäftigt sich schon sehr lange mit Wirkungen und Herkunft von Heilkräutern

Zeit
Mittwoch, 18. Juli
19.00 Uhr

Beitrag
Euro 12,–

Nr. 0718

Wanderschritte, Staudämme und Becherlupen

21. Juli

Ein Naturtag für Groß und Klein

Spaß, Spannung und Seele baumeln lassen für kleine Menschen und solche, die „noch wie die Kinder“ sind! Gemeinsame Zeiten und Aufgaben, aber auch „gute“ Momente, speziell für Jung und Alt.

In einem der schönsten Täler der Alpen werden wir gemeinsam (und auch mal einsam) die speziellen Möglichkeiten der Landschaft und unserer Ideen genießen.

Sich einen Tag Gutes gönnen ....

Bitte mitbringen: Wanderausrüstung (Schlechtwetter bedenken), Badesachen, Wechselkleidung, Geld für Fahrt und Kleinigkeiten (Kaffee...)

Verbindliche Anmeldung
bis Donnerstag, 12. Juli
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

BegleiterIn
Annemarie Wieder
Bischofshofen
Kindergarten-, Natur- und Erlebnispädagogin

Hermann Muigg-Spörr
Steinach und Bischofshofen
Pilgerwegbegleiter, Berufs- und Wirtschaftstrainer, Erlebnis- und Waldpädagoge

Zeit
Samstag, 21. Juli
09.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz bei Kirche Obernberg Abschluss um ca. 17.00 Uhr

Beitrag
Je nach finanziellen Möglichkeiten
Euro 22,– bis 30,–
Kinder bezahlen keinen Beitrag

Nr. 0721

Wir binden unseren Kräuterbuschen

11. August

Vom Frauendreißiger, Kräuterweihe und Räucherkräutern

Am Hohen Frauentag (Maria Himmelfahrt), dem 15. August, wurden seit jeher Kräutersträuße in der Kirche geweiht. Die geweihten Kräuter hatten im Volksglauben vielerlei Bedeutungen: So sollen sie bei Krankheiten helfen, als Schutzmittel für das Vieh dienen, das Eheglück stärken, Haus und Hof vor Blitzschlag und Gewitter schützen.
Zunehmend mehr werden diese Kräuter wieder zum Räuchern, speziell in den Rauchnächten, verwendet. Hierzu erinnern wir uns auch wieder unserer heimischen Kräuter.
Wallfahrtsorte stehen und standen immer an besonderen Plätzen. Hinweise dafür sind oft besondere Heilquellen oder Heilkräuter.

Treffpunkt: Wir treffen uns beim Planötzenhof und binden beim Wandern zum Höttinger Bild unseren Kräuterbuschen für die Weihe.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, Stoffsackerl, Schreibzeug, Getränk, Schnur und Schere, Fotoapparat

Verbindliche Anmeldung
bis Freitag, 3. August
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Leiterin
Waltraud Ploner
Innsbruck
Lehrerin für Werken, Ernährung und Hauswirtschaft

Zeit
Samstag, 11. August
15.00 – ca. 18.00 Uhr
(Ersatztermin bei angesagtem Regen oder Gewitter: Freitag, 10. August)

Beitrag
Euro 21,–

Nr. 0811

Am hohen Frauentag an besonderen Orten — 15. August

Ein Feiertag für Frauen am Kolbenstein

Der Weg führt uns von Kössen auf den Streichen – bei dem kleinen Kirchlein, dessen Geschichte bis weit ins Mittelalter geht, steht ein erstes Ritual im Mittelpunkt.

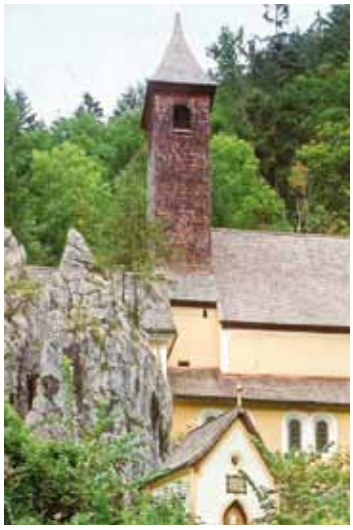
Nach einer Stärkung (z.B. im Gasthaus der Einsiedelei oder Mitgebrachtes für ein Picknick) geht die Fahrt weiter nach Kolbenstein – dort ist das Ziel und der eigentliche Feierplatz – an einem segensreichen und mystischen Marienplatz.

Wir fahren und feiern bei jeder Witterung.

Wir fahren mit Privat-PKW´s – bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit brauchen oder anbieten können.

Verbindliche Anmeldung
bis Mittwoch, 8. August
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Begleiterin
Renate Deinhofer
Innsbruck
großes Erfahrungswissen mit Heil- und Räucherpflanzen und deren Mythologie



Zeit
Mittwoch, 15. August
Abfahrt beim Haus Marillac
um 09.00 Uhr
Möglicher Treffpunkt in Ebbs (bei der Gärtnerei) um ca. 09.45 Uhr
Rückkehr nach Innsbruck
um ca. 16.30 Uhr

Beitrag
Euro 20,–
Materialbeitrag: Euro 7,–
(Abgesehen von einem Umkostenbeitrag für Aufwendungen geht der Betrag als Spende an die Vinzi-Oase – Hilfe zur Selbsthilfe für Straßenkinder)

Nr. 0815

Afrikanisches Trommeln – Die Djembe spricht — Mittwoch, 22. August

Trommelabend ***mit Demba Diatta Doundounfola - bei Schönwetter voraussichtlich an einem Platz in der Natur (nähere Informationen siehe Seite 10)*** ***Verbindliche Anmeldung*** bis Dienstag, 14. August

Nr. 0822

VORSCHAU

Bauernfango – Besondere Wickel
Workshop
Donnerstag, 20. September, 18.00 – 21.00 Uhr
Leiterin
Ines Sturm

Evangelisch und Katholisch
Vortrag und Besichtigung
Donnerstag, 27. September, 19.30 Uhr
Referent
Mag. Bernd Hof

Die Kunst der Heilteezubereitung
Workshop
Donnerstag, 27. September, 18.30 – 21.00 Uhr
Leiterin
Ines Sturm

Alte Wallfahrtswege neu begehen
Pilgerwanderung
Samstag, 6. Oktober, ca. 08.00 – 17.00 Uhr
Pilgerbegleiter
Hermann Muigg-Spörr

5 Sprachen der Liebe
Workshop
Montag, 8. Oktober, 18.00 – 21.00 Uhr
Leiterin
Dr.in Karoline Bitschnau

Spiritualität auf dem Prüfstand
Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit
Vortrag
Mittwoch, 10. Oktober, 19.30 Uhr
Referentin
Dr.in Monika Renz

Werkraum Erzählfiguren
Workshop
Freitag, 12. Oktober, 16.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 13. Oktober, 09.00 – 16.00 Uhr
Leiterin
Mag.a Susanne Pramhaas

Naturkosmetik selbst gemacht
Workshop
Samstag, 20. Oktober, 09.00 – 17.00 Uhr
Leiterin
Maria Schural

Fit in den Winter
Heilpflanzenworkshop
Mittwoch, 31. Oktober, 17.30 – 21.30 Uhr
Leiterin
Ines Sturm

Giraffensprache I
Workshop in Gewaltfreier Kommunikation
Samstag, 3. November, 09.00 – 18.00 Uhr
Leiterin
Julia Strauhal

Giraffensprache III
Workshop in Gewaltfreier Kommunikation
Sonntag, 4. November, 09.00 – 17.30 Uhr
Leiterin
Dr.in Karoline Bitschnau

Sanfte Seifen – selbst gemacht
Workshop
Samstag, 10. November, 09.00 – 17.00 Uhr
Leiterin
Maria Schural

Haus- und Hofgeschichten
Workshop / Biografiearbeit
Freitag, 23. November, 16.00 Uhr bis
Samstag, 24. November, 17.00 Uhr
Leiterin
Susanne Hölzl

Einfache Wickel für dich und mich
Workshop
Donnerstag, 29. November, 18.30 – 21.00 Uhr
Leiterin
Ines Sturm

Mit beiden Beinen nach Assisi
Pilgertage in Umbrien
2 Wochen im Frühjahr 2013 (Termin noch offen)
Pilgerbegleiter
Hermann Muigg-Spörr

Notburgaheim Eben

„Offen für Gott Offen für die Menschen"

Unsere Schwerpunkte

Besinnung
- Besinnungs- und Oasentage
- Exerzitien und Meditation
- Glauben leben im Alltag

Bildung
- soziale Themen
- religiöse Weiterbildung für Laien und kirchliche Mitarbeiter
- pastorale Schwerpunke - Altenpastoral
- pfarrliche Weiterbildung - PGR-Klausuren
- Angebote kirchlicher Einrichtungen - Dekanat, Diözese, kfb

Erholung
- Für alle, die Ruhe und Schlichtheit in den Erholungstagen suchen
- für Menschen, denen eine religiöse Atmosphäre wichtig ist
- für Suchende und für Menschen in besonderen Situationen
- für Schwestern, Priester, kirchliche Mitarbeiter

Notburgaheim Bildungs- u. Erholungshäuser d.B.S.I.GmbH
A-6212 Maurach, Ebener Straße 86
Tel. +43 5243 5948, Fax DW 4
notburgaheim@aon.at, www.notburgaheim-eben.at

Sanatorium Kettenbrücke

Besuchen Sie unser gemütliches Café Ginkgo
und lassen Sie sich von unserem Serviceteam mit
hausgemachten Kuchen, frisch gepressten Säften
und **anderen Köstlichkeiten** verwöhnen.

Wir freuen uns auf Sie!

Für Tischreservierungen erreichen Sie uns unter
0512/2112-888.

Unsere aktuelle Speisekarte finden Sie auf
unserer Homepage
www.sanatorium-kettenbruecke.at.

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 08.00 bis 19.00 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag von 10.00 bis 19.00 Uhr
Mittagessen à la carte täglich von 11.30 bis 14.00 Uhr

Café Ginkgo
Sanatorium Kettenbrücke

Das Haus Marillac

als Besinnungs- und Bildungshaus der Barmherzigen Schwestern ist:

- *ein Ort der **Stille und Besinnung***
- *ein Ort der **Orientierung***
- *ein Ort der **Begegnung und des Lernens***
- *ein Ort der **Beherbergung***

Wenn Sie auf der Suche sind …

... nach einer günstigen Unterkunft

... nach einem Ort, an dem Sie sich zurückziehen können

... nach Räumlichkeiten für Ihre Seminare, Vorträge ...

Telefonische Auskünfte: ***+43 (0) 512 / 57 23 13***
oder unter: **www.haus-marillac.at**

Herzliches Dankeschön

Es ist für uns sehr schön, die Verbundenheit so vieler Menschen mit unserem Haus durch das Einzahlen einer Spende für unser Programmheft zu erfahren.

Ein ganz herzliches Dankeschön!

Gehen Sie weiterhin mit dem beigelegten Erlagschein in Freiheit um. Zahlen Sie zur Deckung der Druck- und Portokosten etwas ein oder ignorieren Sie ihn einfach. Einzig Ihr Interesse ist uns wichtig.

Sie finden unser Programm auch im Internet unter:

www.haus-marillac.at

Wenn Sie dadurch auf die Druckausgabe verzichten können, geben Sie uns bitte Bescheid.

Gefördert von tirol Unser Land
INNS' BRUCK
weiterwissen.at
KATHOLISCHES BILDUNGSWERK TIROL Am Leben wachsen!

SANATORIUM KETTENBRÜCKE

MEHR ALS GUT BETREUT

der Barmherzigen Schwestern Gesellschaft m.b.H.

RIK RADIOLOGISCHES INSTITUT KETTENBRÜCKE
SANATORIUM KETTENBRÜCKE

PIK PHYSIOTHERAPIE INNSBRUCK
SANATORIUM KETTENBRÜCKE

WIK WIRBELSÄULENZENTRUM INNSBRUCK
SANATORIUM KETTENBRÜCKE

Sennstraße 1 · 6020 Innsbruck · Telefon 0512 2112 · Fax 0512 2112 8142
information@sanatorium-kettenbruecke.at · www.sanatorium-kettenbruecke.at

HAUS MARILLAC
Sennstraße 3
A-6020 Innsbruck
Tel +43 (0) 512 / 57 23 13
Fax DW –10
haus.marillac@
barmherzige-schwestern.at
www.haus-marillac.at

HAUS MARILLAC

Bildungs- und Erholungshäuser der Barmherzigen Schwestern Innsbruck GmbH

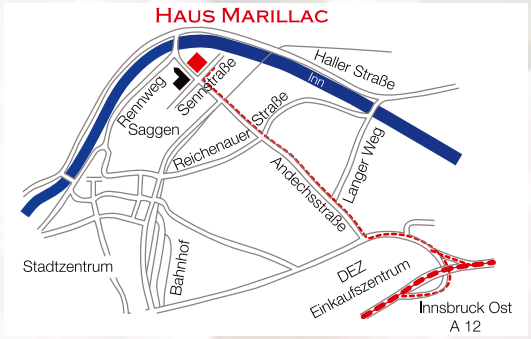
Das Haus Marillac ist eine Einrichtung der Bildungs- und Erholungshäuser der Barmherzigen Schwestern Innsbruck GmbH.

Es ist ein Besinnungs- und Bildungshaus mit hauseigenem Programm - ein Ort, an dem Menschen Stille und die Möglichkeit zum Gespräch finden.

Die freundliche Atmosphäre unserer Seminarräume und Zimmer machen Ihren Aufenthalt bei uns im Haus Marillac zu etwas Besonderem.

Wir bieten Räumlichkeiten für Seminarveranstalter, Firmen und Organisationen.

In ruhiger Umgebung können Sie sich ganz auf sich selbst und die Inhalte der Veranstaltung konzentrieren.



So erreichen Sie uns

Öffentliche Verkehrsmittel: Die Buslinien 4 und E vom Bahnhof sowie die Straßenbahn Linie 1 halten ca. 3 Minuten vom Haus entfernt (Haltestelle Mühlauer Brücke).

Auto: Autobahnausfahrt Innsbruck Ost, die 2. Abzweigung nach rechts Richtung Alpenzoo, geradeaus - nach 2,4 km finden Sie rechts das Haus Marillac (gegenüber der Pfarrkirche Saggen).

Der größte Mist hat zugleich das Zeug zum Dünger. Alles im Leben ist Stoff, aus dem wir Sinn schlagen können, wenn wir das wirklich wollen.

Marion Buchheister

Sponsoring Post GZ02Z032007 S • Verlagspostamt 6020 INNSBRUCK • Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Haus Marillac, 6020 Innsbruck
Für den Inhalt verantwortlich: Sr. Mag.ª Pauline Thorer • Redaktion: Sr. Mag.ª Pauline Thorer, Veronika Santer, Martin Rettenbacher • Alle Angaben ohne Gewähr und vorbehaltlich Druckfehler!
Grafik und Umsetzung: CGP-print und consulting agentur, Gerhard Crepaz, Innsbruck • Druck: eps-edi's printservice, Absam • Titelbild von Dr. Stephan Hofinger