

arbogast

Arbogast-Programm
September 2026 – Februar 2027



Spielräume *entdecken*

Liebe Leserin, lieber Leser,

echter Wandel beginnt genau in dem Moment, in dem wir uns erlauben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Aktivistin und Schauspielerin Sophia Bush beschreibt in ihrem Podcast ein Gefühl, das viele von uns kennen: Wenn wir uns um alles gleichzeitig kümmern wollen, bewirken wir am Ende gar nichts – schlicht, weil uns die Kraft fehlt. Sie ermutigt uns stattdessen, diese eine Sache zu finden, die uns das Herz bricht oder uns anfeuert, um dann dafür alles zu geben.

Dadurch fühlen wir uns lebendig, weil wir wirksam werden. Selbstwirksam zu sein, bedeutet, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und Herausforderungen des Lebens aus eigener Kraft zu meistern.

Beinahe täglich begegnen mir hier in Arbogast Menschen, die genau dieses Feuer in sich tragen und ihren eigenen Handlungsspielraum mit Begeisterung nützen. Die Gespräche mit ihnen öffnen meinen Horizont, sie reißen mich mit, lassen mich staunen und regen zum Nachdenken an. Es sind die kleinen Geschenke des Lebens, die gemeinsamen Begegnungen, die meine eigene Welt verändern.

Auch wir in Arbogast möchten unsere Spielräume voll ausschöpfen und die Themen und Menschen, die uns begeistern, mit Ihnen teilen. Wir wollen den Zeitgeist im Blick behalten und Sie immer wieder auch ganz spontan zu aktuellen, spannenden Fragen einladen. Unsere neue Website schenkt uns nun diesen Spielraum: Unser Veranstaltungskalender ist lebendig und wird laufend

arbogast

ergänzt – immer wieder lohnt sich ein Blick darauf, das ganze Jahr über. Lassen Sie uns gemeinsam im nächsten halben Jahr neue Spielräume entdecken und nützen. Wir werden überrascht sein, welche Lösungen entstehen, wenn wir unseren Blick weiten und Freude und Leichtigkeit in unser Tun bringen.



Für das Arbogast-Team,
Stefanie Sturn

Spielräume *entdecken*

Mehr Raum für das, was möglich ist

Spielräume entstehen dort, wo nicht alles bereits festgelegt ist. Sie brauchen Offenheit, ein gewisses Maß an Freiheit und den Mut, Dinge nicht sofort zu bewerten oder zu perfektionieren. Manchmal beginnt ein Spielraum genau in dem Moment, in dem wir nicht schon wissen, wie etwas ausgehen muss.

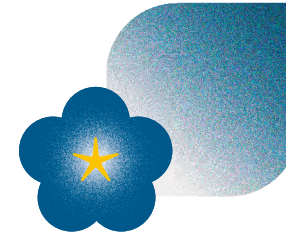
Im Alltag sind viele unserer Räume gut gefüllt: mit Aufgaben, Erwartungen und Routinen. Umso wichtiger wird die Frage, wo wir uns selbst noch Raum geben – zum Denken, zum Ausprobieren, zum Andersmachen. Denn Neues entsteht selten im rein Funktionierenden, sondern dort, wo etwas noch nicht fertig gedacht ist.

Spielräume sind weniger ein Zustand als eine Haltung. Sie zeigen sich, wenn wir gewohnte Abläufe unterbrechen, Fragen offen lassen und Unsicherheiten nicht sofort schließen. So werden sie zu Übungsräumen für Entwicklung. Auch Orte können solche Spielräume unterstützen, wenn sie nicht nur vorgeben, wie etwas zu sein hat, sondern unterschiedliche Nutzungen zulassen: Konzentration und Austausch, Rückzug und Begegnung, Bewegung und Ruhe.



Bischof Benno Elbs

„Mein Lehrer Viktor Frankl hat darauf hingewiesen, dass dem Menschen selbst unter schwierigsten Bedingungen ein innerer Gestaltungsfreiraum bleibt: die Freiheit, die eigene Einstellung zu wählen und Verantwortung zu übernehmen. Aus christlicher Sicht gründet diese Freiheit in der Würde des Menschen als Ebenbild Gottes und in der Hoffnung, dass Veränderung und Neubeginn immer möglich sind. Wer die eigenen Spielräume wahrnimmt und nutzt – im Großen wie im Kleinen –, erfährt Selbstwirksamkeit und trägt zugleich zu einer menschlicheren und solidarischeren Gesellschaft bei.“



Spielräume zu entdecken heißt, Möglichkeiten nicht vorschnell zu begrenzen. Es bedeutet, Situationen nicht sofort festzuschreiben, sondern ihnen Zeit zu geben, sich zu entfalten. Oft zeigt sich erst im Gehen, was wirklich möglich ist – und nicht im Voraus.

So verstanden sind Spielräume keine Ausnahme vom Alltag, sondern eine andere Art, ihn zu gestalten: aufmerksamer, offener und weniger abgeschlossen. Wer ihnen Raum gibt, verändert nicht nur das, was entsteht, sondern auch die eigene Haltung gegenüber dem, was noch offen ist.



Daniel Mutschlechner, Arbogast-Geschäftsführer

„Arbogast eröffnet Spielräume, die darauf warten, entdeckt und genutzt zu werden. Die besondere Atmosphäre des Hauses, das Zusammenspiel von Architektur, Natur und Begegnung, schafft Raum für konzentriertes Arbeiten, gemeinsames Lernen, neue Perspektiven und persönliche Entwicklung.“



Pia Andreatta, Notfallpsychologin

„Wo beginnt eigentlich Kreativität? Wenn wir von Spielräumen sprechen, denken wir meist an Orte im Außen – an Seminarräume, Werkstätten oder Spielplätze. Doch echte Spiel-Räume brauchen vor allem Innen-Räume, Platz im eigenen Herzen. Bertolt Brecht beschreibt diesen Zustand 1950 in seinem Gedicht „An R.“ treffend: „Geh ich zeitig in die Leere, komm ich aus der Leere voll.“ Was, wenn wir uns vor der vermeintlichen Leere in uns nicht fürchten müssten? Vielleicht ist diese Stille kein Mangel, sondern ein fruchtbarer Boden, auf dem etwas entstehen kann – lebendig, leicht und spielerisch.“



Tillmann Prüfer, ZEIT-Ressortleiter „Familie“

„Autonomie ist für Kinder selten geworden. Räume, sich selbst auszuprobieren, Eigenständigkeit zu entwickeln. Eltern müssten viel öfter aktiv diese Räume schaffen und schützen, als sich Gedanken darüber zu machen, wie sie möglichst jede Minute des Kinderlebens mit dem Input von Erwachsenen zuschütten.“

Dem Geschmack auf der Spur

Über den Tellerrand

Woran erkennt man gutes Olivenöl? Wie lässt sich Gemüse fermentieren? Und wie entdecken wir mit unseren Sinnen die Vielfalt der Aromen?



Geschmacksbildung in Arbogast

- 24. Sept. „Gemüse-Fermentation“ – Workshop mit *Sanjay Bösch*
- 9. Dez. „Den Grundgeschmacksrichtungen auf der Spur“ – Workshop mit *Hanni Rützler*
- 9. Dez. „Der Geschmack der Zukunft“ – Genuss-Abend mit *Hanni Rützler*
- 19. Jan. „Die Welt des Olivenöls erleben“ – Tasting mit *Antonio Romero*
- 27. Jan. „Pâtisserie & Kaffee“ – Genuss-Nachmittag mit *Johanna Fitsch* und *Andrea Trevisan*
- 25. Feb. „Kombucha, Kefir & Ginger-beer“ – Workshop mit *Sanjay Bösch*

In diesem Sinne schaffen wir auch in den Herbst- und Wintermonaten Raum für gemeinsames Lernen rund um Lebensmittel. So wächst die Vorfreude auf das Bildungsfestival „Food Campus Arbogast“, das am 14. und 15. Mai 2027 zum dritten Mal stattfindet.



„In St. Arbogast können sich die Gäste mit allen Sinnen davon überzeugen, wie Geschmack und Genuss Hand in Hand mit nachhaltiger Produktion und Konsumation gehen“, meint Ernährungswissenschaftlerin und Food-Trendforscherin *Hanni Rützler*.

Der nächste
Food Campus
Arbogast:
14. und 15. Mai 2027

Arbogast – Kulinarik und Begegnung

Arbogast steht für vielseitige, sorgfältig zubereitete Küche und einen Ort der Begegnung. Vom Frühstück über das Mittagsbuffet bis zum einfachen Abendessen – regional geprägt und mit Anspruch gekocht.

Für Familienfeiern, Geburtstage, Taufen oder Weihnachtsfeiern bietet Arbogast den passenden Rahmen für gemeinsames Essen und Zeit miteinander.

Auch spontan sind Sie herzlich willkommen – auf einen Kaffee, einen Drink oder eine kurze Pause zwischendurch. Für unsere Mahlzeiten bitten wir um Reservierung.

Reservieren können Sie unter
www.arbogast.at

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!



Tragfähige Bindungen fördern



Es sind besondere Zeiten für Paare, Familien und Kinder: Die Kombination aus alltäglichem Druck, gesellschaftlichen Unsicherheiten und Digitalisierung verlangt ihnen einiges ab. Ein verlässliches Miteinander ist da nicht selbstverständlich.

Gemeinsam mit dem Ehe- und Familienzentrum laden wir inspirierende Persönlichkeiten nach Arbogast ein, die Familien und Paare mit wertvollen Impulsen begleiten. Zu Gast sind unter anderem der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer, Deutschlands bekanntester Paartherapeut, sowie Tillmann Prüfer, Leiter des ZEIT-Ressorts „Familie“. Seine Botschaft: Zeit mit den eigenen Kindern ist wichtiger als perfekte Erziehungsrezepte.

Auch in den Herbstferien schaffen wir Raum für gemeinsame Familienzeit. Ein vielfältiges Programm lädt Groß und Klein zum Entdecken, Kreativsein und Erleben ein – für wertvolle Momente, die lange in Erinnerung bleiben.

Programm für Paare

- 9. Okt. „Vom Paar zu Eltern“ mit Wolfgang Schmidbauer
- 16.–18. Okt. „In der Liebe wachsen“ mit Edith und Joachim Breuß
- 11. Dez. „Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen“ mit Tillmann Prüfer
- 15.–17. Jan. „Beziehung, die man tanzen kann“ mit Johannes Feuerbach
- 12. Feb. „Wir feiern die Liebe“

Herbstferien-Programm

- 26. Okt. „Sonne, Mond und Saturn“ mit Robert Seeberger
- 27. Okt. „Zwei Kränze – ein Team“ mit Fabienne Waibel
- 27. Okt. „Ich bin genau richtig, wie ich bin“ und „Blumen im Kopf“ mit Michele Wolfgang
- 28. Okt. „Traumfresserchen filzen“ mit Sandra Noyalet
- 29. Okt. „Kleine Flieger aus Balsaholz“ mit Markus Aepli
- 30. Okt. „Ich bin mutig wie ein Löwe“ mit Heidi Sutterlüty

Leistbare Bildung in St. Arbogast

freund*innen von
Arbogast

Am Geld soll es nicht scheitern. Wir alle kennen Lebensphasen, in denen der finanzielle Spielraum nicht so groß ist. Besonders in Zeiten der Teuerung spüren das viele Menschen. Doch gerade dann soll das Programm von Arbogast für alle leistbar sein. Dafür engagieren sich die *freund*innen von arbogast*.

Dank ihrer Unterstützung bieten wir bei vielen Seminaren zwei Preise an: einen Normalpreis und einen ermäßigten Preis.

Wenn Sie ein Seminar buchen, wählen Sie selbst den Preis, der zu Ihrer persönlichen Situation passt. Es braucht keinen Nachweis und keine Begründung – wir vertrauen darauf, dass jede*r das gut für sich einschätzen kann.

Vielleicht möchten auch Sie dazu beitragen, dass dieses solidarische Modell bestehen bleibt. Mit einer Spende an die *freund*innen von arbogast* stärken Sie den Fonds, aus dem die Ermäßigungen finanziert werden. So bleibt Bildung in Arbogast für möglichst viele Menschen leistbar.



Gemeinsam mehr ermöglichen

- Kontoname: Freund*innen des Jugend- und Bildungshauses St. Arbogast
- IBAN: AT20 2060 4001 0001 5494
- BIC: SPFKAT2BXXX

Wer sich nicht nur finanziell, sondern auch persönlich einbringen möchte, ist bei den *freund*innen von arbogast* herzlich willkommen.

Weitere Informationen finden Sie über den QR-Code.



September

Fr 4. Sept. / 13 Uhr – So 6. Sept. / 15 Uhr

Taiwanische Malerei

Ausgehend von Vorlagen und eigenen Naturstudien entstehen Bilder zwischen Beobachtung und freier Gestaltung. Mit *Lis Gort*.
→ €230,- • Materialkosten ●

Mo 7. Sept. / 8.30–17.30 Uhr

Herbstsymposion:
Auf der Suche nach Obdach

Wie kann Kirche heute Heimat geben? Anmeldung über Diözese. → Eintritt frei

Di 8. Sept. / 16 Uhr – Fr 11. Sept. / 13 Uhr

Gartentage

Gartenpflege mit nützlichen Tipps und besinnlichen Impulsen. Mit *Inge Maria Drexel* und *Elisabeth Tschabrun*. → Kein Kursbeitrag

Fr 11. Sept. / 14–17 Uhr

Shinrin Yoku – Waldbaden

Durch Achtsamkeitsübungen verbinden wir uns mit der Natur und stärken Körper und Geist. Mit *Andrea Fercher*. → €55,-



Do 17. Sept. / 19 Uhr

Homo Universus – Spielräume für unser Menschsein

Matthias Strolz verbindet Erkenntnisse aus Wissenschaft, Philosophie und Erfahrung zu einer inspirierenden Einladung, Menschsein neu zu entdecken – für eine lebenswerte Zukunft. → €18,- ●

Fr 18. Sept. / 20 Uhr

Folk Arbogast live: Schellinski

Mundartlieder mit *Bernie Weber*, *Walter Schuler* und *Roman Lorenz*. Support: Take Four. Tipp: Künstlergespräch mit *Bernie Weber* um 18.30 Uhr. → €28,- ●

Di 22. Sept. / 19 Uhr

Ermütigung

Ein Abend mit Psychotherapeut *Bertram Strolz* und Buchautor *Rudi Anschöber*. → €20,- ●

Do 24. Sept. / 18–21 Uhr

Gemüse-Fermentation

Ein Workshop mit *Sanjay Bösch*. → €80,-

- » Veranstaltungsreihe
- Ermäßigung mit dem Vorarlberger Familienpass
- Jugend-Ermäßigung von 12 bis 24 Jahren
- freund*innen-Ermäßigung

Detaillierte Infos zu Ermäßigungen finden sich auf www.arbogast.at. Unser Bildungsprogramm bleibt auch in schwierigen Zeiten erschwinglich – auf Anfrage fördern die freund*innen auch auf nicht gekennzeichnete Kurse bis zu 25% des Kursbeitrags. Ermäßigungen nicht miteinander kombinierbar. Alle Kinderkurse finden in Begleitung eines Erwachsenen statt. Ausnahme: Einige MINT-Kurse.

Fr 25. Sept. / 19 Uhr

Die Kunst der dunklen Nacht

Mit der Tagundnachtgleiche beginnt eine stille Zeit. Meditation, Texte von Johannes vom Kreuz und Impulse von *P. Delfor Nerenberg*. → Beitrag nach eigenem Ermessen



Fr 25. Sept. / 19 Uhr – So 27. Sept. / 13 Uhr

Ein Wochenende mit Dir

Sich mit einem verstorbenen Menschen liebevoll verbinden: *Barbara Pacht-Eberhart* führt sicher durch innige Schreibtage zwischen Himmel und Erde. → €350,- ●

» Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

Erhalte einen tiefen Einblick in persönliche Systeme (Familie, Beruf, Ich) und erkenne Zusammenhänge sowie deren Auswirkungen.

Mo 28. Sept. / 9 Uhr – Di 29. Sept. / 18 Uhr oder

Fr 4. Dez. / 9 Uhr – Sa 5. Dez. / 18 Uhr

» Aufstellungsseminare mit *Ulrike Tschofen*

→ €335,-

Mo 2. Nov. / 9 Uhr – Di 3. Nov. / 18 Uhr oder

Mo 1. Feb. / 9 Uhr – Di 2. Feb. / 18 Uhr

» Aufstellungsseminare mit *Hemma Tschofen*

→ €335,-

Oktober

Fr 2. Okt. / 9–17 Uhr

Qi Gong zur Lebenspflege

Qi Gong stärkt Körper und Geist und unterstützt die Gesundheit von Wirbelsäule und Organen. Mit *Rosmarie Obojes*. → €120,- ●

7. Okt. / 9. Dez. / jeweils Mi 9.30–12 Uhr

» Arbogaster Fragen:
Vormittage mit Tiefgang

In dieser Reihe besprechen wir gesellschaftspolitische Themen und Lebensfragen mit Naturschutzanwältin *Katharina Lins*, Landespolizeidirektorin *Uta Bachmann* und mit Intendantin der Brezenger Festspiele *Lilli Paasilkivi*. → €10,- (freier Eintritt für freund*innen von arbogast)

Weitere Details und Termine auf arbogast.at

8. Okt. / 22. Okt. / 5. Nov. / jeweils Do 18–21 Uhr

Mein Lebensbaum – zeichnen, was mich trägt

Drei kreative Abende mit Neurographik. Entdecke, was dich nährt und bewegt – sichtbar in jeder Linie. Mit *Marina Linder*. → €130,-

» Jin Shin Jyutsu® (Strömen) – Seminare mit Maria Anna Zündt

Jin Shin Jyutsu® ist eine japanische Kunst, die durch achtsame Berührung bestimmter Körperpunkte dabei helfen möchte, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Do 8. Okt. / 9–17.30 Uhr
» Oasentag für Frauen – zur Ruhe kommen und auftanken → €100,- ●

Do 5. Nov. / 14 Uhr – Fr 6. Nov. / 17.30 Uhr
» Weite den Raum – zur Harmonisierung der Lebensenergie → €180,- ●

8. Okt. / 19. Nov. / 17. Dez. / jeweils Do 19–20 Uhr

KLANGRAUM arbogast

Mit Klängen und Rhythmen, einem Wortimpuls und Stille staten wir uns selbst einen Besuch ab. Mit *Wolfgang Kremmel* und *Bianca Jäger-Schnetzer*. → Beitrag nach eigenem Ermessen

» Tragfähige Bindungen

Gemeinsam mit dem EFZ laden wir Paare und Eltern zu folgenden Anlässen ein:

Fr 9. Okt. / 19 Uhr

» Paar zu Eltern – Liebe, Stress und neue Rollen
Psychoanalytiker *Wolfgang Schmidbauer* beleuchtet die Veränderungen, die Paare erleben. Anmeldung über EFZ. → €22,-

Fr 11. Dez. / 15.30 Uhr oder 19.30 Uhr

» Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen
Tillmann Prüfer, Leiter des ZEIT-Ressorts „Familie“ und Vater von vier Töchtern, sorgt für Orientierung im Erziehungsdschungel. Am Nachmittag mit Kinderbetreuung. In Kooperation mit dem Vorarlberger Familienverband. → €15,- ●

Fr 12. Feb. / 18 Uhr

» Wir feiern die Liebe
Ein Abend voller Dankbarkeit und Genuss für Paare mit Segensfeier und dreigängigem Menü. → €60,-

Sa 10. Okt. / 9–17 Uhr

Breema

Breema ist eine Körperarbeit mit dem Ziel, Körper, Verstand und Gefühle in Einklang zu bringen. Mit *Ruth Sturm* und *Anna Neulinger*. → €110,- ●

Sa 10. Okt. / 10–17 Uhr

Der Sprung ins kalte Wasser

Gemeinsam mit *Martina Hädige* entdecken wir durch Eisbaden, Atemtechnik und Mindset unsere innere Stärke. → €140,-

Fr 16. Okt. / 14 Uhr – So 18. Okt. / 13 Uhr

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

Manchmal steckt mehr hinter der Singlesituation – etwa Familiengeschichte, verletzte Beziehungen oder Zwillingverlust. Wir nutzen mit *Yvonne Rauch* Systemaufstellungen, um Blockaden zu lösen und den Weg für eine neue Partnerschaft zu ebnen. → €300,- ●

Fr 16. Okt. / 15–17.30 Uhr oder 18.30–21 Uhr

Drohtigs – Deko für die kalte Jahreszeit

Der Draht wird gewickelt, gebogen, gebunden, geflochten oder gedreht, bis ein einzigartiges Kunstwerk entsteht. → €50,- • Materialkosten ●

Fr 16. Okt. / 17.30 Uhr – So 18. Okt. / 12.30 Uhr

In der Liebe wachsen

Im Paarseminar mit *Edith* und *Joachim Breuß* betrachten wir, wie uns die Herkunftsfamilie beeinflusst. Wir arbeiten an Blockierungen und vermitteln Handwerkszeug, damit Leben möglich wird. → €520,- pro Paar

Fr 16. Okt. / 19–22 Uhr

Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder

Gemeinsam tauchen wir ein in den Klang vieler Stimmen und singen mit *Inge Spiegel*, *Wolfgang Kremmel*, *Petra Winder* und *Katharina und Wolfgang Bossinger* heilsame, spirituelle Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen. → €20,-

Sa 17. Okt. / 10 Uhr – So 18. Okt. / 12.30 Uhr

Die heilsame Kraft des Singens

Mit *Katharina* und *Wolfgang Bossinger* lernen wir Lieder aus allen Weltkulturen kennen, die unser Herz füreinander öffnen. → €170,- ●

» Kreativkurse mit Anna Rubin

Sa 17. Okt. / 9.30–17 Uhr

» Drachenzbau-Kurs für Familien:
Windige Brüder. (ab 8 J.)
→ €120,- pro Paar • Materialkosten ●

So 18. Okt. / 9.30–17 Uhr

» Drachenzbau-Kurs für Familien:
Glücksdrachen bauen und fliegen lassen (ab 8 J.) → €120,- pro Paar • Materialkosten ●

Mo 19. Okt. / 15 Uhr – Mi 21. Okt. / 12 Uhr

» Erwachsenen-Kurs: Schwebende Bilder aus Bambus und Papier. → €320,- • Materialkosten ●

Di 20. Okt. / 19 Uhr

Selbstbewusst und geschützt

Mobbingprävention von Anfang an: *Heidi Sutterlüty* zeigt auf Basis von Neurobiologie und Entwicklungspsychologie, wie wir Kinder im Schulalltag stärken und zu resilienten Persönlichkeiten formen. → €15,-



Mi 21. Okt. / 19 Uhr

VN im Gespräch: Julia Ortner

Mit Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Medien beleuchten wir aktuelle Themen. Live und direkt. Zum Auftakt spricht VN-Politikchef *Michael Prock* mit Journalistin *Julia Ortner*. → €8,- ●

Weitere Termine auf arbogast.at oder vn.at

Fr 23. Okt. / 9.30–17 Uhr

Die Fülle des Herbstes TANZEN

Die Vielfalt des Herbstes lädt ein, mit kraftvollen und ruhigen Tänzen Gemeinschaft zu erleben. → €120,- ●

Okt., Dez. und Feb.

Seminare mit Hubertus Hartmann

Derzeit nur mit Warteliste.

Weitere Infos auf arbogast.at

Fr 23. Okt. / 19 Uhr

Fake News 2.0

Zwischen KI-Bildern, TikTok-Mythen und digitaler Manipulation – Publizistin *Ingrid Brodnig* erklärt die neuen Werkzeuge der digitalen Täuschung. → €18,- ●

» Familien-Urlaub z’Vorarlberg

Gemeinsam mit dem EFZ laden wir zu unbe-schwerten Ferientagen mit buntem Programm nach St. Arbogast.

Mo 26. Okt. – Do 29. Okt.

» Familienauszeit im Herbst

Sa 2. Jan. – Di 5. Jan.

» Familienauszeit im Winter

» Herbstferien in Arbogast

Sa 24. Okt. / 10–12 Uhr oder 13.30–15.30 Uhr

» MINT-Experimentierküche – Herstellung von Bubble Tea (ab 12 J.) → €10,-

Mo 26. Okt. / 13–21 Uhr

» MINT – Sonne, Mond und Saturn – faszinierende Welten am Himmel (ab 10 J.) → €30,- Erw. / €30,- Kind • Materialkosten

Di 27. Okt. / 9–12 Uhr

» Zwei Kränze – ein Team (ab 8 J.)
→ €50,- pro Paar • Materialkosten ●

Di 27. Okt. / 9.15–12.15 Uhr

» Ich bin genau richtig, wie ich bin (6–11 J.)
→ €25,- Erw. / €20,- Kind • Materialkosten ●

Di 27. Okt. / 9.30–12 Uhr (ab 10 J.) oder

14–16.30 Uhr (ab 12 J.)

» MINT – Magic Cube: Elektrotechnik → €15,-
» Blumen im Kopf: Entdecke die Kraft deines Gehirns (6–11 J.)
→ €25,- Erw. / €20,- Kind • Materialkosten ●

Mi 28. Okt. / 8.30–12 Uhr

» MINT – RoliCode: Mensch & Technik erleben (ab 10 J.) → €15,-

Mi 28. Okt. / 13.30–17 Uhr

» Traumfresserchen filzen (ab 5 J.)
→ €35,- Erw. / €35,- Kind • Materialkosten ●

Do 29. Okt. / 9.30–17 Uhr

» MINT – Hoch hinaus: Kleine Flieger aus Balsaholz (ab 8 J.)
→ €20,- Erw. / €20,- Kind • Materialkosten

Fr 30. Okt. / 9–16.30 Uhr

» Ich bin mutig wie ein Löwe – Kinderherzen stark machen (6–10 J.)
→ €50,- Erw. / €50,- Kind • Materialkosten ●

Di 27. Okt. / 14–17 Uhr

Naturkränze binden

Kreiere einen individuellen Naturkranz und entdecke natürliche Materialien sowie kreative Techniken der Gestaltung. Mit *Fabienne Waibel*. → €60,- • Materialkosten ●

Mi 28. Okt. / 19 Uhr

Clubheim Arbogast

Ein Abend der Fußballkultur mit Psychiater *Reinhard Haller*, Rekord-Nationalspielerin *Sonja Spieler-Geiger* und dem ehem. Bundesminister und Liverpool-Fan *Johannes Rauch*. → Beitrag nach eigenem Ermessen

Sa 31. Okt. / 9–17.30 Uhr

Müse gang ga schlofa ...

Eine wohl dosierte Mischung aus theoretischen Impulsen und praktischen Übungen zum Thema Schlaf – geleitet von Neurologe *Dr. Andreas Käindstorfer* und Psychotherapeutin *Gabriele Gruber*. → €220,- ●



» Die Rauhnachtszeit entdecken

Impulse für den Jahreswechsel.

Fr 30. Okt. / 19 Uhr

» Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond
Der Vortrag mit *Susanne Türtscher* gibt Einblicke in die Tradition der Rauhnächte. → €18,-

Sa 31. Okt. / 9.30–17 Uhr

Die Rauhnachtszeit selbst erfahren

Dieses Tagesseminar lädt dich ein, die Rauhnachtszeit nicht nur zu verstehen, sondern wirklich zu erfahren. Mit *Susanne* und *Magdalena Türtscher*. → €120,-

Sa 31. Okt. / 19 Uhr

» Musik – Mythen – Magie mit Maria Ma
Mystische Klänge und erdige Rhythmen. Dazwischen Erzählungen über die dunkelste Zeit des Jahres, die Rauhnächte. Mit ihrem obertonreichen Hackbrett erschafft *Maria Ma* einzigartige Musik zwischen alpinen Tradition, Jazz und Pop. Gemeinsam mit ihrem hochkarätig besetzten Ensemble nimmt sie ihr Publikum mit auf eine magische Reise. → €28,-

Fr 4. Dez. / 14–18 Uhr

» Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond
Lerne, wie es funktioniert – welche Kräuter und Harze für welche Momente passen, wie du ein Räucheritual für dich selbst gestaltest. Halbtagesseminar mit *Magdalena Türtscher*. → €65,-

November

Sa 7. Nov. / 9 Uhr – So 8. Nov. / 13 Uhr

Wohin geht dein Weg? Mit innerer Weisheit entscheiden

Dieses co-kreative Seminar mit *Josef Leu* und *Bettina König* lädt ein, Entscheidungsprozesse sowie die Fragen, die uns dabei umtreiben, besser kennenzulernen. → €220,- ●

Sa 7. Nov. / 9–16 Uhr

Winterliche Kränze malen

Tannenzweige, rote Beeren, Sterne und mehr. Mit Aquarellfarben malen wir Weihnachtskarten, die Freude machen. Mit *Sandra Hämmerle*. → €100,- • Materialkosten

Do 12. Nov. / 18 Uhr

Wendezeit

Im Gespräch mit Sozialethikerin *Magdalena Holztrattner*, Pastoralamtsleiterin *Petra Vonier-Pösel* sowie Buchautor *Josef Mautner*. In Kooperation mit dem KBW und Ethik Center Vorarlberg. → Beitrag nach eigenem Ermessen

Do 12. Nov. / 20 Uhr

Ver-rücktes bei Gott und in der Musik

Erweiternde und ermutigende Konzert-Lesung mit dem Ensemble *Sonus Brass* und *P. Martin Werlen*. → €28,- ●

Fr 13. Nov. / 15 Uhr – Sa 14. Nov. / 17 Uhr

Zapchen Somatics für tiefe Regeneration

Wie man sich trotz allem wohlfühlen kann. Entdecke mit *Pia Andreatta* spielerische und meditative Übungen, die das Nervensystem regulieren. Stressabbau, innere Stärke und mehr Leichtigkeit im Alltag. → €210,- ●

13. Nov. und 19. Feb. / jeweils Fr 18 Uhr

Abend der leisen Töne

Musik kann zum Gebet werden. Geistliche Lieder, biblische Impulse, Stille und Gebet laden ein, zur Ruhe zu kommen und neue Hoffnung zu schöpfen. Mit *P. Delfor Nerenberg*. → Beitrag nach eigenem Ermessen

Fr 13. Nov. / 18.30 Uhr – So 15. Nov. / 12.30 Uhr

Verwurzelt fliegen

Wir erforschen mit Übungen aus Focusing und Tanztherapie, wie wir Sicherheit und nährenden Boden in uns selbst finden. Mit *Martin* und *Sabine Höhn*. → €265,- ●

So 15. Nov. / 15 Uhr

Kommt und singt mit!

Die Vorarlberger Straßenzeitung marie lädt zum Singnachmittag ein. → €10,-

Mo 16. Nov. / 18 Uhr – Fr 20. Nov. / 9.30 Uhr

Tage der Kontemplation

Kontemplation ist das schweigende Gebet in der Nachfolge christlicher Mystiker*innen. Das Schweigeseminar mit *Reiner Manstetten* umfasst Sitzungen im Wechsel mit meditativem Gehen. → €180,- ●

Do 19. Nov. / 9.45–12.30 Uhr

Sinnlichkeit im Alter

Vortrag in der Reihe ALTER.nativ von *Dr. Klaus Zitt*, Allgemeinmediziner und Psychotherapeut. Anmeldung über das Bildungshaus Batschuns. → €18,-



Do 19. Nov. / 19 Uhr

Ökonomie der Angst

Radikalisierung, Autoritarismus und Kontrollverlust: Warum ist das so? Wie könnte es weitergehen? Darüber spricht Historiker *Oliver Rathkolb*. → €18,- ●

» Feldenkrais mit Edith Sidler

Mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Flexibilität mit der Feldenkrais-Methode.

Sa 21. Nov. / 9–16.30 Uhr

» Beweglichkeit im Alltag – Gelenke schonen, Spielräume erweitern → €125,- ●

Sa 9. Jan. / 9–16.30 Uhr

» Den Rücken entlasten – Aufrichtung neu erleben → €125,- ●

Di 24. Nov. / 19 Uhr

FrauenSalon Vorarlberg

Ein Ort des offenen Austauschs, neuer Denkanstöße und inspirierender Begegnungen. → €20,- (inkl. Aperitif) ●

Do 26. Nov. / 19 Uhr

Asylsystem im Wandel

Weniger Anträge, mehr Komplexität: Ein Podiumsgespräch zur aktuellen Situation im Asylwesen in Kooperation mit dem Integrationshaus Wien. → Beitrag nach eigenem Ermessen

Fr 27. Nov. / 10 Uhr – Sa 28. Nov. / 17 Uhr

Bauernsticken aus Finnland

Entdecke das Textilerbe von Nannas Heimat und tauche ein in deren Stickkunst – inspiriert von der Natur und der finnischen Mythologie. Mit *Nanna Aspholm-Flik*. → €175,- • Materialkosten ●

Fr 27. Nov. / 15 Uhr – Sa 28. Nov. / 17 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



+43 5522 36006

willkommen@arbogast.at

www.arbogast.at

Spielräume entdecken – dazu möchten die Veranstaltungen in diesem Programm ermutigen. Sie laden ein, neue Perspektiven zu gewinnen, eigene Möglichkeiten wahrzunehmen und den nächsten Schritt zu wagen.

Dieser Folder bietet einen Einblick in ausgewählte Angebote aus den Bereichen Spiritualität, Gesellschaft, Lebensgestaltung, Beziehung, Kreativität & Natur sowie Kunst & Kultur.

Das vollständige Programm und alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer neu gestalteten Website unter arbogast.at.

Arbogast digital neu entdecken

Mit unserer neuen Website finden Sie schneller, was Sie suchen. Sie informiert übersichtlich über unser Bildungsprogramm und macht die Anmeldung zu unseren Seminaren besonders einfach. Darüber hinaus vermittelt sie einen Eindruck von der Vielfalt unseres Hauses – vom Café über die Zimmer und Seminarräume bis hin zur besonderen Atmosphäre inmitten der Natur.

Ein Blick lohnt sich übrigens immer wieder: Neue Veranstaltungen, Angebote und Inhalte ergänzen unsere Website laufend. So beginnt der Weg nach Arbogast schon online. Vielleicht führt er Sie schon bald persönlich zu uns.

arbo
gast

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast GmbH & Co KG
Montfortstraße 88, 6840 Götzis, Österreich
willkommen@arbogast.at, +43 5522 36006
www.arbogast.at

Mit freundlicher Unterstützung

 blum®

SPARKASSE
Feldkirch

FRICK BURTSCHER
HOLZ MIT TECHNIK



frastanzer

Katholische
Kirche
Vorarlberg

St. Arbogast ist das Jugend- und Bildungshaus
der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Wir werden unterstützt von:



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Götzis
Marktgemeinde

Qualitätsanbieter für
Erwachsenenbildung in Österreich



Nachhaltig gedruckt in Vorarlberg



Thurnher
Druckerei GmbH
www.dth.at

Redaktion: Daniel Mutschlechner, Mag.^a Stefanie Sturn, Mag.^a Stefanie Brugger

Gestaltung & Illustrationen: Super Büro für Gestaltung, Egg
Bildrechte: Foto Olivenöl erkennen © mathis.studio; Portrait Hanni Ruetzler © Andreas Jakwerth; Portrait Stefanie Sturn © Kirstin Hauk; Portrait Bischof Benno Elbs © Dietmar Mathis; Portrait Pia Andreatta © Pia Andreatta; Portrait Tillmann Prüfer © Simon Gerlinger; Portrait Daniel Mutschlechner © Kirstin Hauk; Foto Workshop für Kinder © Daniel Furxer; Foto Arbogast Hof Garten © Kirstin Hauk; Portrait Matthias Stolz © storyone Andreas Hofer; Portrait Barbara Pacht-Eberharter © Nina Goldnagel; Portrait Julia Ortner © ORF Hans Leitner; Foto Rauhächte © Büro Magma; Portrait Oliver Rathkolb © Harald Eisenberger; Foto Kälte-Kraft © Martina Hädger