

# ZEIT in Bildung

70 JAHRE STEIERMARKHOF®

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG | ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT | KREATIVES GESTALTEN | KUNST & KULTUR

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarprogramm

Ausgabe Nr. 14, 2021/2022

Markus Hengstschläger:

**„Gene sind nur  
unser Werkzeug.  
Die Nuss knacken  
wir selbst.“**

*Seite 24*

**Bildung bewegt.**

## Persönlichkeitsentwicklung

- 38** Vielfalt begleiten. Herausforderungen annehmen. Potenziale entfalten.  
Eine berufsbegleitende Weiterbildung
- 42** Anleitung zum Glücklichen – Glück ist erlernbar!  
Zu einem erheblichen Teil ist jeder seines Glückes Schmied
- 47** Das\*Un\*Denkbare\*Tun – Impulse für eine #Versuchskultur  
Möglichkeiten sehen und Potenziale nutzen
- 53** Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in  
Resilienz ist das „Immunsystem der Seele“

## Kreatives Gestalten

- 118** Kreativkurse und ihre Auswirkungen auf berufliche bzw. soziale Kompetenzen  
Viktoria Gutmann, BA
- 125** Herbstliche Naturwerkstatt  
Heutaschen und Heuherzen aus Naturmaterialien gestalten
- 128** Nähanleitung Haarband  
MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler
- 131** Lampenschirme und Windlichter  
Wollige Lichtspender filzen mit Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter

## Ernährung und Gesundheit

- 62** Cookinare: kochen@home  
Kochprofis bringen das Wissen live in Ihre Küche. Sie können daheim aktiv mitkochen und jederzeit Fragen stellen
- 64** Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens  
Sie lernen die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden kennen
- 85** Sei in Glückspilz – Kulturpilze für Genießer  
Zubereitung kreativer Speisen aus steirischen Kulturpilzen aus nachhaltiger Produktion
- 87** Muttertagsfrühstück – für den perfekten Morgen gemeinsam backen  
Kinder und Papas backen gemeinsam
- 106** Achtsam Essen  
Durch die Grundprinzipien der Achtsamkeit Essen neu erfahren

## Kunst und Kultur

- 144** Über kulturelles Lernen und ein resilientes Leben  
Mst.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Isolde Seirer-Melinz, MSc
- 147** Bleibt-treu  
Herbert Soltys
- 148** Künstlerhof-Schau  
Künstlervereine Graz
- 164** Neujahrskonzert  
„Best of Kons B.O.“

Alle Kurse und Seminare  
finden Sie hier:



# FESTSCHRIFT

70 JAHRE STEIERMARKHOF

Geschichte mit  
Zukunft.





**Hermann Schützenhöfer**  
Landeshauptmann  
der Steiermark

ERWIN SCHERIAU



**ÖR Johann Seitingner**  
Agrarlandesrat

OLIVER WOLF

## Umfassendes Angebot zur Aus- und Fortbildung

In der vorliegenden Festschrift des Bildungsmagazins jagt ein Jubiläum das nächste. Einerseits können wir heuer auf 70 Jahre Steiermarkhof – bei der Gründung im Jahr 1951 noch der sogenannte Raiffeisenhof – und andererseits auf 50 Jahre Hofgalerie zurückblicken. Der Steiermarkhof mit seinem umfassenden Angebot zur Aus- und Fortbildung gehört zu den herausragenden Bildungsinstitutionen unseres Landes. Die Welt und unsere Steiermark stehen vor großen Herausforderungen. Um die bestmöglichen Chancen daraus zu generieren, sind gute Bildungsangebote essenziell. Bildung und Ausbildung sind der Schlüssel, um unsere Steiermark zukunftsfit zu machen. Seit Jahrzehnten ist der Steiermarkhof mit einem umfangreichen und vielfältigen Bildungs- und Tagungsprogramm ein unverzichtbarer Ort der Begegnung und des Lernens.

Seit bereits fünf Jahrzehnten begeistert auch die Hofgalerie mit einem facettenreichen Kunst- und Kulturangebot. Die unterschiedlichsten Ausstellungen – von aufstrebenden bis zu arrivierten Künstlerinnen und Künstlern – sind gedeihlicher Nährboden eines florierenden Kulturlandes Steiermark. Die Corona-Pandemie hat uns schmerzlich vor Augen geführt, wie wichtig Kunst und Kultur für die Menschen sind und wie groß die Sehnsucht ist, mit dieser direkt und unmittelbar in Interaktion zu treten.

Ich danke dem gesamten Team des Steiermarkhofs und der Hofgalerie für die Arbeit und das Engagement und wünsche allen Leserinnen und Lesern interessante Stunden bei der Lektüre.

*Ein steirisches „Glück auf!“*

## 70 Jahre Steiermarkhof und 50 Jahre Hofgalerie

Die steirische Land- und Forstwirtschaft hat in den letzten siebzig Jahren rasante Veränderungen erlebt: Galt es im Jahr 1951 nach den Erschütterungen des Krieges eine wachsende Bevölkerung zu ernähren und den Wirtschaftsaufschwung zu ermöglichen, stehen wir im Jahr 2021 vor Fragen wie dem Klimawandel, dem steigenden Bodenverbrauch und der Suche nach neuen Erwerbskombinationen.

Damit unsere bäuerlichen Familienbetriebe diesen Herausforderungen gewachsen sind, braucht es vor allem eine zeitgemäße Aus- und Weiterbildung. Der Steiermarkhof ist seit sieben Jahrzehnten der Brennpunkt für neue Ideen und praxisnahe Wissensvermittlung; ganze Generationen steirischer Bäuerinnen und Bauern haben sich hier neue Anregungen für die Arbeit auf ihren Höfen geholt.

Dazu kommt noch die wichtige Rolle des Steiermarkhofes als Tagungs- und Kulturzentrum, das mit seinem künstlerischen Programm seit jeher weit über den landwirtschaftlichen Sektor hinaus Beachtung und Anerkennung findet. Damit ist er zum „Brückenkopf“ zwischen Stadt und Land geworden und trägt viel dazu bei, der Allgemeinheit das Tun und Denken der bäuerlichen Bevölkerung zu präsentieren. Ing. Hans Baumgartner, MAS und sein Team leisten Tag für Tag Großartiges, um diese einmalige Verbindung von Kultur und Agrikultur weiter zu stärken.

Der Steiermarkhof ist ein unverzichtbarer Eckpfeiler des land- und forstwirtschaftlichen Bildungswesens in unserem Land und ein Garant dafür, dass die Verbindung von Tradition und Moderne im ländlichen Raum gelingt.

In diesem Sinne wünsche ich allen, die im Steiermarkhof lernen und arbeiten, alles Gute für die Zukunft, weiterhin viele neue Bildungsimpulse und viel schöpferische Kraft – auch in den nächsten 70 Jahren!



**Mag. Siegfried Nagl**  
Bürgermeister  
der Stadt Graz

MARIJA KANIZAJ



**ÖR Franz Titschenbacher**  
Präsident der Landwirt-  
schaftskammer Steiermark

FOTO FISCHER

## Bildung, Bilder und Botschafter!

Konrad Adenauer – er war 1951, als der Steiermarkhof noch unter anderem Namen seine Pforten geöffnet hat, deutscher Kanzler – wusste den Wert der Bildung sehr genau einzuschätzen: „Wir leben alle unter dem gleichen Himmel, aber wir haben nicht alle den gleichen Horizont.“

Das Bildungszentrum der Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark ist – mit einem Wort charakterisiert – ein „Horizont-Erweiterer“ im besten Sinne. Hier wird der Aus- und Weiterbildung der bäuerlichen „Kernkundschaft“ ebenso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie einem städtischen Publikum, das mehr von den großartigen Dienstleistungen und Produkten der Landwirtschaft wissen will. Wertschöpfung braucht eben Wertschätzung.

Innovation wächst immer dort am besten, wo sie – agrarisch formuliert – einen festen und fruchtbaren Boden unter ihren Füßen hat.

Die Verantwortlichen des Hauses haben zudem schon sehr früh erkannt, dass Bildung ohne Begegnungsmöglichkeiten mit Kunst und Kultur aus Menschen bloße Wissensadressatinnen und -adressaten bzw. Veranstaltungskonsumentinnen und -konsumenten macht.

Auch Persönlichkeitsentwicklung und Hilfe zur Selbstermächtigung sind für eine zukunftsfitte Bildung unerlässlich und im Steiermarkhof bestens beheimatet.

Noch einmal Konrad Adenauer: „Nur wer innere Ordnung hat, hat innere Kraft.“

Das Haus und die Galerie sind wesentliche Partner für die Bildungs- und Wissensstadt Graz. Danke für die letzten 70 Jahre. Und weiter so!

## Herzlich willkommen im Steiermarkhof!

Seit 70 Jahren nimmt der Steiermarkhof eine unverzichtbare Stellung in der Bildungsarbeit für die steirische Land- und Forstwirtschaft ein. Ab 1951 hat er sich zuerst als Raiffeisenhof als die berufliche Ausbildungsstätte für junge Bäuerinnen und Bauern etabliert. Seit den 1970er Jahren öffnete er sich zunehmend für die städtische Bevölkerung und wurde zu einem anerkannten Bildungs- und Kulturzentrum in der Landeshauptstadt weiterentwickelt. Neben dem Bildungsbereich werden seit 50 Jahren in der Hofgalerie Arbeiten von renommierten Künstlerinnen und Künstlern, teils von Weltruf, ausgestellt. Mit über 73.000 Gästen pro Jahr nimmt der Steiermarkhof damit eine unverzichtbare Stellung als Brückenbauer und Ort der Begegnung zwischen Stadt und Land ein. Heute stehen Ihnen 20 modernst ausgestattete Seminarräume, eine Hofkochschule, das Hofrestaurant mit 250 Sitzplätzen und der vielseitige Hofgarten für Ihre Veranstaltung zur Verfügung. Kunst und Kultur, die Hof-Kulinarik mit biologischen und regionalen Lebensmitteln, eine E-Tankstelle und das neue Seminargebäude in Holzbauweise laden zum Tagen ein.

Die Coronapandemie hat auch am Steiermarkhof einen gewaltigen Innovationsschub gebracht. Online- und Hybrid-Kurse sind über Nacht mit einer hohen Akzeptanz der Kursteilnehmer:innen eingeführt worden. Virtuelle Vernissagen wurden mit derselben Begeisterung angenommen wie jene zuvor in Präsenz. Für das Bildungsjahr 2021/2022 wurde wieder ein vielfältiges Bildungsprogramm zusammengestellt. Die Referentinnen und Referenten sind ausgewiesene Expertinnen und Experten und bringen sich mit ihrer gesamten Persönlichkeit in die Seminare ein. Auch dem Team in Küche und Beherbergung ist es ein besonderes Anliegen, dass sich die Gäste wohlfühlen. Ich freue mich, Sie am Steiermarkhof begrüßen zu dürfen – sei es als Seminarteilnehmer:in, bei einem Online-Seminar oder als Besucher:in einer der zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen.



**Daniela Posch**  
Bildungsausschuss-  
vorsitzende

ALEXANDER DANNER



**Mag. Martin Schaller**  
Generaldirektor  
Raiffeisen Landesbank

STEFAN LEITNER

## Wunschbild Landwirtschaft

Selbstverständlich, ohne nachzudenken greifen wir ins Regal, um unseren Hunger zu stillen. Selbstverständlich setzen wir uns ins Restaurant und bestellen nach Herzenslust.

Selbstverständlich ist das Leben in unserer wunderschönen Landschaft.

Es ist auch selbstverständlich, dass die Bäuerin und der Bauer 365 Tage im Jahr in den Stall gehen, um die Tiere zu versorgen und unsere LEBENsmittel zu produzieren. Sie bewirtschaften Äcker, Wiesen und Wälder, pflegen Grund und Boden und legen Herz und Verstand in die Aufzucht ihrer Tiere. Unsere österreichische Landwirtschaft sichert die Versorgung mit Lebensmitteln, ist Träger der Volkskultur und ein wichtiger Garant für eine intakte Umwelt.

Viele haben erkannt, dass die heimische Landwirtschaft essenzieller Bestandteil unserer Lebensqualität ist. Das Wunschbild geht nicht immer mit der Realität konform. Umweltbewusste, ressourcenschonende verantwortungsvolle Produktion, mehr Tierwohl, Klimawandel, technischer Fortschritt und Preisdruck sind nur einige Herausforderungen, denen sich unsere heimische Landwirtschaft stellen muss.

Wenn das Verständnis und das Wissen über unsere Landwirtschaft mehr Bedeutung erlangen, kann auch in Zukunft eine krisensichere Versorgung der Bevölkerung mit hochwertiger Qualität aus regionaler Herkunft gewährleistet werden, denn unsere Bäuerinnen und Bauern sorgen tagtäglich für uns. Besuche beim Bauern im Dorf, in Hofläden und auf Bauernmärkten sind förderlich. In Schulen kann den Kindern durch Aufklärungsarbeit das Thema Landwirtschaft näher gebracht werden. So kann womöglich irgendwann beim Griff ins Regal, beim Restaurantbesuch oder beim Spazieren die Selbstverständlichkeit durch Wertschätzung und Anerkennung abgelöst werden.

## Kunst ist der beste Weg, die Kultur der Welt zu begreifen

Dieses Zitat von Pablo Picasso beschreibt den Kosmos, in den die Besucher:innen eintauchen, wenn sie die Hofgalerie im Steiermarkhof betreten, sehr gut. Seit 50 Jahren fördert die Bildungs- und Kultureinrichtung der steirischen Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft mittlerweile nationale und internationale Gegenwartskunst. Sie lädt Interessierte kostenlos dazu ein, die Welt neu zu sehen. Neben der Hofgalerie begehrt heuer zudem der Steiermarkhof seinen Siebziger. Zu diesem gesellschaftlich wertvollen Doppeljubiläum gratuliert die Raiffeisen-Landesbank Steiermark sehr herzlich. Das Haus wird mit Expertise geführt und schafft es, jährlich mit seinen Ausstellungsformaten mehr als 73.000 Besucher:innen einen niederschweligen Zugang zu zeitgenössischer Kunst zu ermöglichen. Dadurch wird nicht nur die Hofgalerie zu einem Ort der Begegnung, an dem Werke von jungen und etablierten Künstlerinnen und Künstlern mit geopolitischen Themen behandelt werden, vielmehr ist der Steiermarkhof in seinem jahrzehntelangen Bestehen zu einer Bildungsstätte herangereift, die österreichweit einzigartig ist. Die Institution ist seit jeher ein Knotenpunkt, an dem sich Urbanität und Regionalität treffen – und miteinander verschmelzen. Damit leistet die Landwirtschaftskammer einen wichtigen Beitrag zu einer offenen Gesellschaft, die keine geistigen und realen Grenzen kennt. Dieser Mix aus Innovation, Beständigem und verbindenden Werthaltungen ist ganz im Sinne von Raiffeisen. Unsere Unternehmensphilosophie wurzelt auf dem Selbstverständnis zur Stärkung der Gemeinschaft. Denn was einer allein nicht schafft, das schaffen viele. Daraus entsteht immer ein Mehrwert für die Gesellschaft.



## 70 Jahre Steiermarkhof

### Mit Bildung die Antworten für das Leben finden

Immer mehr Menschen und Unternehmen sind sich der Hebelwirkung einer guten Ausbildung bewusst, deshalb wird Bildung eine immer größere Bedeutung zugeschrieben. Eine hochqualifizierte Ausbildung oder ein Hochschulabschluss allein, ohne weitere Entwicklung, sind zu wenig. Lernbereitschaft, soziale Kompetenz, Aufgeschlossenheit und ständige Weiterbildung sind wichtige Eigenschaften und Begleiter eines erfüllten Lebens.

### Geschichte mit Zukunft

Der Steiermarkhof ist auch ein Ort, an dem sich seit 1951 Persönlichkeiten treffen, wir begleiten seit 70 Jahren die Menschen im Wandel der Zeit und beobachten die Entwicklungen der Gesellschaft. Über 73.000 Menschen bilden sich jährlich in verschiedenen Bereichen in unserem Bildungszentrum weiter.

### Bildung als Werkzeug, um harte Nüsse selbst zu knacken

Unser jährlich erscheinendes Bildungsmagazin „Zeit in Bildung“ umfasst vier Bildungsschwerpunkte mit spannenden Fachartikeln und Gastkommentaren. In der aktuellen Ausgabe erzählt uns der Wissenschaftler Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger über

das „coole“ Gefühl, harte Nüsse selbst zu knacken. Das umfangreiche Bildungsangebot ist ein lebendiges Zeichen für die Vielfalt des Steiermarkhofs. Mit dem Bildungsmagazin möchten wir das Bewusstsein der Menschen für nachhaltiges Denken und Handeln fördern.

### Moderne Seminarraumtechnik für Hybrid-Veranstaltungen

Ab Herbst sind 50 % unserer Seminarräume für Präsenz-, Online- und Hybrid-Kurse bestens ausgestattet. Wir bieten unseren Gästen ein professionelles Equipment mit HD-Kameras, Mischpult, Monitoren und Mikrofonen inkl. Techniktest vor Veranstaltungsbeginn sowie einer kurzen Einschulung am Veranstaltungstag. Lassen Sie sich von uns beraten und werfen Sie schon jetzt einen Blick auf unsere Homepage [steiermarkhof.at](http://steiermarkhof.at).

### Danke für das Vertrauen

Wir wollen an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aussprechen, an alle Kursteilnehmer:innen und Geschäftspartner:innen für das entgegengebrachte Vertrauen und die positive Zusammenarbeit, auch in schwierigen Zeiten wie der Pandemie.

DI Dieter Frei  
Leiter

Viktoria Gutmann, BA  
Seminarhotelleitung

Ing. Johann Baumgartner, MAS  
Pädagogische Leitung





**Einladung zur Jubiläumsfeier**

## **70 JAHRE STEIERMARKHOF 50 JAHRE HOFGALERIE**

Die Landwirtschaftskammer Steiermark lädt herzlich zur feierlichen Eröffnung von 70 Jahre Steiermarkhof – 50 Jahre Hofgalerie.

**DIENSTAG, 14. SEPTEMBER 2021**

**BEGINN: 19:30 UHR**

**SAALEINLASS: AB 18:30 UHR**

**ORT: STEIERMARKHOF**

**EKKEHARD-HAUER-STRASSE 33, 8052 GRAZ**

Zur Eröffnung sprechen:

MAG. SIEGFRIED NAGL

[Bürgermeister der Landeshauptstadt Graz]

ÖR JOHANN SEITINGER

[Agrarlandesrat der Steiermark]

HERMANN SCHÜTZENHÖFER

[Landeshauptmann der Steiermark]

Segnung: PFARRER MAG. WOLFGANG SCHWARZ

### **FESTPROGRAMM:**

- Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf
- Johann-Joseph-Fux Konservatorium
- Chor LK-Steiermark
- Neues Bildungsmagazin 21/22 mit Festschrift
- Dokumentation 50 Jahre Hofgalerie
- Feuerkünstlerin Nina Sylvia Guttenbrunner
- Enthüllung der Bronze „Philo“

### **Steirisches Buffet**

Sicherheitshinweis: Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl, Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.

**[www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen](http://www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen)**

Die Veranstaltung findet nach den aktuellen Covid-19 Richtlinien statt.

# STEIERM

## Unser Leitbild für die Zukunft

**D**er Steiermarkhof ist das Bildungs-, Tagungs- und Kulturzentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark und versteht sich als lernende und gestaltende Institution. Wir sind für alle Menschen ein offenes Bildungszentrum und sehen uns als Nahtstelle zwischen dem urbanen und dem ländlichen Raum. Der Steiermarkhof ist ein Ort, an dem sich seit 1951 Persönlichkeiten treffen, er begleitet Menschen im Wandel und die Entwicklungen der Gesellschaft. Mit unserem Bildungsmagazin fördern wir das Bewusstsein der Menschen für nachhaltiges Denken und Handeln. Wir anerkennen die Einzigartigkeit der Persönlichkeit abseits von Kultur, Hautfarbe, Religion oder politischer Einstellung und unterstützen den Menschen in seiner Entwicklung zur selbstverantwortlichen Gestaltung seines Lebens. Unsere Haltung ist antidiskriminierend, anti-rassistisch, integrativ, die Inklusion fördernd. Unsere Bildungsveranstaltungen orientieren sich an den Prinzipien einer demokratischen Gesellschaft sowie den allgemeinen Erklärungen der Menschenrechte. Die Gleichstellung von Frau und Mann ist uns ein wichtiges Anliegen.

### Bildung im Steiermarkhof

„Bildung bewegt“ heißt unser unverkennbares Motto. Das Bildungsangebot im Steiermarkhof setzt



auf Qualität in der formalen Umsetzung. Inhaltliche Fragestellungen, aktueller Bezug und kritische Themen bilden wichtige Faktoren für die Erstellung des Angebots. In der Planung stehen wir in engem Kontakt mit den Referentinnen und Referenten. Ziel unseres Bildungsmagazins ist es, nicht nur über verschiedene Bildungsangebote aus den vier Schwerpunkten zu informieren, sondern gleichzeitig mit Fachbeiträgen eine Auseinandersetzung mit aktuellen Themen zu schaffen. Das Herzstück unserer Bildungsarbeit sind vier Schwerpunkte: Ernährung und Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Kreatives Gestalten und Kunst und Kultur. Unsere Bildungsangebote zeichnen sich durch hohe Qualität sowie ein bestmögliches Preis-Leistungs-Verhältnis aus.

### Kulturelle Vielfalt

Kunst und Kultur rücken wir ins Zentrum der Erwachsenenbildung, um den Seminarteilnehmenden



die tägliche Möglichkeit einer Begegnung zu bieten. Die Ausstellungsflächen sind nicht nur ein Begegnungsraum, sondern auch eine zentrale Gärstätte der Bildung. Damit ist unser Bildungszentrum ein

Qualitätssymbol für die Vermittlung von zeitgenössischer Kunst innerhalb der österreichischen Bildungshäuser.

### Qualitätssysteme

Durch die Qualitätssysteme optimieren wir die Lernerfolge bzw. Prozesse und gehen auf individuel-



le Entwicklungen in der Erwachsenenbildung ein. Das verlangt von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine ausgeprägte Offenheit, damit Veränderungen auch stattfinden können. Es ist uns wichtig, uns mit den

Prinzipien und Methoden der Qualitätssicherung in der Erwachsenenbildung zu befassen, sodass auch eine dauerhafte Nachhaltigkeit sichtbar wird.

Qualität in der Bildung ist für uns auch eine lernfördernde Umgebung, in der auf individuelle Wünsche eingegangen wird.



#### Gesundheitsseminar:

Diese Seminare sind auf die Förderung Ihrer Gesundheit ausgerichtet.



#### Familienseminar:

Hier können auch Kinder teilnehmen.



#### Nachhaltigkeitsseminar:

In diesen Seminaren stehen Nachhaltigkeit und Regionalität besonders im Fokus.

# ARKHOF®

## Grüne Linie

Im Sinne einer Bildung mit Verantwortung wird Wert auf einen ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt sowie das bewusste Einbinden von regionalen Partnerinnen und Partnern gelegt, ob im Bereich der Reinigung und Abfallwirtschaft, bei Verkehr und Mobilität, klimafreundlichen Veranstaltungen oder im kulinarischen Angebot.



Unsere Grüne Linie zieht sich durch alle Bereiche und spiegelt die Philosophie des Hauses wider. Mit diesen Voraussetzungen ist es einfach, Veranstaltungen im Steiermarkhof mit dem Österreichischen Umweltzeichen für Green Meetings zu zertifizieren. Der Steiermarkhof wurde dafür mit dem Zertifikat „Klimaschutz in der Erwachsenenbildung“ ausgezeichnet. Diese Auszeichnung soll die kontinuierliche Bildungsarbeit für die großen Themenfelder Klimaschutz und Klimawandel unterstützen, um die steirische Bevölkerung und andere Bildungseinrichtungen zu sensibilisieren. Somit möchten wir nicht nur unser Klimawissen verbreiten, sondern vor allem die Seminarteilnehmer:innen zum Mitmachen bewegen.

## Lebensmittel und Nachhaltigkeitsmanagement

Als Bildungszentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark legen wir besonderen Wert auf die Herkunft und Qualität unserer Lebensmittel. In unserem kulinarischen Angebot versuchen wir den Gästen im Besonderen die steirische Kulinarik näherzubringen und setzen bei der Auswahl der Gerichte bzw. Getränke auf saisonale



Produkte von regionalen Lieferantinnen und Lieferanten. Unsere gesunde Küche (teilweise in Bio-Qualität) arbeitet ressourcen- und umweltschonend.

## Gastveranstaltungen

Gerne bieten wir unser Bildungszentrum auch Firmen und Organisationen zur Durchführung von



Tagungen, Feiern oder Nächtigungen an. Wir geben inhaltliche sowie organisatorische Expertisen und stellen Räume für die Umsetzung von (Bildungs-)Veranstaltungen zur Verfügung. Unsere Mitarbeiter:innen schaffen den

Rahmen für ein erfolgreiches Seminar und einen angenehmen Aufenthalt.

## Netzwerk

Gemeinsam sind wir im Netzwerk mit öffentlichen Institutionen wie zum Beispiel Land Steiermark, Stadt Graz, ARGE-Bildungshäuser Österreich, Bildungsnetzwerk Steiermark, Volksbildungswerk Steiermark und Kulturinstitutionen stark.



## Mitarbeiter:innen

Unsere Unternehmenskultur ist geprägt von Wertschätzung, Vertrauen, Achtung, Anerkennung und Freiräume. Unsere Mitarbeiter:innen sorgen für Begeisterung und Leistungsbereitschaft. Die eigene Zufriedenheit sowie die der Kundinnen und Kunden ist unser wesentlichstes Ziel.



FOTOS: FOTOSTUDIO PACHERNEGG, AMA, STEIERMARKHOF, FOTOLIA

# 70 Jahre STEIERMARKHOF

70 Jahre Steiermarkhof

# Ein Bildungszentrum am Puls der Zeit

Um die Jahrhundertwende wurde auf dem Grundstück, auf dem sich heute der Steiermarkhof befindet, ein Sanatorium erbaut, das der Eigentümer Ignatz von Scarpatetti führte.

→ **1914–1918:** Tausende von Offizieren des k. u. k. österreichisch-ungarischen Heeres werden hier ärztlich betreut.



**1931: Schweizerhof**

→ **1931:** Das Sanatorium wird zum „**Schweizerhof**“. Das Sanatorium wird 1931 aufgelöst und an das Schweizer Hilfswerk „Veritas“ verkauft. Das Hilfswerk widmet es der österreichischen Dominikanerprovinz als Ordensjuvent, also zur Schulung des Ordensnachwuchses. Aus dieser Zeit stammt der Name „Schweizerhof“, der dem Gebäude im Volksmund bis heute geblieben ist.

→ **1932:** Einweihung und Eröffnung der Kapelle mit Sakristei.

→ **1938:** Das Juvent wird aufgelöst und die Liegenschaft wird der „Caritas sozialis“ zur Errichtung eines Altersheimes verpachtet.

→ Im Zweiten Weltkrieg von **1939–1945** wird das Haus von den Soldaten des Nationalsozialismus besetzt.

→ Nach dem Zweiten Weltkrieg von **1946–1949** wird das Haus als Stützpunkt von den alliierten Soldaten verwendet.

→ Im Herbst **1949** wird das Grundstück mit den Gebäuden an die Raiffeisenzentralkassa Steiermark verkauft. Diese führt einen grundlegenden Um- und Ausbau durch.



**1951: Raiffeisenhof**

→ **1951:** Der Schweizerhof wird zum „**Raiffeisenhof**“. Mit Jänner **1951** verpachtet die Raiffeisenzentralkassa Steiermark den Schweizerhof, der nun den Namen

Raiffeisenhof erhält, an die Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark zur Errichtung der Bäuerlichen Standesschule.

→ Am 8. Jänner **1951** treffen sich 52 Ortsgruppenobmänner des Bundes „Steirische Landjugend“ zum 1. Kurs im Raiffeisenhof. Roman Loidolt übernimmt die Leitung der Bäuerlichen Standesschule.

→ **1951:** Ein Kindergarten wird im Raiffeisenhof in Betrieb genommen.

→ **1952:** Der Raiffeisenhof wird an die Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark verkauft.

→ **1957:** Der Kindergarten übersiedelt in die Pfarre Christkönig.

→ **1959:** Die Kapelle im Raiffeisenhof wird aufgelassen.

→ **1969–1971:** Nach einer Bauzeit von einem Dreivierteljahr wird am 27.02.1971 der neue „Raiffeisenhof“ in Anwesenheit von 250 Gästen als Bildungszentrum der Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft eingeweiht. Im Zuge der Vergrößerungen und der Umbenennung von der Bäuerlichen Standesschule zum Bildungszentrum übernimmt am 01.01.1971 Anton Lenger die Leitung des Hauses.

→ **1971:** Die erste Kunstausstellung wird vom Bildungsreferenten DI Heiner Herzog organisiert. Die Trachtenkapelle Wetzelsdorf bekommt eine neue Heimat im Raiffeisenhof.

→ **1972:** Wiedereröffnung nach einem großzügigen Umbau des Hauses (Festsaal, Lehrsäle, Bettenrakt, Hallenbad, Turnsaal, Sauna).

→ **1973:** Der Raiffeisenhof wird Mitglied der ARGE Österreichischer Bildungshäuser.

→ **1976:** Eduard Ulreich wird Bildungs- und Kulturreferent.

→ **1982:** Fertigstellung der Aufstockung und Modernisierung eines Bettentraktes.

→ **1983:** Franz Riebenbauer übernimmt die Leitung des Bildungszentrums Raiffeisenhof.

→ **1989:** Neugestaltung des Einganges mit Rezeption.

→ **1990:** Zubau einer Cafeteria und eines Aufenthaltsraumes, Neugestaltung der Speisesäle, Sanierung des Lehrsaaltraktes.

→ **2001:** „50 Jahre Raiffeisenhof“, zu diesem Jubiläum erscheint eine Sonderausgabe der „denkbirn“ (Bildungsprogramm).

→ **2002:** Der Raiffeisenhof wird Gründungsmitglied des „Bildungsnetzwerk Steiermark“.

→ **2003:** Johann Baumgartner wird Kulturreferent und die Ausstellungsfläche im Parterre wird zur [hofgalerie] umbenannt.

→ **2005:** Umbau der Altbauzimmer zu Seminarräumen, Gestaltung eines Aufenthaltsraums im 2. Stock (Bettenrakt).

→ **2006:** Schließung des Hallenbades.

→ **2007:** Umbau der Büroräumlichkeiten, Referenzzimmer sowie neuer Schulungsraum durch den Raiffeisenverband.

- **2007:** Im Juli 2007 geht Direktor Franz Riebenbauer in Pension und Dieter Frei wird Leiter des Bildungszentrums, welcher auch Geschäftsführer des LFI Steiermark sowie Leiter der Abteilung Bildung der Landwirtschaftskammer ist. Johann Baumgartner übernimmt neben der Kultur nun auch den Bereich Bildung.
- **2007:** Aus dem Bildungsprogramm „denkbirn“, das vier Mal im Jahr produziert wurde, wird das neue Raiffeisenhof Bildungsprogramm, welches fortan jährlich erscheint. Dieses Jahresprogramm fokussiert sich auf vier Bildungsschwerpunkte: Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung, Gesundheit und Ernährung, Kreatives Gestalten und Kunst und Kultur. Zu jedem dieser Schwerpunkte erscheint jährlich ebenso ein Bereichsfolder.
- **2010:** Günter Waldorf hat seine letzte große Ausstellung im Raiffeisenhof.
- **2011:** Dokumentation „40 Jahre Kunst- und Kulturarbeit“.
- **2011:** Teilrenovierung der Gästezimmer sowie des Speisesaals.
- **2012:** Die Führung der Landwirtschaftskammer Steiermark mit dem Präsidenten Gerhard Wlodkowski, Vizepräsident Johann Resch und dem Kammeramtsdirektor DI Werner Brugner entschließt sich, eine umfassende Renovierung durchzuführen.
- **2012:** Aus dem aufgelassenen Hallenbad wird das neue „Kunstbad-Graz“, ein kreativer Raum für zeitgenössische Kunst.
- **2012:** Abbruch und Auflösung der Gärtnerei. Mit Juni 2012 beginnen die Sanierungsarbeiten im Raiffeisenhof.



**2013: Steiermarkhof**

- **2013:** Der Raiffeisenhof wird zum „**Steiermarkhof**“ Mit der Eröffnung des Steiermarkhofs werden auch der neue Steiermarksaal, vier neue klimatisierte Seminarräume, neu renovierte Zimmer sowie die Parkplatzerweiterung von 300 Abstellplätzen in Betrieb genommen. Anlässlich dieser Neueröffnung erscheint eine Dokumentation über Bildung und Kunst. Im Mai hat Giselbert Hoke seine letzte große Ausstellung im Steiermarkhof.
- **2013:** Herausgabe des ersten österreichischen Bildungsmagazins mit Seminarangebot.
- **2013:** Eröffnung des neuen Haupteingangs mit dem Wahrzeichen „Steirer mit Weitblick“.
- **2014:** Präsentation des ersten europäischen Hirnschmalzzählers. Im Juni feiert Adolf Osterider mit einer Personale seinen 90. Geburtstag im Steiermarkhof.
- **2015:** Die Führung der Landwirtschaftskammer Steiermark mit dem Präsidenten Franz Titschenbacher, Vizepräsidentin Maria Pein und dem Kammeramtsdirektor DI Werner Brugner entschließt sich, einen Zubau durchzuführen. Christian Ludwig Attersee stellt zu seinem 75. Geburtstag im Steiermarkhof aus.

- **2016–2017:** Um- und Neubau des Steiermarkhofs. Es entstehen technisch modernst ausgestattete Seminarräume, eine neue Hofkochschule, ein großes Bürogebäude, ein neues Restaurant sowie ein großer Innenhof.
- **2017:** Die Adresse wird im September 2017 von Krottendorferstraße 81 auf Ekkehard-Hauer-Straße 33 geändert.



**2017: Neueröffnung**

- **2017:** Mit einer feierlichen Eröffnungswoche im Oktober 2017 wird der Umbau (bis auf das Hotel) fertiggestellt. Es entstehen neben dem großen Hofgarten, modernst ausgestatteten Seminarräumen, Hofkochschule, Restaurant und dem Bürogebäude auch ein neuer Energieschauplatz, die Hochgalerie, ein Aktivgarten, eine große Terrasse, eine Wirtschaftsküche, eine neue Hofgalerie sowie eine Tiefgarage. Der Steiermarkhof bekommt ein neues Wahrzeichen, den „Steirischen Panther“, der auf einem Dachsteinsockel im Hofgarten steht. Auch eine Skulptur mit einem Hahn im Hofgarten spiegelt die Geschichte des Bildungszentrums wider.
- **2018:** Mit der „Grünen Linie“ bekommt der Steiermarkhof den ersten Bauernhofautomaten in Wetzellsdorf. Der Aktionskünstler Günter Brus feiert mit einer Uraufführung seinen 80. Geburtstag im Steiermarkhof.
- **2019:** Seit Juni 2019 gibt es im Steiermarkhof Honig von rund 80.000 Bienen aus dem hauseigenen Garten. Die Journalistin des Jahres, Corina Milborn, präsentiert ihr neues Buch „Change the game“ im Steiermarkhof.
- **2020:** Das erste österreichische Bildungsmagazin Steiermarkhof wird in „Zeit in Bildung“ umbenannt. Der Steiermarkhof wird das erste virtuelle Bildungshaus Österreichs. Am 19. März 2020 muss der Steiermarkhof seinen Seminarbetrieb wegen der COVID-19-Pandemie vorübergehend einstellen. Es folgen zwei weitere Lockdowns, die in das Jahr 2021 hineinreichen. Bis auf die Mitarbeiter:innen in der Verwaltung und Pädagogik sind alle in Kurzarbeit.
- **2021:** Gerald Brettschuh richtet im Mai eine große Personale zum 80. Geburtstag aus. Am 14. September feiert der Steiermarkhof **„70 Jahre Steiermarkhof und 50 Jahre Hofgalerie“**. Mit diesem großen Jubiläum bekommt der Steiermarkhof sein 3. Wahrzeichen, einen Bronzestier, der die Kraft der Bildung und der Kunst ausdrücken soll. Zudem werden die Hälfte der Seminarräume mit moderner Seminarraumtechnik für Hybrid-Veranstaltungen ausgestattet.



TOM LAMM | IKARUS.CC

TOM LAMM | IKARUS.CC

Auf die steirischen Bäuerinnen und Bauern ist Verlass.  
Sie sorgen täglich für erstklassige frische  
Lebensmittel auf unserem Tisch.

**ik** Landwirtschaftskammer  
Steiermark

Landwirtschaftskammer Steiermark

# Moderne Seminarraumtechnik für Hybrid-Veranstaltungen



ING. GERALD PFABIGAN

Unsere Seminarräume sind für Präsenz-, Online- und Hybrid-Kurse bestens ausgestattet. Wir bieten ein professionelles Equipment mit HD-Kameras, Mischpult, Monitoren und Mikrofonen inkl. Techniktest vor Veranstaltungsbeginn sowie eine kurze Einschulung am Veranstaltungstag. Lassen Sie sich von uns beraten und werfen Sie schon jetzt einen Blick in den Steiermarkhof unter: [www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang](http://www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang)

## Der Steiermarkhof ist das erste österreichische Bildungszentrum mit virtuellem Rundgang

Seit 2020 kann man den gesamten Steiermarkhof digital begehen. Der virtuelle Rundgang führt durch alle Seminarräume, die Restaurants, die Hofgalerie, das Hofcafé, die Hofkochschule und den Hofgarten. Jeder Seminarraum kann auch einzeln besucht werden. Ein besonderes Highlight sind die Videos mit Wissenswertem zum Steiermarkhof. So werden zum Beispiel die kulinarische Philosophie, das Bildungsangebot sowie die hauseigene Grüne Linie im Rundgang von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern persönlich vorgestellt. Als zusätzlichen Benefit – vor allem für Veranstalter:innen – lassen sich die Raumgrößen problemlos einblenden, um einen noch genaueren Blick für's Detail zu bekommen.

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



**STEIERMARKHOF®**  
bilden. tagen. nächtigen.



Wir freuen uns auf Sie!



FOTOSTUDIO PACHERNEGG



# Herzlich willkommen im Steiermarkhof!



**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**



## Kulinarik im Steiermarkhof

Als Bildungshaus der Landwirtschaftskammer Steiermark legen wir besonderen Wert auf die Herkunft und Qualität unserer Lebensmittel. In unserem kulinarischen Angebot versuchen wir den Gästen im Besonderen die steirische Küche näherzubringen und setzen bei der Auswahl der Gerichte auf saisonale Produkte von regionalen Lieferantinnen und Lieferanten.

*„Die Neuausrichtung der Wirtschaftsküche soll die Qualität des gebotenen gastronomischen Angebots sichern und gleichzeitig wird verstärkt Augenmerk auf die Verantwortung gegenüber den heimischen Bäuerinnen und Bauern sowie Betrieben, aber auch der Umwelt gelegt. Regional, saisonal und mit steirischer Note täglich frisch für Sie zubereitet – das ist unsere kulinarische Philosophie.“*

(Thomas Moyschewitz,  
Küchenchef im Steiermarkhof)

## Tagen im Grünen

- 20 moderne Seminarräume
- Steiermarksaal für bis zu 400 Personen
- großer Garten für Gruppenaktivitäten
- neue Aufenthaltsräume mit Wohlfühlfaktor
- neue, moderne Hofkochschule

Über unsere eigene Bildungsarbeit hinaus bieten wir Gastveranstalterinnen und -veranstalter Räumlichkeiten für Seminare, Workshops, Tagungen und Großveranstaltungen sowie für private Feierlichkeiten aller Art. Das Herzstück des Steiermarkhofs ist dabei der Steiermarksaal (354 m<sup>2</sup>), der Platz für Veranstaltungen mit bis zu 400 Personen bietet. Auch unser neuer Saal Grimming (164 m<sup>2</sup>) sowie zahlreiche weitere klimatisierte Seminarräume von 22 bis 95 m<sup>2</sup> lassen sich vielseitig bespielen. Ein besonderes Highlight ist die Hofkochschule mit einladender Terrasse und Blick ins Grüne.

## Lernen im Grünen

Ein Highlight im neuen Steiermarkhof ist die ein Hektar umfassende Grünfläche mit zahlreichen Sitzgelegenheiten, die zum Lernen im Grünen einladen. Das gemeinsame Erlebnis, strategisches Denken und etwas Geschicklichkeit stehen hier im Mittelpunkt.

- 10.000 m<sup>2</sup> Grünfläche mit Sitzgelegenheiten
- Aktivgarten für Teambuilding-Einheiten
- Kräutergarten
- Wildblumenwiese
- Festplatz mit Beschattung
- Wasser- und Feuerstelle
- große Sonnenterrasse



**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

FOTOSTUDIO PACHERNEGG, FOTOLIA



## Teambuilding im Aktivgarten

Für Teambuilding- und Geschicklichkeitsübungen bietet sich unser Aktivgarten mit verschiedenen Elementen an. Hier können Sie die Lerninhalte Ihres Seminars (Aus- und Weiterbildungen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung) mit spannenden Übungen vertiefen.

- strategisches und zielorientiertes Denken
- Durchhaltevermögen
- Strategien entwickeln
- Zusammenarbeit im Team
- Kommunikation und Koordination

Es stehen Ihnen sechs Outdoor-Stationen zur Verfügung:

- 13 Poller mit unterschiedlicher Höhe
- Fläche mit 4 x 4 Meter Schachbrettmuster
- Slackline Dreieck
- Teamwippe
- Zielbalken
- Spinnennetz

## Feiern im Grünen

- großes Hof- und Gartenrestaurant
- gemütliches Stüberl
- neues, modernes Hofcafé
- Terrasse mit Blick ins Grüne
- idealer Rahmen für Feierlichkeiten aller Art

Genießen Sie das Ambiente und die steirische Küche in unseren neuen modernen Räumlichkeiten. Ob Weihnachtsfeier, Hochzeit, Geburtstag oder zu einem anderen besonderen Anlass – im Steiermarkhof finden Sie den geeigneten Rahmen für private und Firmenfeiern aller Art für 20 bis 250 Personen.

## Nächtigen im Grünen

- 53 Zimmer mit Dusche/WC, Sat-TV (tlw. mit Balkon)
- großer Gästeparkplatz und gute öffentliche Anbindung
- auch für Individualgäste und Reisegruppen buchbar
- Frühstücksbuffet mit steirischen Produkten
- kostenloses WLAN

Egal ob Sie an einem Seminar teilnehmen oder einfach nur Graz besichtigen möchten, bei uns nächtigen Sie in ruhigen Ein- oder Zweibettzimmern mit Dusche/WC/Sat-TV und gratis WLAN. Auch Reisegruppen sind herzlich willkommen! Bei Besuch eines Kurses aus dem aktuellen Steiermarkhof Bildungsmagazin 2021/2022 gewähren wir 15 Prozent Rabatt auf den Zimmerpreis.

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**





Sicherheit wird groß geschrieben, Freude an der Begegnung auch: der Steiermarkhof bietet ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm.

PACHERNEGG

**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

# Sicher tagen im Steiermarkhof

Sehnsucht nach Begegnung: Lock-up im Top-Haus für Erwachsenenbildung in Graz

**O**b herausfordernde Situationen im Privat- und Berufsleben oder Fragestellungen großer Dimension wie Klimawandel und Pandemie: die Fähigkeit, Probleme zu lösen, ist wichtiger denn je. Für Genetiker Markus Hengstschläger sitzt das Potenzial für die Lösungsbegabung in unseren Genen, vieles hat man aber auch selbst in der Hand. Darüber spricht er demnächst im Steiermarkhof. Gerade jetzt ist die Sehnsucht nach Begegnung größer denn je, Weiterbildung öffnet neue Horizonte.

Mit 3.000 Quadratmetern Veranstaltungsfläche und 20 modernen Seminarräumen unterschiedlichster Größe bietet der Steiermarkhof als eines der größten Tagungszentren in Graz einen reizvollen Rahmen dafür. „Lernen im Grünen“ ermöglicht die 10.000 Quadratmeter große Freifläche rund um das Haus. Der Aktivgarten eignet sich für Teambuilding und Gruppenübungen. Im Bildungs- und Kulturzentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark stehen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Business- und Urlaubsgästen auch 53 Gästezimmer zur Verfügung. Kulinarisch werden die Gäste mit der eigens geschaffenen „Grünen Linie“ verwöhnt. Auf den Tisch kommen saisonale Köstlichkeiten von regionalen Partnerinnen und Partnern. Großen Wert legt man zudem auf einen ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt.

Im Bildungsmagazin finden sich alle Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung und Gesundheit, Kreatives Gestalten sowie Kunst und Kultur. Neu ist der virtuelle Rundgang durch das gesamte Areal, bei dem man sich durch alle Räume klicken und einen Überblick verschaffen kann:

[www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang](http://www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang)

## TROTZ CORONA VOLLE SICHERHEIT



**Sichere Gastfreundschaft:** Der Steiermarkhof ist Teil der Initiative „Sichere Gastfreundschaft“. Wir setzen Maßnahmen mit großer Sorgfalt und weit über die gesetzlichen Verpflichtungen hinaus um.

**Viktoria Gutmann, Seminarhotelleitung**



**Kreative Energien:** Kunst und Kultur bilden den inspirierenden Rahmen für ein breites Spektrum an Erwachsenenbildung. In unserer [hofgalerie] gibt es ganzjährig wechselnde Ausstellungen auch online.

**Johann Baumgartner, Bildungs- und Kulturreferent**



**Offenes Bildungshaus:** Großzügige Grünflächen geben ausreichend Raum für Bewegung und Begegnung. „Lernen im Grünen“ ist bei uns ein wesentlicher Teil des Programms – aus Überzeugung.

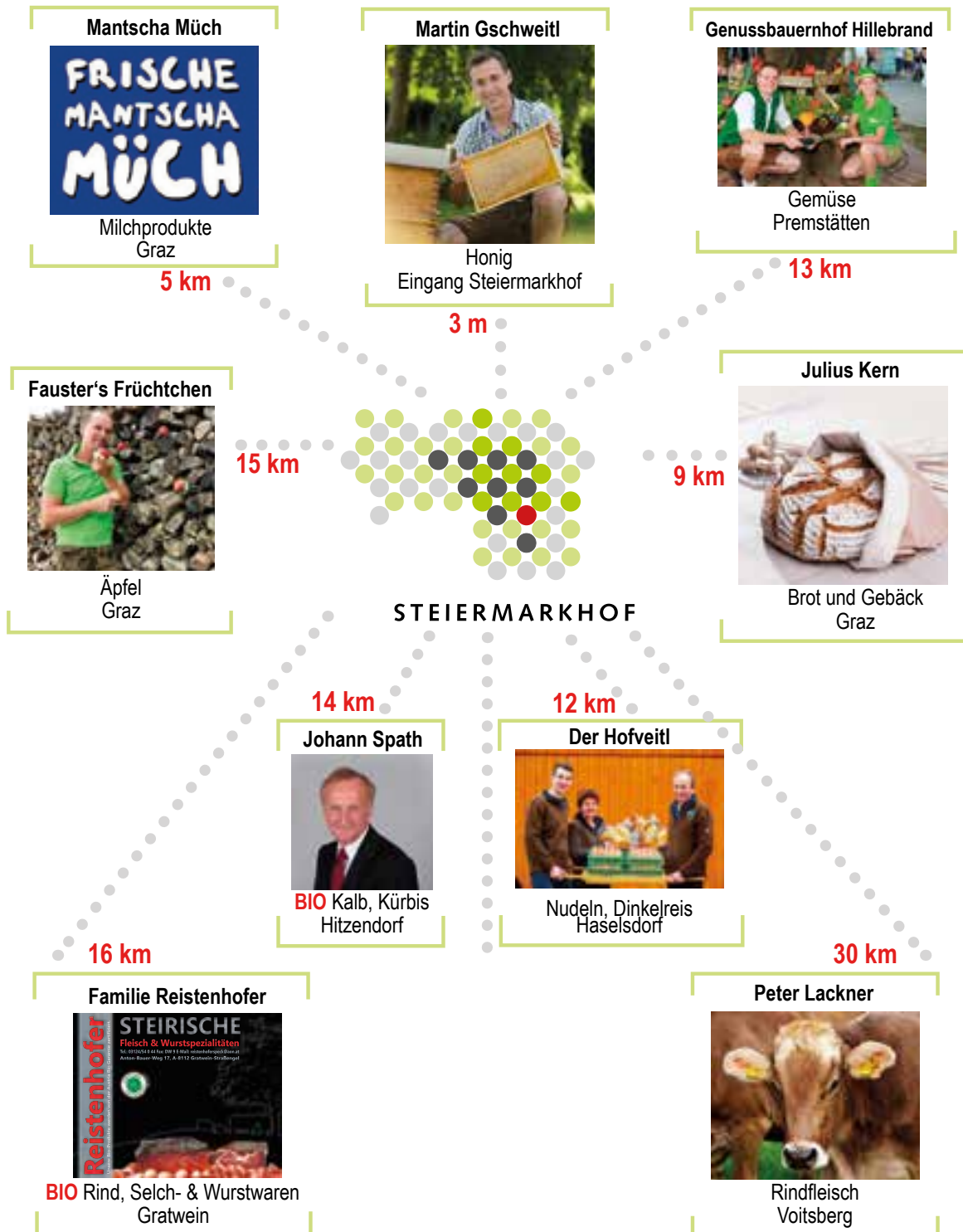
**Dieter Frei, Leiter Steiermarkhof**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**

# Kurze Wege und beste Qualität direkt vom Bauernhof

Unsere regionalen Produkte aus einem Umkreis von rund 30 Kilometern



FOTONACHWEISE IN REIHENFOLGE: MANTSCHA MÜCH, MARTIN GSCHWEITL, GENUSSBAUERNHOF HILLEBRAND, FAUSTERS FRÜCHTCHEN, BÄCKEREI KERN, JOHANN SPATH, DER HOFVEITL, REISTENHOFER, PIXABAY, PIXABAY



**Persönlichkeits-  
entwicklung**



## GRÜNE LINIE

Im Sinne einer Bildung mit Verantwortung legen wir Wert auf einen ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt sowie das bewusste Einbinden von regionalen Partnerinnen und Partnern. Ob im Bereich der Reinigung und Abfallwirtschaft, bei Verkehr und Mobilität, klimafreundlichen Veranstaltungen oder im kulinarischen Angebot, die Grüne Linie zieht sich durch alle Bereiche und spiegelt die Philosophie des Hauses wider.

**Ernährung und  
Gesundheit**



- Abfallmanagementsystem
- Angebot von Leitungswasser
- Barrierefreie Räumlichkeiten
- Bio- und Genussregionsprodukte
- E-Tankstelle
- Fahrradabstellplätze
- Gender Mainstreaming
- Großgebäude
- ISO-zertifiziert
- Mehrweggeschirr
- Öffentliche Verkehrsanbindung
- Ökologische Druckwerke
- Ökologische Reinigungsmittel
- Ö-Cert
- Regionale und saisonale Produkte
- Steirisches Landeswappen

**Kreatives  
Gestalten**



**Kunst und  
Kultur**



FOTOSTUDIO PACHERNEGG, ROMAN MUSCH (1), NICOLE SALSING

# Ein cooles Gefühl: harte Nüsse selber knacken!

Unsere schnelllebige Zeit macht es notwendig, im Kleinen und Großen tagtäglich Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden. Eine Begabung, die sich trainieren lässt.

## **Ihr neuestes Buch beschäftigt sich mit dem Thema „Lösungsbegabung“. Wie zeigt sich, ob jemand darüber verfügt?**

Ich glaube, jeder Mensch ist lösungsbegabt. Natürlich jede:r unterschiedlich. Begabungen sind Potenziale, bei denen auch Gene oder die frühkindliche Prägung eine Rolle spielen. Aber ohne Wissenserwerb und Üben kann man diese Potenziale nicht umsetzen.

## **Wie kann man diese Begabung fördern und was bringt sie?**

Da gibt es viele Ansätze. Wir dürfen Kindern den Lösungsfindungsprozess nicht laufend abnehmen, wir müssen ein entsprechendes Talentmanagementsystem zur Anwendung bringen und man sollte auch selbst darauf achten, die Lösungsbegabung permanent aktiv zu halten. Ich beschreibe in meinem Buch dafür viele verschiedene Strategien.

Was es bringt? Wir müssen heute viel mehr unvorhersehbare, aber auch vorhersehbare Probleme lösen beziehungsweise Herausforderungen bewältigen als je zuvor. Daher ist eine aktive Lösungsbegabung unverzichtbar.

Zusätzlich trägt die Förderung dieser Begabung enorm zur Persönlichkeitsentfaltung bei. Was gibt es für ein coolerer Gefühl als selbst eine Lösung gefunden zu haben oder bei einer Lösung beteiligt gewesen zu sein?

## **Was zeichnet einen lösungsbegabten Menschen aus?**

Lösungsbegabte Menschen sind Ermöglicher:innen, die wissen, dass es zwar nicht einfach ist, die aber bereit sind, ihren Beitrag zur Lösung zu erbringen.

## **Sie schreiben: Der Mensch hat sehr viel selbst in der Hand. Das ist ermutigend! Aber ist es nicht auch belastend, selbst in der Verantwortung zu stehen?**

Gerade bei Aspekten wie Begabungen oder Talenten ist der Mensch nicht auf seine Gene reduzierbar. Er ist das Produkt der Wechselwirkung aus Genetik, Epigenetik und Umwelt. Das ist eine große Chance und ja, es ist auch eine Verantwortung. Im Zusammenhang mit großen Herausforderungen wie etwa Rassismus, Terrorismus, Klimawandel oder einer Pandemie gilt aber selbstverständlich, dass wir kollektive Lösungsbegabung benötigen, zu der möglichst viele beitragen.

## **Sie halten im September im Steiermarkhof einen Vortrag zum Thema „Lock-up in der Erwachsenenbildung. Die Sehnsucht nach Begegnung“. Welche Lösungen bieten sich hinsichtlich der Sehnsucht nach persönlicher Begegnung an?**

Die Familie der Medici hat die florentinische Renaissance beflügelt, indem sie Schnittstellen zwischen Menschen mit verschiedensten kulturellen oder fachlichen Hintergründen ermöglicht haben. Der Medici-Effekt beschreibt das Phänomen, dass Geistesblitze, Inspirationen und neue Lösungen besonders gut an den Schnittflächen von Menschen mit verschiedenem Fachwissen, Ansichten oder Voraussetzungen entstehen. Die digitale Transformation hat neue digitale Schnittflächen zwischen Menschen erschaffen. Diese Schnittflächen sind aber von anderer Qualität als physische Treffen mit Menschen.

## **Was ist für Sie die größte Aufgabe, die die Menschheit zu lösen hat?**

Die Lösungsbegabung der nächsten Generationen zu fördern, damit sie die Zukunft vernunftbegabt, sozial und lösungsbegabt gestalten können und sowohl für die heute bereits bekannten, aber auch für die noch unvorhersehbaren Probleme der Zukunft Lösungen entwickeln können. Kreatives, kritisches Denken, Resilienz, soziale, ungerichtete Kompetenzen sind dahingehend enorm förderlich.

*Interview: Johanna Vucak*





### Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger

wurde in Linz geboren. Er studierte Genetik, forschte auch an der Yale University in den USA und ist heute Vorstand des Instituts für Medizinische Genetik an der MedUni Wien. Der vielfach ausgezeichnete Wissenschaftler betreibt genetische Diagnostik, ist Berater und Bestsellerautor sowie stellvertretender Vorsitzender der österreichischen Bioethikkommission. Seine Erkenntnisse zu Biologie, Talent und Forschung ziehen Leser:innen und Zuhörer:innen immer wieder in den Bann.

FOTO: WIKI

# Lock-up in der Erwachsenenbildung

## Die Sehnsucht nach Begegnung

Wann: Di., 21. September 2021  
Wo: Steiermarkhof  
Dauer: 10:00 bis 13:00 Uhr  
Vortragender: *Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger*  
Universitätsprofessor für Medizinische Genetik  
Podium: *Dr.<sup>in</sup> Juliane Bogner-Strauß*  
*Bildungslandesrätin*  
Moderation: *Dr.<sup>in</sup> Kathrin Karloff*  
Pädagogische Leiterin des Bildungsforums Mariatrost  
*Ing. Johann Baumgartner, MAS*  
Bildungsreferent des Steiermarkhofs

Wir weisen darauf hin, dass es keine namentlichen Platzreservierungen gibt  
**Die Veranstaltung findet nach den aktuellen COVID-19-Richtlinien statt.**

### Anmeldung

Sicherheitshinweis: Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl, Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.  
Tel. +43(0)316 8050-7111,  
office@steiermarkhof.at

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Bildungswerk, dem Bildungsforum Mariatrost.



Jeder kann Lösungen finden und harte Nüsse selber knacken! Wie, das erklärt Markus Hengstschläger in seinem neuen Buch.

UDO TITZ





**Viktoria Gutmann, BA**  
Seminarhotelleitung,  
Verantwortliche für den Bereich  
Persönlichkeitsentwicklung  
Tel.: 0316 8050-7113  
viktoria.gutmann@steiermarkhof.at

## Werte Besucher:innen des Steiermarkhofs!

Warum ist es heutzutage so wichtig, nie mit dem Lernen aufzuhören? Ein wesentliches Motiv für die Weiterbildung bildet die Möglichkeit, die persönlichen Kompetenzen zu erweitern oder zu vertiefen. Jeder absolvierte Kurs bietet die Chance, persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verfeinern. Neben dem eigentlichen Inhalt kann ein Seminar zudem soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Zivilcourage fördern oder unsere Problemlösefähigkeit verbessern. So können individuelle Talente gefördert werden und womöglich werden auch schlummernde Begabungen entdeckt. Wir bieten dieses Jahr viele neue Möglichkeiten, um diese schlummernden Begabungen aufzuspüren. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit Edi Ulreich mithilfe der Structogram® Beratungsmethode ihr Persönlichkeitsprofil auszuarbeiten, lernen Sie bei Katrin Zechner sich und andere zu motivieren, bleiben Sie am Ball mit unseren neuen Online-Seminaren, beispielsweise dem „Zoom: ja – Professionalität: leider noch nicht!“ oder nehmen Sie teil an unserem Online-Glück-Seminar. Neue Lehrgänge und Zusatzqualifikationen warten auf Sie. Es gibt viele Möglichkeiten, die schlummernden Begabungen zu wecken! Ich unterstütze Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und freue mich, Sie im Steiermarkhof begrüßen zu dürfen!

*Viktoria Gutmann*

PORTRÄT: PACHERNEGG, PIVAGAY

**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**

# Die eigene Kreativität nützen, um Ziele zu erreichen

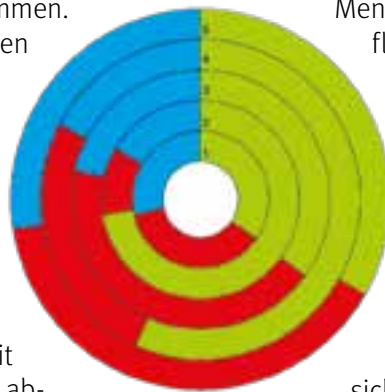
Einsatz der erfolgreichen Beratungsmethode Structogram® und Stimmigkeitsanalyse

**T**eilnehmer:innen in der Erwachsenenbildung stellen immer wieder Fragen nach den Erfolgsfaktoren, die ihnen privates Glück verheißen und herausragende berufliche Leistungen ermöglichen. „Was muss ich tun, damit ich den erwünschten wirtschaftlichen Durchbruch schaffe, wie soll ich mich verhalten, damit ich zufrieden und erfüllt leben kann?“ Je nach Ausbildung des Trainers, der Trainerin und dem Nahverhältnis zu einer der vielen Lehransichten werden diese Menschen sehr unterschiedliche Antworten bekommen. Und je nachdem welchen persönlichen Zugang sich die Menschen zu ihrer Weiterentwicklung geschaffen haben, gibt es unterschiedlichste Ansatzpunkte. Es gibt nicht *die* beruflichen und persönlichen Erfolgsfaktoren, sonst wären wir alle an der Spitze und Glückseligkeit und Harmonie würden unser Leben bestimmen. Erfolg und damit die Fähigkeit, Ziele zu erreichen, ist abhängig von den Anlagen des Menschen und von den Umwelteinflüssen.

Im Zentrum des Interesses steht unser Gehirn mit seinen über 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) und mit bis zu 100 Billionen Synapsen (Schaltern). Dieses Gehirn ermöglicht uns Menschen den Einsatz der fünf Sinne, ermöglicht uns, unser Leben bewusst zu gestalten, hilft uns, sich an Umweltbedingungen anzupassen und sichert uns unser Überleben.

Wir wollen jedoch wissen, wie dieses großartige System funktioniert. Welche Mechanismen führen zu einer Ausprägung der genetischen Information, und damit zu einem auch nur bedingt vorhersagbarem Verhalten? Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass auch dieses System auf im Grunde genommen einfachen, klaren und leicht zu verstehenden Grundprinzipien beruht. Die Biostrukturanalyse bietet eine Möglichkeit, in vereinfachter Form aufzuzeigen, wie genetisch vorgegebene Dispositionen eines Menschen mit den situativen Umwelteinflüssen zusammenwirken.

Hier soll es jedoch nicht um eine Erklärung der Biostrukturanalyse gehen. Ich möchte vielmehr auf die Möglichkeit hinweisen, wie auf Grundlage dieser Erkenntnisse der Grad der Stimmigkeit zwischen Person und Umwelt und zwischen den Umweltfaktoren selber festgestellt werden kann. Damit schaffen sich Weiterbildungswillige eine Basis, auf deren Grundlage sie die individuellen Chancen und Potenziale optimal weiterentwickeln können. Sie kennen sicher das wunderbare Gefühl, das Sie begleitet, wenn Sie mit sich und der Umwelt im Einklang sind. Dann stimmt alles bei Ihnen und den sie umgebenden Personen, Orten, Gegenständen und Werken.





## Eduard Ulreich

lebt in Graz und ist Sozialpädagoge, Unternehmensberater, Lebens- und Sozialberater, NLP-Lehrtrainer nach ÖDV-NLP, Rhetorik- und Structogramtrainer.

Als ehemaliger stellvertretender Leiter und Verantwortlicher für die Bildung im Bildungszentrum Steiermarkhof lag und liegt sein Schwerpunkt in der Unterstützung der Entwicklung von Persönlichkeit und Teams. Die Teilnehmer:innen seiner Seminare kommen aus Familienbetrieben, Vereinen, Organisationen und Verbänden sowie aus Wirtschafts- und Industriebetrieben. Neben dem Einzelcoaching, der Leitung Systemischer Aufstellungen und den Seminaren zur Teamentwicklung unterstützt er nach wie vor Menschen in den Familienbetrieben, die in der Spannung zwischen Alt und Jung und zwischen Bewährtem und Neuem leben.

FOTO: FURGLER-GRAZ



**Ulreich**  
TRAINING UND  
PERSONALENTWICKLUNG

Es geht dabei darum, nicht gegen die eigene Person (Anlagen) zu handeln, sondern auf der Grundlage der Kenntnis über die Persönlichkeit die Konzentration und Aufmerksamkeit auf die Umwelt zu lenken, die zu Ihnen passt. Dann kann es sein, dass die Menschen sagen: „Das ist eine ausgewogene Persönlichkeit, ein Mensch wie aus einem Guss, mit klar erkennbaren Ecken und Kanten, einfach eine Persönlichkeit, die in einer Umwelt lebt, die zu ihr passt.“ Ist das nicht auch schon ein wesentlicher Erfolgsfaktor?

Der erste Schritt dorthin ist die Analyse der eigenen Biostruktur. Die Auswertung der Antworten zu den Aufgaben in dem Buch „Die Biostrukturanalyse 1 – Schlüssel zur Selbstkenntnis“ führen zu einer Übersicht über die typischen Eigenarten, die größten Chancen und die größten Risiken in Bezug auf eine Person. Nach einer gründlichen Vertiefung und Abklärung der Bedeutung der Aussagen für die oder den Betroffene:n, erkennt diese:r noch deutlicher als bisher, was zu ihr oder ihm passt und was nicht. In der Praxis kommt es immer wieder zu Aha-Erlebnissen. Aussagen wie: „Das kenne ich ohnehin von mir. Jetzt verstehe ich mein Verhalten und das der anderen.“, oder „Das habe ich schon oft geahnt. Wenn ich etwas so mache, spüre ich einfach mehr Energie und wenn ich mich mit diesen Dingen umgebe, fühle ich mich wohler.“, etc. sind bei jedem Training zu hören. Mit der Analyse der Person ist jedoch nur der erste Schritt getan. Als Nächstes folgt die Bestimmung der Wirkung von einigen wichtigen Bereichen der Umwelt des Menschen.

Konkret bedeutet das, zu überprüfen, wie stimmig zum Beispiel das Outfit der Person ist. Wie stimmig in einem Familienbetrieb die Einrichtung, der Hofprospekt, die Art und Weise mit den Kunden zu kommunizieren ist, oder wie stimmig mein Hauptprodukt ist.

Bei der Untersuchung der Umwelt, Produkte und Werke des Menschen stellt die Biostrukturanalyse nicht deren objektive Eigenschaften fest, sondern sie überprüft das subjektive Bild, das im Gehirn erzeugt wird. Zu diesem Zweck habe ich eine sehr einfache, verkürzte Form der Analyse gewählt und wende diese auf die einzelnen Bereiche an.

Bei einem Seminar bekommt jede:r Teilnehmer:in für jeden Bereich die 42-er Liste und kreuzt die Begriffe an, die für sie oder ihn von Bedeutung sind. Aus der Summe der Bereichsauswertungen entsteht dann das einzelne Structogram und alle Bereiche übereinandergelegt ergeben das aussagekräftige Multigram. In Betrieben, wo es möglich ist, auch die Kundinnen und Kunden miteinzubeziehen, bringt die große Anzahl der Rückmeldungen eine noch bessere Aussage über die Wirkung und Stimmigkeit.

Bei der Analyse eines Familienbetriebes haben wir zum Beispiel die Signale des Geschäftsführers, des Betriebslogos, des Hauptproduktes, des Hausprospektes und der gewünschten Zielgruppe auf Stimmigkeit überprüft. Das Ergebnis zeigte, dass die Signale von Person und Produkt mit der gewünschten Zielgruppe niedrige Übereinstimmung aufwiesen. Das Logo des Familienbetriebes und der Hausprospekt erzeugten eine Erwartungshaltung bei Kundinnen und Kunden, die durch die drei zuvor genannten Bereiche nicht optimal erfüllt werden konnten.





FOTOLIA

Logo und Hausprospekt wiesen auf einen sehr gemütlichen, freundlichen Betrieb hin, in dem Tradition, Entspannung, Wellness und „die Seele baumeln lassen können“ im Mittelpunkt stehen. Das Hauptprodukt dieses Urlaub-am-Bauernhof-Betriebes war jedoch ein Angebot, bei dem dynamische, sportliche Gäste zu Aktionen und Abenteuern mit viel Überraschungen und Herausforderungen eingeladen wurden. Das Ergebnis der Stimmigkeitsanalyse führte zu einer intensiven Diskussion, nicht nur über das Logo und über die Öffentlichkeitsarbeit des Betriebes, sondern auch über die Stärken und Eigenheiten, Image, Einrichtung und über die Produkte des Betriebes. In diesem Fall wurden auf Basis der vorhandenen Stärken die dynamischen Abenteuerurlaub-Produkte ausgebaut und stattdessen Logo und Prospekt verändert, um Kundinnen und Kunden eindeutige Signale zu vermitteln. Durch den dem Programm entsprechenden veränderten medialen Auftritt des Betriebes konnte man sich vorab ein Bild verschaffen, das dann vor Ort auch bestätigt wurde. Personen, Angebote und Umwelt ergaben ein stimmiges Bild. Dadurch wurde der Aufenthalt für die Besucherinnen und Besucher ein unvergleichliches Erlebnis, das nachhaltig in Erinnerung bleibt und im besten Fall zu einem erneuten Besuch führt.

### **Wo kann die Stimmigkeitsanalyse angewendet werden und worauf ist dabei zu achten?**

Die Stimmigkeitsanalyse ist für die oder den Einzelne:n genauso gut anwendbar wie für Betriebe, Organisationen und Produkte. Was wie wirkt, entscheidet sich im Gehirn des Menschen, daher ist es

bei der Stimmigkeitsanalyse wichtig, möglichst viele Menschen miteinzubeziehen, um zahlreiche Rückmeldungen für die eigene Person, den Betrieb oder die Organisation zu erhalten, die untersucht werden soll. Betroffene geben die Rückmeldung, wie viel oder wie wenig Stimmigkeit erlebt wird, was eine Orientierung ermöglicht.

Aber auch die Stimmigkeitsanalyse ist meiner Erfahrung nach nur ein erster Impuls. Sie ist oft eine Bestätigung dafür, auf dem richtigen Weg zu sein und manchmal der Anlass, um über wesentliche Bereiche der Persönlichkeit, Handlungen und Umwelt ernsthaft nachzudenken und stimmige Lösungen für Probleme und Aufgaben zu finden.

Je nachdem, welche Bereiche untersucht werden, ist eine Zusammenarbeit mit weiteren Professionalistinnen und Professionalisten zum Vorteil der Kundinnen und Kunden. Zum Beispiel können Marketingexpertinnen und -experten, Berater:innen, Organisationsentwickler:innen, Gesundheitsexpertinnen und -experten und viele andere miteinbezogen werden. Fragen Sie Menschen, die einen erfolgreichen Betrieb aufgebaut haben oder auch selbst von sich sagen, dass sie erfolgreich durch's Leben gehen. Sie werden immer Antworten bekommen, die darauf hinweisen, dass erst im kreativen Zusammenwirken vieler Impulse persönlicher und beruflicher Erfolg möglich geworden ist.

# Wer Menschen in Ihrer Individualität versteht, agiert erfolgreicher

Wie treffen Sie beispielweise Ihre Entscheidungen?

1	■	<b>bewahren</b>
2	■	<b>verändern</b>
3	■	<b>analysieren</b>
4	■	<b>freundlich</b>
5	■	<b>entschlossen</b>
6	■	<b>ernsthaft</b>
7	■	<b>gesellig</b>
8	■	<b>dominant</b>
9	■	<b>zurückhaltend</b>
10	■	<b>mitteilsam</b>
11	■	<b>direkt</b>
12	■	<b>zuhören</b>
13	■	<b>Vergangenheit</b>
14	■	<b>Gegenwart</b>
15	■	<b>Zukunft</b>
16	■	<b>intuitiv</b>
17	■	<b>improvisieren</b>
18	■	<b>planen</b>
19	■	<b>gemütlich</b>
20	■	<b>dynamisch</b>
21	■	<b>logisch</b>
22	■	<b>mitmachen</b>
23	■	<b>vorgehen</b>
24	■	<b>abwarten</b>
25	■	<b>einfach</b>
26	■	<b>klar</b>
27	■	<b>geordnet</b>
28	■	<b>offen</b>
29	■	<b>überprüfen</b>
30	■	<b>nachdenklich</b>
31	■	<b>kompromissbereit</b>
32	■	<b>risikofreudig</b>
33	■	<b>überlegt</b>
34	■	<b>stimmungsabhängig</b>
35	■	<b>kraftvoll</b>
36	■	<b>verstandesbetont</b>
37	■	<b>traditionell</b>
38	■	<b>experimentieren</b>
39	■	<b>systematisch</b>
40	■	<b>phantasievoll</b>
41	■	<b>praktisch</b>
42	■	<b>sachlich</b>

Überprüfen Sie mit der Tabelle Ihre Selbsteinschätzung. Welche Denk- und Verhaltensweisen sind bei Ihnen vorrangig? Welche Aussagen treffen auf Sie zu? Bitte wählen Sie **21 Wörter** aus.

Zählen Sie nun zusammen. Wie viele Ankreuzungen haben sie bei:

■	
■	
■	

Das Ergebnis gibt Ihnen eine erste Orientierung, wie Sie ihre Beziehungen gestalten, wie Sie sich in der Zeit orientieren, welche Denk- und Arbeitsweise Ihnen vertraut ist und womit Sie Erfolg haben. Zum Beispiel wird ein Mensch mit der Auswertung von Grün 11, Rot 6, und Blau 4 die Erfahrung haben, dass die persönliche Stärke im Umgang mit Menschen im Kontakt liegt, dass sie oder er intuitiv Entscheidungen fällt und auf vergangene Erfahrungen baut. Planen, Organisieren und vorausschauendes Denken dürften dagegen nicht zu den Stärken dieser Person zählen.

## Kurztabelle Auswertung:

	■	■	■
Beziehung zum Menschen	<b>Kontakt</b>	<b>Dominanz</b>	<b>Distanz</b>
Orientierung in der Zeit	<b>Vergangenheit</b>	<b>Gegenwart</b>	<b>Zukunft</b>
Denk- und Arbeitsweise	<b>Erspüren</b>	<b>Begreifen</b>	<b>Planen und Ordnen</b>
Erfolg durch	<b>Empathie</b>	<b>Dynamik</b>	<b>Sachlichkeit</b>

Wollen Sie mehr erfahren? Eine professionelle Analyse bekommen Sie durch die Auswertung der Antworten zu den Aufgaben in dem Buch „Die Biostrukturanalyse 1 – Schlüssel zur Selbstkenntnis“. Die Arbeit mit dem Buch ist ein wesentlicher Bestandteil des Grundseminars, das Sie hier im Steiermarkhof besuchen können.

## Kurstipp siehe Seite 33

*Grundlagenseminar:* Sa., 18. Sep. 2021, 09:00 bis 18:00 Uhr  
*Vertiefungsseminar:* Sa., 20. Nov. 2021, 09:00 bis 18:00 Uhr



PIXABAY



MARIANNE HRUBY

### Dr.<sup>in</sup> phil. Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin  
[www.erfolgspotenzial.at](http://www.erfolgspotenzial.at)



## Wie motiviere ich mich und andere?

Seinen eigenen Motivationspegel erkennen und verändern können, unliebsame Tätigkeiten erfolgreich meistern, Menschen im Umfeld für eine Sache gewinnen können, die Stimmung in der Gruppe verbessern und mitgestalten – das ist das Ziel dieses Workshops.

- Ist-Zustand erkennen
- Coachingskala
- Kohärenztest
- Zielarbeit
- 11 Tools zur Selbstmotivation
- Was du suchst, wirst du finden
- mentale Motivationstechniken
- Motivation von anderen
- Argumentationsstrategie
- die vier P's
- gruppenspezifische Interventionen
- Stimmung und Energie in der Gruppe heben

Sich selber in einen „guten“ Zustand bringen zu können und das Geheimnis von Zielarbeit zu kennen, sind gute Voraussetzungen, um vor allem unliebsame Tätigkeiten anzupacken

oder endlich wieder etwas für seine Gesundheit oder sein Wohlbefinden zu tun. Mit einfachen Ansätzen gelingt es, Familienmitglieder, Arbeitskolleginnen bzw. -kollegen oder Mitglieder im Verein für etwas zu begeistern und zum Handeln zu bringen. Diverse biologische und systemische Einflüsse bestimmen unseren Motivationspegel. Es gibt jedoch einen klar gestaltbaren Spielraum, welcher durchaus beeinflussbar ist. Hilfreiche Techniken bewirken einen energiereichen, leistungsstarken und positiven Zustand in einem selbst und auch in anderen.

#### Zielgruppe

Alle, die ihre Motivation für sich nutzen möchten.

#### Kosten

Online: € 45,- (0,5 ECTS)

Vor Ort: € 89,- (0,5 ECTS)

#### Termin **online**

Do., 07. Okt. 2021, 18:00 bis 21:00 Uhr

#### Termin

Do., 03. Feb. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr





**Eduard Ulreich**

Sozialpädagoge,  
Lebens- und Sozialberater,  
Unternehmensberater,  
autorisierter Structogramtrainer,  
ehemaliger pädagogischer  
Leiter im Steiermarkhof

# Structogram® Trainings-System

Leben Sie so, wie es Ihnen entspricht? Nicht alle Menschen können das tun, was sie aufgrund ihrer Persönlichkeit am besten könnten. Oft machen wir Dinge, die uns nicht zufriedenstellen. Wir gehen auf eine gewisse Art und Weise mit Menschen um, die uns unglücklich werden lässt. Wir versuchen Erfolg mit untauglichen Mitteln zu erreichen. Durch Corona und die damit einhergehenden Belastungen ist eine gesunde, erfolgreiche und zufriedenstellende Lebensführung aktueller denn je. Es geht beim weltweit durchgeführten Structogram®-Trainings-System nicht um einen reinen Persönlichkeitstest, sondern um praktikable, zielführende Erfahrungen für eine professionelle Selbst- und Menschenkenntnis und deren Anwendungen in der Praxis.

→ Das Wissen um die eigenen Stärken, Begrenzungen und Schwächen hilft, die eigenen Beweggründe, Impulse und Erwartungen besser zu verstehen und zielgerichtet zu handeln.

**Es geht um Ihre Selbsterkenntnis.**

→ Andere zu erkennen und die Andersartigkeit anderer Menschen anzuerkennen, hilft, sie zu verstehen und stärkt das Miteinander. Das Zusammenleben in der Familie und im Beruf kann optimiert werden.

**Es geht um Ihre Menschenkenntnis.**

→ Die private und berufliche Umwelt aktiv gestalten. Die Lebensweise in Einklang mit der Persönlichkeitsstruktur bringen. Sich mit Gegenständen und Produkten umgeben, die zu einem passen.

**Es geht um eine umfassende Stimmigkeitsanalyse.**



**Zielgruppe**

Nicht nur Führungskräfte, Obleute, Funktionärinnen oder Funktionäre und politisch Tätige erhalten bei dem Structogram® Grundlagenseminar ganz konkrete und handfeste Strategien, Tipps und Tools, sondern auch für das Zusammenleben in der Partnerschaft und in der Familie ist das Structogram® ein einzigartiges Instrument.

**Kosten**

Grundlagenseminar (8 UE): € 490,- inkl. Material  
Vertiefungsseminar (8 UE): € 490,- inkl. Material  
Grundlagenseminar und Vertiefungsseminar (16 UE):  
inkl. Arbeitsbuch I – Biostructuranalyse und Arbeitsbuch II – Menschenkenntnis, pro Person: € 720,-  
(1 ECTS pro Kurs)

**Dauer/Teilnehmer:innen**

Grundlagenseminar: 8 Unterrichtseinheiten  
Vertiefungsseminar: 8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

**Termine**

Grundlagenseminar: Sa., 18. Sep. 2021, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Vertiefungsseminar: Sa., 20. Nov. 2021, 09:00 bis 18:00 Uhr

Finden Sie mehr Informationen in der kostenlosen App:  
<https://apps.apple.com/us/app/structogram/id683979684>  
oder auf der Homepage von Eduard Ulreich:  
[www.ulreich.info](http://www.ulreich.info)

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



Weiter Bildungs Akademie Österreich



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



PIXABAY



CP-PICTURES

**Ing. Johann Baumgartner, MAS**

Bildungsreferent im Steiermarkhof, Unternehmensberater, Kommunikationstrainer in der Erwachsenenbildung, NLP-Master-Practitioner, diplomierter und zertifizierter Erwachsenenbildner und Coach, Gewinner des Trainer:innen-Awards 2010

Akkreditierung durch die Weiterbildungsakademie Österreich.

Weiterbildungsakademie Österreich



## Rhetorik und Schlagfertigkeit – Basisschulung

Sowohl der Vortrag vor einer Gruppe als auch vor einer Person sind einmalige Gelegenheiten, um wichtige Inhalte und Aussagen in der Öffentlichkeit zu präsentieren. In vielen beruflichen und privaten Situationen genießen Sie einen Vorteil, wenn Sie schlagfertig auf Äußerungen anderer Menschen antworten können. Sie erlernen in diesem Seminar Strategien und Techniken, um Ihre Sprache geschickt einsetzen zu können. Sie erkennen die zentrale Bedeutung von Gestik, Mimik und Körperhaltung.

**Zielgruppe**

Für alle, die ihre Rhetorik, Schlagfertigkeit und Argumentation verbessern wollen.

**Kosten**

€ 84,- (0,5 ECTS)

**Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

**Termin**

Mi., 09. Mrz. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

## Rhetorik und Schlagfertigkeit – Aufbauschulung

Die Aufbauschulung eignet sich für Personen, die ihre Rhetorik noch weiter verbessern wollen. An diesem Tag geht es um das Üben eines lockeren Schlagabtausches und um das Erlernen klassischer Schlagfertigkeit. Außerdem beschäftigen wir uns mit verschiedenen Argumentationsvarianten. Bei all dem berücksichtigen wir die Ausdruckskraft nonverbaler Kommunikation, üben uns im Bewältigen stimmlicher Stresssituationen und lernen, auch in schwierigen Situationen sicher und wirkungsvoll zu präsentieren.

**Zielgruppe**

Für alle, die ihre Rhetorik, Schlagfertigkeit und Argumentation weiter verbessern wollen.

**Kosten**

€ 84,- (0,5 ECTS)

**Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

**Termin**

Do., 05. Mai 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr



**Christa Schrammel**

Heilpädagogische Kindergartenpädagogin,  
Motopädagogin, Motogeragogin, Supervisorin,  
Masterstudium in Intercultural Studies

FOTO: CHRISTA SCHRAMMEL

# Vielfalt **b**egleiten

**S**eit jeher beschäftigt uns in Beziehungen der Umgang mit irritierenden Phänomenen. Überall dort, wo Menschen zusammentreffen – in der Arbeit oder auch im privaten Bereich – erleben wir Situationen, die wir kennen, die uns vertraut sind und mit denen wir gut umgehen können. Treten Situationen auf, die uns fremd und unbekannt sind, so kann das für uns spannend sein, uns neugierig machen oder sie verunsichern uns und lassen uns aufgeregt handeln.

Begegnungen mit anderen Menschen fordern uns heraus, unabhängig davon, ob diese uns bereits bekannt sind oder aufgrund einer kulturellen Herkunft, einer fremden Sprache, einer unbekannteren Religion, einer anderen politischen Gesinnung, einer Behinderung oder einem anderen, für uns nicht vertrauten Aspekt noch fremd sind.

## **Vielfalt wahrnehmen**

In unserem Alltag begegnen wir vielen Menschen und setzen uns mit ihnen auseinander. Im gemeinsamen Tun oder im Gespräch lernen wir sie besser kennen und schon beginnt unser Gehirn zu filtern: ist mir bekannt oder unbekannt, mag ich oder mag ich nicht, ist mir vertraut oder fremd etc.

Dabei wirkt der Mensch in seiner Gesamtheit auf uns und gleichzeitig kann ein Fokus auf seine Sprache, sein Geschlecht, sein Alter, seine soziale und ethnische Herkunft, seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten, seine religiösen Werte, seine Weltanschauung oder seine sexuelle Orientierung entstehen. Wir erkennen zwischen den Menschen Gemeinsamkeiten oder Unterschiedlichkeiten. Das, was

wir kennen, fällt uns leicht, wertzuschätzen. Die Verschiedenheit zwischen den Menschen macht es uns oft schwer, vorurteilsbewusst zu sein und die unterschiedlichen Lebenserfahrungen positiv zu sehen. Doch wenn Neues (kennen-)gelernt und verstanden wird, wird Unbekanntes zu Bekanntem. Mit einem neuen Blickwinkel werden wir Herausforderungen anders – vielleicht sogar offener – begegnen können. Wenn das gelingt, dann ist die Gleichwertigkeit der Menschen gegeben. Das ist jedoch ein hehres Ziel. Die folgenden Beispiele sind nur einzelne Überlegungen, die das Thema Vielfalt verständlich machen sollen.

## **Vielfalt der Sprachen**

Wenn Menschen in unserem Land leben und eine andere Erstsprache als Deutsch sprechen, sind manche Menschen betroffen. Weil wir die fremde Sprache nicht verstehen, lassen wir uns schnell zu dem Satz hinreißen: „Wer hier leben will, soll doch Deutsch können!“ Um eine andere Sichtweise auf diese Situation zu bekommen, denken wir einmal umgekehrt: Wie würden wir mit unseren Familienmitgliedern sprechen, wenn wir woanders leben würden? Sicherlich auch in unserer Erstsprache! Wenn wir uns also in die Situation anderer Menschen hineinbegeben, bekommen wir schon einen anderen Blickwinkel.



### **Vielfalt im Hinblick auf Rollenbilder**

Wer hat das Sagen in einer Familie? Darf mein Mann bei den Kindern zu Hause bleiben? Oder wirft das ein schlechtes Bild auf mich – oder auf ihn? Darf ich als Frau Karriere machen – mit oder ohne Kinderwunsch? Warum verdiene ich als Frau noch immer weniger als mein Mann – im gleichen Beruf? All diese Fragen sind hochaktuell und Antworten darauf werden oft aufgrund von gesellschaftlichem Status gefunden. Darf darüber gesprochen werden?

### **Vielfalt durch Alter**

Der Umgang mit alten Menschen wirft Fragen auf. Werden sie mit ihrer Lebenskompetenz als wertvoller Teil der Gesellschaft wahrgenommen? Wie gestaltet sich für sie der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand? Wenn eine bestimmte Leistung nicht mehr erbracht werden kann, kann/darf/muss man dann gehen? Werden in den letzten Jahren der Berufstätigkeit Kompetenzen und Einsatzfelder bereits beschnitten, weil die oder der Mitarbeiter:in ohnehin bald nicht mehr im Unternehmen sein wird? Manchmal setzt dieser Prozess sogar schon früher ein: Arbeitslosigkeit oder Krankheit können sich auf das Selbstwertgefühl der Menschen auswirken. Wie viel Beachtung bekommt dieses Geschehen im Alltag? Betroffen davon fühlen wir uns nur, wenn es uns selbst trifft. Und: Wie ist das mit dem Alter eigentlich in anderen Kulturen?

### **Vielfalt durch soziale Stellung**

Die soziale Stellung in der Gesellschaft beeinflusst den gesamten Lebensweg eines Menschen. Macht, Einfluss, Einkommen, Vermögen, Prestige und noch einiges mehr wirken sich im Zusammensein mit Menschen aus. Damit sind die Lebenschancen der Menschen ungleich verteilt. Gleichwertigkeit ist in vielen Fällen nicht gegeben. Nicht nur im pädagogischen Alltag, sondern auch in vielen Lebens- und Arbeitssituationen verlieren Kinder und Erwachsene die Chancengleichheit. Sind wir von Armut betroffen,

so beeinträchtigt uns die Existenzfrage in vielen Belangen. Beim täglichen Jausenkauf in der Schule zeigt sich der soziale Status genauso wie bei der Wahl eines Urlaubsziels. Wie können wir mit der Problematik als Betroffene oder als indirekt Betroffene im Bekannten- und Freundeskreis umgehen? Was bedeutet das für die Leitung einer Gruppe, in der Menschen Betroffene dieser Thematik sind? Wie können wir sie begleiten?

### **Vielfalt aufgrund von unterschiedlichen Beeinträchtigungen**

Mit einer körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigung zu leben, erschwert oft den gesamten Lebensalltag. Jede Familie, die ein behindertes Kind hat, geht den Leidensweg des Abschieds von der „Normalität“ des Lebens in eine „neue Normalität.“ Alle Menschen haben kleinere oder größere Behinderungen im Laufe ihres Lebens und lernen, damit zurechtzukommen. Barrieren in den verschiedensten Formen belasten den Alltag. Wie begleite und leite ich eine Gruppe von Menschen, wo dies alltäglich ist? Worauf muss besonders geachtet werden?

### **Vielfalt in Glaubensfragen**

Frei wählbar für jeden Menschen ist die Religion. Geprägt durch unsere Kultur und unser Aufwachsen werden wir die für uns passende Religion auswählen, oder unsere Eltern haben das bereits für uns gemacht. Unsere Weltanschauung wird durch alle Einflüsse, Erfahrungen und Erkenntnisse in unserem Leben geprägt. Wie schwer fällt es uns, dies bei allen Menschen zu respektieren? Wir meinen manchmal, bewerten zu können, was gut und richtig ist, und vergessen, dass jeder Mensch frei ist, zu wählen. Schauen wir inhaltlich auf die unterschiedlichen Religionen, so können wir entdecken, dass die Selbst- und Nächstenliebe im Vordergrund des täglichen Handelns stehen. Somit tragen alle Religionen einen Friedensauftrag in sich.

### **Vielfalt in der sexuellen Orientierung**



In Österreich ist die Gleichstellung von verschiedenen sexuellen Orientierungen anerkannt und gesetzlich geregelt. Und dennoch kommt es immer wieder zu Irritationen dieser grundsätzlichen Akzeptanz, nämlich dann, wenn wir in irgendeiner Form plötzlich persönlich betroffen sind. Beispielsweise wenn unser Kind nach Hause kommt und freudestrahlend erzählt, dass es eine:n gleichgeschlechtliche:n Partner:in gefunden hat und mit dieser oder diesem zusammenziehen will. Wenn sich die Arbeitskollegin outet und wir bemerken, dass wir damit jetzt gar nicht zurechtkommen. Wenn wir feststellen, dass unser Nachbar Andreas nun plötzlich unsere Nachbarin Andrea ist. Wie oft kommt es dann zu Ablehnung und Abwertung aus Angst vor dem Neuen? Begleitung und neue Perspektiven können dabei hilfreich sein und zu echter Anerkennung führen.

All das sind nur einzelne Beispiele für die Vielfalt der Menschen, die uns im täglichen Leben begegnen. „Wir sind verschieden, darin sind wir gleich.“

### Beziehung gestalten

Jeder Mensch hat gute Gründe dafür, so zu sein, wie er ist. Sie oder er ist so, weil ihr oder sein Leben so verlaufen ist oder weil sie oder er Einstellungen, Denkmuster oder Verhaltensweisen von ihrer oder seiner Familienkultur übernommen hat. Wenn es uns gelingt, dies wahrzunehmen und zu erkennen, dann wird es möglich, einander zu verstehen und neue Wege des Miteinanders gemeinsam zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Eine gute Beziehung ist die Grundlage dafür, dass dieses Miteinander sowohl in Alltagskontakten wie in Arbeitsprozessen auf „sicheren Beinen“ steht. Besonders bedeutsam dabei ist eine gesunde Vertrauensbildung zu Beginn des Kennenlernens. Gibt es diese Möglichkeit des ehrlichen und offenen Kennenlernens nicht, so wird das für alle weiteren Begegnungsprozesse hinderlich sein.

### Herausforderungen meistern

Um einen Umgang mit diesen Situationen zu finden, braucht es eine Auseinandersetzung mit den Themen. Eine Beziehung entwickelt sich, wenn wir uns kennenlernen. Das bedarf dialogischer Gespräche, die Zeit brauchen. Der so entstandene Raum dafür ermöglicht uns das Unbekannte zu verstehen und zu akzeptieren. Allzu oft treffen wir in der Leitungsrolle Entscheidungen vorschnell, um eine Sache zu erledigen.

Überforderung aufgrund von Leistungsdruck und Schnellebigkeit wirken manchmal auf unser Handeln. Doch wenn wir uns Zeit nehmen, die gesamten Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen, können wir mehrperspektivische Sichtweisen gewinnen. Die Herausforderung besteht dann darin, Gleichberechtigung und Unterschiedlichkeit zuzulassen, auch wenn wir nicht alles verstehen. Die eigene Sichtweise kann sich dadurch weiten, die Möglichkeit, Gemeinsamkeiten zu finden, kann gelingen.

Ein Wir-Gefühl entsteht häufig, wenn wir viele Gemeinsamkeiten finden. Die Herausforderung besteht darin, Unterschiedlichkeiten trotz der großen Vielfalt anzuerkennen, im Sinne eines Wir's.

Inklusive Pädagogik meint genau dieses Wir als Ort und Gefüge, an dem es selbstverständlich ist, so zu sein, wie man/frau ist.

Die Anerkennung der Vielfalt ist eine große Herausforderung und nie abgeschlossen, sie begleitet uns ein Leben lang. Wenn Beziehungsräume aufgrund von Nicht-Verstehen und Abwertung verschlossen sind, wie lässt sich der Beziehungsraum wieder öffnen und in weiterer Folge gestalten?

Es braucht Mut, um aus alten Mustern „herauszu-steigen“ und die Neugestaltung von Gedanken zuzulassen. Die Umsetzung im Kontakt mit anderen Menschen erfordert viele Entwicklungsschritte und Überlegungen – aber es lohnt sich!

Denn wir können in all diesen Entwicklungsschritten erkennen, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg gehen darf und kann und wir uns mit unserer Individualität eingebettet fühlen in die weltweite „Spezies Mensch“.



**Seminartipp Seite 38**



MICHAELA STEINERSCHÄTZ



CHRISTA SCHRAMMEL

**Christa Schrammel**

Heilpädagogische Kindergartenpädagogin, Motopädagogin, Motogeragogin, Supervisorin, Masterstudium in Intercultural Studies



KITO PHOTOGRAPHY

**Michaela Steiner-Schätz**

Kindergarten- und Hortpädagogin, Motopädagogin, Motogeragogin, Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin, Supervisorin, Weiterbildung in integrativer Leib- und Bewegungstherapie, Lehrgang Interkulturelle Kompetenz und Diversität



VERONIKA PINTER-THEISS

**Christian Theiss**

Psychologe, Spielpädagoge, Motopädagoge, Mediator

# Vielfalt begleiten. Herausforderungen annehmen. Potenziale entfalten.

Der vaLeo Lehrgang „Vielfalt begleiten. Herausforderungen annehmen. Potenziale entfalten.“ ist eine berufsbegleitende Weiterbildung, die aus vier Teilen besteht:

**„Über mich und das Andere“** (Kursteil 1)

Im ersten Kursteil werden grundlegende Aspekte in der Beziehungsgestaltung vorgestellt. Sie werden praktisch erfahrbar gemacht und theoretisch aufbereitet. Wir beschäftigen uns mit den Themen Anerkennen, Verstehen und Nicht-Verstehen. Unsere Begegnungen mit Menschen beleuchten wir im Kontext einer inklusiven Pädagogik und einer psychomotorischen Haltung. Dabei betrachten wir, wie wir u. a. durch die Kultur, die eigene Familie und den persönlichen Bildungsweg geprägt sind und welche Auswirkung diese Prägung auf unser pädagogisches Handeln hat. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie unser Wissen und unsere Erfahrungen uns dabei unterstützen können, unseren Horizont zu erweitern, um die vielfältigen menschlichen Daseinsformen anzuerkennen.

**„Über das (Un-)Vermögen“** (Kursteil 2)

Im zweiten Kursteil stehen interkulturelle Aspekte in Theorie und Praxis im Zentrum der Auseinandersetzung. Fremdheit wird unter anderem dort erlebt, wo unterschiedliche Kulturen aufeinandertreffen. Wir beleuchten daher intra- und interkulturelle Phänomene, woher unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen kommen könnten und wie wir mit Vielfalt umgehen. Wir hören eigene und fremde Migrationsgeschichten und gehen der Frage nach, wie Vorurteile und verdeckte Diskriminierung im Alltagsgeschehen einen offenen Umgang miteinander beeinflussen können. Wir wollen uns der gesellschaftlichen Bedeutung von Vielfalt nähern und unseren Blick auf die Chancen und Möglichkeiten einer heterogenen Mitwelt richten.

**„Über das Herausfordernde und das Änderbare“** (Kursteil 3)

Im dritten Kursteil machen wir uns auf die Suche nach neuen Lösungen im Umgang mit dem Anderen und dem Fremden. Auf den Erfahrungen der ersten beiden Kursteile aufbauend, wollen wir konkrete Situationen aus der eigenen Praxis, die für uns eine Herausforderung dargestellt haben, reflektieren.



PIXABAY

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

Dadurch versuchen wir, unser Verstehen zu weiten und neuen Lösungen im alltäglichen und pädagogischen Handeln Raum zu geben. Durch praktische und theoretische Zugänge zum Thema Autonomie und Verbundenheit können wir Einblicke in unsere familiären und kulturellen Hintergründe gewinnen und mehr über menschliche Grundbedürfnisse und Werte erfahren. Diese Auseinandersetzung soll dem Aufbau neuer Handlungsweisen in der Entwicklungsbegleitung und Beziehungsgestaltung dienen.

### „Über Entwicklungschancen und Potenzialvielfalt“ (Kursteil 4)

Im vierten und letzten Kursteil sind die Teilnehmer:innen eingeladen und aufgefordert, einen Beziehungsprozess mit einem Kind oder einer bzw. einem Erwachsenen zu präsentieren und zu reflektieren.

Die in der Auseinandersetzung mit der gewählten Person gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse werden den Kolleginnen und Kollegen vorgestellt. Die Präsentation und die Resonanzen aus der Gruppe dienen als Grundlage, um mögliche Weiterentwicklungen, Perspektiven und Potenziale zu diskutieren. Durch Rückschau entfaltet sich Vorausschau.

### Teilnehmer:innen, Umfang, Abschluss

Dieser Lehrgang der valeo GmbH richtet sich an alle Menschen, die sich mit Individualität und Vielfalt auseinandersetzen wollen, er umfasst 80 Einheiten Unterricht und Selbststudium und schließt mit einem Bildungszertifikat ab.

### Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs sind in der Lage ...

- sich mit der eigenen und anderen Kulturen und Bildungswegen auseinanderzusetzen, Beziehungen aktiv zu gestalten und Begegnungen mit Menschen im Rahmen der kultursensitiven Pädagogik zu beleuchten
- das Änderbare zu erkennen, Herausforderungen zu meistern und Erleichterungen zu ermöglichen
- durch Perspektivenwechsel die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern und kulturelle Vielfalt ins Geschehen zu integrieren
- in Gruppen intra- und interkulturelle Phänomene zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv zu begleiten
- Individualität und Globalisierung anzuerkennen und die darin liegenden Chancen für eine kooperative Entwicklung zu nutzen.

### Kosten

€ 185,- pro Kursteil (ohne Übernachtung und Verpflegung)  
 € 740,- (alle Kursteile ohne Übernachtung und Verpflegung)  
 € 999,60 für alle Kursteile inkl. Vollpension  
 Die Einzahlung erfolgt über die valeo GmbH.  
 Der Steiermarkhof bietet stets Getränke und Verpflegung individuell vor Ort an.

### Dauer/Teilnehmer:innen

16 Unterrichtseinheiten pro Kursteil  
 Teilnehmer:innen: max. 24

### Termine

*Kursteil 1:* 17. bis 18. Sep. 2021  
*Kursteil 2:* 19. bis 20. Nov. 2021  
*Kursteil 3:* 14. bis 15. Jän. 2022  
*Kursteil 4:* 11. bis 12. Mrz. 2022

Kurszeiten jeweils: Freitag, 14:00 bis 21:00 Uhr,  
 Samstag, 09:00 bis 17:00 Uhr

Das Seminar wurde zur  
 Akkreditierung bei der  
 wba eingereicht.



Weiterbildung Akademie Österreich



KIESLING

**Ulla Kiesling**

mit den Referen:innen Paul Mair, Susanne Tognino-Mogner, Thesi Zak, Dr. Andreas Knieß, Kerstin Löffler und Matthias Bartscher



ULLA KIESLING

## Zusatzqualifikation Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kieslings therapeutische Arbeit mit verhaltensauffälligen und behinderten Kindern unterschiedlichster Art und deren Eltern basiert auf der Annahme, dass sich ein Kind nur dann psychisch, mental und physisch „normal“ entwickeln kann, wenn seine Sinne im Gleichgewicht sind. Ziel der Sensorischen Integration im Dialog ist es, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gesamtgleichgewicht herzustellen.

Beispielsweise kann ein Kind eine Überempfindlichkeit des Gleichgewichtssystems aufweisen, d. h. es tendiert dazu, sich an Gegenständen oder in sich selbst (steifes Kind) festzuhalten, um den Körper zu stabilisieren und verweigert zu schaukeln, klettern etc. Gleichzeitig könnte es an einer Überempfindlichkeit der Haut leiden, was sich darin äußert, dass es Berührungen (Haut, Sand, Matsch, Creme, Gras, Marmelade an den Fingern etc.) vermeidet. Immer findet Ulla Kiesling bei wahrnehmungsgestörten Kindern oder auch Erwachsenen eine unterempfindliche Tiefenwahrnehmung. Bei empfindlicher Haut kann eindeutig und großflächig vermittelter Druck durch die Haut

(Tiefeninformation), wenn er mit Vertrauen und im Dialog angeboten wird, als angenehm angenommen werden. Die berührungsüberempfindliche Haut wird gewissermaßen sediert.

**Zielgruppe**

Interessierte mit einer staatlich anerkannten, fundierten Ausbildung im pädagogischen, medizinischen, psychologischen oder therapeutischen Bereich

**Kosten**

€ 2.898,-

**Dauer/Teilnehmer:innen**

12 Blöcke

Teilnehmer:innen: mind. 16

**Termine**

29. April 2022 bis Juni 2023

**Infoveranstaltung hybrid**

Fr., 15. Okt 2021, 16:30 bis 19:00 Uhr

**Zielgruppe**

Für alle Interessierten und betroffene Eltern.

Preis: € 25,-

**Einführungsseminar**

Sa., 16. bis So., 17. Okt. 09:00 bis 16:00 Uhr

**Zielgruppe**

Für alle Interessierten und betroffene Eltern, die an der Infoveranstaltung teilgenommen haben.

Preis: € 200,-





#### Weitere Informationen

Viktoria Gutmann, BA  
Tel.: 0316 8050-7113  
viktoria.gutmann@steiermarkhof.at

#### Exklusiv nur in Graz

Ulla Kiesling hält Ihren Lehrgang für Eltern betroffener Kinder und alle Interessierten in Graz ab.

#### Block 1 mit Ulla Kiesling

Fr., 29. Apr. bis Di., 03. Mai 2022 (€ 500,-)

Für Pädagoginnen oder Pädagogen gibt es die Möglichkeit, folgende Blöcke einzeln zu besuchen:

#### Block 7 mit Dr. Andreas Knieß

Sa., 02. bis So., 03. Jul. 2022 (€ 200,-)

#### Start des nächsten Lehrgangs mit Block 1

ab Fr., 29. Apr. 2022

Dr. Andreas Knieß referiert exklusiv beim Lehrgang in Graz.



Die ARGE Bildungshäuser Österreich (ARGE BHÖ) sind ein Netzwerk von 19 Bildungshäusern. Aufgabe der ARGE BHÖ ist es, die Mitgliedshäuser in bildungspolitischen Themen nach außen zu vertreten und den internen Austausch zu fördern und zu unterstützen. Die gemeinsame Qualitätsentwicklung (ISO 9001:2015) und die Weiterbildungsangebote für Bildungshausmitarbeiter:innen zählen zu den Hauptaufgaben. Die ARGE BHÖ ist Mitglied der KEBÖ (Konferenz der Erwachsenenbildung Österreich). Die Bildungshäuser selbst sind autonome Einrichtungen der österreichischen Erwachsenenbildung in unterschiedlicher Trägerschaft. Sie verfügen über ein eigenständiges, vielseitiges Bildungsprogramm und die Möglichkeit der Nächtigung.

Sie bieten ihren Gästen moderne, hochwertig ausgestattete Seminarräume und eine qualitativ hochwertige Verpflegung an. Das Angebot der Bildungshäuser reicht von der Persönlichkeitsentwicklung über Kreatives Gestalten bis zur Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Themen.



Die wba ist eine Anerkennungs- und Zertifizierungseinrichtung für Erwachsenenbildner:innen, die breit anerkannte Abschlüsse vergibt. Das wba-Zertifikat und die wba-Diplome können berufsbegleitend und durch Anerkennung bereits vorhandener Kompetenzen erworben werden. Wer mehr zum Verfahren wissen möchte, kann sich unter [www.wba.or.at](http://www.wba.or.at) informieren.

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



PIXARBY

NEU



ANITA BÜRGLER

#### **Bernhard Binder-Reisinger**

Dipl.-Wirtsch.Ing.(FH), Mentaltrainer  
und zertifizierter Glückstrainer



GREGOR EICHINGER

#### **Mag.ª Berit Manninger**

zertifizierte Glückstrainerin, Biologin  
[www.lucky.you.at](http://www.lucky.you.at)

## Webinar: Anleitung zum Glücklichen – Glück ist erlernbar!

Ist jede:r ihres oder seines Glückes Schmied? Ja, zu einem erheblichen Teil. Laut der Wissenschaft der positiven Psychologie und Glücksforscherinnen und -forschern wie Martin Seligman oder Sonja Lyubomirsky haben wir unser Glücksempfinden zu etwa 40 % selbst in der Hand und können dieses auch aktiv beeinflussen. Wie soll das möglich sein?

Das geschieht durch die aktive Förderung der Ausschüttung von Glücksbotenstoffen wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphin. Wie das in der Praxis aussieht, erfahren Sie in unserem Online-Workshop, der gezielt Ihre Lebenszufriedenheit erhöhen wird und Ihnen Anleitungen bietet, auch mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Jede Woche werden wir uns aktiv einem anderen Thema rund um´s Glück widmen. Dies geschieht durch die Vorstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Theorien sowie vielen praktischen Übungen. Hinzu kommt der äußerst wertvolle Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über deren Erlebnisse und Erfahrungen. Zwischen den einzelnen Online-Meetings gibt es tägliche Anleitungen und Aufgaben zum jeweiligen Wochenthema, um das Erlernte zu üben und im Alltag zu integrieren. Sollten Sie an einem der Termine nicht dabei sein können, erhalten Sie eine Aufzeichnung von uns zur Verfügung gestellt.

#### **Zielgruppe**

Alle, die nach mehr Lebenszufriedenheit streben und mehr Glücksmomente in ihrem Leben erfahren wollen, sind herzlich willkommen!

Voraussetzung: Internetzugang via PC, Tablet oder Smartphone inkl. Kamera und Mikrofon

#### **Kosten**

€ 150,- (1 ECTS)

#### **Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Termine zu je 2 Unterrichtseinheiten  
max. 12 Teilnehmer:innen

#### **Termine online**

8 Module ab 22. Sep. 2021,  
jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr





PIXABAY

NEU

**Bernhard Binder-Reisinger**Dipl.-Wirtsch.Ing.(FH), Mentaltrainer  
und zertifizierter Glückstrainer**Mag.<sup>a</sup> Berit Manninger**zertifizierte Glückstrainerin, Biologin  
[www.lucky.you.at](http://www.lucky.you.at)

## Neue Wege, neue Pfade – dem Leben neue Richtung geben

Unsere Lebenszeit ist etwas sehr Kostbares, denn jeden einzelnen Moment gibt es in unserer Biografie nur ein einziges Mal. Mittels welcher Kriterien lässt sich am Ende festmachen, ob es ein Dornröschenschlaf oder ein sinnerfülltes Leben war? Wie sieht ein glücklich gelebtes Leben aus? Was ist das Geheimnis des guten Alterns? Dazu muss man wissen, was einen erfüllt und dementsprechend sein Leben ausrichten. Wenn wir uns Ziele setzen, sind wir im Durchschnitt erfolgreicher, organisierter, fokussierter und handeln aktiver als ohne. Wir warten nicht auf Wunder, sondern tun etwas dafür. Wir werfen nicht so schnell das Handtuch, wenn wir auf Hindernisse oder Schwierigkeiten stoßen, sondern sehen mehr Lösungsmöglichkeiten und Handlungsoptionen. Durch das Setzen von Zielen sind wir glücklicher und motivierter durchzuhalten und stellen nicht immer wieder unser Leben in Frage. Entscheidend ist allerdings, ob wir den richtigen Zielen folgen, denn verfolgen wir nur die Ziele anderer, wird uns das auf Dauer nicht glücklich machen. Gibst du deinem Leben eine neue Richtung, so erlebst du persönliches Wachstum und Glücksmomente. Du gestaltest dir ein Leben, das du liebst!

**Inhalt und Ziele**

An diesem Wochenende werden wir mit gefühlvollem Tiefgang, gepaart mit sehr viel Humor, Ihre Wünsche und individuellen Visionen erarbeiten und diese in konkrete Ziele überführen. Sie werden herausfinden und immer wieder erspüren, ob Sie noch auf dem für Sie richtigen Weg sind, oder sich Ihre kurz- oder langfristigen Ziele verändert haben. Hierfür nutzen wir Werkzeuge und Methoden aus der positiven Psychologie, dem Mentaltraining, der Glücksforschung und vielem mehr. Am Ende des Workshops werden Sie mit Ihrem individuell erarbeiteten Plan nach Hause gehen und möglicherweise Ihrem Leben eine neue Richtung geben. Indem Sie neue Wege einschlagen, kommen Sie ihrem individuellen Glück womöglich ein großes Stück näher.

**Kosten**

€ 235,- exkl. Nächtigung und Verpflegung  
€ 347,90 inkl. Halbpension  
(1 ECTS)

**Dauer/Teilnehmer:innen**

18 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

**Termin**

Fr., 19. Nov., 15:00 Uhr bis So., 21. Nov. 2021, 13:00 Uhr

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



Weiter Bildungs Akademie Österreich

**Anmeldung:** 0316 8050-1305, [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at), [www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at)

Persönlichkeits-  
entwicklungErnährung und  
GesundheitKreatives  
GestaltenKunst und  
Kultur



PIXABAY



FOTOLIA



MARIE THERES ARVAY

**Mag.ª Marietheres Arvay**  
Kunsthistorikerin, Yogalehrerin-Ausbildung in Schweden bei Josefine Selander, Weiterbildung im Yoga: Yogatherapie bei G. Niessen und G. Mohan (Svastha Yogatherapie), Workshops bei diversen Yogalehrerinnen und -lehrern, Fastenleiterin



FOTO FÜRGLER

**Ing. Bernd Rafetseder**  
Seminaranbieter und Trainer

## Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

Sorgen können auf den Magen schlagen, doch nicht nur die Psyche hat Auswirkungen auf den Körper, auch der umgekehrte Weg ist möglich. „Embodiment“ ist das moderne Schlagwort, das genau das ausdrücken möchte. Eine aufrechte, offene und freudvolle Körperhaltung hat einen starken Einfluss auf unsere Stimmung, unsere Gedächtnisleistung und sogar auf Entscheidungen und Durchhaltevermögen. Mit der richtigen Haltung, einfachen fließenden Bewegungen kann man sein Denken und Fühlen positiv beeinflussen. Die achtsame Selbstwahrnehmung ist die Voraussetzung, um zu erkennen, was in uns wirkt. Im Workshop werden die Zusammenhänge erläutert und die einfache praktische Umsetzung im Alltag eingeübt. Ein einfaches, bewusstes Lächeln wirkt bereits.

### Mitzubringen

Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), Trinkflasche

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

### Kosten

€ 49,- für beide Termine

### Termine

Mi., 26. Jän. und Mi., 18. Mai 2022  
jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr

## Alles ist Verkaufen – Verkaufen ist alles

Die besten Ideen, Produkte, Dienstleistungen und Konzepte sind vergeblich, wenn sie nicht im entscheidenden Moment erfolgreich kommuniziert und verkauft werden. Und wer kann das besser als Sie selbst? Wer die Spielregeln, Methoden und Techniken beherrscht, wird seine Gespräche und Präsentationen in Erfolgsmomente verwandeln. Begeisterung und Motivation ist spürbar und egal was wir tun, wir wirken immer!

- Etiketete
- wirksam Auftreten
- die Macht der Sprache
- Präsentationstechniken
- überzeugend vermitteln

### Zielgruppe

Alle, die ihre Produkte, Ideen, Dienstleistungen und vor allem sich selbst erfolgreich verkaufen wollen.

### Kosten

€ 89,- (0,5 ECTS)

### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
max. 14 Teilnehmer:innen

### Termin

Do., 12. Mai 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



Weiterbildungsakademie Österreich



PIXABAY



KATHARINA BAUER

### Susanne Leitner

Sängerin, Gesangslehrerin, Integrative Stimmtrainerin®, Bühnen- und Auftrittscoach, Schauspielerin und Regisseurin



## Bühnencoaching und Stimmtraining – Leichtigkeit und Freude beim Präsentieren

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen vor Publikum und haben auch noch Spaß dabei! Spielerisch gelingt es uns, unsere Präsenz zu erhöhen, über unseren Schatten zu springen und unsere Komfortzonen in Vortrags-, Bewerbungs-, Verhandlungs- und Gesprächssituationen zu erweitern. Mit schauspielerischen Mitteln kreieren wir Bühnenfiguren, für die andere Gesetze gelten. Bühnenfiguren, welche die notwendige Energie und Präsenz haben, um jenseits von Befindlichkeiten frei zu agieren. Der eigene Ausdruck wird freier und all das, was man selbst nicht kann und wagt, das kann und wagt die Figur. So wird man mutiger, und das Reden vor anderen macht auf einmal Spaß.

### Teil I

- Erfahrungen und Wünsche der Teilnehmenden
- stimmliche und körperliche Präsenz
- Kreation von Bühnenfiguren
- Umgang mit der Stimme, Stimmtraining
- der Atem – eine unterschätzte Ressource

### Teil II

- Angstmanagement
- Körperhaltungen kreieren Haltungen, Körpersprache und Stereotypen
- Emotionalität im Vortrag
- Beziehung zum Gegenüber
- Reflexion

Weitere mögliche Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### Zielgruppe

Damen und Herren, die ihre Bühnenpräsenz entdecken bzw. erweitern möchten.

### Kosten

€ 102,- (0,5 ECTS)

### Dauer/Teilnehmer:innen

11 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 14

### Termine

Fr., 11. Mrz. 2022, 17:30 bis 20:30 und  
Sa., 12. Mrz. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



**Thesi Zak**  
Kindergarten- und Hortpädagogin, Fachsupervision, Motopädagogin und Motogeragogin

## Bewegte Brücken zu Menschen mit Demenz (Basiskurs)

Psychomotorische Aktivierung und motogeragogische Angebote helfen Beziehung zu gestalten. Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt, aber auch sie brauchen Nähe und Wertschätzung, brauchen Beziehungen zu anderen Menschen. Allerdings werden wir sie nur erreichen, wenn wir einen Zugang zu ihnen finden – sie können sich nicht mehr auf unsere Welt einstellen. Wenn Worte versagen, baut Bewegung diese Brücken.

Motogeragogische Arbeit und psychomotorische Begleitung bieten vielfältige Möglichkeiten, diese Brücken zu bauen. Bewegungsstunden sind Begegnungsstunden, in denen wir den demenzkranken Menschen Möglichkeiten anbieten, sich selbst zu spüren, sich als Teil einer Gruppe zu erleben und im sinnlichen Kontakt mit ihrer Umwelt zu stehen. Sie sind ausgeglichener und zufriedener – und damit wird auch die anstrengende Betreuung erleichtert. Das Seminar bietet Einblicke und Hintergründe der Demenzerkrankung, eine Einführung in das Konzept der Motogeragogik und praktische Anregungen und Ideen für die Arbeit mit dieser Zielgruppe, gestaltet und referiert von der Begründerin der Motogeragogik, Dr. Marianne Eisenburger und Thesi Zak. Die beiden Seminare wurden von Dr. Marianne Eisenburger und Thesi Zak bereits 2011 entwickelt und seither mehrfach erfolgreich in Österreich, Deutschland, Tschechien, Slowakei und Polen angeboten.

Infos: demenz-bewegen.org

### Zielgruppe

Menschen, die beruflich, ehrenamtlich oder privat mit Menschen mit Demenz arbeiten.

### Kosten

€ 499,- (bei einer gemeinsamen Buchung von Basis- und AufbauSeminar erhalten Sie - 10 % Rabatt auf den Gesamtpreis)  
(1,5 ECTS)

### Dauer/Teilnehmer:innen

16 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 24

### Termin

Sa., 26. und So., 27. Mrz. 2022,  
jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.

WeiterBildungsAkademie Österreich



## Von der Garnrolle zur Begegnung

### (Aufbaukurs)

Die Erfahrungen im Alltag zeigen, ob und wie sich die Ideen der Motogeragogik umsetzen lassen. Die größte Herausforderung für uns ist es sicher, die Menschen zu erreichen, wirklichen Kontakt aufzubauen und sie zum „Selbst-Tun“ zu führen. Das Kernstück einer motogeragogischen Bewegungsstunde ist, echte Begegnung aufbauen zu können.

Das, was wir möchten, ist nicht „bespaßen“, sondern „bewegen“ – körperlich wie seelisch. Materialien von „steinhart bis kuschelweich“ haben große Bedeutung in unserem Angebot, doch die Materialien alleine sind es nicht, die psychomotorisch wirken können, daher steht die Kernfrage im Mittelpunkt: „Wie komme ich von der Garnrolle zur Begegnung sowie zu innerer Bewegung?“

### Ziele

- besser verstehen und damit noch bessere Grundlagen für echte Begegnungen schaffen
- leichter Zugang zu Menschen mit Demenz finden: Wie kommunizieren wir als Spiel- und Bewegungspartner:innen mit Menschen, denen die Sprache kaum mehr zur Verfügung steht?
- Anregungen/Ideen/Materialien kennenlernen – noch mehr „Umsetzungshilfen“

### Kosten

€ 499,- (bei einer gemeinsamen Buchung von Basis- und AufbauSeminar erhalten Sie - 10 % Rabatt auf den Gesamtpreis)  
(1,5 ECTS)

### Dauer/Teilnehmer:innen

16 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 24

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.

WeiterBildungsAkademie Österreich



### Termin

Sa., 15. und So., 16. Okt. 2022,  
jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY



ASTRID GAISBERGER

### Astrid Gaisberger

Biomedizinische Analytikerin, Ausbildungen zur SelbA-Trainerin, Montessori-Pädagogin und Trainerin für Biografiearbeit, Buchautorin

## Biografisches Schreiben

Biografiearbeit ist angeleitetes Erinnern. Erinnerungen sind Schätze. Wir sind reich an diesen Schätzen. Mithilfe von kreativen Methoden und sinnlichen Impulsen bergen wir diese Schätze, werden uns der eigenen Erfahrungen und Ressourcen bewusst und stärken so unser Selbst. Jede Geschichte verdient Achtsamkeit, Wertschätzung und Würdigung und ist es wert, erzählt oder aufgeschrieben zu werden. Kommen Sie mit einem Notizbuch und einem Stift und lassen Sie sich überraschen, was Ihnen so alles einfällt.

#### Mitzubringen

Notizbuch, Stift

#### Zielgruppe

Alle, die schon immer einmal ausprobieren wollten, wie es ist, Geschichten aus dem eigenen Leben zu Papier zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

#### Kosten

€ 129,- (0,5 ECTS)

#### Dauer/Teilnehmer:innen

12 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 14

#### Termine

Fr., 15. Okt. 2021, 16:30 bis 20:30 Uhr und  
Sa., 16. Okt. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.

Weiter BildungsAkademie Österreich



DANIEL HANGARTNER



SARAH SCHARF

### Philipp Oberlohr

Illusionist und Mentalist,  
Performer, Ex-Theologe  
[www.philippoberlohr.com](http://www.philippoberlohr.com)

## Das\*Un\*Denkbare\*Tun – Impulse für eine #Versuchskultur

Wir wissen nur zu genau: Wenn uns Angst antreibt, denken wir klein und dienen damit weder uns noch der Welt. Wenn wir allerdings aus Freude unser Allerbestes geben, ergeben sich neue Perspektiven und öffnen sich neue Türen. Der Workshop gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Tools in die Hand, die in den Zustand der Leichtigkeit zurückführen. Dabei werden undogmatisch unterschiedlichste Disziplinen genutzt: Kreativ-Übungen und Mindfulness-Meditation (Achtsamkeit) für individuelle Prozesse, strukturierte Gespräche, Spiele und Schauspielübungen für Gruppenprozesse mit einem Ziel: Aus der Box des alten Denkens herauskommen, um neue, bisher un\*denkbare Wege zu finden. #Versuchskultur kultiviert einen spielerischen Umgang mit Herausforderungen. In einem Zustand der Freude und Leichtigkeit werden Schwierigkeiten wertfrei identifiziert und anerkannt, was ermöglicht, in den Un\*Möglichkeiten dieser Welt neue Wege zu entdecken.

#### Zielgruppe

Menschen, die weniger Fehlerkultur und mehr #Versuchskultur wollen.

#### Mitzubringen

Notizbuch und Schreibwerkzeug

#### Kosten

€ 94,-

#### Dauer/Teilnehmer:innen

7 Unterrichtseinheiten  
max. 16 Teilnehmer:innen

#### Termin

Sa., 11. Jun. 2022, 10:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## Aktivgarten im Steiermarkhof

Wenn Sie Ihr Seminar oder Ihren Vortrag mit spannenden und erlebnisreichen Outdoor-Übungen unterstützen wollen, können Sie das ab sofort im AKTIVGARTEN des Steiermarkhofs tun. Nützen Sie die sechs Stationen, um Inhalte Ihrer Weiterbildung zu vertiefen, wenn es zum Beispiel um Themen geht wie:

- Zusammenarbeit im Team und Kommunikation
- Strategieentwicklung und Durchhaltevermögen
- Zielorientiertes Denken und Handeln
- Koordination und Flexibilität

### Sechs Stationen des Aktivgartens:

- Teamwippe
- Zielbalken
- Slackline
- Poller
- Spinnennetz
- Schachbrett

### Benutzungsgebühr

1 Stunde: € 15,-  
Halbtag (3 Stunden): € 40,-

### Anmeldung und Reservierung

Tel.: 0316 8050-7111 oder office@steiermarkhof.at

Für Anregungen und Benutzungsvorschläge zum Aktivgarten ist eine Broschüre um € 20,- exkl. MwSt. erhältlich. Bestellung unter seminar@ulreich.info. Einen Einblick erhalten Sie unter [www.ulreich.info/all-time-foto-gallery](http://www.ulreich.info/all-time-foto-gallery).



FOTO: FÜRGLER

### Eduard Ulreich

Sozialpädagoge, Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater, autorisierter Structogramtrainer, ehemaliger pädagogischer Leiter im Steiermarkhof

## Erfolgreich im und mit dem Team – mit Outdoor-Übungen im Aktivgarten

Werden Sie ein Teamplayer. Stärken Sie Ihre Zusammenarbeit, um Ihre Ziele besser zu erreichen. Achten Sie in Ihrer Arbeit im Team auf die Möglichkeiten und Grenzen aller Teammitglieder, haben Sie Vertrauen in deren Leistungsfähigkeit, reden Sie miteinander wertschätzend und verständlich. Das und noch mehr besprechen wir nicht nur theoretisch, sondern Sie erfahren praktisch und unmittelbar, wie sich Ihr Verhalten im Team auf den Teamerfolg auswirkt. Sie lösen im Aktivgarten Aufgaben alleine und gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Erweitern Sie Ihre Erfahrung, Ihr Wissen und Ihr Verhalten mit Aktionen auf lebendige, humorvolle Art und Weise.

### Zielgruppe

Alle, die in Teams arbeiten oder Teams leiten und ihre Fähigkeit der Zusammenarbeit optimieren wollen.

### Kosten

€ 96,- (0,5 ECTS)

### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
max. 16 Teilnehmer:innen

### Termin

Do., 12. Mai 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr  
(bei Schlechtwetter wird im Steiermarkhof ein alternatives Programm angeboten)

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



Weiter Bildungs Akademie Österreich





PIXABAY



MARIANNE HRUBY

**Dr. in phil. Katrin Zechner**

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin  
[www.erfolgspotenzial.at](http://www.erfolgspotenzial.at)



# Projekte und Ziele erfolgreich umsetzen – ein Selbstorganisationsseminar mit Whiteboard-Support

Google Ventures und viele, vor allem amerikanische Firmen arbeiten heutzutage mit Scrum, Sprint und ähnlichen dynamischen Managementmethoden. In diesem Seminar werden auch wir mit Sprintmethoden agiles Selbstmanagement kennenlernen. Dabei werden wir mit innovativen Methoden und Werkzeugen arbeiten. Wenn Sie ein Projekt, eine Vision, eine Idee, ein unerreichtes Ziel mit sich herumtragen, ist das der optimale Zeitpunkt, um sich in diesem Seminar einen Tag lang in einen Sprint zu begeben und mit hoher Motivation, klaren Ergebnissen und Aha-Erlebnissen diesen Tag und ihre Zukunft anzureichern. Abgesehen von Inputs, Kreativphasen und Methoden mit der Gruppe wird jede:r Teilnehmer:in die eigenen Prozesse und einzelnen Schritte des persönlichen Projekts am individuellen Whiteboard festhalten. Damit wird ein strukturiertes, flexibles und interaktives Arbeiten möglich. Das Ergebnis wird Sie überraschen!

- Sprintmethoden
- agiles Selbstmanagement
- Visionen und Ziele
- man kommt nicht als Sieger:in ins Ziel – man startet als Sieger:in
- weg von matt – hin zu Energie
- von der Idee zur Umsetzung
- Lösungsschritte mit WKW-Fragen
- Arbeitsblockaden lösen – Ziele erreichen
- Benchmarking
- Ressourcenarbeit

Ein außergewöhnliches Selbstmanagement-Seminar mit außergewöhnlichen Ergebnissen!

**Zielgruppe**

Alle Interessierten, die ein Projekt, eine Vision, eine Idee, ein unerreichtes Ziel mit sich herumtragen.

**Kosten**

€ 89,- (0,5 ECTS)

**Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten  
 Teilnehmer:innen: max. 14

**Termin**

Do., 20. Jän. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

# Kreativität im Erwachsenenalter

Wie Resilienz helfen kann, versteckte Talente und Potenziale zu entdecken

Jeder Mensch von uns hat ganz besondere Begabungen und Talente, die einzigartig sind. Resilienz hilft uns gerade in herausfordernden Zeiten, unsere kreativen Seiten zu entdecken und zu fördern. Das Entdecken und das Fördern der eigenen Potenziale lässt uns aufblühen – zu wissen, was einen glücklich und zufrieden macht, führt zu einem erfüllten Leben.

## Doch was bedeutet Resilienz eigentlich?

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die innere Kraft, die es uns ermöglicht, mit den wechselnden Anforderungen des Lebens gelassen umzugehen und Veränderungen als Teil der Weiterentwicklung zu sehen und an diesen Herausforderungen zu wachsen.

Diese innere Stärke hilft uns, Stress besser bewältigen zu können und Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit in unseren Alltag zu bringen.

Gerade heute, in einer Zeit, in der das Tempo immer weiter zunimmt und die Unsicherheiten sich vermehren, ist Entspannung zu einem unverzichtbaren Instrument geworden, um die innere Balance wiederzuerlangen bzw. aufrechtzuerhalten. Sie hilft uns, die Grenzen der eignen Belastbarkeit wahrzunehmen und auf die Zeichen und die Signale des eigenen Körpers zu hören und Einfluss darauf zu nehmen.



Schon sehr früh erkannte man, dass ein harmonisches Verhältnis zwischen Arbeit und Entspannung – eine entsprechende Work-Life-Balance – für das Wohlbefinden der Menschen von entscheidender Bedeutung ist. Dieses Gleichgewicht ist dann erreicht, wenn Anspannung und Entspannung in unserem Leben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen.

Doch Entspannen und den Körper zur Ruhe kommen zu lassen, das ist oft schwerer, als man glaubt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu entspannen: das Lesen eines Buches, ein warmes Bad, das Hören von Musik, ein Spaziergang an der frischen Luft, aber auch das Ausüben eines Hobbys etc.

Für jede:n bedeutet Entspannung etwas anderes und es lohnt sich herauszufinden, was einem selbst „guttut“.

Die körperlichen und psychischen Merkmale der Entspannung sind aber immer die gleichen: Entspannung führt zu mehr Wohlbefinden, zu einer positiven Grundstimmung, zu innerer Gelassenheit und Zufriedenheit.

Bei den körperlichen Merkmalen beobachtet man einen absinkenden Muskeltonus und eine abnehmende Puls-, Herz- und Atemfrequenz.

Resiliente Menschen schaffen es, immer wieder Oasen der Entspannung in den Alltag einzubauen und sie zeichnen sich durch ganz bestimmte Verhaltensweisen aus, die man auch Resilienzfaktoren nennt.



### Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz,  
zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin,  
diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur  
Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

FOTOS: FURGLER, KLEINDIENST

### Welche Faktoren führen dazu, dass wir eine höhere Resilienz erreichen können?

Der erste wichtige Resilienzfaktor ist das Erkennen der eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele und das Grundvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dieses Bewusstsein über die Stärken wirkt stressmindernd, wodurch sich auch schwierige Situationen leichter bewältigen lassen.

Das Gefühl, selbst einen entscheidenden Einfluss auf den Verlauf des Lebens zu haben, wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Offenheit gegenüber neuen Wegen und Lösungsmöglichkeiten aus. Ein weiterer wichtiger Faktor ist Achtsamkeit, was bedeutet, ganz im Augenblick zu sein, innezuhalten, den Moment auszukosten, zu genießen und dankbar zu sein, denn unser Lebensglück ergibt sich aus der Qualität dieser einzelnen Momente.

Somit ist auch das Akzeptieren, das Annehmen dessen, was ist, ein wichtiger Schritt in ein glückliches und zufriedenes Leben.

Resiliente Menschen pflegen ein gutes Netzwerk an sozialen Beziehungen. Soziale Kontakte, die von gegenseitiger Achtung und Wertschätzung getragen sind, stärken unsere seelische Widerstandskraft und verschaffen Nähe. Ein wichtiger Schlüssel für mehr Lebensqualität ist außerdem eine wertschätzende Kommunikation, denn gute Gespräche machen glücklich.

Durch gute soziale Beziehungen entstehen Rückhalt und ein Gefühl der Sicherheit, was gerade in herausfordernden Zeiten Halt gibt.

In unsicheren Zeiten das Positive im Fokus zu behalten, optimistisch zu sein und Leichtigkeit und Humor in den Alltag zu bringen, stellt ebenfalls einen wichtigen Resilienzfaktor dar. Das Bewusstsein, dass man alle Herausforderungen des Lebens überwinden kann, hilft, den Anforderungen des Lebens gelassen zu begegnen.

Eine optimistische Stimmung führt zu einer positiven Lebenshaltung und diese positive Grundstimmung setzt Energien frei, die wiederum zu kreativen Lösungen führen.

Somit sind resiliente Menschen in der Lage, in jeder Situation kreativ nach neuen Lösungen zu suchen.

### Seminartipp

Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in siehe Seite 53

Quellen:  
Buchacher/Kölblinger/Roth/Wimmer (2015):  
Das Resilienztraining. Wien: Linde Verlag.  
Detlef Kuhn (2019): Resilienz am Arbeitsplatz.  
2. Auflage. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.



PIXABAY

NEU



MARIANNE HRUBY

### Dr. in phil. Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin  
[www.erfolgspotenzial.at](http://www.erfolgspotenzial.at)

## ZOOM: ja – Professionalität: leider noch nicht!

20 Tipps zu Beleuchtung, Raum, Hintergrund, Position, Kameraausrichtung, Blickkontakt, Körpersprache, Kleidung etc. Direkt nach den Inputs erfolgt eine praktische Umsetzung und ein Vorher-nachher-Vergleich.

### Zielgruppe

Alle Interessierten, die sich online besser präsentieren möchten.

### Kosten

€ 45,-

### Termin **online**

Do., 23. Sep. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr



PIXABAY

NEU

## Zeitmanagement – höchste Zeit, sich dafür „Zeit“ zu nehmen!

Prioritäten setzen, Lebenszeit gestalten, Eisenhower, To-do, Not-to-do, Ziele umsetzen, Salami- und Pomodoro-Technik, 1. Schritt, Super-Buch.

### Zielgruppe

Alle, die ihre Zeit qualitativer nutzen möchten.

### Kosten

€ 45,-

### Termin **online**

Do., 21. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr



PIXABAY

## Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, das „Immunsystem der Seele“, die innere Kraft, die es uns ermöglicht, mit den wechselnden Anforderungen des Lebens gelassen umzugehen und Veränderungen als Teil der Weiterentwicklung zu sehen und an ihnen zu wachsen. Doch was macht den einen bei einer Belastung stark und den anderen vulnerabel? Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welche wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potenziale und Talente spielt. Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, dieses Wissen im Unterricht an andere Personen weiterzugeben.

### Zielgruppe

Alle Personen, die ihre eigene Resilienz stärken wollen und dieses Wissen auch als Resilienztrainer:in im Unterricht weitergeben möchten.

### Kosten

€ 1.700,- (9 ECTS)



FEURGLER

### Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

#### Modul 1

Fr., 28. Jän. 2022, 13:00 bis 21:00 Uhr  
Sa., 29. Jän. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Modul 2

Do., 17. Feb. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr **online**  
Fr., 18. Feb. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr – Gastreferent  
Sa., 19. Feb. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Modul 3 – Gastreferent

Fr., 18. Mrz. 2022, 14:00 bis 22:00 Uhr  
Sa., 19. Mrz. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Modul 4

Fr., 08. Apr. 2022, 13:00 bis 21:00 Uhr  
Sa., 09. Apr. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Modul 5

Fr., 06. Mai 2022, 13:00 bis 21:00 Uhr  
Sa., 07. Mai 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Modul 6

Do., 09. Jun. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr **online**  
Fr., 10. Jun. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr  
Sa., 11. Jun. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Präsentation der Projektarbeit:

Sa., 25. Jun. 2022, 09:00 bis 17:00

#### Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung:

Sa., 02. Jul. 2022, 09:00 bis 12:00 Uhr

Das Seminar wurde zur  
Akkreditierung bei der  
wba eingereicht.



WeiterbildungsAkademie Österreich

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur





**Elisabeth Pucher-Lanz**  
Diätologin, Kräuterpädagogin,  
Verantwortliche für den Bereich  
Ernährung und Gesundheit  
Tel.: 0316 8050-1420,  
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

## Wandel ist möglich – zukunftsfähig leben

Mehr denn je wird die moderne landwirtschaftliche Praxis hinterfragt, weniger denn je scheinen die Verbraucher:innen über tatsächliche Abläufe in diesem Bereich zu wissen. Die Gesellschaft ist in ihren Forderungen durchaus gespalten: Die Konsumentinnen und Konsumenten erwarten sich einerseits eine ökologische Landwirtschaft, andererseits orientiert sich ihr Kaufverhalten an billigen Lebensmittelpreisen. Mit unseren Seminaren möchten wir dazu beitragen, Sie als Konsumierende ehrlich und authentisch über die heimische Landwirtschaft zu informieren. Information ist notwendig, um die Diskrepanz zwischen Vorstellung und Realität anzugleichen und für Verständnis und Akzeptanz auf beiden Seiten zu sorgen. Nicht nur politische Rahmenbedingungen sind Voraussetzung für die Ernährungswende, sondern jede:r kann selbst in dieser Sache aktiv werden. Die Ernährungswende „von unten“ ist möglich, beispielsweise durch unser Konsumverhalten, durch die Art, wie wir unser Geld anlegen, wie wir im privaten und beruflichen Umfeld agieren und uns im Ehrenamt engagieren. Gesunde und frische Lebensmittel aus nachhaltiger und regionaler Produktion sollen dabei unterstützen, einen zukunftsfähigen Lebensstil möglichst genussvoll zu erreichen. Besuchen Sie unsere Seminare und lassen Sie sich inspirieren. Ich freue mich auf Sie.

*Elisabeth Pucher-Lanz*

BARBARA MAJČAN

**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**

# Landwirtschaft zwischen Idyll und Skandal?

Die Landwirtschaft sorgt für hitzige Debatten. Im Fokus stehen Themen wie Tierquälerei, Umweltverschmutzung oder Antibiotikaresistenzen.

Landwirtinnen und Landwirte sehen sich oftmals an den moralischen Pranger gestellt, zugleich aber kann festgehalten werden, dass die Landwirtschaft durchaus gesellschaftlich wertgeschätzt wird: Umfragen zeigen immer wieder, dass „Landwirt:in“ als einer der wichtigsten Berufe überhaupt gilt (gleich hinter „Arzt“ und „Lehrer“).

## Erwartungen an die Landwirtschaft

Was aber erwarten die Menschen von der Landwirtschaft eigentlich? Stellt man diese Frage den Österreicherinnen und Österreichern, bekommt man grob zusammengefasst folgende Antworten: Die Landwirtschaft soll die Bevölkerung mit einer Vielfalt an gesunden und unbedenklichen Produkten versorgen, sie soll die wirtschaftlichen Aktivitäten und die Beschäftigung im ländlichen Raum aufrechterhalten, sie soll Umwelt- und Klimaschutz betreiben und den Tierschutz berücksichtigen. Diese Antworten zeigen Zweierlei: (1) Von Landwirtschaft wird mittlerweile mehr erwartet als „bloß“ Nahrungsmittel bereitzustellen. Dabei ist es gerade der Erfolg der Landwirtschaft in den letzten hundert Jahren, der diese Ausdifferenzierung möglich gemacht hat, denn: Wo die Nahrungsmittelversorgung durch zu geringe Ernteerträge nicht sichergestellt ist, dort geht es hinsichtlich der Erwartungshaltung an Landwirtschaft um Nahrungsmittel – und zwar ausschließlich. (2) Zudem spiegeln sich in den Erwartungen an die Landwirtschaft zentrale gesellschaftliche Werte unserer Zeit wider.

Erleben wir also einen Wertewandel? Ja und nein. Wir diskutieren heute sicherlich anders über die Landwirtschaft als noch vor hundert oder fünfzig Jahren, aber: Diagnosen, die behaupten, dass den

Menschen beispielsweise „Tierwohl“ heute ein wichtiges Anliegen sei, sind dennoch kritisch zu hinterfragen. Spätestens beim Zahlen an der Kasse wird der Wunsch nach mehr Tierwohl nämlich oft als leere Floskel entlarvt. Es ließe sich polemisch zusammenfassen: Dem oder der Bürger:in ist „Tierwohl“ ein entscheidendes Anliegen – als Verbraucher:innen aber sind sie nicht oder nur bedingt bereit, mehr dafür zu bezahlen.

## Entspannt – oder doch krank?

Mit Blick auf das Tierwohl stellt sich nicht nur die Frage der Zahlungsbereitschaft, sondern auch: Wie wird das Wohlergehen von Tieren überhaupt wahrgenommen? Eine Studie (Busch et al. 2015) zeigte Konsumentinnen und Konsumenten und Landwirtinnen und Landwirten Fotos aus Ställen. Die unterschiedlichen Einschätzungen waren bemerkenswert: Eines der Fotos zeigte beispielsweise liegende Tiere in einem Stall. Während die Landwirtinnen und Landwirte dazu tendierten, den Zustand der Tiere als „entspannt“ zu beschreiben, fragten viele der Verbraucher:innen (beim identischen Foto), ob die Tiere denn „krank“ seien. Dies mag nahezu humoristisch klingen, es hat aber durchaus schwerwiegende Konsequenzen, vor allem, wenn es um die Kommunikation der landwirtschaftlichen Arbeit geht. Um ein Beispiel zu bringen: Ein Bauer kann ein Foto auf seiner Website publizieren und davon überzeugt sein, dass es Ausdruck dafür ist, dass er sich gut um seine Tiere kümmert – und dennoch kann dieses Foto bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern ganz andere – und zwar negative – Assoziationen wecken.

## Was bedeutet Tierwohl?

Es ist zu vermuten, dass die allermeisten Konsu-





## Christian Dürnberger

Doktor der Philosophie und Magister der Kommunikationswissenschaften, arbeitet seit über einem Jahrzehnt an verschiedenen Forschungsinstitutionen zu ethischen Fragen in der Landwirtschaft.

PRIVAT

mentinnen und Konsumenten keine eigentliche Definition von „Tierwohl“ geben können. Was ist unter diesem Konzept zu verstehen? Tierwohl meint mehr als „nur“ Tierschutz. Dem „klassischen“ Tierschutzgedanken folgend ist ein Tier eine leidensfähige Kreatur und wir haben die moralische Pflicht, solchen Wesen Leid zu ersparen. Tierwohlkonzepte aber fragen: Genügt das? Leidensfreiheit ist sicherlich eine Art Vorbedingung für „Wohlergehen“, aber ein gutes Leben zeichnet sich doch wesentlich mehr aus, beispielsweise durch die Möglichkeit, das natürliche Verhaltensrepertoire weitgehend ausleben zu dürfen. Das Konzept „Tierwohl“ versucht demnach, über den „klassischen“ (leidvermeidenden) Tierschutz hinauszugehen und näher zu beschreiben, wie tiergerechte(re) Haltung möglich ist.

### Eine Luxusdebatte?

In Gesprächen mit Bürgerinnen und Bürgern und auch Landwirtinnen und Landwirten höre ich manchmal den Satz, dass die Landwirtschaft doch genug an Nahrungsmitteln produzieren würde. Alles andere – beispielsweise Fragen rund um das „Tierwohl“ – sei eine bloße „Luxusdebatte“. Dem würde ich punktuell widersprechen: Ja, es braucht in der Tat einen gewissen Wohlstand, um Debatten wie beispielsweise jene rund um das „Tierwohl“ zu führen. Würde zurzeit eine Hungersnot in Europa herrschen, wäre davon auszugehen, dass wir nicht darüber diskutieren würden, wie viel Quadratmeter ein Schwein in seinem Stall zur Verfügung haben sollte. Wir hätten andere, dringendere Probleme. Jedoch ist es nicht zu leugnen, dass wir zurzeit eben in Wohlstand leben – und wenn ein solcher Wohlstand erreicht wurde, muss über Werte jenseits der Ernährungssicherheit

diskutiert werden. Wer satt ist, kriegt „Hunger“ auf andere Werte. Und dann sind all die Diskussionen rund um Umwelt, Klima und Tiere aus Sicht der Bürger:innen hochnotwendige Auseinandersetzungen – und eben keine „Luxusdebatten“ im Sinne von „verschwenderisch“ oder „sinnlos“.

### Ein Gedankenexperiment

Kommen wir zurück zu den Erwartungen der Gesellschaft an die Landwirtschaft. Diese könnten in eine einfache Formel gebracht werden: Wenn Landwirtschaft die (Grund-)Bedürfnisse erfüllt und die zentralen ethischen Wertvorstellungen einer Gesellschaft (wie beispielsweise Klima- und Tierschutz) berücksichtigt, dann erfüllt sie die gesellschaftlichen Erwartungen. Wie bei jeder einfachen Formel stellt sich jedoch die Frage: Stimmt sie denn auch?

Zur Beantwortung soll auf ein Gedankenexperiment eingegangen werden: Stellen Sie sich einen hochtechnisierten Bauernhof vor. Die Fütterung der Tiere erfolgt computergesteuert. Die medizinische Überwachung geschieht durch zahlreiche Sensoren, die die relevanten Daten per App direkt aufs Smartphone schicken. Zur Kontrolle des Bestands fliegen Drohnen durch den Stall und über den Auslauf. Wichtig für das Beispiel ist: Dieser Hof erfüllt die zuvor genannten Erwartungen, sprich er produziert gesunde und unbedenkliche Produkte, er schafft und sichert Arbeitsplätze im ländlichen Raum (zumindest für die IT-Branche), er weist eine gute Klimabilanz und hohe tiergerechte Standards auf. Löst ein derartiger Hof, obwohl er alle genannten Erwartungen erfüllt, bei vielen Menschen nicht dennoch ein „Verlustgefühl“ aus, im Sinne von „da ist etwas verloren gegangen“ bzw. „da fehlt etwas“? Wenn ja: Wie ist das zu verstehen?

### **Beschaulich und ursprünglich?**

Eine Erklärung skizziert die gesellschaftliche Erwartungshaltung an Landwirtschaft anders als in der zuvor beschriebenen Formel, nämlich: Es geht nicht nur um Grundbedürfnisse und Wertorientierungen, darüber hinaus spielen auch Bilderwelten und Vorstellungen wie beispielsweise „Ursprünglichkeit“ eine entscheidende Rolle. Landwirtschaftliche Tätigkeit steht nach wie vor für das einfache, ursprüngliche und wahre Leben in und mit der Natur. Bäuerin bzw. Bauer zu sein, bedeutet – gerade in Werbungen oder auch in urbanen Aussteigerträumen – ein Leben zu führen, wie es einst war und es eigentlich sein soll. Diese „Romantisierung“ des Bäuerlichen vollzieht sich dabei wesentlich im Urbanen und ist nicht zuletzt als eine Reaktion auf einen Zivilisationsüberdruß zu verstehen.

Diese Assoziation von Landwirtschaft und Ursprünglichkeit wird besonders in den gängigen Strategien des Agrarmarketings deutlich. Während zahllose nicht-landwirtschaftliche Produkte mit dem Hinweis auf Innovation und Fortschritt verkauft werden, scheinen Produkte aus der Landwirtschaft einer anderen Logik in der Wahrnehmung der Konsumentinnen und Konsumenten zu unterliegen. Statt moderner Produktionsbedingungen scheint der oder die Käufer:in hier eher technikerne Idylle zu wünschen. Oder gibt es Milch, die mit dem Slogan wirbt: „Wir haben die modernste Melkanlage der Welt“?

### **Persönliche Begegnung**

Das Agrarmarketing setzt diese Bilderwelten und Vorstellungen einer ursprünglichen, beschaulichen Landwirtschaft durchaus geschickt ein. Die Alternative, nämlich auf Moderne und Innovation zu setzen, ist denkmöglich, wird aber nur zu einem geringen Teil in Anspruch genommen. Es soll hier aber keine Radikalkritik am Marketing erfolgen. Warum sollte sie nicht beliebte Bilder dafür einsetzen, um positive Gefühle auszulösen? Jedoch ist darüber zu reflektieren, ob die alleinige Inszenierung der Landwirtschaft als Idylle nicht auch kontraproduktive Konsequenzen hat, insofern sie beispielsweise Entfremdungstendenzen fördert. Dass ein neuer, großer, moderner Stall von vielen Menschen automatisch als weniger tiergerecht beurteilt wird als ein kleiner, alter, beschaulicher ist wohl nicht zuletzt als ein Resultat derartiger Bilderwelten zu verstehen.

Dem oder der durchschnittlichen Österreicher:in begegnet das Thema „Landwirtschaft“ oftmals entweder als „Skandal“ auf den Titelseiten oder als „Idyll“ in der Werbung und auf den Verpackungen.



Eine sachliche Debatte wird dadurch nicht ermöglicht. Vor diesem Hintergrund ist die persönliche Begegnung zwischen Verbraucher:in (bzw. Bürger:in) und Landwirt:in umso wichtiger. Initiativen wie ein „Tag der offenen Stalltür“ oder „Schulklassen besuchen einen Hof“ sind von entscheidender Bedeutung und bedürfen weiterer Unterstützung. Wenn überhaupt, dann kann nur so die dringend notwendige Debatte gelingen, welche Art von Landwirtschaft wir als Gesellschaft gemeinsam eigentlich verantworten können und wollen.

### **Blick in den Spiegel**

Das abschließende Votum ist mittlerweile zur Phrase geworden, nichtsdestotrotz ist es kein gangbarer Weg, bei Nahrungsmitteln immer nur auf den günstigsten Preis zu achten und gleichzeitig tiergerechtere Standards einzufordern. Wie es auch – dieser Punkt soll nicht unter den Tisch fallen – ebenso wenig ein gangbarer Weg für die Landwirtschaft sein kann, etwaige Defizite im eigenen Betrieb stets bloß auf den fehlenden Willen der Konsumierenden zurückzuführen. Aus dieser Sackgasse der gegenseitigen Schuldzuweisung muss die Debatte befreit werden – und hierfür braucht es politischen Willen, die Rahmenbedingungen entsprechend zu ändern, statt darauf zu warten und zu hoffen, dass alle Konsumentinnen und Konsumenten „tugendhafter“ einkaufen. Wichtig, so meine Überzeugung,



wäre hierbei die Einsicht, dass der Stall ein Ort ist, an dem gesellschaftliche Wertvorstellungen realisiert und sichtbar werden. Einer Gesellschaft, der es um ausreichend Fleisch zu leistbaren Preisen geht, wird andere Ställe bauen (lassen) als eine, die Tierwohl stärker gewichtet. Wenn einem beispielsweise die Standards in der Nutztierhaltung zu gering sind, ist demnach weniger die bzw. der Landwirt:in an den moralischen Pranger zu stellen als vielmehr darauf hingewirkt werden müsste, dass Tierwohl in der Nutztierhaltung als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe begriffen wird. Der Blick in den Stall gleicht aus Sicht der Gesellschaft immer auch einem Blick in den Spiegel.

#### Über den Autor

Christian Dürnberger ist gefragter Referent und Autor von Büchern zu diversen Themen, beispielsweise Grüne Gentechnik, Bioenergie, Genome Editing oder moralische Herausforderungen im amtstierärztlichen Beruf. Bekanntheit über die akademische Welt hinaus erlangte er vor allem über sein Buch „Ethik für die Landwirtschaft“. Gegenwärtig arbeitet er als Philosoph am Messerli Forschungsinstitut in der Abteilung Ethik der Mensch-Tier-Beziehung an der Veterinärmedizinischen Universität Wien, Medizinischen Universität Wien und Universität Wien sowie am Campus Francisco Josephinum Wieselburg. Frühere Arbeitsstellen waren die Ludwig-Maximilians-Universität in München, das Institut TTN sowie die Hochschule für Philosophie München.



#### Über das Buch „Ethik für die Landwirtschaft“

Die Landwirtschaft sieht sich gegenwärtig vor besondere Herausforderungen gestellt: Bestimmte Praktiken sind umstritten, das gesellschaftliche Wissen ist gering, die Erwartungen sind es jedoch nicht. In diesem Spannungsfeld sollen Landwirtinnen und Landwirte nicht nur ihrer besonderen Verantwortung gerecht werden, sondern mehr als das: Sie sollen in den Debatten Rede und Antwort stehen. Und die Gesellschaft? Die soll hinschauen und mitreden, welche Landwirtschaft sie will. Zum modernen landwirtschaftlichen Berufsbild gehört demnach ethische Reflexionsfähigkeit. Ethik für die Landwirtschaft also. Was aber ist Ethik? Wie lassen sich die neuen gesellschaftlichen Erwartungen beschreiben? Und was bedeutet Verantwortung mit Blick auf Nahrung, Umwelt, Klima und Tiere? Das vorliegende Buch liefert Antworten, ist dabei aber zurückhaltend, wenn es um Urteile geht: Es will nicht vorgeben, was moralisch richtig bzw. falsch ist, sondern vielmehr Debatten und Positionen beschreiben und auf diesem Wege zum selbstständigen Nachdenken anregen. Es ist dabei keine fachphilosophische Arbeit, sondern wendet sich explizit an interessierte Bürgerinnen und Bürger und Landwirtinnen und Landwirte, die in 12 leicht verständlichen Kapiteln durch das philosophische Bauernjahr geleitet werden. Von der Grünen Gentechnik über die Digitalisierung in der Landwirtschaft und der Sehnsucht nach dem Idyll bis hin zur gegenwärtigen Debatte um das „Laborfleisch“ oder um Tierwohl, wird thematisch ein breites Spektrum abgedeckt. Da das Buch als Skriptum erarbeitet wurde, ist es nicht im klassischen Buchhandel erhältlich, sondern kann nur über Amazon, den DLV-Shop.de oder auch beim Autor selbst, [christian.duernberger@vetmeduni.ac.at](mailto:christian.duernberger@vetmeduni.ac.at), zum Preis von € 20,- bestellt werden.

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



regional | saisonal | kreativ | informativ

Die frische KochSchule der Landwirtschaftskammer bietet Ihnen die Möglichkeit, das Kochen von Grund auf zu erlernen oder Ihre Kochkenntnisse zu vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung werden gemeinsam einfache schnelle Gerichte sowie exklusive Gaumenfreuden frisch zubereitet. Unser Kochschulteam verrät Ihnen praktische Kochtipps und vermittelt Freude an der Zubereitung. Gekocht wird mit frischen Produkten aus der Region zur jeweiligen Saison. Somit wird das Kochen im Alltag leichter, interessanter und kreativer. Neben der richtigen Handhabung und schonenden Zubereitung der Lebensmittel erfahren Sie Wissenswertes über die Produktion und Qualitätsmerkmale heimischer Produkte. Der Einkauf und die Lagerung, die richtige Getränkeauswahl, kreatives Anrichten und Dekorieren sind ebenso Inhalte der Seminare. G'sundes Essen, gemeinsam gekocht und verkostet, schafft besonderen Genuss.

## Das Angebot der Kochschule

- Grundkochkurse für verschiedene Zielgruppen, in denen Basiswissen vermittelt wird
- Kulinarik-Kochschule zu ausgewählten Themen sowohl für traditionelles, gesundes, saisonales als auch für festliches Kochen und Backen
- Eventkochen/Teamkochen: Kochen für und mit geschlossenen Gruppen (Firmen und Privatpersonen)
- kochen@home – Webinare

Mit dem saisonalen Angebot der steirischen Landwirtschaft ist der Tisch das ganze Jahr über abwechslungsreich gedeckt. Ihr Kochschulteam freut sich auf gemeinsame kulinarische Erlebnisse.



BARBARA MAJCAN

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Cookinare: kochen und



LANDLUGEND STEIERMARK



EVA MARIA LIPP

Ein Cookinar ist ein online durchgeführter Kochkurs. Wir bringen das Wissen live in Ihre Küche. Gemeinsam mit unseren Profis aus der frischen KochSchule können Sie dabei unter fachkundiger Anleitung ganz bequem zu Hause, in Ihrem gewohnten Umfeld genussvolle Speisen zaubern. Im Cookinar ist es jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Alles, was Sie brauchen, sind ca. zwei Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Arbeitsutensilien.

Eine große Themenvielfalt wartet auf Sie und unter [www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at) werden laufend der Saison entsprechende neue Themen angeboten.

**Lernen durch Tun. Zuhause und doch mitten in einem Kochkurs. Wir freuen uns auf Sie!**

**Gleich anmelden, einloggen und mitmachen.** Nach der Anmeldung werden zeitnahe die Einkaufs- und Materialliste sowie alle notwendigen Informationen und der Einstiegslink übermittelt.

## **Eingekocht – Selbstgemachtes auf Vorrat**

Fr., 22. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Maria Leßl

## **Gemüsevielfalt fermentieren – Power für dein Immunsystem**

Fr., 12. Nov. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Anneliese Pratter

## **Allerheiligenstriezel – die Kunst des Flechtens erlernen**

Fr., 29. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Lebkuchenhaus bauen**

Do., 25. Nov. 2021, 17:30 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Adventbrunch**

Fr., 26. Nov. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz

## **Himmlische Weihnachtsbäckerei – Mürbteigvariationen**

Sa., 27. Nov. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr  
Referentin: Eva-Maria Krenn

## **Weihnachtsbäckerei – Spritzgebäck**

Di., 07. Dez. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Eva-Maria Krenn

# backen @home



EVA-MARIA LIPP



EVA-MARIA LIPP

## **Kulinarische Mitbringsel – wertvolle Weihnachtsgeschenke aus heimischen Zutaten**

Fr., 03. Dez. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Eva-Maria Krenn

## **Das perfekte Weihnachtsmenü – genussvoll und heimisch**

Fr., 10. Dez. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Christina Grammelhofer

## **Brotbackgrundkurs**

Do., 27. Jän. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Faschingskrapfen und Variationen – „narrisch guat“**

Do., 17. Feb. 2022, 18:00 bis 20:30 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Magda Siegl

## **Osterbrot – Osterpinzen backen**

Di., 12. Apr. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Süße und pikante Tartes auf steirisch**

Do., 19. Mai 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Mit Putz und Stingl – Obst und Gemüse rundum verwertet**

Mo., 13. Jun. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Cocktails night – mit und ohne Alkohol – Fruchtiges aus der Heimat im Glas**

Fr., 24. Jun. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Pfiffiges Sommerpartygebäck und Begleiter**

Di., 28. Jun. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

### **Technische Voraussetzungen:**

Breitbandinternetzugang (empfohlen mind. ADSL oder LTE), PC, Notebook oder Tablet, Headset oder Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon

### **Kosten**

€ 25,-



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



BARBARA MALCAN

### **Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin

### **Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

In fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden kennen. Gemeinsam zubereitet werden Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen und Suppeneinlagen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts. Weiters gibt es Informationen zu den Grundregeln schmackhafter Speisen- und Beilagenkombinationen sowie Anregungen zur Tischgestaltung. Sie werden sehen: Selbst zu kochen und so Neues zu entdecken, zahlt sich aus. Sie können sich selbst und Ihre Lieben mit köstlichem, abwechslungsreichem Essen verwöhnen und beeindrucken.

#### **Kosten**

€ 230,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

#### **Dauer/Teilnehmer:innen**

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### **Termine**

Do., 13., 20., 27. Jän., Do., 3., 10. Feb. 2022,

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

### **Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin

### **Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Man(n) kocht – ein Kochkurs für Männer

Kochen wie Jamie Oliver oder Johann Lafer – männliche Küchenchefs treffen das kulinarische Herz mehr denn je. Wie Sie sich selbst oder Ihre Liebsten mit raffinierten, köstlichen und dennoch schnell zubereiteten Gerichten mit Lebensmitteln aus der Region und zur Saison verwöhnen können, zeigen wir in unserem exklusiven Männerkochkurs. Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbstständig ein mehrgängiges Menü zu kochen, das garantiert für Bewunderung sorgen wird. Ob Hobbykoch oder Anfänger, dieser Kurs macht jedem Spaß und bringt jedem etwas!

#### **Kosten**

€ 160,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

#### **Dauer/Teilnehmer**

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 12

#### **Termine**

Fr., 01., 15., 22. Okt. 2021,

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr





EVA-MARIA LIPP

### **Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## **Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende – schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte**

Immer etwas in Eile und mit wenig Geld ausgestattet und trotzdem sollte was Flottes auf den Tisch? Wir zeigen dir, wie du mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pfiffige Gerichte zaubern kannst. Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte. Entdecke die kreative Seite des Kochens und erlebe mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre genussvolle Alternativen zu Dosen- und Fertiggerichten.

### **Zielgruppe**

Jugendliche, Studierende, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

### **Kosten**

€ 78,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

### **Termin 1**

Mo., 17. Jän. und Mo., 24. Jän. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

### **Termin 2**

Di., 12. Jul. und Mi., 13. Jul. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**



LEXPIX

### Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

## Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskekse versüßt uns die Adventzeit. Sie bekochen und verwöhnen Ihre Lieben und Gäste gerne? Besuchen Sie unser Seminar, dann überraschen Sie heuer mit neuen, kreativen und traditionellen Bäckereien und Ideen. Im Seminar werden verschiedenste Arten von Kleinbäckereien zubereitet, die Sie mit nach Hause nehmen können.

#### Mitzubringen

Keksdosen

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Fr., 26. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

#### Termin 2

Sa., 11. Dez. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

### Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

Gestalten Sie Ihr Weihnachtsfest aktiv mit und erleben Sie die Weihnachtsvorfreude von ihrer schönsten kulinarischen Seite. Backen Sie dazu mit uns Lebkuchen in verschiedensten Ausführungen. Gestalten Sie Ihr Lebkuchenhäus, Ihren persönlichen Christbaumschmuck oder Lebkuchen zum Vernaschen.

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Lebkuchen in verschiedenen Geschmacksvariationen und Gestalten. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks zum Glasieren, Verzieren und Füllen. Der Duft und der Formenreichtum der Lebkuchen werden nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen.

#### Mitzubringen

Keksdosen

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Fr., 03. Dez. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



### Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Das perfekte Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihre Familie mit einem festlichen Menü verwöhnen, aber nicht den ganzen Abend alleine in der Küche verbringen? Wir nehmen Ihnen die Planung ab. In diesem Kochseminar kochen wir gemeinsam ein exquisites Dinner und geben Ihnen viele Tipps, wie Sie vorab alles gut vorbereiten können, um dann auch entspannt den Feiertag mit Ihren Lieben zu genießen. Von der Vorspeise bis zum Dessert – Sie werden heuer zu Weihnachten stressfrei und gut organisiert Ihr perfektes Festtagsmenü zaubern.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 14. Dez. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr



### Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Kunterbunte Krapfenvielfalt

Kulinarisch kann man sich ganz wunderbar von einem Event zum nächsten backen, und zwar durch's ganze Jahr. Kaum ist die Weihnachtsbäckerei verzehrt, kann man sich schon überlegen, wie der Faschingskrapfen am besten gelingt. Aber natürlich sind Kugelkrapfen nicht das einzige typische Krapfengebäck. Je nach Region gibt es unterschiedliche traditionelle Gebäcke, in der Steiermark z. B. Strauben, Schneeballen, Schlosserbuben, Polsterzipfel und Rosenkrapfen. In diesem Seminar möchten wir Ihnen diese Vielfalt an Ausgebackenem zeigen.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 12. Feb. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



CARLETTO PHOTOGRAPHY



AMA

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Sommerparty – Kochen für und mit Gästen

Kulinarische Urlaubsstimmung in den eigenen Garten zu zaubern, ist das Ziel dieses Seminars. Durch gut durchdachte Vorbereitung können auch Sie als Gastgeber:in Ihre Sommerparty mit Ihren Gästen entspannt genießen.

**Inhalt**

- zum Grillen geeignete Teilstücke unterschiedlichster Fleischarten kennenlernen
- verschiedene Fleisch- und Gemüsevariationen mit den dazu passenden Grillsoßen, Salaten und Beilagen zubereiten
- fruchtige Desserts kreieren
- Sommerfloristik mit Blumen, Obst und Gemüse

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 10. Jun. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Schnelle und leichte Küche im Alltag

Wir alle wünschen uns eine Ernährung, die fit statt fett, lustig statt launisch und aktiv statt müde macht. Was dafür fehlt, ist meist die Zeit, um sich ein Menü zu zaubern, das diesen Vorstellungen gerecht wird. Dass das allerdings nicht so sein muss und man sich genauso gut schnell ein leichtes Gericht ganz frisch zubereiten kann, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Inhalt**

- Grundpfeiler einer ausgewogenen Ernährung
- Tipps für zielgerechte Vorratshaltung
- Zubereitung schneller und leichter Gerichte

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 30. Sept. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



HAIDER

### Anneliese Pratter

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin

## Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

Sauer macht lustig und gesund! Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, um Gemüse und Kräuter zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack von Sauergemüse ist einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Fermentiertes Gemüse ist auch ein probiotisches Lebensmittel. Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, deren Verzehr unsere Darmflora verbessert. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. In diesem Workshop werden nach einer kurzen theoretischen Übersicht Gemüse und Kräuter fermentiert. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 05. Okt. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Maria Leßl

Seminarbäuerin

## Eingekocht – Sommergenüsse im Glas für den Winter

Wer sich an kalten Wintertagen den Geschmack des Sommers nach Hause holen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Während sich zur Erntezeit Obst- und Gemüseberge zu Hause türmen, sehnt man sich in der kalten Jahreszeit oftmals nach dem Gang in den hauseigenen Garten. Deshalb wollen wir mit Ihnen gemeinsam den Sommer im Glas festhalten. Fruchtiges und Pikantes wie Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse, Sugas und Pestos stehen dabei auf dem Programm. Kreative Kompositionen und hilfreiche Tipps und Tricks für ein sicheres Gelingen warten ebenso auf Sie wie genügend Spielraum für eigene kulinarische Experimente. Los geht's – ab ins Glas!

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 07. Okt. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Bediene dich am Regenbogen: bunt essen, gesund leben

Beim Essen darf es so richtig bunt getrieben werden. Je farbenfroher die Auswahl an Obst und Gemüse am Speiseplan ausfällt, desto besser.



Mag.ª Nicole Zöhrer  
Ernährungswissenschaftlerin

BARBARA MAJCAN

**F**arbpigmente zählen zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die, im Gegensatz zu den primären Inhaltsstoffen (wie Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße), zwar nicht für das unmittelbare Überleben der Pflanze verantwortlich sind, aber ebenso wertvolle Aufgaben erfüllen. Die Pflanze bildet diese Farbenpracht aus, um Insekten zur Bestäubung anzulocken oder sich vor zu starker Sonneneinstrahlung zu schützen. Mehr und mehr hat auch der Mensch das Potenzial dieser alles andere als zweitklassigen Inhaltsstoffe erkannt. Jedes dieser Pigmente hat seinen ganz besonderen Nutzen für die menschliche Gesundheit. Je bunter die Auswahl an Obst und Gemüse ausfällt, desto vielseitiger die positive Wirkung.

## ROT

Der Pflanzenfarbstoff Lycopin lässt Früchte in leuchtendem Rot erstrahlen. Zu verdanken hat das Pigment seinen Namen der Paradeiser (*Lycopersicon esculentum*), die zugleich sein bedeutendster Lieferant ist. In dem Fruchtgemüse macht der Lycopin-gehalt je nach Färbung etwa 90 % aller Carotinoide aus, zu deren Gruppe der rote Farbstoff gehört. Lycopin besitzt außerdem die höchste antioxidative Kraft unter all ihren Vertretern. Es wirkt auch anti-entzündlich, ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf viele Krankheiten. Wegen seiner potenziellen Wirkung bei Krebserkrankungen ist ein wahrer Hype rund um Lycopin entstanden, dessen Wirksamkeit sich als Einzelsubstanz aber nicht bewahrheitet hat. Viel bedeutender ist die Aufnahme der gesamten

Paradeiser mit all ihren Inhaltsstoffen. Lycopin ist darüber hinaus ein wichtiges Beispiel dafür, dass Lebensmittel in unterschiedlichen Zubereitungsformen gegessen werden sollten. Schließlich ist der rote Farbstoff hitzestabil und wird aus gekochten Paradeiserprodukten besser aufgenommen als aus rohen.

## Beispiele:

Paradeiser, Wassermelonen, Marillen, Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Hagebutten

## GELB/ORANGE

Carotinoide geben Obst und Gemüse ihre gelbe bis orange Farbe. Auch in grünen Lebensmitteln wie Grünkohl oder Spinat sind sie als Co-Pigmente enthalten, die Färbung wird dort allerdings von dem grünen Chlorophyll überdeckt. Carotinoide schützen das Chlorophyll vor UV-Strahlung und verbessern damit die Energiegewinnung während der Photosynthese. Sie werden daher auch gerne in Selbstbräuner und Sonnenschutz verwendet, um die Bräunung zu verbessern und Hautalterung zu verhindern. Als pflanzliche Wirkstoffe oder Präparate können sie einen Sonnenschutz jedoch keinesfalls ersetzen, allenfalls ergänzen.

Die Funktionen der Carotinoide sind, je nach Vertreter, sehr spezifisch: So fungiert zum Beispiel  $\beta$ -Carotin als Vitamin-A-Vorstufe. Zeaxanthin und Lutein kommen im gelben Fleck der Netzhaut vor, um sie vor zu hoher Lichteinstrahlung zu schützen. Sie tragen wahrscheinlich dazu bei, das Risiko für eine



altersbedingte Augenerkrankung, die sogenannte Maculadegeneration, zu senken. Weitere Wirkungen entfalten Carotinoide als Antioxidantien und im Immunsystem. Die Aufnahme der Carotinoide aus pflanzlichen Lebensmitteln steigt durch Kochprozesse deutlich an und wird aufgrund ihrer Fettlöslichkeit durch die Zugabe von Öl verbessert.

**Beispiele:**

Marillen, Pfirsiche, Paprika, Eierschwammerl, Physalis, Mais, Kürbis, Süßkartoffeln, Karotten

**GRÜN**

Den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll kennen die meisten vermutlich noch aus dem Biologieunterricht. Zur Wiederholung: Chlorophyll wird von Pflanzen ausgebildet, die Fotosynthese betreiben. Es absorbiert das Licht der Sonne und leitet diese Energie weiter, sodass Kohlendioxid und Wasser zu Sauerstoff und Glukose umgewandelt werden können. Dieser Prozess ist quasi die Umkehrung der Atmung und die Grundlage, dass Sauerstoff produziert und Leben ermöglicht wird.

Chlorophyll ähnelt in seinem Aufbau dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin, mit der Ausnahme, dass es Magnesium statt Eisen als zentrales Atom besitzt. Der grüne Pflanzenstoff verfügt über antioxidative Eigenschaften. Am meisten Aufmerksamkeit hat er aufgrund seiner potenziellen Wirkung in der Krebsprävention, vor allem zum Schutz vor Kolorektalkarzinomen, bekommen. Aber auch hier gilt: Die Wirkung von Chlorophyll als isolierte Substanz zu beurteilen ist schwierig. Es ist einer von vielen wichti-

gen sekundären Pflanzenstoffen, die sich insgesamt gut ergänzen.

**Beispiele:**

Spinat, grüner Spargel, Grazer Krauthäuptel, Rhabarber, Wildkräuter (z. B. Giersch, Brennnessel), Erbsen, Zucchini, grüne Bohnen, Gurke, Gartenkräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch etc.), Brokkoli, Mangold, Kiwis, Grünkohl, Kohlsprossen, Vogerlsalat

**BLAU/PURPUR/VIOLETT**

Für eine purpurrote bis blau-violette Pigmentierung von Obst und Gemüse sorgen sogenannte Anthocyane. Sie gehören zur Gruppe der Flavonoide, die Körperzellen vor freien Radikalen schützen. Daraus ergibt sich eine vorbeugende Wirkung gegenüber einer Reihe von Erkrankungen. Außerdem besitzen sie antimikrobielle und entzündungshemmende Aktivität. Den höchsten Gehalt dieser wasserlöslichen und hitzestabilen Pflanzenstoffe findet man in der Holunder- und Aroniabeere. Damit sei wieder bewiesen, dass es keine fernen Länder braucht, sondern wahres Superfood direkt vor unserer Haustüre wächst.

**Beispiele:**

Rotkraut, Lollo Rosso, Radieschen, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Ribisel, blaue Trauben, Aronia, Brombeeren, Himbeeren, Melanzani, Holunderbeeren, Zwetschken, Feigen, rote Äpfel, Rote Rüben

Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur

## WEISS/GELB/BRAUN

Helle Früchte haben nicht weniger protektives Potenzial als ihre bunten Kolleg:innen. Allen voran sei das Quercetin als potenter Pflanzeninhaltsstoff genannt. Es gehört auch zur Gruppe der Flavonoide und trägt als hellgelber Farbstoff nicht nur zur Pigmentierung von Obst und Gemüse bei, sondern ist auch für den Geschmack mitverantwortlich. Der antioxidative Pflanzenstoff kommt vor allem in der Schale von Früchten vor, um diese vor Umwelteinflüssen zu schützen. Als eines der stärksten Antioxidantien übernimmt es auch im menschlichen Körper eine Schutzfunktion: Quercetin schützt die Blutgefäße und hemmt Entzündungsprozesse. Außerdem besitzt es eine förderliche Wirkung auf das Immunsystem. Bei allergischem Asthma kann es die Symptomatik mildern. Auch in Bezug auf Krebserkrankungen liegen vielversprechende Studien vor.

## Beispiele:

weißer Spargel, gelbe Zwiebeln, Lauch, Äpfel, Birnen, Quitten, Weintrauben, Chicorée



# 2021 – das internationale Jahr von Obst und Gemüse – die bunte Schatzkiste der Natur nutzen

Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2021 zum internationalen Jahr für Obst und Gemüse ausgerufen. In diesem Themenjahr soll rund um den Globus dazu beigetragen werden, das Bewusstsein für die wichtige Rolle von Obst und Gemüse zu schärfen:

- für die menschliche Ernährung,
- die Ernährungssicherheit und die Gesundheit sowie
- für das Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele.

Sie bringen Farbe, Geschmack und gesunde Nährstoffe auf den Teller. Obst und Gemüse liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen über 8.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe sowie wichtige Ballaststoffe. Dabei hat jede Pflanze ihr eigenes Nährstoffprofil, weshalb es wichtig ist, vielfältig und bunt zu essen. Doch nicht nur deshalb rücken die Vereinten Nationen Obst und Gemüse heuer in den Mittelpunkt. Die bunte Lebensmittelgruppe tut Mensch und Umwelt gleichermaßen gut, da die Produktion eine günstige Umweltbilanz hat. Vor allem dann, wenn die Auswahl der Saison entsprechend ausfällt. Eingekauft wird am besten bei regionalen Anbieterinnen und Anbietern in der Nähe. Das spart Transportkilometer und garantiert frische Produkte und unvergleichliche Geschmackserlebnisse. Der gesundheitliche Nutzen für Mensch und Umwelt dieser Lebensmittelgruppe ist unbestritten, dennoch essen wir zu wenig davon.

Mit unserem Angebot – Kochkurse und Cookinare – möchten wir Ihnen Appetit machen auf mehr Obst und Gemüse und Sie bei der Umsetzung der Empfehlung – „5 Portionen pro Tag“ unterstützen. Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Informationen zu dieser bunten Lebensmittelgruppe. Tipps zur Zubereitung und Lagerung warten ebenso auf Sie wie viele Rezepte.

Auf unserer Homepage [www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at) gibt es noch viele weitere Infos und Rezepte zu diesem Thema.





EVA MARIA LIPP

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

# Obst und Gemüse optimal lagern

Durch die richtige Lagerung schenken wir Obst und Gemüse ein langes Leben. So vielfältig wie das Angebot der Früchte, so umfangreich sind auch die Anforderungen an ihre Aufbewahrung. Kälteempfindliche Sorten sollten vor dem Kühlschrank bewahrt werden, andere fühlen sich dort sehr wohl. Manches Obst und Gemüse kann sich bei gemeinsamer Lagerung gegenseitig negativ beeinflussen. Ein kühler Keller oder eine Speis eignen sich bestens für Lagerobst und -gemüse.

Kreatives  
Gestalten

## Lagerung bei Raumtemperatur

Fruchtgemüse (Paradeiser, Gurken, Paprika, Zucchini, Melanzani), Basilikum (in Wasser gestellt), Ingwer

Äpfel (weniger als 7 Tage), Wassermelonen

*Zum Nachreifen:*  
Birnen, Nektar

## Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks

Blattgemüse, Salat, Erbsen, Fenchel, Gartenkräuter, Fisolen, Karfiol, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Kohl, Kraut, Lauch, Karotten, Pilze, Radieschen, Rettich, Rote Rüben, Sellerie, Spargel, Rhabarber

Äpfel (länger als 7 Tage), Beeren, Feigen, Kirschen, Trauben

## Lagerung im Keller (dunkel, 85–90 % Luftfeuchtigkeit, 4–5 °C, gut durchlüftet)

Erdäpfel, Knoblauch, Kraut, Kohl, Lagerzwiebeln, Kürbisse mit harter Schale, Wurzelgemüse (in Sand eingelegt)

Äpfel, Birnen, Nüsse (im Ganzen)

Kunst und  
Kultur

Ethylenempfindliche Früchte (z. B. Brokkoli, Karfiol, Gurken und Paradeiser) sollten nicht mit Früchten gelagert werden, die viel des Reifegases Ethylen abgeben (v. a. Paradeiser, Äpfel, Marillen, Birnen, Pfirsiche und Zwetschken). Empfehlenswert ist deshalb eine sortenreine Aufbewahrung.



PIXABAY

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Jausenhits im Glas – für Schule, Freizeit und Beruf

Salate, Menüs und Suppen im Glas sind der neueste Jausentrend und eine perfekte Alternative zu Weckerl und Co. Perfekt abgestimmt mit leckeren Dressings, immer variabel und abwechslungsreich und daneben gesund und kalorienarm, so präsentieren sich die leckeren Menüs, die einfach vorzubereiten sind und unterwegs unkompliziert gegessen werden können. Der Workshop besteht aus einem kurzen theoretischen Teil, in dem Grundsätzliches über die richtige Auswahl von Lebensmitteln für die Zwischenmahlzeiten besprochen wird, um fit, konzentriert und gesund zu bleiben. Danach werden gemeinsam kreative Lunchpakete im Glas zubereitet, um dabei den Aufbau dieser köstlichen Jausenalternative kennenzulernen. Dazu gibt es ein umfangreiches Skriptum mit vielen Rezepten und Ideen zum Ausprobieren und Nachmachen.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 12. Okt. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



SCHNEIDER

**Mag.<sup>a</sup> Susanne Schneider**

Produktion und Vermarktung von Gemüseraritäten  
und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

## Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin

In diesem Vortrag erzählt Susanne Schneider, wie Sie erfolgreich Knoblauch in Ihrem Garten oder auch auf kleinerem Raum wie Terrasse oder Balkon anbauen können. Sie gibt viele Tipps rund um das richtige Setzen im Oktober bis zur Ernte im Sommer. Sie erfahren, wie die scharfe Knolle am besten gelagert wird, bekommen Anregungen für die Verwendung in der Küche und erhalten Informationen über das Verkochen, Konservieren und ihren großen Wert als Heilmittel. Es besteht die Möglichkeit, Saatgut in kleinen Mengen für den eigenen Anbau zu erwerben.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

1,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 18,-

**Termin**

Fr., 15. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr



PIXABAY

### Maria Leßl

Seminarbäuerin

## Kochen und backen mit Dampf

Das Dampfgaren besitzt eine jahrtausendealte Tradition und hat seine Wurzeln in China. Dabei werden die Zutaten unter Dampf gegart und die Speisen somit besonders schonend zubereitet. Der heiße Wasserdampf strömt auf das Gargut und umschließt es von allen Seiten. Aromen, Vitamine und Farben bleiben so sehr gut erhalten. Diese Zubereitungsart zeichnet sich durch eine Fülle von Vorteilen aus, seien es gesundheitliche Vorteile, Vorteile im Geschmack, der Ästhetik oder der Energieeffizienz. Das Kochen und Backen im Dampf bietet schier unendliche Möglichkeiten, die das Garen von Gemüse bei weitem überschreiten. Von der Vorspeise bis zum Dessert lassen sich viele Gerichte mit dieser Methode zubereiten. Tauchen Sie ein in die sanfte Welt des Dampfgarens und genießen Sie die Vorteile dieser gesunden Art des Kochens.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 04. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

### Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintöpfküche

Selbst gemachte Suppen und Eintöpfe aus frischen, heimischen Zutaten bieten unendliche Variationsmöglichkeiten und sind besonders in der kalten Jahreszeit ein wärmendes, sättigendes und vollwertiges Essen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ein wenig Fantasie neue und wohlschmeckende Kreationen zubereiten können. Von der Suppenbasis – klare Suppe, Fond, gebunden, cremig-schaumig – bis zu den gehaltvollen Eintöpfen ist alles dabei. Die Suppe bietet somit eine leichte, schnelle, aber auch kräftigende Mahlzeit.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 09. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVA MARIA LIPP



PIXABAY

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Perfect Match – Foodpairing sensorisch erkunden

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köch:innen schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Hier werden Sie Grundsätzliches über Sensorik lernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Nahrungsmitteln ansprechend und andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form von raffiniertem süßem und pikantem Fingerfood umgesetzt. Zusätzlich bekommen Sie noch hilfreiche Tipps, wie Sie diese Kreationen in einer größeren Dimension in Gerichte einfließen lassen können, die Ihre Gäste bestimmt so schnell nicht vergessen werden.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 11. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind. Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen. Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.

**Inhalt**

- Wissenswertes über die wichtigsten Hülsenfrüchte
- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- allgemeine Kocheempfehlungen bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 18. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEXPIX

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Wildgerichte – g'sund und g'smackig

Wildfleisch ist eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan und wird gerne bei Festessen serviert. Probieren Sie selbst, wie raffiniert und trotzdem einfach Wild zubereitet werden kann. Mit köstlichen Kombinationen wie Wildfleisch mit Kürbis, Äpfeln, Kastanien und Preiselbeeren, je nach Jahreszeit, werden Sie künftig Ihre Gäste überraschen.

**Inhalt**

- Informationen über das heimische Wild
- gesundheitlicher Wert von Wildfleisch, die richtige Zubereitung und Tipps für den Einkauf
- Zubereitung von Wildgerichten wie Vorspeisen, Suppen, Hauptspeisen, Salaten sowie harmonisch darauf abgestimmten Beilagen
- „Wilde“ Tischdekoration aus dem Wald

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 20. Nov. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Vielfalt aus Biskuitteig

Spontaner Besuch hat sich angekündigt und es ist nichts Süßes im Haus. Eine Biskuitrolade backen – das geht einfach und schnell und man kann mit Selbstgemachtem punkten. Biskuitteig ist aber ein Teig mit unendlich vielen Möglichkeiten. Ob als Biskuitrolade, als Obsttortenboden, Doboschnitte oder Punschkräpfen, Schicht für Schicht im Glas oder als Schichttorte, pikant oder süß, man kann Vielerlei daraus zaubern. Biskuit ist auch für Anfänger:innen ein ganz einfaches Backrezept, das vielseitig einsetzbar, kombinierbar und abänderbar ist. Das Seminar bietet viele Tipps und Tricks für's sichere Gelingen und zauberhafte Anregungen zum Ausprobieren und Nachbacken.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 14. Jän. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklungErnährung und  
GesundheitKreatives  
GestaltenKunst und  
Kultur



AMA

### Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

Die Low-Carb-Ernährung basiert auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate, zu vermeiden. Das führt zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und langfristig auch zu einem Verlust von Körperfett. Aber wie kann man diese Ernährungsweise auch auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen? Die wichtigsten Grundsätze der Low-Carb-Ernährung, einfache und schnelle Rezepte und viele Ideen für den Ersatz von kohlenhydratreichen Lieblingsspeisen sind Thema dieses Kochkurses.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Fr., 21. Jän. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

### Thomas Moyschewitz

Küchenchef im Steiermarkhof

## Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Thomas Moyschewitz, seit sieben Jahren hat er die Küchenleitung am Steiermarkhof inne, hat sich zum Ziel gemacht, heimische Betriebe zu fördern und deren großartige Produkte in der Küche zu verfeinern. In seinem Kochkurs zeigt er Ihnen, wie viele unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, Fleisch zuzubereiten und wie Sie dadurch immer wieder neue Gerichte zaubern können. Vom langsamen Sous-vide-Garen bis zum Blitz-Steak ist alles dabei. Beste Fleischqualität ist selbstverständlich – Thomas erklärt Ihnen, wie Sie gute Qualität erkennen und gibt Tipps zum richtigen Einkauf. Freuen Sie sich darauf, gemeinsam das Produkt Fleisch geschmacklich und küchentechnisch ganz neu zu entdecken.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 22. Jän. 2021, 09:00 bis 14:00 Uhr



GRAMMELHOFER



**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Hausgemachte Nudeln – Vielfalt aus Ei und Gries

Nudeln – kaum noch aus unserem Speiseplan wegzudenken und bei vielen sehr beliebt. Nudeln selbst herzustellen ist keine Hexerei. In diesem Kochworkshop werden verschiedene Nudelteige hergestellt. Gemeinsam werden vielfältige Variationen und Formen, von einfachen Tagliatelle über Ravioli bis hin zu Tortellini handgefertigt. Auch „Krendeln“, die traditionelle Technik zur Herstellung der Kärntner Nudel, wird geübt. Die Zubereitung passender Beilagen und Soßen runden das Programm ab. Abschließend werden die süßen und pikanten Kreationen gemeinsam verkostet.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 29. Jän. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVAMARIA LIPP



PIXABAY

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

Pikanter Blechkuchen und Pizza sind Klassiker, die garantiert jeden Geschmack treffen. Egal ob als Essen für Zwei, die Familie oder Freunde, als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm, sie lassen sich gut vorbereiten und schenken dem oder der Gastgeber:in Zeit für die Gäste. Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig oder Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan, es gibt viele Variationsmöglichkeiten. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet, jede:r kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

**Termin**

Fr., 04. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## „Hanf im Glück“ – kochen und backen mit Hanf

Hanf ist eine der ältesten und wertvollsten Nutzpflanzen der Menschheit. Weil er nicht nur als Nahrungsmittel und Heilpflanze, zur Herstellung von Textilien und Dämmmaterial, sondern auch als Rauschmittel Verwendung fand, ist er in den letzten Jahrzehnten von den Speisetischen verschwunden. In diesem Seminar wollen wir Ihnen aber zeigen, wie diese wertvolle Pflanze es ganz legal wieder auf unsere Teller schaffen kann. Die im Anbau anspruchslose Pflanze ist zur Gänze kulinarisch verwertbar – Blätter, Blüten, Samen, Nüsse, Hanfmehl und Hanföl. Neben einer optimalen Fettsäurezusammensetzung und einem sehr hohen und hochwertigen Proteingehalt überzeugt Hanf mit einem feinen nussigen Geschmack. Gemeinsam wird ein Menü mit Hanf aus dem steirischen Anbau zubereitet. Infos zur Verwendung als Pflegeöl, Verarbeitung zu Textilien, Dämmmaterial, Dünger und als Mulchmaterial runden das Seminar ab. Entdecken Sie die wertvolle Vielfalt, die die Hanfpflanze bietet – ein Kurs für experimentierfreudige Genussmenschen.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 05. Feb. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr





AMA

**Eva-Maria Krenn**

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

## Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

Sinnliche und kulinarische Genüsse gehören seit jeher zusammen. Schon lange Zeit versucht der Mensch, der Liebe mit betörenden Zutaten auf die Sprünge zu helfen. Vielen Pflanzen, Früchten und Kräutern sagt man schon jahrhundertlang eine aphrodisierende Wirkung nach. Wer seine:n Partner:in auch einmal mit einer aphrodisierenden Mahlzeit verzaubern möchte, lernt in diesem Kochseminar verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und in angenehmer Atmosphäre genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

**Dauer/Teilnehmer:innen**5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12**Kosten**€ 59,- für Einzelpersonen  
€ 98,- pro Paar**Termin**

Fr., 11. Feb. 2022, 17:00 bis 22:00 Uhr



PIXABAY

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Diese mundgerechten Kleinigkeiten sind oft nicht nur als Gruß aus der Küche gedacht, sondern werden sehr gerne als nette, schmackhafte Häppchen zu einem Glas Bier oder Wein gereicht. Als Gastgeber:in für Familienfeste, für Bekannte und Freundinnen und Freunde oder für ein Treffen mit Geschäftspartner:innen unterstreichen Sie mit dieser Art der exklusiven, aber nicht aufdringlichen Gastfreundschaft in Zukunft die Wertschätzung des Besuches der Gäste. Als Gastgeber:in haben Sie mit dem Eintreffen der Gäste die Vorbereitungen bereits abgeschlossen und können somit gemeinsam den Anlass in Ruhe genießen. Gegessen werden diese Köstlichkeiten von der Hand in den Mund – ganz unkompliziert und gesellig.

**Dauer/Teilnehmer:innen**4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 17. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklungErnährung und  
GesundheitKreatives  
GestaltenKunst und  
Kultur



AMA

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Heimische Getreideküche neu entdecken

Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Lebensmittel der Menschen weltweit. Um das gesundheitliche Potenzial der Powerkörner voll ausschöpfen zu können, ist aber die richtige Verwendung und Zubereitung notwendig. Erst dann wird Getreide für viele bekömmlich und reizvoll. Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt an alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa uvm. Wie hätten Sie das Korn gerne? Im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder fein vermahlen? Im Seminar lernen Sie alle Verarbeitungsstufen kennen, kombiniert mit Gemüse und Obst, süß oder pikant, in einer vielseitigen Menüfolge. Zahlreiche Tipps und Tricks für den unkomplizierten, einfachen und zeitsparenden Einbau von den schmackhaften Körnern in Ihren Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 18. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

**Maria Leßl**

Seminarbäuerin

## Polenta, Sterz und Schmarren – Traditionelles aus Getreide

Polenta, Buchweizen, Weizen und Dinkel stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Die Fastenzeit bietet die Gelegenheit, sich an einfache, bekannte und doch nicht mehr alltägliche Speisen zu wagen. Ergänzt mit Obst und Gemüse der Saison, haben diese typisch traditionellen Gerichte wieder einen Platz auf den Speisekarten der modernen Küche gefunden.

**Inhalt**

- Wissenswertes zum „Sterzland Steiermark“
- Infos zu „alten und neuen“ Getreidearten und ihren Verwendungsmöglichkeiten
- Zubereitung fleischloser Vor-, Haupt- und Nachspeisen
- typische traditionelle Speisen wie „Heidentommerl“, Heidensterz etc.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 03. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

**Monika Tatzl**

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

## Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich von der Käsekultur Österreichs inspirieren. Genuss und Kultur liegen in der Natur des Menschen. Käse aus Österreich verbindet diese beiden zu unvergleichlich köstlicher Käse-Genuss-Kultur. Wussten Sie, dass Käse in drei Geschmackswelten unterteilt werden kann und seine eigene Logik hat? Dass er im Kühlschrank einmal pro Tag gewendet werden will? Oder dass die richtige Käse-Schneidetechnik die Voraussetzung für eine gelungene Käsepräsentation ist? Es gibt viele Fragen, die wir Ihnen auf unserer kulinarischen Entdeckungsreise beantworten werden. Lernen Sie auf vielfältige Weise unsere hochwertigen österreichischen Käsesorten und ihre Begleiter kennen.

**Dauer/Teilnehmer:innen**3 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 18**Kosten**

€ 39,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**

Fr., 04. Mrz. 2022, 18:00 bis 21:00 Uhr



LEXIPIX

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Duftig, deftig, luftig und locker leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant – so vielfältig können Knödel sein. Neben traditionellen Knödelklassikern lohnt es sich, sich auch auf innovative runde Gaumen-erlebnisse einzulassen. Lernen Sie so das Knödel-paradies Österreich in allen möglichen Formen, Hüllen, Füllen und Varianten kennen. Ob traditionell oder modern, Knödel bringen Sie in Form.

**Dauer/Teilnehmer:innen**4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 11. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklungErnährung und  
GesundheitKreatives  
GestaltenKunst und  
Kultur



AMA

### Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

## Heimischer Fisch – frisch auf den Tisch

Tauchen Sie ein in das Reich von „Fischers Fritz“ und lernen Sie dabei die verschiedenen Schätze aus unseren heimischen Gewässern kennen. Ob selbst gefangen oder gekauft, ob roh, mariniert, geräuchert oder gegart, die Zubereitung von Fisch erlaubt viele Variationen. Erfahren Sie, wie man Fisch delikats kombiniert und ansprechend präsentiert.

### Inhalt

- gemeinsame Zubereitung heimischer Fische mit gut abgestimmten Beilagen und passendem Wein
- ernährungsphysiologische Bedeutung von Fisch
- Tipps für den Einkauf von Qualitätsfischen
- Wasserwelt als Tischdekoration

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Fr., 18. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

### Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Strudelvariationen – süß und pikant

Strudel – ein Klassiker, der jedoch ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl erfordert. Wer aber einmal die richtige Technik gefunden hat, wird mit einer Vielfalt von Köstlichkeiten belohnt. Ob süß oder pikant – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Inhalt

- Strudel einst und heute
- Strudelteige zubereiten, ausrollen und ausziehen
- köstliche Füllungen mit Gemüse, Spinat, Fleisch, Erdäpfeln, Topfen, Früchten etc.
- Strudel backen, kochen, anrichten
- warme und kalte Soßen zu den Strudeln

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Do., 24. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBESTOCK

### Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Sei ein Glückspilz – Kulturpilze für Genießer

Wenn Pilze aus dem Boden schießen, greift man zum Korb und geht auf Schwammerlsuche. Viele Pilze werden aber mittlerweile auch in ökologisch nachhaltigen Betrieben in der Steiermark produziert. Diese hochwertigen Lebensmittel mit guter Klimabilanz sind äußerst wohlschmeckend und wahre Vitamin- und Nährstoffbomben. Sie können wunderbar in der veganen und vegetarischen Küche eingesetzt werden und bilden als hervorragende Eiweißquelle einen nachhaltigen Fleischersatz. Außerdem kann man Pilze auch durch Trocknen, Einlegen und Einfrieren haltbar machen. Lassen Sie sich im Seminar zu neuen und kreativen Speisen mit nachhaltigen Lebensmitteln aus der Steiermark inspirieren.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 29. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



### Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Einfach gesund kochen, auch im Alter

Wenn man älter wird, ändern sich unser Nährstoffbedarf und meist auch unsere Ernährungsgewohnheiten. Gesunde Ernährung ist aber selbstverständlich auch im Alter wichtig. In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten? Mit Gleichgesinnten wir ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 02. Apr. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVA MARIA LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Süße Kuchen vom Blech – vielfältig und schnell

Schnell ein Kuchen für viele Leute – am einfachsten ist da ein Blechkuchen. Aber nicht immer der Gleiche! Die saisonale Vielfalt der heimischen Lebensmittel unterstützt Sie bei der Kreation Ihrer eigenen Kuchen. Ob Schicht für Schicht, unter der Haube, mit Früchten oder Gemüse – viele Ideen und Denkanstöße finden Sie in diesem Seminar. Gemeinsam bereiten wir verschiedenste Blechkuchen zu, die Sie gleich mit nach Hause nehmen können.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59, – inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 07. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Vegetarische Gerichte – köstliche Menüs ohne Fleisch

Die vegetarische Küche kann sehr vielseitig gestaltet werden. Ob als Vorspeise, Suppe, Hauptspeise oder auch für zwischendurch – mit etwas Fantasie und Lust, Neues auszuprobieren, lässt sich auch ohne Fleisch ein köstliches Menü auf den Tisch zaubern. Auch wenn Sie kein:e Vegetarier:in sind, werden Sie bei diesem Kurs auf Ihre Kosten kommen. Keine Angst vor Einheitsbrei und Eintönigkeit! Sie werden erleben, wie köstlich man ohne Fleisch speisen kann.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,– inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 22. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

**Maria Leßl**  
Seminarbäuerin

## Burritos, Wraps & Burger – gerollt oder gestapelt

Ursprünglich beheimatet in der amerikanisch-mexikanischen Küche, sind Burritos, Wraps und Burger mittlerweile auch bei uns beliebt. Sie sind ein kulinarisches Highlight für ein Picknick, für den fixen Büro-Snack oder ein schnelles raffiniertes Gericht, wenn Gäste kommen. Rasch zubereitet, gut vorzubereiten und mit allem zu füllen, was die Saison und Region im Moment hervorbringen. Diese Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood und noch dazu ein echter Hingucker. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan, die Welt der Wraps und Burger ist bunt, reichhaltig und bringt eine riesige Geschmacksvielfalt mit sich. In diesem Seminar lernen Sie, wie schnell und einfach Weckerl, Tortillas oder Fladenbrote selbst zubereitet werden können, die Sie dann nach Belieben als Wrap, Burrito oder Burger füllen.

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

### **Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 28. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



KK

**Christina Thir**  
Seminarbäuerin

## Muttertagsfrühstück – für den perfekten Morgen gemeinsam backen

In diesem Seminar werden wir gemeinsam mit Ihnen ein perfektes Muttertagsfrühstück vorbereiten. Dazu laden wir Papas mit ihren Kindern ein, gemeinsam in die Welt des Backens einzutauchen. Mit viel Spaß und kindgerechter Anleitung werden wir verschiedene Gebäckstücke, Vitamin-Drinks und Knuspermüsli herstellen. Die mit viel Liebe zum Detail hergestellten Gebäcke können Sie mit nach Hause nehmen und gleich am nächsten Morgen servieren. Der perfekte Start in den Muttertag ist gesichert.

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: Väter mit Kindern  
im Alter von 5 bis 12 Jahren

### **Kosten**

€ 69,- (zwei Personen) inkl.  
Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Sa., 07. Mai 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



AWA

**Maria Leßl**  
Seminarbäuerin

## Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Sie möchten sich ohne viel Aufwand gesund und schmackhaft ernähren? Dann machen Sie es wie die Asiat:innen: Kochen Sie mit Wok! Aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen lassen sich im Wok knackig-bunte Mahlzeiten zubereiten. Im Wok gelingt alles fettarm, einfach und blitzschnell. Erlernen Sie die Grundtechniken des Pfannenrührens, die Schnitttechnik und passende Kombinationsmöglichkeiten von Gemüse mit Fleisch oder Fisch. Minutenschnell werden Gerichte ganz nach Ihren Wünschen frisch kreiert – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Genuss für Nase, Augen und Gaumen.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**

Do., 12. Mai 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumentinformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Milchprodukte – hausgemacht!

Sie wollten immer schon einmal einfache Milchprodukte selber herstellen? Unter professioneller Anleitung lernen Sie in diesem Seminar Schritt für Schritt die Herstellung von Milchspezialitäten, die in jedem Haushalt sehr leicht möglich ist. Wenn Sie Lust haben, in Zukunft selbst gemachte Produkte wie Joghurt, Butter, Frischkäse, Labtopfen uvm. zu genießen, sind Sie hier richtig. Das Herstellen von Milchprodukten ist eine sehr schöne und spannende Arbeit, an der sich dann der Gaumen erfreut.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 02. Jun. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr





EVA MARIA LIPP

NEU

### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Gemüsekekuchen – bunt und gesund

Statistiken weisen darauf hin: wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Nach diesem Kochworkshop wird das auf Sie nicht mehr zutreffen, denn wir zeigen Ihnen, wie Gemüse auch in „Kuchenart“ gegessen werden kann. Ob pikant oder süß, vegetarisch, vegan oder all in all – die Variationen sind hier schier endlos. Von deftig bis leicht, mit Mürb- und Germteigen ist vieles möglich. Probieren Sie es mit uns aus, gemeinsam wird kreiert, gebacken und verkostet – so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen. Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Do., 09. Jun. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Schwein gehabt – kochen von kreativen und traditionellen Schweinefleischgerichten ohne Edelteile

Es muss nicht immer Filet oder Karree sein. Das Schwein hat noch viel mehr zu bieten! In diesem Seminar wird mit Schweinefleisch gekocht, wobei die Edelteile nicht berücksichtigt werden. Dies beinhaltet auch ein Kennenlernen der unterschiedlichen Fleischteile des Schweins wie beispielsweise der Fledermaus. Gute alte Tradition verbindet sich mit einer Extraportion an heutigem Ernährungswissen und die Verwertung des gesamten Tieres ist nicht nur nachhaltig, sondern sorgt für ganz neue Perspektiven in der Schweinefleischzubereitung.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Di., 21. Jun. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

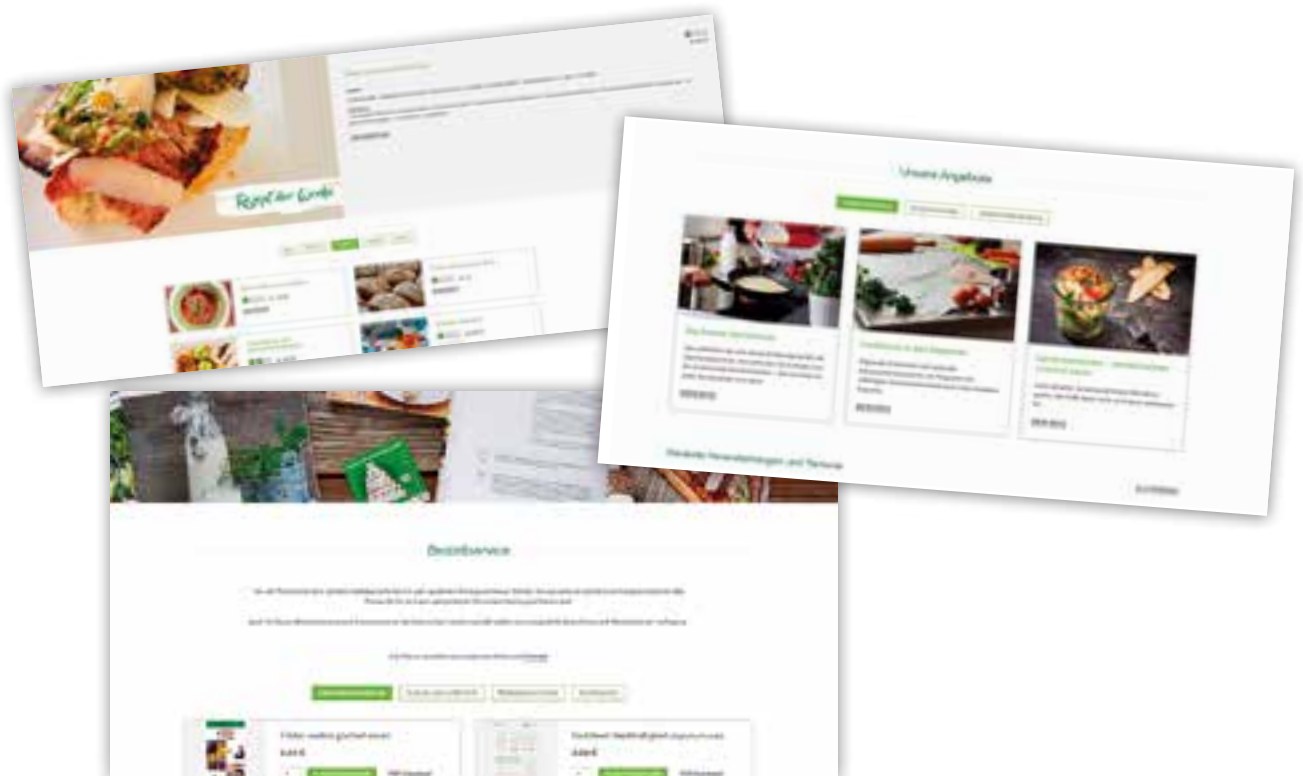
Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



## www.gscheitessen.at

Die Plattform [www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at) ist die erste Anlaufstelle in der Steiermark, wenn es um fundiertes Wissen und praktische Weiterbildung rund um regionale Lebensmittel geht. Das Ernährungsteam der Landwirtschaftskammer Steiermark informiert auf dieser Website fachkundig über **heimische Qualitätslebensmittel**, in der **frischen KochSchule** können Sie sich kulinarisch weiterbilden und die **Seminarbäuerinnen** bieten Informationen über die heimische Landwirtschaft aus erster Hand. Ein **Bestellservice** bringt Kochbegeisterten eine Vielfalt an Rezeptbroschüren direkt nach Hause und Pädagoginnen und Pädagogen können nach Bedarf auf Materialien für den Unterricht zurückgreifen.





EVA MARIA LIPP

**Maria Leßl**  
Seminarbäuerin

## Süße Früchte ins Glas – Früchte konservieren

Jedes Obst hat seine Saison. Damit man aber während des restlichen Jahres nicht auf die Gaumenfreuden beeriger Früchte verzichten muss, bringt man sie am besten ins Glas. Somit steht einem fruchtigen Genuss das ganze Jahr über nichts im Weg. In diesem Seminar werden nach kurzer allgemeiner Information zu Obst und geeigneten Sorten die einzelnen Möglichkeiten der Haltbarmachung von Früchten gezeigt. Gemeinsam werden vielfältige Kombinationen, ob süß oder pikant, ins Glas gebracht. Die gefüllten Gläser können mit nach Hause genommen werden.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 25. Jun. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



PETER SCHMUCK

**Peter Schmuck**  
Pâtissier, LBS Bad Gleichenberg

## Schokoladen- und Pralinenherstellung

In diesem Seminar dreht sich alles um das Thema Schokolade, Ganache-Herstellung und Pralinen-Design. Fragen wie: „Wie erhalte ich den optimalen Glanz?“, oder: „Warum sollte man auch Ganachen temperieren?“, werden ausführlich behandelt. Zudem werden verschiedene praktische Arbeitstechniken und wichtige Informationen zum Thema Haltbarkeit von Pralinen vermittelt. Auch auf die Herausforderungen bei veganen Varianten wird eingegangen. Pralinenmeister Peter Schmuck perfektioniert mit Ihnen die Pralinenherstellung. Somit steht der „süßen Verführung“ nichts mehr im Weg.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 04. Dez. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



MAICAN

**Maria Leßl, Eva Zach**

Seminarbäuerinnen

## Richtig kochen von Anfang an! Vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost

In den ersten Lebensjahren prägen Sie das zukünftige Essverhalten Ihres Kindes maßgeblich. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen die praktische Zubereitung der ersten Gerichte wie Obst-, Gemüse-, Milch-, und Getreidebreie – vom ersten Löffelchen bis zum Übergang auf die Familienkost – inklusive Tipps zur Vorratshaltung und Rezeptheft. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen, selbst gemachte Breie sind keine Hexerei! Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante – oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist – herzlich willkommen!

### Inhalt

- Breizubereitung in der Praxis
- Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
- gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr
- Einkauf und Gütesiegel
- Erfahrungsaustausch

### Termine **ONLINE**

Fr., 15. Okt. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr

Fr., 26. Nov. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr

Fr., 18. Feb. 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

### Kosten

€ 20,-

### Termin in Präsenz im Steiermarkhof

Do., 28. Apr. 2022, 09:00 bis 12:30 Uhr

### Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten



LEPIX

**Maria Leßl, Eva Zach**  
Seminarbäuerin

## Schlemmerhits für Kids! Richtig kochen im Familienalltag

Unsere kleinen Gourmets von gesundem Essen zu überzeugen, ist nicht einfach, aber machbar. Wer kann schließlich bei „Ufo im Salatbett“ oder „Segelregatta im Wurzelkraftsee“ widerstehen? Kochen für Kinder erfordert Fantasie und Ausdauer und verlangt mitunter Diplomatie und Verhandlungsgeschick. Wer sich die Mühe macht, hat die kleinen Schleckermäulchen aber sicher auf seiner Seite. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie kindergerechte Speisen praktisch auf den Tisch bringen und geben viele Tipps und Tricks, wie auch Ihre Kinder zu Gemüsetigern werden.

### Inhalt

- Basics einer bedarfsgerechten Kinderernährung
- Tricks und Tipps für Gemüseverweigerer und Suppenkasper
- fantasievolle Gerichte für Kinder – einfach und trotzdem ganz besonders
- Erfahrungsaustausch

### Termine **ONLINE**

Di., 18. Jän. 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

Di., 24. Mai 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

### Kosten

€ 20,-

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



PIXABAY

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen

Lassen Sie den herrlichen Duft von frisch gebackenem Brot ab jetzt auch bei Ihnen zu Hause einziehen. In diesem Kurs lernen Sie von unserer Brotspezialistin Eva Maria Lipp Ihr eigenes Brot zu backen. Aus rein natürlichen Zutaten entstehen köstliche Brote: Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot und vieles mehr steht auf dem Programm. Vom Sauerteig bis zur Verkostung des frischen Brotes wird jeder Schritt im Detail erklärt. Versprochen, nach diesem Kurs beginnen auch Sie mit dem Brotbacken.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin 1**

Mi., 29. Sep. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Termin 2**

Mo., 07. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Süße und pikante Germ- und Plunderteiggebäcke

Plunder- und Germteige werden heutzutage nur mehr selten selbst gemacht. Das liegt vermutlich daran, dass die Zubereitung recht aufwendig klingt. Wer den wunderbar blättrigen Germ-Butterteig trotzdem selbst ausprobieren möchte, findet in diesem Seminar Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig mit bester Butter ist ein Genuss und kann in vielen Varianten zubereitet werden. Im Kurs werden verschiedene Gebäcke, ob süß, pikant oder gefüllt, hergestellt. Die Art der Gebäcke eignet sich für viele verschiedene Geschmacksrichtungen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 19. Jän. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr





LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Vollkorngebäck – schmackhaft und bekömmlich

Vollkornbrot und Vollkorngebäck selbst herzustellen, ist eine besondere Herausforderung. Sich dieser zu stellen, wird jedoch belohnt – diese Gebäcke sind sehr schmackhaft und tun unserer Gesundheit gut. Der Umgang mit Vollkornmehl und selbst gemahlene Mehlen erfordert zusätzliches Wissen, das Ihnen dieses Seminar in Theorie und Praxis vermittelt.

**Inhalt**

- Informationen zur Verarbeitung von Vollkornmehlen
- Kennenlernen neuer Variationen bewährter Rezepturen
- Umsetzung im Praxisteil – Vollkornbrot und Gebäcke backen

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 17. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten

Kleingebäck wird immer beliebter, ob zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder zur Jause. Dieser Spezialkurs bietet ein breites Spektrum vom einfachen Weckerl bis hin zu speziellen Varianten. Zum einen werden grundsätzliche Informationen über die Teigführung und Grundteigarten vermittelt, zum anderen wird insbesondere auf verschiedene Formen und Varianten von Kleingebäck und Spezialitäten eingegangen. Ideen zu Gebilde- bzw. Brauchtumsgebäck runden dieses Seminar ab.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 23. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr





LIPP

### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation,  
Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Gebild- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

Gebildbrote sind handgeformte Gebäcke in bildhafter Gestalt, die ursprünglich vielfach kultische Bedeutung hatten und zu unterschiedlichsten Anlässen im Jahreskreis gebacken wurden. Mit Wissenswertem rund um die Teigführung, Teigverarbeitung und Flechttechniken werden wunderschöne und geschmackvolle Gestaltbrote, Flechtgebäcke sowie Brauchtums- und Schmuckbrote für verschiedenste Anlässe gebacken und auch die volkskundliche Bedeutung erörtert.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 15. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation,  
Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Innovative Brote mit Ölsaatenmehlen

Lange galt der Presskuchen, der bei der Produktion der unterschiedlichen Öle entsteht, als Abfallprodukt und wurde kaum für die menschliche Ernährung verwendet. Nun werden diese anfallenden Presskuchen fein zermahlen und als Mehle verkauft. Kürbiskern-, Hanf-, Leinsamen-, Haselnuss-, Mandel-, Sonnenblumenkern- und Chiamehl findet man immer häufiger auch in den Regalen von Reformhäusern und Supermärkten. Diese Ölsaatenmehle eignen sich als hochwertige Zutat für Brot, Quiches, süßes Gebäck, Müslis, eine knusprige Panier oder als glutenfreie Soßen- und Suppenbinder. Diese auserlesenen Mehle sind kohlenhydratarm, enthalten wertvolles Eiweiß, viele Mineral- und Ballaststoffe und werden Selbstgebackenes nochmals auf.

In diesem Seminar werden verschiedene Gebäcke mit Ölsaatenmehlen gebacken, wodurch ganz neue Geschmacksakzente gesetzt werden.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Mi., 11. Mai 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr





LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Duftende Brote

Eine neue Art, Brote zu backen! Mit diesen Duftbroten bringt man noch mehr und unterschiedlichste Düfte ins Haus. Gebacken wird mit Heu, Hopfen, Blüten, Kräutern und Gewürzen. Dazu gibt es viele neue Brotformen. Es macht einfach Spaß, in der Backstube Kreativität zuzulassen.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 27. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEIMLEHNER

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Brot backen im Lehmbackofen

Brot selbst zu backen, liegt seit einigen Jahren wieder voll im Trend, doch den besonderen Geschmack gibt nicht nur die liebevolle Zubereitung mit hochwertigen Zutaten, sondern auch das Backen des Brotes im Holzbackofen. Bei diesem Workshop wird im mit Holz beheizten Lehmbackofen im Garten unseres Bildungshauses die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt. Die Auswahl und Menge des Holzes, der richtige Zeitpunkt und das Einschließen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Diese Form des Brotbackens hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Auch das Backen anderer Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck im Lehmbackofen wird gezeigt.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin 1**

Do., 16. Sep. 2021, 15:00 bis 19:00 Uhr

**Termin 2**

Do., 23. Jun. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



BARBARA MAJCAN



Rezept aus „Frisch aufgetischt“:

## Erdbeerflammerie

### Zutaten

200 ml Milch  
 Saft von 1 Zitrone, Salz  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 50 g Zucker  
 50 g Weizengriß  
 250 g Erdbeeren  
 20 ml Orangenlikör  
 1/8 l Obers zum Garnieren

### Zubereitung

Milch mit Zitronensaft, Salz, Vanillezucker und Zucker aufkochen, Griß einrieseln lassen und so lange rühren, bis der Griß aufgequollen ist. Erdbeeren putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit Orangenlikör vermengen, ca. 1/4 davon zum Garnieren beiseite geben, den Rest unter die Grißmasse rühren. Die Grißmasse gleichmäßig in schöne Dessertgläser füllen und leicht überkühlen lassen, die beiseite gegebenen Erdbeeren darauf verteilen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit geschlagenem Obers garnieren.

## Die besten Rezepte der steirischen Seminarbäuerinnen

Unsere Bäuerinnen kochen mit Leidenschaft! Mit saisonalen heimischen Zutaten lassen sich zu jeder Jahreszeit gesunde Köstlichkeiten zaubern. Der Bogen spannt sich von einfachen Alltagsgerichten hin zu besonderen Festtags Speisen, von Vorspeisen und Suppen über Hauptspeisen bis hin zu Desserts und Kuchen, von traditionellen bäuerlichen Gerichten wie der „Schwammerlsuppe mit Heidensterz“ bis zu modernen Kreationen wie „Roastbeef mit Lavendelsirup und Karfiolcreme“. Die saisonale und regionale Herkunft der Produkte steht dabei im Vordergrund.

### Frisch aufgetischt

ISBN 978-3-7020-1755-2  
 144 Seiten, durchgehend farbig bebildert  
 18,5 x 25 cm, Hardcover

### Preis

€ 19,90

### Auch erhältlich in der

Hamerlinggasse 3  
 8010 Graz  
 Tel.: 0316 8050-1292  
 E-Mail: blk@lk-stmk.at





### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Selbst gebackene Weihnachtsbäckerei schmeckt aufgrund bester natürlicher Zutaten einfach besser. Eine bunte Vielfalt wird bei diesem Seminar hergestellt und kann dann ohne Reue genossen werden. Geschmacklich unterscheiden sie sich kaum von herkömmlicher Bäckerei, die einfach zum Weihnachtsfest dazugehört.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Mo., 22. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Glutenfrei – Germgebäcke und Brot

Gutes glutenfreies Brot zu backen, ist eine besondere Herausforderung. Durch Wissen und viele gute Tipps ist dies aber sehr gut machbar. Auch Germgebäcke können in sehr guter Qualität und Vielfalt hergestellt werden. Abwechslung kann so mit persönlichen Vorlieben sehr gut kombiniert werden. Es werden ausschließlich natürliche Zutaten verwendet.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

#### Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 15. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr





LUKAS KAIN



### Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

## Von „Kopf bis Schwanz“ – Verarbeitung eines halben Bio-Schweins für den Hausgebrauch

„Nose to Tail Cooking“ – was als trendiges Modewort daherkommt, ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was früher gang und gäbe war: Das ganze Tier mit all seinen Teilen steht zur Verfügung. Außer den Edelteilen wie Schnitzel, Kotelett und Braten gibt es auch noch Schweinekopf, Schweinshaxen, Innereien, Fett und Schwarten, die mit dem richtigen Know-how in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können. Respektvoller Umgang und artgerechte Haltung machen die Fleischqualität von Bio-Schweinefleisch aus, dem soll im Kurs durch die ganzheitliche Nutzung Rechnung getragen werden.



In diesem Kurs geht es um

- Vorteile und Eigenschaften von Bio-Schweinefleisch,
- das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch,
- die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leberstreichwurst, Schmalz, Grammeln uvm.
- wertvolle Informationen über Bezugsmöglichkeiten direkt bei Bio-Bäuer:innen und -Bauern sowie Bio-Fleischer:innen.

Mit diesem Wissen und Können ausgerüstet, macht es Sinn, ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte zu kaufen und selbst zu verarbeiten. Durch das Know-how in der Verarbeitung aller Tier Teile kann Schweinefleisch einfacher direkt von bäuerlichen Betrieben, welche oft nur halbe oder ganze Schweine vermarkten, bezogen werden. Der Kursleiter Lukas Kain wird Sie mit seinem handwerklichen Geschick und umfangreichem Fachwissen durch den Kurs begleiten. Selbst auf einem Bio-Hof aufgewachsen und von klein auf mit der Hausschlachtung vertraut, verfeinerte er seine Fähigkeiten zur Lebensmittelverarbeitung in den besten Küchen Österreichs, ehe er sein Wissen mit dem Studium „Nachhaltiges Lebensmittelmanagement“ theoretisch abrundete.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

7 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 16

#### Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 19. Feb. 2022, 09:00 bis 16:00 Uhr

Wir danken für die freundliche Unterstützung von





BARBARA MAICAN

**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

## Kochworkshop: Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien. Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern oder auch Mitarbeiter:innenseminare. Möchten Sie Ihr Team für eine tolle Leistung belohnen oder für ein neues Vorhaben begeistern? Dann kochen Sie mit uns! In entspannter und fröhlicher Atmosphäre bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung ein mehrgängiges Menü zu. Im Anschluss wird das Kochmeisterwerk in gemütlichem Ambiente mit allen Sinnen genossen. Miteinander kochen und genießen fördert die Gemeinschaft, stärkt den Teamgeist und regt die Kreativität im Arbeitsalltag an. Überraschen und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen mit einem außergewöhnlichen und genusslichen Erlebnis.

### **Kurse für geschlossene Gruppen**

Alle Kochkurse, die in dieser Broschüre angeboten werden, können zu einem gewünschten Termin auch für geschlossene Gruppen organisiert werden.

#### **Infos und Anmeldung**

Elisabeth Pucher-Lanz  
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
Tel.: 0316 8050-1420  
E-Mail: [elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at](mailto:elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at)

#### **Veranstaltungsort**

Steiermarkhof  
Ekkehard-Hauer-Straße 33  
8052 Graz

Gerne reservieren wir für Sie und Ihre Mitarbeiter:innen einen Wunschtermin!

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**

Veganes Rezept von Johann Ebner:

## Gebackene Buchweizenknödel auf Kürbis-Pilz-Ragout



### Zutaten

220 g Buchweizen, grob gemahlen  
450 ml Wasser  
1 TL Salz  
1 TL Kräutersalz  
1/2 TL Rosmarin  
1/2 TL Ume Paste  
50 g Zwiebeln  
100 g Karotten- und Selleriewürfel  
2 EL Sonnenblumenöl  
60 g veganer Sauerrahm  
20 g geriebener Käse, vegan

### Für die Pilzsauce

100 g Hokkaido-Kürbis  
100 g Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge)  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Ume Paste  
60 ml pflanzliche Sahne  
1 TL Apfeldicksaft  
1 TL Kräuter der Provence  
1 TL Dill

### Zubereitung

In einem Topf Buchweizenmehl mit Salzwasser unter ständigem Rühren aufkochen. 2 Minuten köcheln lassen, dabei ständig rühren. Topf vom Herd nehmen. Mit Kräutersalz, Rosmarin und Ume Paste würzen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen. Backrohr auf 190 °C (Heißluft 180 °C) vorheizen. Zwiebeln und Gemüse in heißem Öl anschwitzen, 3 Minuten sautieren und anschließend zur Buchweizenmasse dazugeben. Die restlichen Zutaten dazugeben. Die Masse mit einem Kochlöffel gut durchmischen. Knödel formen und auf ein befettetes Backblech geben. Die Knödel mit Öl bestreichen und bei 160 °C Ober- und Unterhitze (Heißluft 175 °C) 10 Minuten backen.

### Für das Kürbis-Pilz-Ragout

Kürbis und Pilze blättrig schneiden und in heißem Öl anschwitzen, mit Basenfond ablöschen und 5 Minuten weichkochen. Von der Hitze nehmen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren.



JOHANN EBNER

### Johann und Gabi Ebner

ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für Hobbyköch:innen schult er auch Mitarbeiter:innen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.

## Vegan kochen und backen – frisch, gesund, biologisch

Ob aus gesundheitlicher oder ethischer Überzeugung, der Trend zur veganen Ernährung ist ungebrochen. Doch was zeichnet diese Ernährungsform wirklich aus und welche Lebensmittel gehören auf den täglichen Speiseplan? Vegan heißt nicht nur, tierische Lebensmittel wegzulassen und sich vegane Fleischersatzprodukte zu suchen. Es bedarf einer gut durchdachten Speiseplangestaltung, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen und ökologisch vertretbare Lebensmittel einzusetzen. In dieser Kocheinheit veranschaulichen unsere innovativen Rezepte, wie durch geschickte Kombinationen vegan kochen Spaß machen kann. Es werden grundlegende Informationen über kritische Nährstoffe gegeben, zudem wird auf Produkte eingegangen, die in einer veganen Küche nicht fehlen dürfen. Frische, regionale, biologische Zutaten, ausgewählte Gewürze und die bunte Vielfalt saisonaler Speisen zeichnen dieses Seminar aus. Somit wird es Sie nicht nur geschmacklich, sondern auch nachhaltig beeindrucken.

Wenn vegan – dann aber richtig!

### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

### Kosten

€ 125,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Fr., 01. Jul. 2022, 16:00 bis 21:00 Uhr



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



PIXARBY

### Christine Gruber

Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin, Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor

## Schüßlersalze für den täglichen Gebrauch

Die Mineralstoffanwendung nach Dr. Schüßler wirkt sowohl ganzheitlich als auch nebenwirkungsarm, ist einfach anzuwenden und erfreut sich daher wachsender Beliebtheit. Sie geht von der Tatsache aus, dass der Bau und die Lebensfähigkeit des menschlichen Organismus' wesentlich vom Vorhandensein bestimmter Mineralstoffe in den Zellen abhängig ist. Vertiefen Sie in diesem Seminar Ihre Kenntnisse über die zwölf Mineralsalze, die Ergänzungssalze und zwölf Schüßler-Cremen und erfahren Sie außerdem mehr über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

### Inhalt

- Einführung in die zwölf Funktionsmittel
- Ergänzungssalze
- Grundlagen der Anwendung
- Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung
- Anwendung von Cremes
- Finden des richtigen Konstitutionsmittels

### Ziel

Erkennen, welche Mineralien für Sie geeignet sind, welche Kombinationen sinnvoll und welche Dosierung optimal ist.

### Zielgruppe

Für alle, die gesund, leistungsfähig und attraktiv sein möchten.

### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 20

### Kosten

€ 69,-

### Termin

Sa., 06. Nov. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

### Christine Gruber

Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin, Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor



## Antlitzanalyse: „Zeig mir dein Antlitz und ich sage dir, was dir fehlt“

▶ Viele Zivilisationskrankheiten entstehen langsam, zunächst unbemerkt. Dabei zeigen typische Erkennungsmerkmale schon frühzeitig einen Mineralstoffmangel an. Die Antlitzanalyse nach Dr. Kurt Hickethier, auch Sonnenschau genannt, hilft, fehlende Mineralstoffe nach Dr. Schüßler an bestimmten Veränderungen im Gesicht zu erkennen. Beispielsweise an der Beschaffenheit und Farbe der Haut des Gesichtes, den Falten und dem Glanz. Anhand von Beispielen lernen Sie diese Mängel von sich und anderen abzulesen. Denn in jedem Gesicht steht das Rezept geschrieben, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler benötigt werden.

### Inhalt

- Einführung in die Antlitzanalyse
- erarbeiten des Mineralstoffmangels durch das Antlitz
- richtige Dosierempfehlung/Einnahme
- praktische Übungen

### Ziel

Die Antlitzanalyse sagt uns, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zur Vorsorge oder im Krankheitsfall unterstützen können.

### Wichtig

Weder Hautcreme noch Make-up auftragen!

### Mitzubringen

Farbstifte, Schreibmaterial

### Zielgruppe

Für alle, die sich etwas Gutes tun wollen, schon bevor ihre Mineralstoffspeicher in der Zelle geleert sind.

### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 20

### Kosten

€ 69,-

### Termin

Sa., 12. Feb. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr



STEINWENDER



**Nicole Maria Steinwender**

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, [www.steinwenders-wendepunkt.at](http://www.steinwenders-wendepunkt.at)

**Elisabeth Gartner**

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin, Bio-Kräuterbäuerin

## Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nützen

In diesem Seminar bekommen Sie das Basiswissen, wie unsere kraftvollen Helfer der Natur in vielen Lebensbereichen und Situationen unterstützen können. Durch das Verräuchern von Kräutern, Harzen und Hölzern können wir unsere Lebens- und Arbeitsräume reinigen und klären, unsere persönliche Entwicklung auf liebevolle Weise fördern und begleiten und unser wahres ICH entdecken und leben. Schon unsere Vorfahren schätzten diese natürlichen Geschenke unserer Erde, um wichtige Anlässe im Leben damit zu begleiten. Ob bei Festen und Ritualen, großen Lebensveränderungen, neuen Lebensabschnitten, einem Neubezug von einem Haus oder einer Wohnung, den Jahreskreisfesten (Schwerpunkt „Raunächte“) oder im alltäglichen Leben. Sie erfahren vieles über die Einsatz- und Wirkungsbereiche von heimischen Kräutern, Harzen und Wurzeln, aber auch von fertigen Räuchermischungen. Weiters werden wir uns auch durch die verschiedensten Düfte durchschnuppern und den praktischen Ablauf kennenlernen – für mehr Klarheit und Wohlfühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

**Dauer/Teilnehmer:innen**

7,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 16

**Kosten**

€ 79,-

**Termin**

So., 31. Okt. 2021, 09:00 bis 16:30 Uhr



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



CANVA

**Elisabeth Pucher-Lanz**

Diätologin

## Workshop: Rundum darmgesund – Darmbakterien auf der Spur

Unser Darm ist fabelhaft – voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Der Darm trainiert bis zu 80 Prozent unseres Immunsystems und stellt aus den zu uns genommenen Speisen die für unseren Körper zum Leben notwendige Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auch auf unsere Gehirnfunktionen. Appetit, Schlaf und Stimmung werden so reguliert. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass eine intakte Mikrobiota Krankheiten wie Adipositas, Parkinson, Alzheimer und Übergewicht vorbeugt. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, um die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

2 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 25

### **Kosten**

€ 18,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 17. Mrz. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr



CANVA

**Mag.<sup>a</sup> Nicole Zöhrer**

Ernährungswissenschaftlerin

## Workshop: Achtsam Essen

Medien und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen. Das Wissen steigt, damit aber auch die Unsicherheit, was denn nun die „richtige“ Ernährung für einen ist. Achtsam zu essen bedeutet, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zum Essen nach den eigenen Bedürfnissen mit Körper, Herz und Verstand. In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen und werden Essen auf ganz neue Art und Weise erfahren.

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

1,5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 20

### **Kosten**

€ 18,-

### **Termin**

Mi., 09. Mrz. 2022, 18:00 bis 19:30 Uhr

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Margarethe Auer</b><br/>Seminarbäuerin,<br/>Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft,<br/>Direktvermarktung für Brot und Gebäck</p>  |    |    | <p><b>Elisabeth Pucher-Lanz</b><br/>Diätologin, Kräuterpädagogin</p>   |
| <p><b>Johann Ebner</b><br/>ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule in Schladming.</p>                                       |    |    | <p><b>Ing.<sup>in</sup> Magda Siegl</b><br/>Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation</p>   |
| <p><b>Martha Fuchs</b><br/>Seminarbäuerin, Imkerin,<br/>Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft,<br/>Werk- und Hauswirtschaftslehrerin</p>  |    |    | <p><b>Nicole Maria Steinwender</b><br/>Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin,<br/>dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin,<br/>Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- &amp; Naturladen, <a href="http://www.steinwenders-wendepunkt.at">www.steinwenders-wendepunkt.at</a></p> |
| <p><b>Elisabeth Gartner</b><br/>Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,<br/>dipl. Kräuterexpertin,<br/>Bio-Kräuterbäuerin</p>  |    |    | <p><b>Monika Tatzl</b><br/>Seminarbäuerin,<br/>zertifizierte Käsekennerin</p>  |
| <p><b>Christina Grammelhofer</b><br/>Seminarbäuerin,<br/>Biobäuerin mit<br/>Schwerpunkt Direktvermarktung</p>   |    |    | <p><b>Doris Wartbichler</b><br/>Seminarbäuerin</p>   |
| <p><b>Christine Gruber</b><br/>Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin,<br/>Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin,<br/>dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin,<br/>Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor</p> |    |    | <p><b>Petra Wippel</b><br/>Seminarbäuerin,<br/>Kräuterpädagogin</p>  |
| <p><b>Lukas Kain</b><br/>Gastronomiefachmann,<br/>Koch in den besten Küchen Österreichs,<br/>Biobauer</p>   |   |   | <p><b>Christina Thir</b><br/>Seminarbäuerin</p>  |
| <p><b>Eva-Maria Krenn</b><br/>Seminarbäuerin,<br/>Brotbotschafterin</p>   |  |  | <p><b>Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler</b><br/>Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,<br/>dipl. Ernährungstrainerin,<br/>Natur- und Landschaftsführerin</p>   |
| <p><b>Maria LeBl</b><br/>Seminarbäuerin</p>   |  |  | <p><b>Elfriede Wöls</b><br/>Seminarbäuerin, Meisterin der<br/>ländlichen Hauswirtschaft</p>  |
| <p><b>Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp</b><br/>Fachberaterin für Ernährung und<br/>Konsumenteninformation, Spezialberaterin für<br/>Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin</p>   |  |  | <p><b>Eva Zach</b><br/>Seminarbäuerin</p>  |
| <p><b>Thomas Moyschewitz</b><br/>Küchenchef<br/>im Steiermarkhof</p>  |  |  | <p><b>Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz</b><br/>Seminarbäuerin, Meisterin der<br/>ländlichen Hauswirtschaft</p>   |
| <p><b>Anneliese Pratter</b><br/>Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,<br/>dipl. Ernährungstrainerin</p>   |  |  | <p><b>Mag.<sup>a</sup> Nicole Zöhrer</b><br/>Ernährungswissenschaftlerin</p>   |
| <p><b>Mag.<sup>a</sup> Susanne Schneider</b><br/>Produktion und Vermarktung<br/>von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten,<br/>Kräuterpädagogin</p>   |  |   |  |

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

Leben und Arbeiten in und mit der Natur stehen heuer wieder im Mittelpunkt des umfangreichen Kursprogrammes. Hier ein kleiner Auszug:



Foto: Brajan-Treitter

#### Lehrgang Professioneller Kräuteraanbau

Dieser Lehrgang ermöglicht Ihnen einen umfassenden Einblick in den praxistauglichen Anbau von Kräutern, Gewürzpflanzen und bestimmten Wildkräutern. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen im Kräuteraanbau von der Planung bis zum Endprodukt und erfahren Wichtiges zu pflanzlichen Hausmitteln und deren Wirkung, über die Verarbeitung und Lagerung von Kräutern sowie über die Vermarktung der eigenen Produkte.

**Kosten:** € 399,00 gefördert, € 798,00 ungefördert

**Dauer:** 56 UE

**Starttermin und Ort:** Fr., 17. Sep. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, BIO Kräuterhof Zemanek, Pöllau



Foto: Brajan-Treitter

#### Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik

In erster Linie geht es in diesem Lehrgang um fundierte Kenntnisse über Wild- und Gartenkräuter, Wildgemüse und Wildobst, welche uns in der Region auf Schritt und Tritt begegnen. Altes Kräuterwissen mit neuen Forscherkenntnissen wird den Teilnehmer:innen anschaulich vermittelt. Mit dieser Ausbildung sind neue Erwerbsmöglichkeiten gegeben.

#### Starttermin und Ort:

**Kurs 1:** Mo., 17. Jän. 2022, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

**Kurs 2:** Do., 20. Jän. 2022, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Nedoma

#### Zertifikatslehrgang GRÜNE KOSMETIK Pädagogik

**Blended Learning Format - Präsenzphasen mit digitalem Lernen kombiniert**  
Die Häufigkeit von Allergien, Neurodermitis und Ekzemen durch die Verwendung von Chemikalien in Kosmetika steigt. Die Alternative: „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest.“ Grüne Kosmetik ist eine gesunde Hautpflege aus Nahrungsmitteln, heimischen Kräutern und biologischen Naturprodukten.

**Kosten:** € 685,00 gefördert, € 1.370,00 ungefördert

**Dauer:** 104 UE

**Starttermin und Ort:** Sa., 25. Sept. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Hildegarda/Wikimedia Commons

#### Hildegard von Bingen altes Wissen

**Blended Learning Format - Präsenzphasen mit digitalem Lernen kombiniert**  
Alles rund um Hildegard von Bingen, ihre Lehren und was wir noch heute von ihr lernen können. Hildegard von Bingen hat ihr Leben der Natur gewidmet. Viele Pflanzen und Kräuter wurden von ihr erforscht und beschrieben, wie zum Beispiel Alant, Anis, Bibernelle, Bockshornklee Brennesseln, Dill, Edelkastanie, Esche, Fenchel, Heidelbeere, Liebstöckel, Mistel, Schafgarbe, Schlüsselblume und Süßholz. Wir lernen gemeinsam Ihre Werke zu lesen und verstehen.

**Kosten:** € 469,00 gefördert, € 938,00 ungefördert

**Dauer:** 56 UE

**Starttermin und Ort:** Fr., 29. Okt. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: PhotoSG- Fotolia.com

### Aufbaulehrgang vitales Kräuterwissen

#### Blended Learning Format - Präsenzphasen mit digitalem Lernen kombiniert

Die heimische Natur versorgt uns praktisch kostenlos mit Nahrung und wertvollen Kräutern. In diesem Lehrgang entdecken wir die Kraft der Natur und lernen, sie zur Stärkung zu nutzen. Ziel des Lehrgangs ist es dieses Wissen für unser Wohlbefinden brauchbar zu machen. Gemeinsam mit der Vortragenden Gabriela Nedoma erkunden wir die Geheimnisse alter und modernen Kräuterwissender.

**Kosten:** € 496,00 gefördert, € 938,00 ungefördert

**Dauer:** 56 UE

**Starttermin:** Fr., 19. Nov. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitler

### Webinar Kräuterrecht - NEU

#### Online an einem Seminar teilnehmen und live Fragen stellen

In diesem interaktiven Webinar erfahren Sie, welche rechtlichen Aspekte zur Kräutergewinnung, -verarbeitung und -verkauf beachtet werden müssen, um erfolgreich Kräuter zu vermarkten. Aufgezeigt wird, wie die Abgrenzung von Landwirtschaft und Gewerbe möglich sein kann. Gemeinsam schauen wir uns an, welche Aspekte für die Umsetzung von Kräuterführungen, -seminaren und Workshops zu beachten sind. Ihre persönlichen Anliegen können Sie uns vorab übermitteln, diese werden dann im Webinar erläutert.

**Kosten:** € 30,00 gefördert, € 60,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Mi., 20. Okt. 2021, 14:00 bis 17:00 Uhr, Online



Foto: Saria Erika

### Nachhaltige Gartengestaltung (am Bauernhof) - NEU

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Garten in eine nachhaltige Wohlfühloase verwandeln können. Inhalte sind: Anlage und Pflege einer Blumenwiese, das Gestalten bienenfreundlicher Blumenbeete, das Setzen und Pflegen essbarer Wildsträucherhecken, Kräuterrassen, die Nützlingsförderung, die Grundlagen des ökologischen Gemüseanbaues und die Grundlagen der biologischen Pflege.

**Kosten:** € 44,00 gefördert, € 88,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Fr., 22. Apr. 2022, 14:00 bis 18:00 Uhr, Gartenbaubetrieb Painer, Eggersdorf bei Graz



Foto: stock.adobe.com

### Phänomen Bienenprodukte - NEU

Roland Berger, Demeter-Imkermeister, macht mit uns einen Streifzug durch die Schätze aus dem Bienenvolk und zeigt uns, wie diese in der klinischen Praxis, aber vor allem auch als wirkungsvolle Hausmittel eingesetzt werden können. Im praktischen Teil wird gemeinsam eine Propoliscreme, ein alt bewährtes Hausmittel für die Lippenpflege hergestellt.

**Kosten:** € 45,00 gefördert, € 90,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Do., 11. Nov. 2021, 10:00 bis 15:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: oilslo- stock.adobe.com

### Oxymel: die vergessene Honigmedizin

Oxymel ist eine Zubereitung aus Honig und Essig, dem in der Geschichte entzündungshemmende, auswurfsfördernde, fiebersenkende, immunstärkende, wundheilende und stoffwechselregulierende Kräfte attestiert wurden. Eingenommen wird Oxymel sowohl pur als auch mit Kräutern angesetzt als Tinktur für Kinder und alkoholabstinente Personen. Wir lernen in Theorie und Praxis Oxymel kennen, erkunden seine unterschiedlichsten Anwendungen als Naturarznei und seine Wirksamkeit als Lebensmittel.

**Kosten:** € 119,00

**Termin und Ort:** Mi., 29 Juni 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: stock.adobe.com

### Onlineworkshop „Natürliche Haushaltsreiniger“

#### Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

Was unsere Urgroßeltern schon wussten: Selber machen kann man alles, was im Haushalt an Reinigungsmitteln benötigt wird: vom Allzweckreiniger, Spülmittel, Bad- und Toilettenspray bis hin zum Waschmittel. Es sind dafür nur wenige Zutaten notwendig. In diesem Onlineworkshop stellen wir eine einfache Grundausstattung für die wichtigsten Reinigungsbereiche zusammen: einfach, natürlich und wirkungsvoll.

**Kosten:** € 24,00 gefördert, € 48,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Mi., 23. Nov. 2021, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



Foto: Nedoma

### Grüne Naturapotheke 1: Vergessene Heiltinkturen

Tinkturen sind wichtige alkoholbasierte Naturarzneien. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung nimmt jedoch keinen Alkohol zu sich und alkoholfreie Tinkturen sind daher für viele Menschen von Interesse. Das Seminar stellt vergessene Ur-Tinkturen wie Oxymel, Asche-Extrakte und Solen in den Fokus. Diese Fortbildung öffnet Kräuterinteressierten völlig neue Wege zur Natur und erweitert ihr Arbeitsspektrum mit der Herstellung alkoholfreier Kräutertinkturen.

**Kosten:** € 196,00

**Dauer:** 16 UE

**Termine und Ort:** Di., 05. Apr. und Mi., 06. Apr. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitler

### Knospen, die grüne Medizin der Bäume

Jede Knospe ist die verjüngende Kraft, aus der sich der Baum Jahr für Jahr regeneriert. Durch diese besondere Vitalität wirkt die Knospe wie ein „Baum-Homöopathikum“ und kann bereits in kleinen Mengen eine positive Wirkung auf die Gesundheit entfalten. Das Seminar beantwortet Fragen wie: Was sind Knospen und welche Rolle spielen sie für die Gesundheit? Wie erkennt man Knospen und wie werden sie schonend gesammelt und verarbeitet?

**Dauer:** 16 UE

**Kosten:** € 196,00

**Termine und Ort:** Di., 25. Jän. und Mi., 26. Jän. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Tina Rosenkranz

### Onlineworkshop „Pechsalbe selber machen“ - NEU

#### Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

In diesem Onlineworkshop lernen Sie, wie Harze von Nadelbäumen zu hochwertigen und intensiven Pechsalben verarbeitet werden. Dazu wird die Herstellung einer Fichtenpechsalbe direkt aus der Küche gezeigt. Sie erfahren wie universell diese Salbe eingesetzt werden kann. Neben einem theoretischen Exkurs, erfahren Sie außerdem wie Harze richtig gesammelt, gelagert und verarbeitet werden können.

**Kosten:** € 24,00 gefördert, € 48,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Do., 25. Nov. 2021, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



Foto: Tina Rosenkranz

### Onlineworkshop: „Nachhaltig mit Grüner Kosmetik - Salbe“

#### Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

In diesem Grüne Kosmetik-Workshop entführen wir Sie in die spannende Welt des Salbenrührens. Sie erfahren, wie einfach und schnell eine vollwertige Hautpflege auf Basis der Grünen Kosmetik® hergestellt wird. Direkt aus der Küche wird Schritt für Schritt die Herstellung einer Apfelstrudelsalbe veranschaulicht - eine gesunde, nachhaltige und universell einsetzbare Hautpflege für die ganze Familie!

**Kosten:** € 24,00 gefördert, € 48,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Do., 09. Dez. 2021, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



Foto: Andrea Bregar

### Onlineworkshop: „Schmierseife selber machen!“ - NEU

#### Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

Echte Schmierseife für das Bad oder zum Putzen ist weich. Dafür benötigen wir Kaliumhydroxid anstatt Natriumhydroxid. Schmierseife wird traditionell als Putzseife verwendet, eignet sich aber auch sehr gut als Körperseife. Sie ist trotz sehr, sehr guter Waschkraft überraschend angenehm auf der Haut. Im Kurs stellen wir gemeinsam Schmierseife her. Die Teilnehmer:innen erhalten eine Checkliste für Arbeitsplatz, Materialien und Werkzeug.

**Kosten:** € 24,00 gefördert, € 48,00 ungefördert 🌱

**Termin und Ort:** Mi., 15. Dez. 2021, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



Foto: Tina Rosenkranz

### Onlineworkshop: „Nachhaltig mit Grüner Kosmetik - Deos“

#### Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

In diesem Webinar tauchen wir gemeinsam in die spannende Welt der Grünen Kosmetik® ein. Du erfährst wie gesunde, hochwertige und nachhaltige Kosmetik hergestellt wird. Dazu werden ausschließlich natürliche Rohstoffe und Lebensmittel verarbeitet. Schritt für Schritt lernst du, was Grüne Kosmetik® auszeichnet, warum diese Form der Kosmetik so einzigartig ist und warum Nachhaltigkeit im Badezimmer zunehmend an Bedeutung gewinnt. In einem Praxisteil rühren wir außerdem gemeinsam ein erfrischendes Sprühdeodorant, das auf vielfältige Weise einsetzbar und für ALLE verwendbar ist.

**Kosten:** € 24,00 gefördert, € 48,00 ungefördert 🌱

**Termin und Ort:** Do., 16. Dez. 2021, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



Foto: stock.adobe.com

### Die grüne Reiseapotheke

Rechtzeitig zu Beginn der Urlaubszeit: Was tun, wenn Insekten, Durchfall oder Sonnenbrand die schönste Zeit im Jahr beeinträchtigen? Die Natur bietet auch dagegen viele helfende Kräuter als Soforthilfe an. Im Rahmen dieses Workshops lernen Sie die Herstellung wirksamer Mittel für Kinder und Erwachsene kennen, wie z.B. Sonnenschutz und Sonnenpflege aus natürlichen Rohstoffen, Insektenschutzmittel mit Kräutern und ätherischen Ölen, Mittel gegen Durchfall und Übelkeit, ätherische Notfalldüfte für alle Fälle.

**Kosten:** € 49,00 gefördert, € 98,00 ungefördert 🌱

**Termin und Ort:** Do., 19. Mai 2022, 16:00 bis 21:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Trippl

### Flechten und Moose

Barflechten, Isländisches Moos und andere Flechtenarten werden seit Jahrtausenden als Mittel, in Notzeiten als Nahrungsmittel für den Menschen, als Futtermittel für Tiere und zum Färben von Textilien eingesetzt. Doch dieses Wissen geriet im Laufe der Zeit immer mehr in Vergessenheit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die antibiotische und kräftigende Wirkung von Barflechten und Isländischem Moos nützen können und lernen zahlreiche Arten der Verwendung kennen.

**Kosten:** € 45,00 gefördert, € 90,00 ungefördert 🌱

**Termin und Ort:** Fr., 22. Okt. 2021, 13:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: stock.adobe.com

### Kräutertag 2022 - die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern und Gewürzen

#### Kräutergenuss für Körper und Sinne

In bewährter Weise erhalten die Teilnehmenden an diesem Tag neues und traditionelles Wissen über Kräuter von regionalen und internationalen Fachleuten vermittelt. Details zum Tagungsprogramm finden Interessierte auf unserer Homepage.

**Kosten:** € 39,00 gefördert, € 78,00 ungefördert 🌱

**Termin und Ort:** Fr., 11. Mrz. 2022, 09:00 bis 16:30 Hügellandhalle, St. Margarethen/Raab



Foto: andriigorulko - Fotolia.com

### Gewürze in ihrer ganzen Vielfalt erleben

Die vielfältigen Aromastoffe in Gewürzen sind wichtige Geschmacks-träger für Speisen und steigern deren Bekömmlichkeit. Im Theorie-teil dieses Tagesseminars werden Fragen zu Sortenwahl, Anbau, Ernte, Lagerung und Konservierung der Gewürze beantwortet. Im Praxisteil wird die Herstellung von pikanten und süßen Gewürzmischungen, wie z.B. von Senf, Ketchup, Suppenwürze, Blütenzucker, Kräuternessigen und Kräutersalz gezeigt.

**Kosten:** € 84,00 gefördert, € 168,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Di., 15. Feb. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Apotheke Mag. pharm. Fink KG, St. Margarethen an der Raab



Foto: Andrea Bregar

### Onlineworkshop: Pflanzendüfte - Ätherische Öle und die Wasserdampfdestillation

**Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen**

In diesem Workshop erläutern wir die Wasserdampfdestillation als das wichtigste Herstellungsverfahren von ätherischen Ölen. Von manchen Pflanzen kann auch mit einer kleinen Heimdestille ätherisches Öl gewonnen werden. Nach einem theoretischen Input wird Schritt für Schritt der Vorgang der Destillation erläutert. In einem Praxisteil zeigt die Referentin den Aufbau der Destille und den Vorgang der Destillation.

**Kosten:** € 34,00 gefördert, € 68,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Mi., 16. Feb. 2022, 14:00 bis 17:00 Uhr, Online



Foto: almaje - Fotolia.com

### Alles Seife

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Rohstoffkunde und experimentieren mit Kräutern, ätherischen Ölen und natürlichen Farbstoffen. Sie versuchen sich in der Herstellung von Schmierseife, Aromaduschen auf Zuckertensidbasis, Waschpasten sowie einem Blattlausmittel und einem Fettlöser.

**Kosten:** € 84,00 gefördert, € 168,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Di., 22. Mrz 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Apotheke Mag. pharm. Fink KG, St. Margarethen an der Raab



Foto: behewa - Fotolia.com

### Die pflanzliche Hausapotheke

Apotheker Mag. Bernd Fink wird in theoretischen Teil uns viele Kräuter beschreiben und näherbringen. Es werden viele Kräuter in der Versuchsstation für Spezialkulturen Wies gemeinsam besichtigt und erkundet. Im praktischen Teil werden gemeinsam verschiedenen Produkte hergestellt.

**Kosten:** € 84,00 gefördert, € 168,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Di., 31. Mai 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Versuchsstation für Spezialkulturen, Wies



Foto: Rinnhofer

### Kräuterdetektive unterwegs...

Ein Seminar für Kräuterpädagog:innen, die ihr Kräuterwissen erlebnisreich an Kinder weitergeben möchten. Inhalte sind: kindergerechte Naturvermittlung, heimische Kräuter und Früchte, Erforschen der bunten Blütenwelt auf der Wiese und am Waldrand, eine Entdeckungsreise durch die duftende Welt der Kräuter nach dem Motto „Riechen, Schmecken, Tasten, Probieren, Lernen und Experimentieren“.

**Kosten:** € 84,00 gefördert, € 168,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Fr., 13. Mai 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz





Foto: Marina Lohrbach - Fotolia.com

### Kompost, das schwarze Gold des Gärtners

Die richtige Kompostwirtschaft ist eine sehr effektive und geldsparende Methode zur Verwertung von Gartenabfällen. Mit gesundem, reifen Kompost und dem notwendigen Wissen kann aus jedem Garten ein fruchtbares Paradies gemacht werden. Der Einsatz von mineralischen Düngemitteln kann durch Kompost vollkommen vermieden werden. Sie gehen in diesem Seminar sehr detailliert auf Themen wie den Aufbau eines Komposthaufens oder die Fehlervermeidung beim Kompostieren ein.

**Kosten:** € 59,00 gefördert, € 118,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Do., 31. Mrz. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr, BIO Kräuterhof Zemanek, Pöllau



Foto: Ingo Barussek - Fotolia.com

### Gartengenuss auf kleinstem Raum mit EM!

Sie haben keinen großen Gemüsegarten aber trotzdem Lust, selbst zu pflanzen, zu ernten und frische Kräuter und Früchte zu naschen? Kein Problem! Auch auf kleinstem Raum ist dies möglich! Blumen, Kräuter, Obst und Gemüse können auf Fensterbänken, Balkonen und Terrassen in Gefäßen gezogen werden. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, welche Pflanzen geeignet sind, und geben Tipps für die optimale Pflege.

**Kosten:** € 44,00 gefördert, € 88,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Sa., 09. Apr. 2022, 13:30 bis 18:30 Uhr, Gartenbaubetrieb Painer, Eggersdorf bei Graz



Foto: Stefan Körbler - Fotolia.com

### Pflanzenvermehrung leicht gemacht

Sie haben eine Lieblingspflanze und möchten einen Ableger verschenken? Sie haben Samen und wollen daraus Jungpflanzen kultivieren? Omas Himbeeren könnten wieder mehr Ertrag bringen und sollten auf einen besseren Platz im Garten übersiedeln? In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der Pflanzenvermehrung. Sie beschäftigen sich mit Stecklingsvermehrung, Samenaussaat und Pflanzenteilung und erfahren, wann für welche Tätigkeit die optimale Zeit im Gartenjahr ist.

**Kosten:** € 59,00 gefördert, € 118,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Do., 09. Jun 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr, Bio Kräuterhof Zemanek, Pöllau



Foto: Hetizia - Fotolia.com

### Mit Erfolg zum eigenen Kräuterparadies

Im Pöllauer Aromagarten erhalten Sie viele wertvolle Tipps und Tricks für die Planung und Verwirklichung eines eigenen Kräutergartens. Ein kurzer Blick in die Geschichte und die Gegenwart von Kräutergärten (Klostergärten, Apothekergärten, Schulgärten) zeigt viele Varianten des Kräuteraanbaus. Sie bekommen wertvolles Praxiswissen zum Anbau von Arznei- und Gewürzpflanzen im Garten und auf dem Feld. Seminarinhalte sind die Vorstellung einzelner Pflanzen im Detail und die Einführung in die Herstellung von Kräuterprodukten.

**Kosten:** € 84,00 gefördert, € 168,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Sa., 25. Juni 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, BIO Kräuterhof Zemanek, Pöllau



Foto: Eva Maria Lipp

### Zertifikatslehrgang Brotsensoriker:in

Die Freude am Selberbacken von hochwertigem Brot und Gebäck aus natürlichen Zutaten liegt im Trend. Brot als zentrales Grundnahrungsmittel, die traditionelle Brotkultur in ihrer Vielfalt und Brot-Innovationen stehen im Mittelpunkt dieses Lehrgangs. Sie lernen dieses Geschmackserlebnis sensorisch zu begleiten und Brotpräsentationen zu veranstalten. Wissen um die Harmonielehre, Foodpairing, die österreichische Brotansprache sowie ein sicherer persönlicher Auftritt ergänzen diese Fähigkeiten!

**Kosten:** € 589,00 gefördert, € 2.945,00 ungefördert

**Starttermin und Ort:** Mo., 08. Nov. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: hofi777 - Fotolia.com

### **Hochschullehrgang: Zertifikatslehrgang Natur- und Landschaftsvermittlung**

Für die Tätigkeit als Naturvermittler:in ist Begeisterung für die Natur ebenso Voraussetzung wie die Freude an der Arbeit mit Menschen. Der Lehrgang vermittelt die Kenntnisse, um erlebnisorientierte Veranstaltungen und Führungen zum Thema Natur und Landschaft erfolgreich planen und durchführen zu können. Im Rahmen von Exkursionen lernen Sie verschiedene Lebensräume kennen und probieren Elemente der Erlebnispädagogik für unterschiedliche Zielgruppen aus.

**Dauer:** 136 UE

**Termin und Ort:** voraussichtlich ab Frühjahr 2022 in der Steiermark



Foto: Franz Jäger

### **„Unserer Geschichte auf der Spur...“**

#### **Einführung in die Hof- und Familiengeschichtsforschung**

Dieses Seminar gibt wertvolle Anregungen, Tipps und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse zur Erforschung der eigenen Hof- und Familiengeschichte. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, um zu Informationen zur historischen Entwicklung Ihres Hofes und Ihrer Familie zu gelangen, welche Institutionen dabei hilfreich sind, was Sie aus alten Schriftstücken und Dokumenten herauslesen können und wie Sie diese Puzzleteile am besten zusammenfügen.

**Kosten:** € 61,00 gefördert, € 122,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Do, 25. Nov. 2021, 09:00 bis 16:30 Uhr, Steiermärkisches Landesarchiv, Graz



Foto: Haas

### **Landwirtschaftliche Pilzzucht**

Sie lernen die Zucht von Austernpilzen und Seitlingsarten kennen, beschäftigen sich mit den notwendigen Zuchtbedingungen für gute Erträge und eine optimale Pilzqualität, mit dem ressourcenschonenden Zuchtzyklus sowie den technischen und räumlichen Anforderungen. Sie setzen sich mit Hygienevorschriften, Kostenkalkulationen und einer möglichen Bio-Zertifizierung auseinander.

**Kosten:** € 82,00 gefördert, € 164,00 ungefördert

**Kurs 1:** Fr., 29. Okt. 2021

**Kurs 2:** Fr., 26. Nov. 2021

jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

**Kurs 3:** Fr., 11. Mrz. 2022, 09:00 bis 15:00 Uhr, Online



Foto: Patryssia\_Fotolia.com

### **Workshop „Einkochen“**

Einkochen ist Haltbarmachen durch Erhitzen. Der Fachausdruck dafür heißt Pasteurisieren. In diesem Praxisseminar lernen Sie die erforderlichen Grundlagen und konservieren nach erprobten Rezepten die reifen Früchte aus dem Garten zu Köstlichkeiten für die Vorratskammer. Es erwarten Sie spannende Rezepte und viele neue Ideen zu den Bereichen Beeren, Marmelade und Gelee, Pilze und Gemüse, Säfte und Sirupe und Kuchen im Glas.

**Kosten:** € 75,00 gefördert; € 150,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Mi., 01. Jun. 2022, 09:00 bis 16:00 Uhr; Steiermarkhof, Graz



Foto: Christian Jung - Fotolia.com

### **Das ABC der professionellen Konfitürenherstellung**

Ob Einsteiger:in oder Profi, ob Marmelade, Konfitüre oder Chutney - in diesem Kurs erfahren Sie alles über die Herstellung der beliebten Fruchtaufstriche und die rechtlichen Rahmenbedingungen der Produktkennzeichnung. Es wird gelernt, diskutiert und produziert.

**Kosten:** € 53,00 gefördert; € 106,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Di., 19. Apr. 2022, 13.00 bis 18.00 Uhr, FS Silberberg, Leibnitz



Foto: fotoknips\_Fotolia.com

### Sirup - ein aromatischer Durstlöcher für das ganze Jahr

Sirup lässt sich aus praktisch allen Obstarten sowie vielen Kräutern und Blüten herstellen. In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von qualitativ hochwertigem Sirup in Theorie und Praxis kennen. Die Inhalte des Kurses umfassen sowohl die Anforderungen an das Ausgangsmaterial (Früchte, Kräuter, Blüten) über die Verarbeitung, Messung und Berechnung der Trockensubstanz, Qualität, Haltbarkeit, Kennzeichnung und Kalkulation bis hin zu rechtlichen Rahmenbedingungen.

**Kosten:** € 54,00 gefördert; € 108,00 ungefördert

**Termin und Ort:** Di., 12. Apr. 2022, 13:00 bis 18:00 Uhr; LFS Hatzendorf



Foto: Taurer

### Aufstellungswerkstatt

In der Aufstellungswerkstatt können Familienmitglieder oder Familien mit bäuerlichen Betrieben ihre Anliegen zu ihrer Lebens- und Betriebssituation (z.B. Nachfolgeregelung, die Ausrichtung des Betriebes auf eine ertragreiche Zukunft, ein gutes Leben für Alle am Hof) mit der Methode der Systemaufstellung bearbeiten lassen.

**Kosten:** € 250,00 gefördert für die eigene Betriebs-/Familienaufstellung bzw. € 18,00 gefördert für Teilnehmer:innen (Repräsentant:innen)

**Kurs 1:** Mi., 29. Sept. 2021

**Kurs 2:** Mo., 22. Nov. 2021

**Kurs 3:** Fr., 10. Dez. 2021

jeweils von 13:30 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: DOC RABE Media\_Fotolia.com

### „I geh`s an!“ Du änderst dich oder nichts auf der Welt

Nehmen Sie sich zwei Tage Zeit und werden Sie sich der vielen Erfolge bewusst, die Sie bereits erzielt haben. Entlarven Sie jene Dinge, die Sie verärgern, belasten und daran hindern, erfolgreich zu sein. Anhand kleiner Schritte, die Sie mit Unterstützung der Referentin erarbeiten, gestalten Sie eigenverantwortlich Ihren Weg zur Veränderung. Danach können Sie aktiv Ihren persönlichen Weg zur Veränderung beginnen.

**Kosten:** € 105,00 gefördert; € 210,00 ungefördert

**Kurs 1:** Do., 18. und Fr., 19. Nov. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, LFS Kobenz

**Kurs 2:** Di., 08. und Mi., 09. Feb. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

### LFI Information



Bestellen Sie kostenlos das gesamte Kursprogramm:

LFI Steiermark  
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
T 0316/8050 1305  
E zentrale@lfi-steiermark.at  
I www.stmk.lfi.at



Informationen zum geförderten Personenkreis erhalten Sie unter: [www.stmk.lfi.at/bildungsfoerderung](http://www.stmk.lfi.at/bildungsfoerderung)  
Da zum Zeitpunkt der Drucklegung für die zur Bildungsförderung beantragten Kurse noch keine Fördergenehmigung vorliegt, sind die angeführten Informationen rechtlich unverbindlich und allfällige Änderungen möglich.

Anmeldung und Information: LFI Steiermark, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, T 0316/8050 1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.stmk.lfi.at

## Die neuen Kurse





**Mag.ª phil. Nicole Salsnig**  
Verantwortliche für die Bereiche  
Kreatives Gestalten und Marketing  
Tel.: 0316 8050-7102  
nicole.salsnig@steiermarkhof.at

## Neue Möglichkeiten nutzen!

In der vergangenen Zeit haben wir vieles dazu-gelernt. Wir haben gelernt, mit unvorhersehbaren Ereignissen zurechtzukommen, Dinge neu zu sehen und anders zu gestalten. In dieser Bildungs-saison ist auch einiges anders. Wir haben mehrere Online-Kurse im Angebot und sind flexibler, Veranstaltungs-formen zu ändern. Gerade Kreativität benötigt Aufgeschlossenheit und Fantasie. Konfuzius meinte einst: „Es macht nichts, wenn es langsam vorangeht. Hauptsache, du bleibst nicht stehen.“ Gerade Kreativkurse bieten eine wunderbare Möglichkeit, Neues auszuprobieren, sich auf Un-bekanntes einzulassen und sich weiterzuentwickeln. Im Fachartikel geht Viktoria Gutmann darauf ein, welche Auswirkungen Kreativkurse auf soziale und berufliche Kompetenzen haben und welche Vorteile sich daraus ergeben. Teilnehmer:innen haben die Chance, das Gelernte zu verknüpfen und ihre indivi-duellen und persönlichen Kompetenzen zu vertiefen. Das können Sie auch gleich selbst ausprobieren, indem sie auf Seite 140 blättern. Dort erwartet Sie eine Falanleitung für einen Stier, der als Symbol für Offenheit und die Kraft der Bildung steht. Ich lade Sie auch in dieser Saison herzlich dazu ein, neue Chancen zu nutzen – egal ob Online- oder Präsenzkurs – und sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Tauchen Sie ein in die kreative Welt voller neuer Möglichkeiten.

*Ihre Nicole Salsnig*

PIXABAY/CHRIS MARTIN PORTRÄT: FOTOSTUDIO PACHERNEGG

**Persönlichkeits-  
entwicklung**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**

# Kreativität ist der Schlüssel

Kreativkurse und ihre Auswirkungen auf berufliche bzw. soziale Kompetenzen

**A**nhand des gesellschaftlichen Wandels ist zu erkennen, dass die Erwachsenenbildung eine wichtige Rolle in den Leben der Menschen übernommen hat. Hieß es früher: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, ist diese Auffassung von Lernen heutzutage überholt. Hans und auch Hanna lernen bis in etwa zum 50sten Lebensjahr dazu. Ab 50 sinkt die Teilnahme an Weiterbildung merklich. Ein Einflussfaktor ist hierbei, dass beispielsweise Männer meist an betrieblicher Weiterbildung teilnehmen und diese ab 50 Jahren nicht mehr im Vorderrund steht, sondern der Fokus sich bereits in Richtung Pensionierung ausrichtet. Aber trotz allem ist der Erwachsene des 21. Jahrhunderts ein Lerner (vgl. Rohlmann 2003, S. 158-160).

Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Besuch eines Seminars nicht ausschließlich den eigentlichen Zweck der Wissensvermittlung des Seminarthemas hat, sondern viele weitere Kompetenzen niederschwellig generiert werden.

Jeder absolvierte Kurs bietet eine vielfache, individuelle Chance, persönliche Kompetenzen zu verfeinern. Ein Nähkurs beispielsweise dient nicht nur dem reinen Zeitvertreib. Er kann ebenso für soziale Kompetenzen wie erhöhte Teamfähigkeit oder Ausdauer förderlich sein oder aber motorische Fähigkeiten fördern. So können individuelle Talente entdeckt werden. Auch bietet allgemeine Weiterbildung die Gelegenheit, sich mit der eigenen Person und der Lebensumwelt kritisch auseinanderzusetzen und sich in verschiedenen Disziplinen zu versuchen (vgl. Vater/Zwiehner 2018, S. 2ff).

Eine erwähnenswerte Gegebenheit ist, dass sich Menschen in dieser Bildungssparte aus persönlichen Stücken weiterbilden. Das bedeutet, sie handeln aus ihrer eigenen intrinsischen Motivation heraus.



PIXABAY

Ebenso sind die selbstbestimmte Weiterentwicklung der oder des Einzelnen leitende Motive. Allgemeine Weiterbildung als Fortbildung gilt als willkommene Abwechslung zum Arbeitsalltag (vgl. ebd.).

Vater und Zwiehner (2018) betonen den Vorteil, dass allgemeine Weiterbildung nicht aufstiegsorientiert ist und wenig bis keine Zugangsbeschränkungen aufweist. Diese Voraussetzungen machen allgemeine Weiterbildung zu einem alternativen Bildungsort für alle. Als Hauptgrund für die Teilnahme an Kursen und Seminaren dieser Art wird vom Großteil der Teilneh-



## Viktoria Gutmann, BA

Seminarhotelleitung Steiermarkhof  
studiert Erwachsenenbildung/Weiterbildung an  
der Karl-Franzens-Universität Graz

HEINZ PACHERNEGG



mer:innen das eigene Interesse genannt. Eignung, Gültigkeit oder Aufstieg rücken laut Statistik der Volkshochschulen als Motivationsfaktoren in den Hintergrund (vgl. ebd. 2018, S. 9).

### **Kreativität**

Kreativität lässt sich nicht einheitlich definieren. Ein gemeinsames Faktum unterschiedlichster Definitionen ist das „Neue“. Kreatives Denken ermöglicht es, neue Lösungsansätze zu finden, neue Perspektiven zu eröffnen und Herausforderungen zu erkennen und neu zu definieren (vgl. Böhm 2018, S. 283).

Das Alleinstellungsmerkmal des Menschen, ihre/ seine kognitive Leistung, ermöglicht kreatives Denken, wodurch Lösungsansätze gefunden und gänzlich neue Wege erschlossen werden können. In der Folge kann das die eigene Existenz maßgeblich beeinflussen (vgl. Seel/Hanke 2015, S. 317).

### **Kompetenzen**

Kompetenz als allgemeiner Begriff ist nicht gänzlich definierbar, da in ihm sehr viel Interpretationsmöglichkeiten stecken. Grob beschreibt er Fähigkeiten und Fertigkeiten, die grundsätzlich erlernbar sind und kognitiv verankert sowie als wissensbasiert gelten. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Bewältigung von Alltags- und Berufssituationen (vgl. Stangl 2020). Kompetenzen sind funktional bestimmt, erlernbar und überprüfbar (vgl. ebd.).

In der Pädagogik wird der Kompetenzbegriff nicht als Wissensbegriff definiert, da Wissen nicht gleich Können darstellt. Doch ist er ein positiver Begriff, der in seiner Individualität betrachtet wird. Somit stellen Kompetenzen in Hinblick auf Fähigkeiten, Fertigkeiten und wissensbasiertem Handeln ein klassisches Bildungsziel der Pädagogik dar (vgl. ebd.).

### **Vorteile von Kreativkursen**

Durch den erleichterten Zugang an allgemeiner Weiterbildung, welche an keine formalen Bildungsabschlüsse oder etwaige Vorkenntnisse in dem angebotenen Bildungsbereich geknüpft sind, wird der „Matthäus-Effekt“ (wer hat, dem wird gegeben) minimiert.





THOMAS LUEF

Durch die Teilnahme an kreativen Bildungsangeboten erwerben die Teilnehmer:innen zusätzlich die verschiedensten Kompetenzen. Unter anderem mehr Flexibilität, gesteigerte Problemlösekompetenz, intensivierete Teamfähigkeit, mehr Selbstbewusstsein, es kommt zu einem Anstieg ihrer motorischen Fähigkeiten oder auch zu erhöhter Ausdauer und Lernbereitschaft. Jeder Kurs birgt neue Chancen und Möglichkeiten. Kreativität lässt den Kopf vom stressigen Alltag frei werden. Sie steigert die Fantasie und schafft einen Ausgleich.

Kreativität ist die Basis jeder Idee und deren Umsetzung. Jeder Mensch kann kreativ sein, auch wenn es nicht alle glauben mögen (vgl. Karrierebibel 2021). Kreative Menschen besitzen die Fähigkeiten, besser Zusammenhänge zu erkennen, die Perspektive rascher zu wechseln, vorhandenes Wissen zu kombinieren, in Bildern und Analogien zu denken, spontane Assoziationen zu bilden, Gegensätze aufzulösen, intuitiv zu handeln, sich widersprechende Verhaltensweisen anzunehmen und gute von schlechten Ideen zu unterscheiden (vgl. Karrierebibel 2021).

Jede absolvierte Bildungsveranstaltung bietet eine Chance, persönliche Kompetenzen zu verfeinern, diese beruflich zu nutzen und Gelerntes zu verknüpfen.

Lenz (2012) betont treffend, dass niemand ungebildet ist und es heutzutage kein vorgezogenes Wissen mehr gibt. Egal ob Kenntnisse in Naturwissenschaft oder Kunst, diese sind nicht weniger kenntnisreich als Geistes- oder Humanwissenschaften. Die berufliche Erfahrung eines Lehrlings ist nicht weniger bildend als das Lernpensum eines Gymnasiasten (vgl. Lenz 2012, S. 196).

#### Verwendete Literatur:

- Böhm, Winfried/Seichter, Sabine (2018): Wörterbuch der Pädagogik. 17. Auflage. Stuttgart: UTB Verlag. S. 283f.
- Karrierebibel (2021): Kreativität: Wie sie entsteht – wie Sie Ihre Kreativität fördern. URL: <https://karrierebibel.de/kreativitaet/> [06.02.2021].
- Lenz, Werner (2012): Bildung. Eine Streitschrift. Abschied vom lebenslänglichen Lernen. Wien: Erhard Löcker Verlag.
- Rohlmann, Rudi (2003): Zum Wandel im Selbst-Verständnis des Erwachsenen als Lerner – Erfahrungen und Forschungen. In: Schlutz, Erhard/Schneider, Heinrich (Hrsg.): Teilnehmende in der Erwachsenenbildung. Historische Forschungen, Erfahrungen, Veränderungen. Bremen: Universität Bremen. S. 154-160.
- Seel M., Norbert/Hanke, Ulrike (2015): Erziehungswissenschaft. Lehrbuch für Bachelor-, Master- und Lehramtstudierende. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Stangl (2020): Kompetenz. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. URL: <https://lexikon.stangl.eu/7006/kompetenz/> [15.12.2020].
- Vater, Stefan/Zwielehner, Peter (2018): Bildung für alle? Wer an Volkshochschulkursen teilnimmt und wer nicht. In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs. Ausgabe 34/2018. Wien. URL: [https://www.pedocs.de/volltexte/2018/15732/pdf/Erwachsenenbildung\\_34\\_2018\\_Vater\\_Zwielehner\\_Bildung\\_fuer\\_alle.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2018/15732/pdf/Erwachsenenbildung_34_2018_Vater_Zwielehner_Bildung_fuer_alle.pdf) [14.12.2020].





NICOLE SALSING



SIGRID MAXL-STUDLER

### Herbert Eisel

ist selbstständig seit 2015. Er kreiert Liköre, leitet Kurse im Korbflechten und repariert Körbe in seiner „Korbklinik“.

## Pflanzenkorb aus Weide – selbst geflochten

Sie lernen die Grundtechniken für alle Flechtwerke. Das Korbflechten mit Weiden ist eine der ältesten Handwerkstechniken und erlebt derzeit einen großen Aufschwung. Viele Menschen wollen dieses Handwerk erlernen und ihren eigenen Korb flechten. In diesem Tageskurs zeigen wir Ihnen, wie Sie anhand der drei Grundflechtarten einen Pflanzenkorb für Garten oder Terrasse herstellen können. Mit diesen Grundtechniken sind Sie in der Lage, alle Flechtwerke zu fertigen. Sie erhalten Informationen von der Anpflanzung bis hin zur Ernte, zur Aufbewahrung der Weiden und erfahren, woher man diese beziehen kann. Somit ist jede:r in der Lage, die Flechttechnik auch zu Hause auszuüben. Erleben Sie die Vielfalt und Freude, die die Flechtkunst in uns zum Ausdruck bringt.

### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

### Zielgruppe

Alle, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst einmal ausprobieren möchten.

### Kosten

€ 77,- inkl. Material

### Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Sa., 04. Sep. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 2

Sa., 09. Apr. 2022, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 3

Sa., 11. Jun. 2022, 08:30 bis 17:30 Uhr

### MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

## Kreative Nähetechniken

Traditionelle Nähetechniken liefern wunderbare Anstöße für neue, kreative Einsatzmöglichkeiten. In diesem Workshop werden Froschgoscherl, HerZRuschen und Blütenformen zu vielseitigen Accessoires verwandelt. Am Ende des Workshops dürfen sich alle Teilnehmer:innen auf neu gewonnene Lieblingsstücke wie Arm- und Kropfbänder, Stoffbroschen, Applikationen und veredelte Täschen freuen.

### Mitzubringen

Schere, Lineal, Bleistift und Stecknadeln.  
Alle weiteren Materialien werden zur Verfügung gestellt.

### Zielgruppe

Alle Nähinteressierten – auch Einsteiger:innen – sind herzlich willkommen.

### Kosten

€ 68,- exkl. Material  
Material: € 20,- für sämtliches Material, Anleitungen und die Nutzung von diversem Werkzeug bzw. Zubehör.

### Dauer/Teilnehmer:innen

6 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Sa., 04. Sep. 2021, 09:00 bis 15:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



PEXELS/MIKHAIL NILOV

### **Susanne Leitner**

Sängerin, Gesangslehrerin, Integrative Stimmtrainerin®, Bühnen- und Auftrittcoach, Schauspielerin und Regisseurin

## **Fasziengesang® – Stimm-, Klang- und Faszientraining**

Gemeinsam erforschen wir das Wesen unseres Bindegewebes. Ein Gewebnetz, das den gesamten Körper umspannt, durchzieht, umhüllt, umfließt und Form (Faszien) gibt. Mit unzähligen Nervenzellen durchzogen ist es das lebendige Archiv unseres Körpers. Durch fehlende oder einseitige Bewegung, Verletzungen oder Austrocknung kann dieses Gewebe verkleben oder Verquellungen bilden. Die Folgen davon kennen wir: Unbeweglichkeit, Verspannung und diesen ganz speziell bindegewebigen Schmerz, der mit dem Gefühl von Unlust und Leiden einhergeht. Spezielle Bewegungs- und Selbstbehandlungstechniken ermöglichen, eine größere Elastizität, Stärke und Geschmeidigkeit im Körper zu erreichen. Mit Humor begegnen wir unseren eigenen Begrenzungen und nutzen die Gruppe, um miteinander und voneinander zu lernen. Wir lernen unsere Stimme als Werkzeug einzusetzen, um durch Klang (Schwingung) Verhärtungen im Körper aufzulösen. Wir arbeiten mit Vokalen, Obertönen und diversen Sounds, um unseren ganzen Körper in Schwingung zu versetzen. Dabei nutzen wir die großen klanglichen Möglichkeiten der Gruppe. Die regenerative Ressource der Atmung nach Atemtypen unterstützt das Finden eines freien Zugangs zur eigenen Stimme. Da, wo das Bindegewebe anfängt zu tragen, und die eigene Stimme erklingt, steigen Lebensfreude und Wohlbefinden.

### **Mitzubringen**

Bitte nehmen Sie eine Turnmatte und eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

### **Zielgruppe**

Alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und eine neue Methode ausprobieren möchten. Es sind keine stimmlichen Vorkenntnisse erforderlich.

### **Kosten**

€ 89,-

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 14

### **Termin 1**

Sa., 04. Sep. 2021, 09:30 bis 17:30 Uhr

### **Termin 2**

Sa., 23. Apr. 2022, 09:30 bis 17:30 Uhr



PEVELS/MIKHAIL NILOV



PEVELS/MIKHAIL NILOV

Persönlichkeits-  
entwicklung



KATHARINA BAUER

## Übungen von Susanne Leitner – Referentin des Kurses „Fasziengesang“

Ernährung und  
Gesundheit

### Klinger M – Erhöhung der Innenresonanz

Ein „M“ mit geschlossenem Mund in angenehmer Tonhöhe bei leiser bis mittlerer Lautstärke summen. Dabei die geschlossenen Lippen und den Kiefer langsam in verschiedene Richtungen bewegen (wie das Wiederkäuen bei Rindern). Dabei wird die Mundhöhle einmal größer und kleiner. Der Klang breitet sich (mit der Zeit) aus und bringt unsere Knochen in Schwingung (das wird spürbar durch Auflegen der Hände an den jeweiligen Stellen). Durch die verschiedenen Öffnungen der Mundhöhle verändern sich die Farben des Klanges. Sollte sich der Klang sehr luftig anhören, dann empfiehlt sich der Beginn mit weit offener Mundhöhle bei geschlossenem Mund – ich produziere dafür ein „O“ mit geschlossenen Lippen. Durch Handauflegen oder nachspüren erforsche ich, in welchen Bereichen meines Körpers das „M“ klingt.

### Dehnen wie ein Kätzchen

Diese Übung funktioniert sowohl im Stehen, Sitzen oder Liegen. Ich mache möglichst langkettige, endgradige Dehn-, Dreh- und Streckbewegungen. Dabei versuche ich aktiv die verschiedenen Ebenen des Raumes zu erforschen. Begleitet werden diese Bewegungen durch ein langgezogenes, möglichst „jammerndes“ iiiiiiiii. Währenddessen beobachte ich aktiv: Wie verändern die Bewegungen meinen Stimmklang? Kann die Bewegung den Klang führen, kann ich nur über die Bewegung Klang und Lautstärke intensivieren, Betonungen setzen und den Atem besser ökonomisieren? Nach einiger Zeit unhörbar weiterdehnen, danach ruhen.

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



STEIFERMARKHOF



PIXABAY



### Margit Robic

beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit Patchwork. Seit 1989 ist sie als Kurs- und Seminarleiterin im In- und Ausland tätig.

## Patchwork-Workshop

Patchwork gehört wohl zu den vergnüglichsten Arten des Nähens. Von Decken, Taschen, Tischläufern bis hin zu Stofftieren und Dekorationsartikeln ist alles möglich. Sie lernen, wie Sie mit wenig Aufwand aus Baumwollstoffen kleinere Projekte nähen. Am Ende des Kurses können Sie ein Projekt planen, den Materialverbrauch berechnen, mit Schneidematte und Rollschneider die gewünschten Teile zuschneiden und das gewünschte Werkstück nähen und fertigstellen. In diesem Wochenendkurs können Sie Ihre individuellen Wünsche und Ideen verwirklichen und kreativ umsetzen. Gönnen Sie sich dieses Vergnügen und lernen Sie nicht nur mehr über das Hobby Patchwork, sondern auch Gleichgesinnte kennen.

### Mitzubringen

Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Baumwollstoffe, Nähgarn und, wenn vorhanden, Schneidematte, Rollmesser und Lineal

### Kosten

€ 115,- exkl. Material

### Dauer/Teilnehmer:innen

19 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin 1

Fr., 17. bis So., 19. Sep. 2021

### Termin 2

Fr., 01. bis So., 03. Okt. 2021

### Termin 3

Fr., 11. bis So., 13. Mrz. 2022

### Termin 4

Fr., 13. bis So., 15. Mai 2022

Kurszeiten jeweils: Freitag, 16:00 bis 21:00 Uhr,  
Samstag, 09:00 bis 20:00 Uhr und  
Sonntag, 09:00 bis 12:00 Uhr

### Mag.<sup>a</sup> Karin Siakkos

Studium der Bildnerischen Erziehung, langjährige Unterrichtserfahrung an privaten und öffentlichen Schulen im In- und Ausland. Leitung der KREATIVwerkstatt am MITANANDA H.O.F. ([www.mitanandahof.com](http://www.mitanandahof.com))

## Siebdruck Workshop

Professionelle Druckergebnisse mit einfachen Mitteln! Wir arbeiten sowohl mit Papierschablonen als auch mit belichteten Sieben. In diesem Workshop werden wir ganz nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen helle und dunkle Textilien bedrucken wie z. B. T-Shirts, Bett- und Tischwäsche, Vorhänge, Hosen, Stoffreste, Einkaufssackerl etc. Bedruckte Textilien sind nach dem Hitzefixieren (Bügeln) bei 60 Grad waschbar. Dabei sind auch kleine Serien (bis zu zehn Stück) und mehrere Farben in einem Druck möglich. Jede:r geht mit einem umfassenden technischen Wissen über den Siebdruck und eigenen Kunstwerken nach Hause.

### Mitzubringen

Vorgewaschene einfarbige helle oder dunkle T-Shirts und andere Textilien, die bedruckt werden sollen (keine Musterungen, vorzugsweise Baumwolle, keine Seide oder Kunstfaser)

### Zielgruppe

Alle, die gerne das Drucken auf Textilien ausprobieren möchten. Kinder ab sechs Jahren in Begleitung einer oder eines Erwachsenen können am Kurs teilnehmen (Anmeldung erforderlich).

### Kosten

€ 39,- exkl. € 10,- Materialkosten für Siebdruckfarbe, Papier, Einkaufssackerl

### Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin 1

Fr., 24. Sep. 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr

### Termin 2

Fr., 06. Mai 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr



NEU

### Maria Gabriele Propst

ist Schafbäuerin und führt einen „Schule-am-Bauernhof-Betrieb“, sie ist Gärtnerin und erfahrene Kräuterpädagogin.

## Herbstliche Naturwerkstatt

Aus der Vielfalt natürlicher Materialien wie Heu, Fruchtständen, Kräutern, Hortensien, Blumen etc. gestalten wir Heuherzen, einen herbstlichen Vintage-Ring und eine Heutasche. Als Hilfsmittel dienen uns Drahtgeflechte und Drahringe. Die benötigten Materialien stehen vor Ort ausreichend zur Verfügung.

### Mitzubringen

Eine Gartenschere, einen alten, runden Übertopf ca. 12 bis 14 cm Durchmesser, eine Schürze und Handschuhe (falls vorhanden). Bitte tragen Sie keinen Wollpullover o. Ä., da sich das Heu und das Drahtgeflecht beim Arbeiten darin verfangen könnten.

### Zielgruppe

Alle, die gerne kreativ mit Naturmaterialien arbeiten.

### Kosten

€ 75,- inkl. Material

### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 14

### Termin

Do., 07. Okt. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr



### Christine Stock

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den unterschiedlichsten Arten des Stoffdrucks.

## Stoffdrucke mit alten Modellen

Textilien mit Holz- und Metallmodellen zu bedrucken, ist ein sehr altes Handwerk und wieder im Trend. Sie erlernen die Verwendung der Holz- und Metallmodelle und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Textilien am besten bedrucken können. Lassen Sie sich von der Stoffdruckkunst mit alten Modellen verzaubern. Zum Bedrucken eignen sich Stoffe aus Naturfaser wie z. B. Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide. Alle Stoffe müssen vorgewaschen und gebügelt sein, da die Appretur im neuen Stoff die Farbaufnahme erschwert. Sie können selbstverständlich auch fertige Textilien wie z. B. Tischtücher, Schürzen, Blusen, Taschen etc., ebenso wie Stoffe, die für die weitere Verarbeitung bestimmt sind, bedrucken.

### Mitzubringen

Verschiedenste Stoffe (am besten in hellen Farben), Borstenpinsel flach (2 cm Breite), Haarpinsel (Nr. 2), Maßband, Schere, Arbeitsschürze, Maltücher, Handbürste, Stoffreste für einen Probedruck, kleine Becher (200–300 ml) zum Mischen der Farben, Stoffmalfarben der gleichen Marke (bitte selbst im Fachhandel besorgen)

### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Gestalten haben und diese einfache Drucktechnik kennenlernen wollen.

### Kosten

€ 65,- exkl. € 12,- für die Benützung der Modelle

### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Fr., 08. Okt. 2021, 08:30 bis 16:30 Uhr

### Termin 2

Sa., 19. Mrz. 2022, 08:30 bis 16:30 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



NICOLE SALSING



PIXABAY

### Herbert Eisel

ist selbstständig seit 2015. Er kreiert Liköre, leitet Kurse im Korbflechten und repariert Körbe in seiner „Korbklinik“.

## Weidenkorb mit Henkel – selbst geflochten

Das Korbflechten mit Weiden ist eine der ältesten Handwerkstechniken und erlebt derzeit einen großen Aufschwung. Viele Menschen wollen dieses Handwerk erlernen und ihren eigenen Korb flechten. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie anhand der drei Grundflechtarten einen Weidenkorb mit Henkel herstellen können. Mit diesen Grundtechniken sind Sie in der Lage, alle Flechtwerke zu fertigen. Sie erhalten Informationen von der Anpflanzung bis hin zur Ernte und Aufbewahrung der Weiden und woher man diese beziehen kann. Erleben Sie die Vielfalt und Freude, die die Flechtkunst in uns entstehen lässt.

### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

### Zielgruppe

Damen und Herren, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst einmal ausprobieren möchten.

### Kosten

€ 132,- inkl. Material

### Dauer/Teilnehmer:innen

18 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Fr., 15. und Sa., 16. Okt. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 2

Fr., 11. und Sa., 12. Mrz. 2022, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 3

Fr., 13. und Sa., 14. Mai 2022, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

## Lavendelkosmetik – selbst hergestellt

Lavendelfelder färben mit ihren Blüten Täler und Wiesen und verströmen einen unwiderstehlichen Duft. Aus den blühenden Rispen wird das kostbare Lavendelöl gewonnen, das man schon seit Jahrtausenden wegen seiner beruhigenden und harmonisierenden Wirkung in vielfältiger Weise einsetzt. Lavendelöl ist auch ein sehr beliebter Bestandteil in wertvollen Naturkosmetikprodukten. Wir werden in diesem Online-Workshop die verschiedenen Wirkungen des Lavendels kennenlernen und gemeinsam einen beruhigenden Lavendelbalsam, einen Lippenpflegestift, sowie einen Parfum-Roll-on mit Lavendelduft herstellen. Abholung der Materialien vor Kursbeginn im Steiermarkhof.

### Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Hautpflegeprodukte interessiert sind.

### Kosten

€ 36,- exkl. € 18,- Materialkosten und Skriptum

### Dauer/Teilnehmer:innen

3,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

### Termin **ONLINE** via ZOOM

Fr., 22. Okt. 2021, 16:30 bis 20:00 Uhr



### Herbert Eisel

ist selbstständig seit 2015. Er kreiert Liköre, leitet Kurse im Korbflechten und repariert Körbe in seiner „Korbklinik“.

## Brotkorb aus Weide

Das Korbflechten mit Weiden ist eine der ältesten Handwerkstechniken und erlebt derzeit einen großen Aufschwung. Viele Menschen wollen dieses Handwerk erlernen und ihren eigenen Korb flechten. In diesem Tageskurs zeigen wir Ihnen, wie Sie anhand der drei Grundflechttechniken einen kleinen Brotkorb herstellen können. Sie erfahren dabei Wissenswertes über Anpflanzung, Ernte und Aufbewahrung der Weide und bekommen Tipps, woher Sie diese beziehen können. Somit ist jeder:r in der Lage, die Flechttechnik auch zu Hause auszuüben. Erleben Sie die Vielfalt und Freude, die die Flechtkunst in uns zum Ausdruck bringt.

### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

### Zielgruppe

Alle, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst einmal ausprobieren möchten.

### Kosten

€ 77,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin

Sa., 13. Nov. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr

### MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

## Mützen und Haarbänder – selbst genäht

Wer hat sie nicht – alte T-Shirts, die ungetragen im Kasten liegen? Bei diesem Workshop vernähen wir sie zu neuen Accessoires für Kopf und Haare. Es entstehen Hauben, Stirn- oder Haarbänder in der jeweils eigenen bzw. gewünschten Größe für Sie, Ihn oder die Kleinsten.

### Mitzubringen

Mindestens drei alte T-Shirts für Erwachsene (alternativ 50 cm Jersey oder andere dehnbare Stoffe wie Fleece oder Strickstoff), ev. Kopfumfang (falls nicht für sich selbst), passende Nähseide, Schere, Lineal, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Stecknadeln und Nähmaschine (wenn vorhanden). Eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar.

### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten – auch Anfänger:innen – sind herzlich willkommen.

### Kosten

€ 55,-

### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin

Fr., 12. Nov. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



**MMag.ª Sigrid Maxl-Studler**

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

In drei Schritten gelingt ein selbst gemachtes Haarband – hier aus einem alten Herrenhemd.

# Nähanleitung Haarband

Seit geraumer Zeit sind sie wieder zurück: „stoffige“ Haarbänder, auch „Scrunchies“ genannt. Mit Stoffresten oder ausgedienten Kleidungsstücken und dieser Anleitung lassen sie sich innerhalb kurzer Zeit selbst anfertigen.

**Benötigt werden:**

Stoff in ca. 11 cm Höhe und 50 cm Breite, passende Nähseide, ca. 25 cm Einziehgummi, Stecknadeln, Nähnadel, Sicherheitsnadel, Nähmaschine, Schere, Lineal, Bleistift

## Und so einfach gelingt es:

**Schritt 1:**

Rechteck aus Stoff mit ca. 11 cm Höhe und 50 cm Breite (inkl. Nahtzugaben) zuschneiden. Stoff der Länge nach zusammenfalten (die schöne Stoffseite liegt innen) und die offenen Kanten der Länge nach nähfußbreit zusammennähen. Dabei ca. 4–5 cm links und rechts offen lassen.

**Schritt 2:**

Den so entstandenen Schlauch wenden bzw. auf die schöne Seite ziehen. Danach die beiden kurzen Enden aufeinanderlegen (schöne Seite auf schöne Seite) und nähfußbreit absteppen.

**Schritt 3:**

Gummi über die noch vorhandene Öffnung z. B. mithilfe einer Sicherheitsnadel einziehen und die Gummizugenden gemeinsam verknoten. Die noch vorhandene Öffnung per Hand oder Nähmaschine zunähen. Viel Freude beim Anfertigen und Tragen!

**Tip:** Noch mehr Nähideen für Kopf und Haare gibt es beim Kurs „Mützen und Haarbänder“ am Freitag, dem 12. November 2021 (s. S. 127).





Persönlichkeits-  
entwicklung



**Obfrau Edith Öxl**  
Kleinkunsthandwerkerin,  
Obfrau Bäuerliches Kunst- und  
Kleinhandwerk Rassach

## Advent- und Weihnachtsausstellung – Bäuerliches Kunst- und Kleinhandwerk Rassach

Seit 1985 besteht der Verein Bäuerliches Kunst- und Kleinhandwerk Rassach. Unsere Verkaufs- und Ausstellungsräume befinden sich in einem wunderschönen alten Bauernhaus, mitten im Ort. Die derzeit 50 Mitglieder des Vereins kommen meist aus dem bäuerlichen Bereich. Unser Angebot umfasst neben traditionellen Handarbeiten auch moderne Stücke.

**Termin**  
Mo., 06. Dez. bis Mo., 20. Dez. 2021  
Ansprechperson: Viktoria Gutmann, BA  
Tel.: 0316 8050-7113

## Ostermarkt

Im Rahmen der Osterausstellung bietet der Verein Bäuerliches Kunst- und Kleinhandwerk Rassach eine riesige Auswahl an Geschenken und Dekorationen. Höchste Qualität, Einzigartigkeit und vor allem die Liebe zum Detail zeichnen die einzelnen Werkstücke und Produkte aus.

**Geschenke für jeden Anlass**  
Auch für Haus und Garten findet man hier so manches Kunstwerk. Dekorationen aus Schmiedeeisen und Stein, Rosenkugeln, Pflanzenstecker und Figuren aus Keramik oder Hausgänse aus Holz sind nur einige der unzähligen Prachtexemplare aus Handarbeit.

**Termin**  
Mo., 04. Apr. bis Do., 14. Apr. 2022  
Ansprechperson: Viktoria Gutmann, BA  
Tel.: 0316 8050-7113

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten



Kunst und  
Kultur



MONIKA FARKAS



PEXELS/MONSTERA

### Monika Farkas, MAS

Sozialmanagerin, Kräuterpädagogin und Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Waldorf-Mama, seit einigen Jahren leidenschaftliche Nadelfilzerin und Ausstellerin bei Kunsthandwerksmärkten

## Nadelfilzen mit Schafwolle – Krippenfiguren einmal anders

Passend zur Adventzeit gestalten wir zauberhafte Krippenfiguren aus Schafwolle, die weich und warm zum Angreifen einladen. Mithilfe der Nadelfilztechnik entstehen nach Vorlage oder eigenen Ideen die heilige Familie und weitere Krippenfiguren. Wir brauchen dazu lediglich eine Filznadel und einen weichen Untergrund, schon können wir beginnen. Schritt für Schritt erlernen wir die Technik des Nadelfilzens. Das Material wird zur Gänze von der Referentin mitgebracht. Stimmen Sie sich ein auf die besinnliche Zeit und erleben Sie die Faszination in der Gestaltungsvielfalt von kardierter Schafwolle.

#### Zielgruppe

Alle, die sich für neue Möglichkeiten in der Gestaltung mit kardierter Schafwolle interessieren.

#### Kosten

€ 45,- exkl. € 12,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

#### Termin

Do., 18. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

## Naturkosmetik mit Tanne, Fichte und Zirbe – selbst hergestellt

Tanne, Fichte und Zirbe sind seit jeher Sinnbilder für Stärke. Die aus den Zweigen und Nadeln dieser Bäume gewonnenen ätherischen Öle sind durch ihre ausgleichende, kräftigende und stimmungsaufhellende Wirkung beliebte Bestandteile in Naturkosmetikprodukten. Wir werden in diesem Online-Workshop die Wirkungen dieser ätherischen Öle kennenlernen und gemeinsam einen Zirbenbalsam, einen erfrischenden Raumspray sowie ein entspannendes Badeöl herstellen. Abholung der Materialien vor Kursbeginn im Steiermarkhof.

#### Zielgruppe

Alle, die sich gerne mit natürlichen Düften umgeben und an der Wirkungsweise ätherischer Öle interessiert sind.

#### Kosten

€ 36,- exkl. € 18,- Materialkosten und Skriptum

#### Dauer/Teilnehmer:innen

3,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

#### Termin **ONLINE** via ZOOM

Fr., 19. Nov. 2021, 16:30 bis 20:00 Uhr



NEU

**Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter**

Pädagogin und Psychotherapeutin, seit mehr als zehn Jahren begeisterte Filzkünstlerin, Teilnahme an verschiedenen Workshops, eigene Filzwerkstatt „KOLibri“

## Lampenschirme und Windlichter – wollige Lichtspender filzen

Licht und Filz ergänzen sich gut! Lampenschirme und Windlichthüllen gefilzt aus weißer Bergschafwolle zaubern ein warmes und zartes Licht in jeden Raum. Der Lichtschein von Lampe oder Kerze bringt die fein gezeichneten Musterarrangements zum Leuchten und macht diese lebendig. In Hohlfilztechnik stellen wir einen nahtlosen Lampenschirm oder eine Windlichthülle her. Erleben Sie selbst, wie ausgleichend und beruhigend Wolle und Licht auf uns wirken.

**Mitzubringen**

Ein kleines und ein großes altes Handtuch, Schüssel, Seife, Schere, Wäscheinspritzflasche (falls vorhanden)

**Zielgruppe**

Anfänger:innen und erfahrene Filzer:innen, die neugierig auf die Kombination von Filz und Licht sind.

**Kosten**

€ 50,- exkl. ca. € 10,- Materialkosten

**Dauer/Teilnehmer:innen**

5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

**Termin**

Fr., 26. Nov. 2021, 15:30 bis 20:30 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Rita Gschiel**

Outdoorpädagogin, DIY-Liebhaberin, Kreativtrainerin, Sozialpädagogin in Ausbildung, AHS-Lehrerin, Handwerkerin aus Leidenschaft

## Strohsterne und Holzspanornamente

Die bekannten Strohsterne kennt fast jede:r, doch Ornamente aus Holzspan sind schon länger in Vergessenheit geraten. Dabei ist sowohl die Fertigung als auch die Gestaltung eine fast meditative Arbeit, die zu wunderbaren Ergebnissen führt, passend zu Winter und Weihnacht. In diesem Workshop werden wir kleine und große Elemente aus Holzspan entwerfen, die sich als Weihnachtsdekoration oder als Baumschmuck eignen. Außerdem werden wir uns im Binden von Strohsternen üben und abgewandelte Formen der Strohdekoration, wie den Strohdiamant, erproben.

**Mitzubringen**

Geschirrtuch

**Zielgruppe**

Alle, die sich bei einer genussvollen Arbeit auf die Weihnachtszeit einstimmen möchten und neue Dekorationen selbst herstellen möchten.

**Kosten**

€ 42,- exkl. ca. € 8 bis 11,- Materialkosten, je nach Verbrauch

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 16

**Termin**

Fr., 26. Nov. 2021, 16:30 bis 20:30 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



MONIKA FARKAS

### Monika Farkas, MAS

Sozialmanagerin, Kräuterpädagogin und Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Waldorf-Mama, seit einigen Jahren leidenschaftliche Nadelfilzerin und Ausstellerin bei Kunsthandwerksmärkten

## Engel filzen

Braucht nicht jede:r mindestens einen Schutzengel? Heuer stellen wir in der Vorweihnachtszeit mit der Nadelfilztechnik fliegende und stehende Engel in verschiedenen Formen und Größen aus reiner Schafwolle her. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt und so lassen wir liebevoll handgefertigte kleine Geschenke entstehen. Sämtliches Material wird von der Referentin mitgebracht und steht in reicher Auswahl zur Verfügung.

#### Zielgruppe

Alle, die sich für neue Möglichkeiten in der Gestaltung mit kardierter Schafwolle interessieren.

#### Kosten

€ 45,- exkl. € 12,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

#### Termin

Mi., 01. Dez. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



KARIN SIAKKOS

### Mag.<sup>a</sup> Karin Siakkos

Studium der Bildnerischen Erziehung, langjährige Unterrichtserfahrung an privaten und öffentlichen Schulen im In- und Ausland, Leitung der KREATIVwerkstatt am MITANANDA H.O.F. ([www.mitanandahof.com](http://www.mitanandahof.com))

## Handlettering – die Kunst der schönen Schrift

Ansprechende Schriftgestaltung, künstlerischer Ausdruck und die Anwendbarkeit im Alltag sind die Inhalte unseres Workshops. Wir erarbeiten gemeinsam zwei unterschiedliche Schriftarten und kombinieren diese, um hübsche Einladungskarten, Bilder, Poster, Menükarten und Aufsteller zu entwerfen. Wir probieren die unterschiedlichsten Lettering-Stifte aus und versuchen uns an verschiedenen Papieren. Alle Teilnehmer:innen bekommen die Basisausrüstung zum Handlettering sowie ein praktisches Skriptum und eine Übungsmappe mit nach Hause. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

#### Zielgruppe

Alle, die gerne schreiben und eine moderne und aktuelle Methode der Schönschrift ausprobieren möchten. Auch für Tafelbeschriftungen wie z. B. in Gasthäusern und Buschenschenken sehr gut geeignet.

#### Kosten

€ 39,- exkl. ca. € 15,- für drei Letteringstifte, Papiere, Karton, Skriptum und Mappe

#### Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termine 1 und 2

Fr., 03. Dez. 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr **ONLINE**

Abholung der Materialien vor Kursbeginn im Steiermarkhof.

Fr., 25. Mrz. 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr

Themen: Anlasskarten wie Weihnachtskarten, Einladungen, Dankeskarten etc.

#### Termin 3

Fr., 10. Jun. 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr

Themen: Tafelaufsteller und Menükarten



### Arch.<sup>in</sup> DI<sup>in</sup> Juanita Guerra Arellano

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox

## Trachtenrock – selbst genäht

Wir werden in diesem Workshop einen schönen Trachtenrock nähen. Wir beginnen mit dem Zeichnen des Schnittmusters. Anschließend wird unter Anleitung zugeschnitten und genäht und schon ist der Trachtenrock fertig. Diesen schönen Rock kann man wenden, man kann die Schürze tauschen und somit wird er immer ein variables Unikat bleiben.

### Mitzubringen

Viel Lust am Lernen und Nähen, Schere, Stecknadeln, Nähkreide und Nähmaschine (eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar). Bei der Anmeldung erhalten Sie einen 10 %-Rabattgutschein von Stoffland Graz. Diesen können Sie beim Einkauf des Stoffes für den Rock einlösen. Benötigt werden 160 cm Baumwollstoff für den Rock, 50 cm Bündchenstoff (dehnbarer/elastischer Jerseystoff), 600 cm Spitze, 50 cm Baumwollstoff oder Panel mit Foto und 40 cm Baumwollstoff für die Schürze.

### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten, die schnell und einfach ein Kleidungsstück herstellen möchten, das immer ein Unikat bleibt. Für den Kurs sind Vorkenntnisse im Nähen erwünscht.

### Kosten

€ 44,- exkl. € 28,50 für die Schnittmuster, die Benutzung von diversem Werkzeug und einer Overlock-Nähmaschine

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 14

### Termin

Fr., 21. Jän. 2022, 15:00 bis 19:00 Uhr

### MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

## Brotkörbe und Küchenbegleiter aus Stoff

Stoff(-reste) und Geschirrtücher können neu vernäht und zum gelungenen Blickfang bei Tisch und Gästen werden. Im Rahmen dieses Kurses fertigen wir dekorative Brotkörbe, praktische Kuchentransporter und/oder Brotbeutel – für sich selbst oder die Liebsten.

### Mitzubringen

Baumwollstoffe oder Leinen: 5 Stoffteile im Format von mind. 65 x 40 cm (oder alternativ 5 Stück vorgewaschene Geschirrtücher); passende Nähseide, Schere, Lineal, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Stecknadeln und Nähmaschine (wenn vorhanden). Eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar.

### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten – auch Anfänger:innen – sind herzlich willkommen.

### Kosten

€ 48,- exkl. Materialkosten (je nach Verbrauch)

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Do., 03. Febr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



MONIKA FARKAS



DORIS REINBACHER

**NEU**

**Monika Farkas, MAS**

Sozialmanagerin, Kräuterpädagogin und Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Waldorf-Mama, seit einigen Jahren leidenschaftliche Nadelfilzerin und Ausstellerin bei Kunsthandwerksmärkten

## Osterschmuck – selbst gefilzt

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam österliche Figuren her. Ob für den Jahreszeitentisch, als Tischschmuck, für den Palmbuschen oder als liebes Mitbringsel – der dekorative Charakter garantiert viele Einsatzmöglichkeiten. Schritt für Schritt entstehen nach Vorlage oder nach eigenen Ideen kleine Häschen, Küken, bunte Eier und Schäfchen – alles aus reiner Schafwolle und mit der Nadel gefilzt. Sämtliches Material wird von der Referentin mitgebracht und steht in bunter Vielfalt zur Verfügung.

**Zielgruppe**

Alle, die sich für neue Möglichkeiten in der Gestaltung mit kardierter Schafwolle interessieren.

**Kosten**

€ 45,- exkl. € 12,- Materialkosten

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

**Termin**

Mi., 16. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Doris Reinbacher**

ist Grafik-Designerin, Kräuterpädagogin und arbeitet mit der Eco-Print-Technik seit 2018.

## Ostereier natürlich färben mit Pflanzenfarben

Bunte Ostereier gehören einfach zum Osterfest dazu. Das Färben und Dekorieren der Eier zur Osterzeit macht sowohl Kindern als auch Erwachsenen Spaß. Viele Pflanzen sowie Gemüsesorten, Beeren, Wurzeln, Gewürze, Kräuter oder Tees können zum Färben der Ostereier verwendet werden. Welche Pflanzen man zum Färben verwenden kann, welche sich am besten zum Ostereierfärben eignen und wie man ein schönes Ergebnis mit Pflanzenfarben erzielt, wird in diesem Kurs gelehrt. Zusätzlich werden wir unsere Ostereier mit Pflanzenmotiven dekorieren.

**Mitzubringen**

Schürze

**Zielgruppe**

Alle, die Spaß am Ostereierfärben und Dekorieren haben sowie einen Sinn für Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit besitzen.

**Kosten**

€ 44,- exkl. ca. € 10,- für Bio-Eier, Essig, Alaunsalz, Pottasche und diverses Obst und Gemüse für die Pflanzenfarbe

**Dauer/Teilnehmer:innen**

4,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

**Termin**

Fr., 08. Apr. 2022, 16:00 bis 20:30 Uhr



NEU

### Eva Brodschneider

Gartentherapeutin und Kunsthandwerkerin, seit vielen Jahren Beschäftigung mit alten Handwerkstechniken

## Holzschmuck

Holz ist ein wunderbarer, lebendiger Werkstoff, der sich warm und leicht auf der Haut anfühlt. Mit einfachen Mitteln, ohne Maschineneinsatz, stellen wir verschiedene Schmuckstücke wie z. B. Amulette, Ohrringe, Armbänder, Haarnadeln und Ähnliches her. Sie lernen den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen und wie Sie damit die Hölzer bearbeiten und in die gewünschte Form bringen. Durch die Werkstücke der Referentin erhalten Sie Anregungen und bekommen Tipps zur Umsetzung Ihrer eigenen kreativen Ideen. Verwendet werden unterschiedlichste Hölzer wie Holunder, Kokosnuss, Wurzeln, Schwemmhölzer und Baumknollen, aber auch Samen und andere Fundstücke aus der Natur, die Sie gerne zu Schmuck verarbeiten möchten.

### Mitzubringen

Gartenschere, Schleifpapiere in der Körnung 80, 120, 240 und Schleif-Vlies ultrafein, Putzlappen, unterschiedliche Hölzer, Wurzeln und Fundstücke aus der Natur  
Bitte nur mitbringen, wenn vorhanden: Japansäge fein, Schnitzmesser, Leinölfirnis, Pinsel, Schmuckperlen

### Zielgruppe

Alle, die Freude an Holzschmuck haben und diesen selbst herstellen wollen.

### Kosten

€ 77,- exkl. € 10,- Benutzungsgebühr für Maschinen, Sägen, Sekundenkleber, Öl etc., zusätzlich individuell anfallende Kosten, wenn von der Referentin Schmuckzubehör gekauft wird (Ohrgehänge, Ringrohlinge, Lederbänder etc.)

### Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Sa., 09. Apr. 2022, 09:00 bis 18:00 Uhr

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

## Sonnenpflege und Insektenschutz – selbst hergestellt

„Es gibt kein Leben ohne Sonne“ – die Sonne, in Maßen genossen, ist eine Wohltat für Haut und Seele und beeinflusst unsere Stimmung positiv. Doch während der heißen Sommermonate braucht unsere Haut spezielle Aufmerksamkeit, weil sie besonderen Anforderungen wie UV-Strahlung, Wind und Hitze ausgesetzt ist. Um die Haut dabei zu unterstützen, stellen wir in diesem Workshop einen Après-Sun-Balsam, ein natürliches Deodorant und ein insektenabweisendes Körperöl mit Lichtschutzfaktor 4 her.

### Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Hautpflegeprodukte interessiert sind.

### Kosten

€ 45,- exkl. € 18,- Materialkosten und Skriptum

### Dauer/Teilnehmer:innen

3,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Fr., 22. Apr. 2022, 16:00 bis 19:30 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



MARIA PACHLER

### **Maria Pachler**

ist begeisterte Handarbeiterin, entdeckte vor einigen Jahren das „Knöpfeln“ und hat darin ihre Passion gefunden.

## Posamentenknöpfe – altes Handwerk in neuem Design

Posamentenknöpfe haben eine sehr lange Tradition und sind fixer Bestandteil historischer Textilien. In kostbarer Ausführung werteten sie hochwertiges Interieur und erlesene Kleidungsstücke der noblen Gesellschaft auf. Heute werden sie nach überlieferten Motiven oder auch nach neuen Designs farbenfroh gestaltet und finden Verwendung als gediegener Schmuck und als geschmackvoller Verschluss für stilvolle Bekleidung. Posamentenknöpfe sind ein bewundernswürdiger Hingucker und verleihen der oder dem Träger:in eine persönliche Note. Für Anfänger:innen ideal geeignet ist der Sternknopf, welchen wir anfänglich einfarbig und in der Folge mit bunten Garnen wickeln werden. In einem weiteren Schritt vertiefen wir die Grundtechnik und verfeinern das sternförmige Muster mit einfachen, aber wirkungsvollen Akzenten.

### **Mitzubringen**

Stumpfe und spitze Nadel, Schere, Stecknadeln

### **Zielgruppe**

Für Menschen, die gerne „Altes“ auf neue Weise entdecken möchten und sich durch Farben und Muster inspirieren lassen.

### **Kosten**

€ 60,- inkl. Materialkosten

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

3,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### **Termin**

Mi., 27. Apr. 2022, 17:00 bis 20:30 Uhr



JUANITA GUERRA ARELLANO

### **Arch.<sup>in</sup> DI<sup>in</sup> Juanita Guerra Arellano**

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox

## Refashion – Unikate selbst genäht

Jede:r von uns hat sie im Schrank: alte Kleidungsstücke, die zu groß oder zu klein geworden sind, das Lieblingsshirt mit Loch an einer ungünstigen Stelle oder eine Hose mit unschönem Fleck. Aus Nostalgiegründen bewahren wir sie auf und kramen sie regelmäßig hervor, denn zum Weggeben sind sie uns zu schade.

Lassen Sie uns etwas Neues daraus machen!

Nehmen Sie Ihre Kleidungsstücke mit in den Workshop, gemeinsam mit der Referentin werden diese aufgepeppt. Alte Jeans können in stylische Hotpants mit Applikationen verwandelt werden, aus einem alten Kleid wird ein modisches T-Shirt und eine aus der Mode gekommene Bluse wird mit Spitze wieder revitalisiert. Zahlreiche Tipps und Tricks erwarten Sie im Kurs.

### **Mitzubringen**

Nehmen Sie Kleidungsstücke mit, die Sie neu gestalten möchten sowie eine Nähmaschine. Eine Leih Nähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar – bitte bei der Anmeldung angeben.

### **Zielgruppe**

Alle Nähbegeisterten, die schnell und einfach individuelle Kleidung herstellen möchten. Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Nähen erwünscht.

### **Kosten**

€ 38,- exkl. Materialkosten. Die Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

### **Dauer/Teilnehmer:innen**

3 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### **Termin**

Do., 28. Apr. 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr





### Mag.<sup>a</sup> Verena Kassar

Kunsthistorikerin, Ausstellungsdesignerin, Selbstversorgungspädagogin, Gründerin und Geschäftsführerin von Das Gramm und Das Dekagramm, Refill Austria und Backup Graz

## Feste Shampoo- und Duschbars selbst herstellen

Bei diesem Workshop werden verschiedene Sorten von festen, verpackungsfreien Dusch- und Shampoo-bars hergestellt. Auf individuelle Bedürfnisse wie trockene Haut oder Haare, benötigte Intensivpflege, leicht fettendes Haar etc. wird selbstverständlich eingegangen und jede:r Teilnehmer:in nimmt anschließend die persönlichen Lieblingspflegeprodukte mit nach Hause. Die Bars werden ausschließlich mit natürlichen Rohstoffen und frei von Konservierungsmitteln hergestellt. Sie pflegen Haut und Haare, sind zu 100 Prozent biologisch abbaubar und entsprechen gänzlich ohne Verpackung dem Zero-Waste-Prinzip. Die Dusch- und Shampoo-bars ersetzen flüssiges Duschgel und Shampoo und sind durch ihre hochkonzentrierte Zusammensetzung viel ergiebiger als gewöhnliche Körperreinigungsprodukte.

#### Zielgruppe

Alle motivierten Selbstermacher:innen, Naturkosmetikliebhaber:innen und alle, die ihr Badezimmer plastikfrei/müllfrei machen wollen.

#### Kosten

€ 55,- inkl. Material

#### Dauer/Teilnehmer:innen

3,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Mi., 04. Mai 2022, 17:00 bis 20:30 Uhr

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplombildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

## Rosenkosmetik – selbst hergestellt

Die Rose ist der Inbegriff für Schönheit, Harmonie und Vollendung. Kosmetik mit dem edlen Duft der Rose ist nicht nur für die Haut eine Wohltat, sondern beeinflusst auch unsere Psyche auf ganz besondere Weise. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene ätherische Rosenöle und dazu passende Düfte kennen und wir stellen gemeinsam Hautpflegeprodukte wie ein Massageöl mit dem Duft der Rose, einen Rosenbalsam und eine duftende Körperbutter aus Kakaobutter her.

#### Zielgruppe

Alle, die sich gerne mit natürlichen Düften umgeben und an der Wirkungsweise ätherischer Öle interessiert sind.

#### Kosten

€ 45,- exkl. € 18,- Materialkosten und Skriptum

#### Dauer/Teilnehmer:innen

3,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Fr., 20. Mai 2022, 16:00 bis 19:30 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



PIXABAY



PIXABAY

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

## Naturparfums – selbst hergestellt

Ein selbst kreiertes Naturparfum kann verzaubern, sinnlich sein, stimmungsaufhellend wirken, beflügeln oder auch beruhigend sein. In diesem Workshop erfahren Sie, wie man ätherische Öle nach Kopf-, Herz- und Fußnoten mischt und so ein gelungenes Naturparfum, das zum jeweiligen Typ passt und auch zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens beitragen kann, zaubert. Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, ein ganz persönliches Parfum zu kreieren.

#### Zielgruppe

Alle, die sich gerne mit natürlichen Düften umgeben und an der Wirkungsweise ätherischer Öle interessiert sind.

#### Kosten

€ 49,- exkl. € 18,- Materialkosten und Skriptum

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Sa., 21. Mai 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr

### Eva Brodschneider

Gartentherapeutin und Kunsthandwerkerin, seit vielen Jahren Beschäftigung mit alten Handwerkstechniken

## Kreative Weidenobjekte

In diesem Kurs wird Ihnen beigebracht, wie Sie Haus und Garten mit lauter tollen Objekten aus Weidengeflecht verschönern können. Schritt für Schritt werden auch Flechtunerfahrene angeleitet, damit alle schöne Flechtobjekte mit nach Hause nehmen können. Ebenso erfahren Sie Wissenswertes über Materialbeschaffung und -bereitstellung. Welche Weidenarten eignen sich zum Flechten? Wie bereite ich die Weide zum Flechten vor?

Hergestellt werden:

- geflochtene Weidenseile z. B. für Dekoherzen
- Türkränze
- gewickelte Weidenkörbe
- Rankgerüst

#### Mitzubringen

Papier- und Gartenschere, Spagat, Pflöckchen oder dicke Stricknadel, einen mit Erde befüllten Blumentopf (ca. 30 cm Durchmesser), dünner Blumendraht

#### Zielgruppe

Alle, die das Naturmaterial Weide zu effektvollen Dekorelementen verarbeiten möchten.

#### Kosten

€ 77,- exkl. € 15,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

9,5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Sa., 21. Mai 2022, 08:30 bis 18:00 Uhr



DORIS REINBACHER



MARIA PROBST



Persönlichkeits-  
entwicklung

### Doris Reinbacher

ist Grafik-Designerin, Kräuterpädagogin und arbeitet mit der Eco-Print-Technik seit 2018.

## Eco Print auf Papier

Eco Printing ist eine Drucktechnik, bei der mit Pflanzenfarbstoff gearbeitet wird. Durch den Kontakt der Pflanze mit dem Papier während eines Koch- oder Dampfprozesses in Essig- und Eisensulfatwasser übertragen sich die Inhaltsstoffe der Pflanze auf das Papier und hinterlassen Farbe und Struktur. Es entstehen wunderschöne Pflanzencollagen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie sie selbst zu Hause Eco Prints herstellen können.

Man kann die Eco Prints eingerahmt als Bild verwenden oder zum Beispiel auch als Grußkarten, Billets, Geschenkpapier oder Etiketten gebrauchen. Für den Druck können Pflanzen aus Garten, Wiese oder Wald verwendet werden sowie z. B. Zwiebel- und Avocadoschalen, die nach dem Kochen übrig bleiben. Diese eignen sich ebenso zum Pflanzendruck wie z. B. Schnittblumenabfälle von Gärtnereien. Diverse Rinden wie z. B. Apfelbaumrinde sind auch einsetzbar. Dem Experimentieren mit der Färbetechnik von Pflanzen sind keine Grenzen gesetzt!

#### Mitzubringen

Eventuell Pflanzen, die man gerne drucken möchte und Papier (z. B. Aquarellpapier).

#### Zielgruppe

Kreative Menschen, die gerne mit Naturmaterialien arbeiten und einen Sinn für Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit besitzen.

#### Kosten

€ 44,- exkl. € 5,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4,5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Fr., 10. Jun. 2022, 16:00 bis 20:30 Uhr

### Maria Gabriele Propst

ist Schafbäuerin und führt einen „Schule-am-Bauernhof-Betrieb“, sie ist Gärtnerin und erfahrene Kräuterpädagogin.

## Kreative Ideen aus eigener Papeterie

Handgeschöpftes Kräuterpapier mit Blüten und Blättern der Jahreszeit verzieren und dabei die unterschiedlichen Aromen, Farben und Formen der Pflanzen wahrnehmen.

- Papierbrei
- Papierherstellung
- abgautschen
- pressen, trocknen
- kreatives Gestalten

Wir gestalten Karten, Briefumschläge, Briefpapier, Geschenksverpackungen und Bilder, verarbeiten handgeschöpftes Papier variantenreich und erfahren dabei alles Wissenswerte über die einzelnen Arbeitsschritte im Herstellungsprozess.

#### Mitzubringen

Ein altes Leintuch, Bettwäsche oder Tischtuch aus glatter Baumwolle (wird zerschnitten), ein Badetuch, ein Nudelholz

#### Zielgruppe

Alle, die gerne mit allen Sinnen gestalten. Kinder (ab sechs Jahren) in Begleitung einer oder eines Erwachsenen sind herzlich willkommen.

#### Kosten

€ 50,- inkl. Material

Ein Kind (bis 12 Jahre) in Begleitung einer oder eines Erwachsenen ist im Preis inkludiert, für jedes weitere Kind fallen Kosten von € 10,- an. Anmeldung erforderlich!

#### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Do., 30. Jun. 2022, 15:00 bis 20:00 Uhr

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Faltanleitung Stier

**Benötigtes Material:** quadratisches Papier in einer beliebigen Farbe und eine Schere.

## Schritt 1: Grundform



1



2



3

1 Falten Sie beide Diagonalen des Papierses. 2 Falten Sie die untere linke und rechte Ecke hin zur Diagonale, sodass ein Drache entsteht. Öffnen Sie die Faltung wieder und wiederholen Sie diesen Schritt mit der oberen linken und rechten Ecke. 3 Entfalten Sie diesen Schritt wieder.

## Schritt 2: Körper



4



5



6



7

4 Das Papier an den entstandenen Faltlinien zur Diagonale falten. 5 An den Kreuzungsstellen die entstandenen zwei Zacken flach zusammenfalten und nach unten legen. Die Form an der langen Diagonale zusammenfalten – die Zacken bleiben außen. 6 7 Die beiden Zacken an ihrer Mittellinie nach unten falten.

## Schritt 3: Vorderfüße

## Schritt 4: Kopf



8



9



10



11



12

8 Die linke äußere Spitze der Form nach oben zur Spitze der Zacke falten und gut glattstreichen. 9 Diese Faltung wieder öffnen und dann an der mittleren Kante nach innen falten. 10 Diesen Spitz wieder nach unten falten, indem die Faltung an der Innenseite der mittleren Kante durchgeführt wird. 11 Dann die Spitze wieder nach oben bringen, sodass ein Stierkopf mit Horn entsteht. 12 Links und rechts vom Kopf des Stiers das Papier seitlich wegfallen. Das Horn des Stiers nach vorne falten.

## Schritt 5: Hinterfüße



13



14



15

13 Die rechte Spitze ebenfalls nach oben falten und gut glattstreichen. 14 Diese Spitze wird nun an der Innenseite nach oben geholt. 15 Zum Schluss diese Spitze von innen nach unten falten.

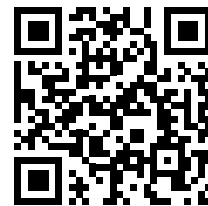
## Schritt 6: Hörner



16



16 Das Horn mit einer Schere durchschneiden und in Form bringen.



QR-Code scannen und Videoanleitung ansehen.

**Eva Brodschneider**  
Gartentherapeutin und  
Kunsthandwerkerin,  
seit vielen Jahren Beschäftigung  
mit alten Handwerkstechniken



**Susanne Leitner**

Sängerin, Gesangslehrerin, Integrative  
Stimmtrainerin®, Bühnen- und Auftrittscoach,  
Schauspielerin und Regisseurin

**Herbert Eisel**

ist selbstständig seit 2015.  
Er kreiert Liköre, leitet Kurse im Korbflechten  
und repariert Körbe in  
seiner „Korbklinik“.



**MMag.ª Sigrid Maxl-Studler**

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie  
die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte  
Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fach-  
hochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

**Monika Farkas, MAS**

Sozialmanagerin, Kräuterpädagogin und  
Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Waldorf-Mama, seit  
einigen Jahren leidenschaftliche Nadelfilzerin  
und Ausstellerin bei Kunsthandwerksmärkten



**Maria Pachler**

ist begeisterte Handarbeiterin,  
entdeckte vor einigen Jahren das  
„Knöpfeln“ und hat darin  
ihre Passion gefunden.

**Mag.ª Rita Gschiel**

Outdoorpädagogin, DIY-Liebhaberin, Kreativ-  
trainerin, Sozialpädagogin in Ausbildung,  
AHS-Lehrerin, Handwerkerin aus Leidenschaft



**Maria Gabriele Propst**

ist Schafbäuerin und führt einen  
„Schule-am-Bauernhof-Betrieb“,  
sie ist Gärtnerin und erfahrene  
Kräuterpädagogin.

**Arch.ª DIª Juanita Guerra Arellano**

Studium der Architektur in Kolumbien, leiden-  
schaftliche Näherin, Fashion Design in England  
und Besitzerin von Juanita's Nähbox



**Doris Reinbacher**

ist Grafik-Designerin, Kräuterpädagogin und  
arbeitet mit der Eco-Print-Technik seit 2018.

**Mag.ª Verena Kassar**

Kunsthistorikerin, Ausstellungsdesignerin,  
Selbstversorgungspädagogin, Gründerin und  
Geschäftsführerin von Das Gramm und Das  
Dekagramm, Refill Austria und Backcup Graz



**Mag.ª Karin Siakkos**

Studium der Bildnerischen Erziehung, langjährige  
Unterrichtserfahrung an privaten und öffentlichen  
Schulen im In- und Ausland, Leitung der KREATIVwerkstatt  
am MITANANDA H.O.F. [www.mitanandahof.com](http://www.mitanandahof.com)

**Mag.ª Alexandra Kleindienst**

Studium der Rechtswissenschaften an der  
Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte  
Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte  
Entspannungstrainerin, Aroma- und Kräuterpraktikerin



**Christine Stock**

beschäftigt sich  
seit vielen Jahren mit  
den unterschiedlichsten  
Arten des Stoffdrucks.

**Mag.ª Beate Kopp-Kelter**

Pädagogin und Psychotherapeutin, seit mehr als  
zehn Jahren begeisterte Filzkünstlerin, Teilnahme an  
verschiedenen Workshops,  
eigene Filzwerkstatt „Kolibri“



**Edith Öxl**

Kleinkunsthandwerkerin,  
Obfrau Bäuerliches Kunst- und  
Kleinhandwerk Rassach

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

FOTONACHWEISE DER PORTRÄTS IN REIHENFOLGE:

RENATE BRODSCHNEIDER, HERBERT EISEL, GÜNTER LESNY, ANITA TIEFENGRABER, JUANTIA GUERRA ARELLANO, DAS GRAMM, FOTO FURGLER, RITA OBERGESCHWANDNER,  
KATHARINA BAUER, SIGRID MAXL-STUDLER, MARIA PACHLER, MARIA PROPST, DAVID MUROBI, KARIN SIAKKOS, KLARA SCHÖTTEL, EDITH ÖXL





Ing. Johann Baumgartner, MAS  
Kulturreferent im Steiermarkhof,  
Kurator, Kunstmediator  
Tel.: 0316 8050-7191  
johann.baumgartner@steiermarkhof.at

## 50 Jahre Hofgalerie

Das Ziel der Hofgalerie des Bildungszentrums Steiermarkhof ist es, der bildenden Kunst neue Räume zu geben, sich der zeitgenössischen Kunst zu öffnen und Menschen, die an Weiterbildungsveranstaltungen teilnehmen, damit in Berührung kommen zu lassen. Somit werden bewusst oder unbewusst jährlich 73.000 Seminarbesucher:innen an Kunst und Kultur herangeführt. Trotzdem wird Kunst oft nicht als bildungsnotwendig, sondern als reiner Luxus erachtet. Mein Ziel ist es, Kunst in der Erwachsenenbildung nicht „nebenbei“ stattfinden zu lassen, sondern eine ernsthafte Auseinandersetzung zu bewirken. Ich möchte darauf hinweisen, dass für eine ganzheitliche Bildung Kunst unabdingbar ist. Ich wurde gefragt, was ich unter Kunst verstehe und habe geantwortet: „Kunst ist für mich, wenn sich in einem einzigen Augenblick das ganze Leben widerspiegelt.“

### **Über die Frage der Kunst, die Antworten des Lebens finden**

Durch meine langjährige Tätigkeit als Bildungs- und Kulturreferent ist es mir persönlich ein und großes Anliegen, dass Kunst in der Erwachsenenbildung für das Lernen, aber auch für eine ganzheitliche Bildung Bedeutung beigemessen bekommt. Ein weiteres Ziel ist es, dass pädagogische Verantwortliche in Bildungshäusern ein Grundverständnis dafür entwickeln, warum Kunst nicht nur als Dekoration oder Behübschung von Räumlichkeiten dienen sollte, sondern als wesentlicher Teil der Erwachsenenbildung gesehen werden muss. Eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Thema Kunst und Bildung sorgt für ein neues und besseres Verständnis.

*Ihr Johann Baumgartner*

HERBERT SOLTNY

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Die volksculturellen Veranstaltungen im Steiermarkhof geben wichtige Impulse

Über kulturelles Lernen und  
ein resilientes Leben







### Mst.in Mag.a Isolde Seirer-Melinz, MSc

ist Landesgeschäftsführerin des Steirischen Volksbildungswerks. Sie hat Volkskunde und Kulturanthropologie in Graz und Marketing und Sales an der FH Wien studiert und ist seit vielen Jahren in der (Volks-)Kulturarbeit tätig.

DORIS SPORER (2)

**T**raditionell stellt der Kathreintanz am letzten Samstag vor dem 25. November den Tanz ein. Im Jahr 2020 war alles anders. Jenes Jahr, das wohl als markantes „Krisenjahr“ in die Geschichte eingehen wird, hat nicht nur unseren Alltag, sondern auch die steirischen Bräuche buchstäblich durcheinandergewirbelt. Corona stellt nun also den Tanz ein – und tut dies auch noch weit ins Jahr 2021, wie es aus heutiger Sicht erscheint. Wie verträgt sich Volkskultur demnach mit Social Distancing, das seit vergangenem Jahr zur gängigen Umgangsform wurde? Man ist geneigt zu sagen: gar nicht. Gerade der institutionalisierten Volkskultur kommt in diesen Zeiten daher eine große Verantwortung zu. Es gilt, Präventionskonzepte zu erarbeiten, in Szenarien zu planen und den Neustart zu koordinieren. Der Steiermarkhof kann in diesem Zusammenhang gewissermaßen als Pionier gesehen werden, ist doch die Volkskultur seit jeher im Bildungshaus ein wichtiger Bildungsschwerpunkt.

#### Durch Volkskultur ein Leben lang verbunden

In letzter Zeit ist immer mehr über resilientes Leben zu hören und zu lesen. Ist Stärke erlernbar? Und was hat das mit Volkskultur zu tun? Der Grundstein für die Resilienz in Krisen wird schon in der Kindheit gelegt: durch ein stabiles soziales Netz, durch positiv unterstützende Bezugspersonen. Die Volkskultur – Tanzen, Singen, Dichten, Musizieren und vieles mehr – begleitet uns meist ebenso schon von Kindesbeinen an. Im Erwachsenenalter bleiben regionale Traditionen durch regelmäßige gemeinsame Proben, Auftritte oder auch Weiterbildungen eine wichtige Konstante im Leben, die, verbunden mit viel Humor, einen optimistischen Blick auf das Leben fördern. Und so lässt sich heute schon für die Zukunft sagen: Auch wenn das gemeinsame Erleben von Volkskultur

kurzzeitig zum Erliegen kam, so hat uns gerade das Miteinander in der Volkskultur – in Form stabiler Beziehungen – (auch digital) durch die Krise getragen. Die Volkskultur leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Krisenbewältigung. Wenn sich nach dem Lockdown die Türen des Steiermarkhofs wieder öffnen, dann sehen wir etwa beim jährlichen Hackbrettwettbewerb, dass sie gestärkt aus der Krise hervorgehen wird. Steirische Volkskultur, das ist gesellschaftliches, meist ehrenamtliches Engagement, das informelle Lernprozesse fördert und als Brauchtum in unterschiedlichsten Ausprägungen regional fest verankert ist. Was uns immer bewusst sein sollte: Das Kleine wirkt ins Große und umgekehrt. Somit ist auch die Volkskultur eine tragende Säule unserer Gesellschaft, die es in Zukunft weiter zu stärken gilt. Die volksculturellen Veranstaltungen im Steiermarkhof geben wichtige Impulse dafür.

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



## Monika Schönbacher-Frischenschlager

### Vernissage

Di., 30. Nov. 2021, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Mi., 01. Dez. 2021 bis Do., 27. Jän. 2022

## Rindenerzählungen – tell me about your skin

60 Bilder erzählen von der Befindlichkeit der Bäume unserer Wälder und ihrer Haut, der Rinde. Die Rinde ist die Haut der Bäume. Wie menschliche Haut ist sie verletzlich. Hautverletzungen sind jedoch schmerzhaft und Bäume reagieren sehr sensibel darauf. Auch Bäume haben eine Seele. Wird ihre Haut verletzt, versuchen sie die Schäden zu reparieren, wie eben auch die menschliche Haut dies versucht. Ohne Rinde, ihrem Hautkleid, sterben die Bäume. Durch den Klimawandel vermehren sich Schädlinge wie der Borkenkäfer, der die Fichten so richtig nackt dastehen lässt, bis aufmerksame Waldbesitzer:innen die toten Bäume aus dem Wald entfernen. Die Bäume verlieren ihre Widerstandskraft gegen Hitze, Dürre, Sturm; Wetterphänomene, die immer häufiger auftreten. Der Wald ist für alles Lebendige ein Schatz, ein Schatz, den auch wir immer mehr zu schätzen wissen, je größer die Bedrohung für ihn wird.

Ein genauer Blick auf die Haut der Bäume offenbart uns die Schönheit dieser Strukturen. Aber wir entdecken auch die Verletzungen, verursacht durch Insekten (Baumschädlinge, die sich jetzt besonders stark vermehren, ebenfalls eine Folge des Klimawandels), die den Bäumen zusetzen. Mechanische Verletzungen, verursacht durch Schwerfahrzeuge, die bei Rodungen eingesetzt werden, hinterlassen ebenfalls ihre Spuren und die Bäume reagieren mit „Tränen“ aus Harz. Diese Befindlichkeiten waren Inspiration für meine Arbeit. Es sind Zitate aus dem Leben der Bäume. Ich gebe den Bäumen eine Stimme.



**„Ein Bild muss wachsen können, im Sinne von Kunst.“**



**„Mein Werk ist linientreu und schräg.“**



FOTOSTUDIO PACHNERNEGG

## Herbert Soltys

### Vernissage

Mi., 15. Sep. 2021, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Do., 16. Sep. bis Do., 07. Okt. 2021

## Herbert Soltys – Bleibt-treu

Wenn sich der große steirische Maler und Zeichner Herbert Soltys mit der Ausstellung „Bleibt-treu“ in der Hofgalerie des Steiermarkhofs präsentiert, dann darf man sich besonders über Neues von einem der wichtigsten zeitgenössischen Gegenwartskünstlern der Steiermark freuen. Sein kosmopolitischer Stil mit geräumiger Tendenz zum Technisch-Formalen ist sehr beeindruckend. Mit seinem eigenständigen Weg in der Kunst stößt er sehr oft an die Grenzen der Akzeptanz. Er setzt Kontrapunkte und taucht ab in sein anonymes ICH. Herbert Soltys präsentiert sich in seiner aktuellen Ausstellung als provokant, erneuernd und sehr anregend. Es ist für ihn wichtig, in der Malerei authentisch und ehrlich zu bleiben. Soltys richtet sich nicht nach Modetrends, er ist kein Opportunist, sondern ein Grenzgänger. Mit seinen figuralen Darstellungen hinterfragt er immer wieder unsere Gesellschaft. Sein künstlerisches Schaffen führt uns in neue, noch unbekannte Menschenwelten, es ist eine Revision der Postmoderne, die uns der Künstler mit seinen subversiven Realisierungen näherbringt. Sein internationales Format in der bildenden Kunst spiegelt sich in seinen Ausstellungen wider, die in ganz Europa und den USA ausgerichtet werden. In der Steiermark setzte er durch Rauminstallationen wie etwa „Spielsinnenspiel“ beim Steirischen Herbst oder einer Turminstallation bei La Strada neue Maßstäbe.

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Künstlerhof-Schau

PACHNEREGG

## Berufsvereinigung der Bildenden Künstler:innen Österreichs, LV Steiermark

1912 konstituierte sich im Wiener Künstlerhaus die Berufsvereinigung als Zentralverband der Bildenden Künstler Österreichs. 1950 wurde die alte Berufsvereinigung in Landesverbände unterteilt und der Zentralverband der Berufsvereinigung (BVZ) gegründet. Die BVBK fördert Kunstprojekte, Kulturaustausch, die von Mitgliedern initiiert werden oder in denen Mitglieder mitwirken, versucht Ausstellungsmöglichkeiten im In- und Ausland zu generieren, um die Arbeit der Mitglieder bekannt zu machen. Die BVBK veranstaltet im Jahr fünf Gemeinschaftsausstellungen, einschließlich einer Jugendausstellung, begleitend dazu werden Kleinkataloge produziert. Es gibt vierteljährlich ein Jour fixe und BVBK-News, um den Informationsfluss und die Transparenz der Arbeit der BVBK zu gewährleisten. 2020 zählte die BVBK 130 Mitglieder, die auf den Gebieten Malerei, Grafik, Fotografie, Bildhauerei, Digitalkunst und Installation arbeiten. Seit 2014 ist Armin W. Nimra-Ruckerbauer Präsident der BVBK Steiermark.



MIRA KEINDL

Präsident Armin W. Nimra-Ruckerbauer



## Künstlerbund Graz

Der im Jahre 1925 ins Leben gerufene Künstlerbund Graz bildet mit seinen Persönlichkeiten und Aktivitäten ein wichtiges Element der kulturellen Identität des Landes sowie eine kulturschöpferische und kunstsinnige Institution, der es stets ein Anliegen ist, eine möglichst breite Streuung im stilistischen und technischen Bereich und somit eine Offenheit zu allen Kunstrichtungen zu halten. Der Künstlerbund verschafft seinen Mitgliedern ideale Möglichkeiten, sich in Graz und darüber hinaus zu präsentieren. Viele Künstler:innen, die Graz verließen, um im Ausland zu arbeiten, blieben dem Künstlerbund treu und bildeten so ein weitgespanntes Netzwerk, von welchem auch ihre Kolleginnen und Kollegen profitieren. Bedeutende Künstlerpersönlichkeiten wie Norbertine Bresslern-Roth, Leo Fellingner, Fred Hartig oder Werner Augustiner sind aus der Geschichte der steirischen Moderne nicht wegzudenken.



MICHAEL SCHNABEL

Präsident  
Harald  
Mauerlechner



# Sezession Graz

Die Sezession Graz ist die letzte Gründung innerhalb jener künstlerischen Bewegung, die man im mittleren Europa „sezessionistisch“ nennt. Sie wurde 1923 von dem damals schon namhaften Maler Wilhelm Thöny sowie von den Malern Fritz Silberbauer und Alfred Wickenburg gegründet. Ausschlaggebend für die Gründung in Graz war die zeitnahe Kunst, die dem Lebensgefühl der damaligen Generation entsprach. Von Anfang an waren internationale Künstler:innen bei den Ausstellungen vertreten. Die Vielfalt der Ausdrucksformen zeigt die Spannweite der künstlerischen Möglichkeiten in einem Kunstverein. Nicht die künstlerische Gleichheit soll im Vordergrund stehen – die Verschiedenartigkeit der einzelnen Künstler:innenindividualitäten ist interessant und anziehend und bildet durch die Qualität eine Einheit.



Präsidentin  
Helga Hudin

ATELIER MOSER



## Vereinigung bildender Künstler Steiermark

In der Vereinigung bildender Künstler Steiermark haben sich 1899 Künstler:innen zusammengeschlossen, um ihre Kunst unabhängig präsentieren zu können. Viele namhafte Künstler:innen wie Thöny, Zoff, Ambrosi, Marie Egner etc. haben als Mitglieder und Gäste in den Ausstellungen der VBK ihre Werke gezeigt und das steirische Kunstleben nachhaltig geprägt. Die VBK arbeitete gemeinsam mit ihren Schwestervereinen schon seit 1909 intensiv an der Errichtung eines eigenen Künstlerhauses, das schließlich 1952, nach zahlreichen Rückschlägen, eröffnet wurde. Bis zur Umwidmung und Umbenennung 2021 ist das Grazer Künstlerhaus die Heimat der VBK gewesen. Künstlerisch konzentriert sich die VBK auf die Kernsegmente Malerei



und Bildhauerei. So ist die VBK eine Heimat für Künstler:innen die fernab des Zeitgeistes unbeirrt und mit großer Ernsthaftigkeit ihr Leben der Kunst widmen. Mit der Vielfalt der Künstlerpersönlichkeiten entstehen sehr individuelle Stilrichtungen, deren starke Ausprägung und zeitlose Qualität eine verbindende Klammer über die Mitglieder bildet.

## Ausstellung Künstlerhof-Schau

### Vernissage

Do., 14. Okt. 2021, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 15. Okt. bis Do., 25. Nov. 2021  
(Finissage Mi., 24. Nov. 2021)

## Steiermärkischer Kunstverein Werkbund

Der Steiermärkische Kunstverein Werkbund (StKVWB) ist einer der ältesten Kunstvereine Steiermarks. Seine Geschichte geht bis zu Erzherzog Johann zurück. Gegründet wurde der Verein 1865. Auch zahlreiche andere Künstler:innenvereinigungen sind auf den Kunstverein Werkbund zurückzuführen. Franz von Meran war der erste Präsident des Steiermärkischen Kunstvereins. Ihm folgten weitere bedeutende Persönlichkeiten, darunter der Grazer Bürgermeister Dr. Moritz Ritter von Schreiner und ab 1900 der Archäologe August Franz Christian Wilhelm Gurlitt (1844–1905). Prof. Gurlitt förderte die Hinwendung zu modernen Strömungen in der Kunst und engagierte sich als wesentlicher Förderer der Grazer zeitgenössischen Kunst erfolgreich dafür, den namhaften deutschen Künstler Paul Schad-Rossa nach Graz zu holen, um die Moderne Kunst in der Steiermark zu etablieren. Der Steiermärkische Kunstverein Werkbund ist einer der Gründervereine des Künstlerhauses. Somit hat der Kunstverein in Zusammenarbeit mit Minister DDDr. Udo Illig wesentlich zur lokalen Kunstbewegung in Graz beigetragen. Unter der Präsidentschaft von Dir.-Rat Curt Schneckner (ab 1999) öffnete sich der Werkbund auch den Sparten der Objekt- und Materialkunst, der Keramik, Tapisserie, Glaskunst sowie der künstlerischen Fotografie und Musik.



HARRY SCHIFFER

2020 übernahm  
Bernd F. Holasek  
die Präsidentschaft  
von Curt Schneckner.



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



KAREN ANNI ROSCHILD

## Renate Rosenbauer

### Vernissage

Do., 03. Feb. 2022, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 04. Feb. bis Do., 17. Mrz. 2022

## Personale

Malen bedeutet für Renate Rosenbauer Experimentieren, sie findet ihren Weg im Tun. Ihre abstrakten Ölbilder sprechen die Betrachter:innen unmittelbar an, sie brauchen keine Übersetzung. Sie überzeugt mit ihren großformatigen Arbeiten. Energiegeladene Gesten, freie Bewegungen, expressives, dynamisches Komponieren direkt auf der Leinwand, die sie bevorzugt selbst aufzieht. Ihr Pinselstrich ist spontan und großzügig, ihre Arbeitsweise schnell. Dennoch sind ihre Farbkombinationen immer fein nuanciert und nie nur platt neben- oder übereinandergesetzt. Jede ihrer Farben ist emotional aufgeladen und bewusst gewählt, sie lässt sich von ihrem Gefühl leiten und trägt so innere Bilder nach außen. Sie ist eine Fleißige im Sinne Ihrer Ausdauer und Konzentration, und wird nicht müde, Schicht um Schicht übereinanderzulegen, abzukratzen, zu reduzieren und wieder aufzubauen. Das Bild des Vormittages hat dabei oft mit dem fertigen Werk des Abends wenig gemeinsam, so dicht lagern ihre Farbschichten übereinander. Sie benützt sie, um ihren Werken die für sie nötige Tiefe und Dreidimensionalität zu geben. Ihre fortlaufenden Linien und Konturen setzt sie frech in die dichten Flächen. Schrift, Schriftzeichen und figurative Elemente vervollständigen ihre Kompositionen. Farblich bewegt sich Renate Rosenbauer in einer unheimlich breiten Palette, nur das reine, typisch steirische, kräftige, würzige Grün scheint ihr zu fehlen – das genießt sie auch lieber in der vielfältigen Natur und nutzt es als Quelle der Inspiration. In ihrer mehr als 40-jährigen Schaffensperiode hat Renate Rosenbauer, die bereits als Vierjährige zu Malen begann und ihre Ausbildung von 1983 bis 1985 an der Wiener Kunstschule im Bereich Keramik und Bildhauerei begonnen und von 1987 bis 1992 mit dem Studium der Kunsttherapie an der Freien Kunstakademie Nürtingen in Deutschland komplementiert hat, ein umfangreiches Werk geschaffen. Nach vielen Jahren im Ausland hat sie ihr Atelier seit 2012 im KunstWerkRaumGraz, teilt ihr Können in Workshops mit anderen und stellt im In- und Ausland aus.



ROSENBAUER

[www.rero.at](http://www.rero.at)

# 70, 66, 65, 60

Engelbert Rieger, Ernst Posch,  
Gerhard Almbauer, Wolfgang Garofalo

70, 66, 65, 60

**Vernissage**

Do., 24. Mrz. 2022, 19:30 Uhr

**Ausstellung**

Fr., 25. Mrz. bis Di., 19. Apr. 2022

# Körperwelten



POSCH, ALMBAUER, RIEGER, GAROFALO, STEIERMARKHOF, PACHERNEGG, CHRISTIAN JUNGWIRTH, RIEGER

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



## Bilder einer Ausstellung – Musik von Modest Mussorgski nach Bildern von Viktor Hartmann

Gemeinsames Kunstprojekt der Accordeana Graz und des Wiener Akkordeonclubs Favoriten. Musik ergänzt durch Literatur, Pantomime und Malerei in einer einzigartigen Veranstaltung mit historisch-zeitgenössischer Gegenüberstellung des Werks.

Die Einleitung, Promenade, zur Programmmusik „Bilder einer Ausstellung“ von Modest Mussorgski steht am Anfang eines Werkes, das musikalisch den Eindruck eines Rundgangs durch eine Galerie vermittelt. Sie kehrt als Überleitung zwischen den einzelnen Musikstücken immer wieder, zum Teil verkürzt und in Klangfarbe verändert, je nach Stimmung der Betrachterin oder des Betrachters. Die Promenade stellt den Komponisten dar, wie er zwischen den ausgestellten Bildern umherflaniert und, abhängig von den Motiven der Bilder, unterschiedliche Stimmungen erlebt. Jeder der zehn Sätze beschreibt musikalisch eines der Bilder und Zeichnungen von Viktor Hartmann, die ungewöhnlich, teilweise sogar kurios erscheinen. Wir Akkordeonistinnen und Akkordeonisten entführen unsere Konzertbesucher:innen musikalisch in eine Gemäldegalerie und präsentieren zur Komposition auch die erhaltenen Bilder Hartmanns, Gedanken zu den Werken und eine eigene pantomimische Darstellung.

### Termin

Sa., 26. März 2022, 19:30 Uhr



ACCORDEANA

### Dirigent: Alexey Pivovarskiy

Er studierte an der Grazer Universität für Musik und darstellende Kunst Dirigieren und ist mit Leib und Seele Musiker, der mit verschiedenen Ensembles auch international tätig ist. Er fühlt sich in jedes Musikstück hinein und kann dem Orchester mit Mimik, Gestik und anschaulichen Vergleichen den Charakter jedes Stücks vermitteln. Erst wenn es den Musikerinnen und Musikern gelingt, diese Vorstellung umzusetzen, ist er zufrieden.



KATJA KUHL

### Erzähler: Fredrik Jan Hofmann

Er war nach seinem Studium am Max Reinhardt Seminar in Wien an mehreren Theatern in Deutschland engagiert. Seither begleitet ihn der Satz von Reinhardt: „Nicht die Verstellung ist die Aufgabe des Schauspielers, sondern die Enthüllung!“ Die Suche nach der Enthüllung ist bis heute sein Antrieb im Beruf.



HELGE O. SOMMER

### Pantomime: „McBEE“ Sabine Wallner

Sabine Wallner, Künstlername McBEE, Pantomimin, präsentiert ihre Kunst ohne Worte in unzähligen Spielarten. Kreativität, Fantasie und Bewegung verschmelzen zu einer Einheit und zeigen dem Publikum einen anderen Weg, um die Seele zum Schwingen zu bringen. [www.mcbeestudio.at](http://www.mcbeestudio.at)





**Persönlichkeits-  
entwicklung**



## Virtuelle Ausstellungen in der Hofgalerie

Kunst und Kultur sind wichtige Bestandteile der Bildung – des Lernens. Sie eröffnen uns neue Zugänge zu Bildungsinhalten. Im Kunst- und Kulturbereich gibt es seit Jänner 2020 die Möglichkeit, Ausstellungen virtuell zu besuchen.

**Ernährung und  
Gesundheit**



### **Bewegen Sie sich virtuell durch die Hofgalerie:**

[www.steiermarkhof.at/hofgalerie/virtuelle-ausstellungen](http://www.steiermarkhof.at/hofgalerie/virtuelle-ausstellungen)

Somit sind die Ausstellungen rund um die Uhr zugänglich und für jede:n sichtbar.

**Kreatives  
Gestalten**



### **Der Kosmos des Gerald Brettschuh**

Bestellung unter  
Tel.: 0316 8050-7111  
[office@steiermarkhof.at](mailto:office@steiermarkhof.at)

**Kosten**  
€ 45,-

**Kunst und  
Kultur**





PRIVAT

## Annemarie Dreibholz-Humele

### Vernissage

Fr., 17. Sep. 2021, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Sa., 18. Sep. 2021 bis Mo., 31. Jän. 2022



BAUMGARTNER

## Women gathering in the studio – Frauen im Atelier

Annemarie Dreibholz-Humeles neueste Figuren werden in einem orientalischen Ambiente dargestellt. Sie sind Musen, Konkubinen und Gestalten, die aus fremdländischen Geschichten wie Tausend und einer Nacht kommen. Wir sehen Perserteppiche, orientalische Motive, Details aus Palästen, Wasserpfeifen, und in der Mitte Frauen, die auf handgefertigten Diwanen posieren. Ihre Welt ist eine Fiktion und ihre entspannten Posen existieren lediglich in einem exotischen Umfeld, das durch den westlichen Blick auf den Orient entsteht. Hier jedoch sind sie im Atelier versammelt. Sie haben eine etwas höhere Position eingenommen und blicken herab. Elemente, die wir in den Gemälden sehen, wiederholen sich im Raum. Wir betreten einen Perserteppich, wir trinken aus einer kupfernen Karaffe. Wenn wir diese Frauen betrachten, erwidern sie unseren Blick. Und genau darin liegt die unerwartete Wendung in den Werken von Annemarie Dreibholz-Humele. Diese Modelle haben einen Willen, und durch das Schauen wird der Blick der Erzeugerin oder des Erzeugers zum zentralen Objekt. Wir werden zum Dekor in ihrer Welt. Hier sind Künstlerin und Zuschauerin bzw. Zuschauer die Modelle und werden zum Gegenstand der Fiktion.



## Schüler:innen der Grafikabteilung Ortweinschule Graz

### Vernissage

Mi., 15. Sep. 2021, 11:00 Uhr

### Ausstellung

Do., 16. Sep. 2021 bis Do., 16. Jun. 2022

## Und plötzlich...

... bevölkern gruselige, wuschelige, lustige und eigenartige Wesen ab 15. September die Tiefgalerie des Steiermarkhofs. Erdacht und auf's Papier gebracht wurden diese im Schuljahr 2020/21 von den Schüler:innen der 1. Klasse für Grafik- und Kommunikationsdesign an der HTBLVA Graz Ortweinschule. Zu Beginn dieses Projektes entwarfen die jungen Künstler:innen vielgestaltige Fantasietierchen, die sie Schritt für Schritt zum Leben erweckten. Mit Graphit und in der Technik Weißhöhung lernten die Wesen zeichnerisch das Laufen, Hocken, Hängen, Fliegen und Schlafen. Damit diesen neuen Weltenbewohnerinnen und -bewohnern so ganz alleine nicht langweilig wird, bekamen sie in einem nächsten Schritt Freunde und Familie zur Seite gestellt – z. B. einen Urgroßvater, ein Baby, eine:n Partner:in oder eine Cousine zweiten Grades. Dadurch entstanden die verschiedensten Typen: alte, runzlige, junge, agile, weiche, stockdürre, dicke, lockige, warzige, transparente, weibliche, männliche – und alles dazwischen und darüber hinaus. Diese ungewöhnlichen und einzigartigen Familien erleben nun gemeinsam in großformatigen Werken spannende Abenteuer – und wir werden Zeuginnen und Zeugen von Ereignissen, die unsere Wesen urplötzlich überraschen.

### Projektbetreuung

Gerald Hartwig und Wilma Seitinger



ORTWEINSCHULE GRAZ

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

Christine Kertz,  
Präsidentin von  
XYLON Österreich

PRIVAT



## XYLON Österreich

### Vernissage

Mi., 18. Mai 2022, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Do., 19. Mai bis Do., 16. Jun. 2022



© FOTO KÖNIG, KÜNSTLERIN ANGELIKA FINK

## XYLON ÖSTERREICH – Internationale Vereinigung der Holzschneider

Im Jahr 1953 wird auf Anregung von Frans Masereel XYLON in der Schweiz als Vereinigung von Holzschneidern gegründet. Schon bald darauf folgt eine deutsche Ausrichtung, bevor 1977 auch in Österreich der Wunsch realisiert wird, dem künstlerischen Hochdruck eine Heimat zu geben. Ziel der Vereinigung ist es, Künstlerinnen und Künstlern, die die Technik des künstlerischen Hochdrucks pflegen, zusammenzubringen, den Austausch von Erfahrungen zu ermöglichen und den Informationsfluss untereinander zu erleichtern.

Der Holzschnitt steht zwar eindeutig im Fokus des Interesses, aber auch Holzstich, Linoldruck, das Drucken auf Kunststoff und Gips – also experimentelle Anwendungen – sind gern gesehen. Zeitgenössische Arbeiten betonen das Prozesshafte im Wesen des Holzschnitts und wenn gar mit einer Dampfwalze gedruckt, wird der einfache Holzschnitt zur Performance, zu einem ganz eigenen Erlebnis. Die Grenzen zwischen Malerei, Zeichnung und Druckgrafik sind heute unschärfer als früher. Malen auf Druckstöcken, Leinwand als Druckträger, das Collagieren von Teilen eines Holzschnitts und das Bedrucken von Druckerzeugnissen wie Zeitungen etc. sind kein Tabu mehr. XYLON International gibt es z. B. in Argentinien, Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien und Japan. Prägend war in Österreich lange Zeit die Präsidentschaft von Franz Glanzner, der sein Amt 2017 an Christine Kertz übergeben hat. (Text: Prof. Felix Dieckmann)

[www.xylon-oesterreich.at](http://www.xylon-oesterreich.at)

WINDISCH



## Auktion Schule Äthiopien

### Kunstauktion

von Edith und Peter Krasser

### Termin

Do., 20. Jän. 2022, 19:00 Uhr

## Auktion Schule Äthiopien

„Schule Äthiopien“ ist ein von Edith und Peter Krasser initiiertes humanitäres Projekt und hat zum Ziel, in Partnerschaft mit „Menschen für Menschen“ im Hochland von Äthiopien Schulen zu errichten, um Kindern die Möglichkeit zum Bildungserwerb und damit die Hoffnung auf eine bessere Zukunft in der Heimat zu geben. Bis zum Ende 2022 sollen 14 Schulen für über 17.000 Kinder in Betrieb sein. Die dafür notwendigen 2 Millionen Euro werden vorwiegend durch die Organisation von Benefizveranstaltungen wie z. B. die 11. Kunstauktion am 20. Jänner 2022 im Steiermarkhof aufgebracht. Der gesamte Erlös kommt dem Bau der Yubdo HPS zugute.

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

JOANNA GLEICH



Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## Offene Werkstatt – Malen und Zeichnen mit dem Künstler Ernst Posch



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

### Ernst Posch,

geboren am 4. April 1955 in Graz, seit 1980 freischaffender Künstler, seit 2015 lebt und arbeitet Ernst Posch im Südburgenland.

Interessierte können mit dem Künstler Ernst Posch einmal wöchentlich malen. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind diese kreativen Malstunden eine wertvolle Möglichkeit, um unter Freundinnen und Freunden nicht nur die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu erweitern, sondern auch, um in der Gruppe neue Kontakte zu knüpfen.

#### Techniken

Seine Arbeiten umfassen die Techniken Öl auf Leinen, Öl/Tempera hinter Glas, Aquarell, Gouache, Tempera und Mischtechnik.

#### Künstlerischer Werdegang (Auszug)

- bis 2015 über 200 Ausstellungen in Österreich, Frankreich, Deutschland und Italien
- 1995, 1997 Einzelausstellung im Grazer Künstlerhaus
- 1995 Erste Einzelausstellung in Paris
- 1994 Ehrenmedaille der Stadt Graz für Kunst und Kultur
- 1993 Ausstellung „Totentanz“ gemeinsam mit dem Bildhauer und Maler Fred Höfler in der Josef-Krainer-Akademie Graz
- seit 1988 Leitung der Offenen Werkstätte Kulturhof Graz
- 1986–1994 Vorstandsmitglied des Künstlerbundes Graz, zuletzt Vizepräsident
- 1983 Beitritt zum Künstlerbund Graz
- 1981 Erste Einzelausstellung in der Galerie Schillerhof in Graz

#### Kosten

€ 150,-

#### Anmeldung

Tel.: 0316 8050-7111

#### Termine 2021

Di., 12. Okt., 19. Okt., 02. Nov., 09. Nov., 16. Nov., 30. Nov., 07. Dez., 14. Dez. und 21. Dez. 2021, jeweils ab 18:00 Uhr

#### Termine 2022

Di., 18. Jän., 25. Jän., 01. Feb., 08. Feb., 22. Feb., 01. Mrz., 08. Mrz., 22. Mrz. und 29. Mrz. 2022, jeweils ab 18:00 Uhr





*Die Auseinandersetzung mit Musik, Literatur und bildender Kunst ist die geistige Nahrung, die uns auf der hohen See unseres ökonomischen Tuns Plätze zum Anker und Innehalten bietet.*



**Werner Brugner**  
Kammerdirektor  
Landwirtschaftskammer Steiermark



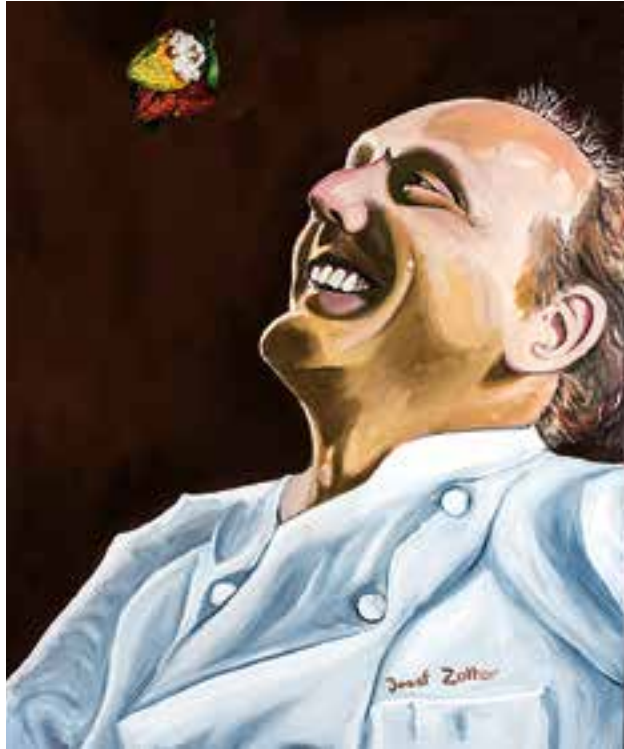
## Peter Troißinger

### Vernissage

Do., 24. Feb. 2022, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 25. Feb. bis Do., 16. Jun. 2022



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Unser Kooperationspartner



Peter Troißinger war „Meisterkoch“ im Hotel 4 Jahreszeiten in Hamburg und im Interconti Köln. Aktuell betreibt er das Restaurant und Kunsthôtel Malerwinkel in Hatzendorf. Parallel zu diesem Werdegang beschäftigt sich Peter Troißinger schon sehr früh mit Kunst. Über die kreative Gestaltung von Speisen kommt er zur künstlerischen Ausgestaltung des Ambientes und dann zum kreativen Arbeiten mit klassischen Materialien wie Ton, Metall, Bronze, Holz etc. Thema seiner freien Arbeiten ist anfangs die Kulinarik, bald erweitert er jedoch seinen Fokus und reagiert in seinen Arbeiten auch auf die Probleme der Zeit (Gen-Baum, Energie-Skulptur etc.). National und international erfolgreiche Beteiligungs- sowie Gemeinschaftsausstellungen wurden durchgeführt, jedoch bleibt Peter Troißinger seinem Brotberuf, dem Kochen und der Führung seines Gasthofes treu. Die Vereinigung eat + art wird von ihm ins Leben gerufen, in der es zu einer Auseinandersetzung von Kunst und Küche kommt, da sich für ihn beide Bereiche ergänzen und befruchten. Noch im Raiffeisenhof führte er 10 Jahre lang Creative Kochkurse durch, gleichzeitig baut er kleine und große Skulpturen und Werke und übernimmt die künstlerische Ausgestaltung von Schulen und Gebäuden im öffentlichen Raum – beides geht bei ihm stets Hand in Hand.

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



MICHAEL SAUTER

## Meisterwerke der Klassik – Sinfonieorchester des Johann-Joseph-Fux- Konservatoriums

Das Sinfonieorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums stellt unter der Leitung von Dirigent Thomas Platzgummer im kunstreichen Ambiente des Steiermarkhofes sein neu erarbeitetes Konzertprogramm mit Meisterwerken der sinfonischen Musik vor.

### Dirigent

Thomas Platzgummer

### Termin

Mi., 25. Mai 2022, 19:30 Uhr



KURT REWALING | PHOTOGRAPHY



## Kathreintanz

### Obmann

Christian Bretterhofer

### Termin

Sa., 27. Nov. 2021, 20:00 Uhr

## Kathreintanz – komm herein, tanze, denn Tanzen macht Freu(n)de

Wir Volkstänzer:innen sind auch ein bisschen wie die Schüler:innen. Zu Schulbeginn starten die Volkstanzkurse für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen, nachdem sich alle beim Aufsteuern Geschmack am Tanzen geholt haben. Bis zu Kathrein wird dann fleißig neu gelernt oder aufgefrischt. Laut dem Österreichischen Volkskundeatlas von 1974 wird seit 1935 der letzte Tanz vor dem Advent als Kathreintanz gefeiert. In vielen Bezirken der Steiermark beginnt so der Reigen dieser Feste bis zum großen Grazer Kathreintanz der ARGE Volkstanz Steiermark im Steiermarkhof. Seit mehr als 66 Jahren lädt die ARGE Volkstanz bereits zu selbigem und seit 2017 auch als Verein ARGE Volkstanz Steiermark. Als steiermarkweite Organisation freuen wir uns auf Tänzer:innen aus allen Bezirken und benachbarten Bundesländern. Wir hoffen, dass sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene viel Interessantes dabei sein wird und auch die klassischen Rundtänze nicht zu kurz kommen werden. Ich freue mich schon auf viele bekannte Gesichter, ebenso wie auf neue Bekanntschaften. Alle Tänzer:innen von nah und fern sind herzlich willkommen.



MICHAEL SAUTER





WETZELSDORF



BERNHARD SCHINDLER

## Herbstkonzert 2021 – Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf

Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf lädt ein zum traditionellen Herbstkonzert, das in diesem Jahr schon zum 46. Mal im Steiermarkhof stattfindet. Wie schon in den vergangenen Jahren wollen wir unseren Gästen einen bunten Querschnitt von moderner, sinfonischer bis hin zu traditioneller Blasmusikliteratur zu Gehör bringen. Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf wurde 1949 gegründet. Neben den Ausrückungen für den eigenen Stadtbezirk und der Pflege der Blasmusiktradition legen sie ihr Augenmerk auf das Erarbeiten sinfonischer Blasmusik in verschiedenen Schwierigkeitsstufen sowie ganz besonders auf ihre Jugendarbeit.

### **Kapellmeister**

Helmut Brandstätter

### **Blasorchesterproben**

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

### **Termin**

Sa., 20. Nov. 2021, 19:30 Uhr

## Robert Stolz-Gala

Die vokale Geburtstagsparty für Robert Stolz wird nachgeholt. Ob „Männer, Männer“ aus der „Trauminsel“ oder das bekannte „Ob blond, ob braun...“ – der unterhaltsame Festabend präsentiert das bunte Oeuvre des großen Grazer Komponisten. Robert Stolz komponierte in seinem langen Leben über 60 Operetten sowie zahlreiche Filmmusiken und Lieder, die heute zu Volksliedern geworden sind wie zum Beispiel „Die ganze Welt ist himmelblau“ und „Mein Liebeslied muss ein Walzer sein“. Er gilt als der letzte große Meister der Wiener Operette nach dem Zweiten Weltkrieg.

### **Solistinnen und Solisten:**

Shirin Albler

Nasrin Rossmann

Polina Sasko

Schüler:innen der Gesangsklassen des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums

### **Moderation**

Josef Schuster

### **Termin**

Fr., 22. Okt. 2021, 19:30 Uhr

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur





REITHOFER-MEDIA



PACHERNEGG

## 25 Jahre Steirisches Kammermusikfestival

25 Jahre – ein Vierteljahrhundert – ist dieses Festival im Jahr 2021 nun alt. Was als improvisierte und spontane Idee nach dem Besuch eines italienischen Kammermusikfestivals begann, hat sich, so darf man sagen, zu einem der wesentlichen Stützpfeiler der heimischen Musiklandschaft gemausert. Über das Genre der „Klassik“ hinaus transportieren wir heute Musik verschiedenster Genres sowie Künstlerinnen und Künstler – als einziger Konzertanbieter der Steiermark auch abseits der großen Metropolen im ganzen Land, dorthin wo die Menschen sind. Improvisiert ist dabei freilich – gerade in Coronazeiten – immer noch vieles, denn im Gegensatz zu anderen Akteuren ist unser Team klein – jedoch mit Leidenschaft am Werk. Weil diese Leidenschaft den ganz unterschiedlichen Musikstilen gilt, die die Kammermusik hervorgebracht hat, wandert unser Blick auch heuer wieder über den Tellerrand: So wird, abseits der Musik Johann Sebastian Bachs, die unseren Jahresschwerpunkt bildet, am 25. August der Klarinettenvirtuose Moritz Weiß mit einer wahren „Klezmer-Explosion“ aufwarten. Denn just so ist jenes Oktett benannt, das zwischen Lachen und Weinen, Sehnsucht, Trauer und Freude die gesamte Gefühlsspanne der Klezmermusik zum Ausdruck bringen wird – an einem Abend zum Lachen, zum Träumen und Zusammensein.

### Künstler

Moritz Weiß Klezmer Trio & Friends: „Klezmer Explosion“  
STYRIAN KLEZMER CONNECTION

### Leitung

Steirisches Kammermusikfestival  
Holger Hütter

### Termin

Mi., 25. Aug. 2021, 19:30 Uhr  
Karten erhältlich unter:  
[www.kammermusik.co.at](http://www.kammermusik.co.at)

## Louie's Cage Percussion

Louie's Cage Percussion präsentiert mit „Characters“ eine humoristische Biographie rund um die Entstehung des Ensembles. Das Programm stellt die unerschöpfliche Kreativität der Musiker und die Klangvielfalt ihres Instrumentariums unter Beweis: tanzbarer Elektroswing und explosive Perkussion reihen sich an klassische Klänge, charmante Chansons oder fetzige Rockmusik. Mit Virtuosität, Humor und Gefühl schlägt Louie's Cage Percussion ein neues Kapitel für Schlagzeug und klassische Musik auf.

*Nirgends prallen Gegensätze derartig aufeinander, wie in der Großstadt – und unterschiedlicher könnten die Protagonisten der Geschichte nicht sein: Ein naiver Landjunge, ein berühmter Jazzler, ein cholerischer Rapper, ein tiefenentspannter Yogi, ein tollpatschiger Clown und ein patriotischer Franzose schließen sich zu einer Band zusammen. Die Liebe zur Musik verbindet sie, die ausgeprägten Charaktere kollidieren jedoch rasch ...*

Louie's Cage Percussion ist ein Ensemble, das die Abwechslung und das Neue liebt. Wer Musik gerne in Genres einteilt, wird es deshalb schwer haben, diese sechs jungen Musiker in eine Schublade zu stecken. Ihre Performance hat die Wurzeln in der Klassik, den Stamm im Jazz, die Äste in der elektronischen Musik und die Zweige in Schauspiel und Comedy.

[www.louiescagepercussion.com](http://www.louiescagepercussion.com)

### Künstler

Sebastian Brugner-Luiz  
Krištof Hraštnik  
Florian Klinger  
Maximillian Thummerer  
Lucas Salaun  
Simon Steidl

### Termin

Sa., 18. Sept. 2021, 19:30 Uhr



CP-PICTURE



KIPPER

## Lieder und Weisen zur Vorweihnachtszeit – Weihnachtskonzert des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums

Studierende und Schüler:innen der Volksmusikabteilung des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums vermitteln in verschiedensten Besetzungen vorweihnachtliche Stimmung. Zither-, Hackbrett- und Okarinamusik sowie Harmonika-, Streicher- und Bläserensembles schöpfen aus dem reichhaltigen Repertoire der traditionellen alpenländischen Volksmusik. Wie in den vergangenen Jahren werden auch einige Chorwerke erklingen. Für eine besonders besinnliche Stimmung sorgen die von ORF-Moderatorin Caroline Koller vorgetragene Weihnachtsgeschichten. Das Konzert wird von Radio Steiermark aufgenommen und zeitversetzt gesendet.

### Moderation

Caroline Gappmayr-Koller

### Termin

Do., 16. Dez. 2021, 19:30 Uhr

## Gospel-Night – Johann-Joseph-Fux-Konservatorium

Was wäre Weihnachten ohne die Gospelmusik, die auf begeisternde Art und Weise Hoffnung zum Ausdruck bringt? Der Gospel & Jazz Choir des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums und die KonsPop Voices feiern das schönste Fest des Jahres mit einem speziell auf diese Jahreszeit zugeschnittenen Programm, das zum Mitsingen und Mitfeiern einlädt. Es geht um die Ankunft und Geburt des Erlösers, des „King of Kings“. Jede:r soll erfahren, „that Jesus Christ is born“!

### Dirigent

Franz M. Herzog

Patrik Thurner

### Generalprobe

Mo., 20. Dez. 2021, 19:30 Uhr

### Termin

Di., 21. Dez. 2021, 19:30 Uhr

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



CP-PICTURE

## Neujahrskonzert „Best of Kons B.O.“

Mit der Entwicklung der Kompositionstechniken hat sich naturgemäß auch das Orchester zur symphonischen Besetzung verändert. Neben den symphonischen Meisterwerken aus der Klassik haben sich weitere Stilrichtungen wie Symphonic Jazz, Symphonic Rock und die symphonische Filmmusik etabliert. Genau dieser Vielfalt an Klangreichtum bedient sich das Bläserorchester des Konservatoriums seit 15 Jahren. Zeit für einen musikalischen Rückblick. „Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.“

### Leitung

Reinhard Summerer

### Generalprobe

Mi., 09. Feb. 2022, 18:00 Uhr

### Termin

Do., 10. Feb. 2022, 19:30 Uhr



CP-PICTURE

## Finale des fünften Steirischen Hackbrett- wettbewerbs

Junge Nachwuchstalente spielen im Finale des bereits fünften Hackbrettwettbewerbs um wertvolle Preise. Gemeinsam mit dem ORF sollen junge Talente, die das in den vergangenen Jahren immer beliebter werdende steirische Hackbrett lernen, gefördert werden. Diese Veranstaltung wird von Radio Steiermark aufgenommen und zeitversetzt am Mittwoch, 06. April 2022 von 20:04 bis 22:00 in Radio Steiermark gesendet.

### Moderation

Josef Loibner

### Termin

So., 03. Apr. 2022, 14:00 Uhr

CP-PICTURE



## Preisträger:innenkonzert des zweiten Open-Stage- Bläserwettbewerbs

Bühne frei für unseren hochkarätigen Nachwuchs! Das Preisträger:innenkonzert des zweiten Konservatoriums-bläserwettbewerbs, der explizit der Förderung junger Blechbläser:innen, Holzbläser:innen und Blockflötistinnen und Blockflötisten gilt, präsentiert junge Virtuosinnen und Virtuosen auf der Bühne.

### Moderation

Eduard Lanner

### Termin

Fr., 18. Feb. 2022, 19:30 Uhr



ZSIZSANNVA BÁRÁNY

## Streichermatinee mit internationalen Gästen

Vorhang auf für den Streichernachwuchs! Zu Gast ist das Jugendstreichorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums mit der Antal Csermák Grundschule für Kunst aus Ungarn. Ihre Spielfreude und jugendliches Temperament lassen klassische Werke besonders lebendig werden.

### Dirigentinnen

Eszter Demel  
Sigrid Narowetz

### Termin

So., 27. März 2022, 11:00 Uhr

## Messiah – A Soulful Celebration

Der Gospel & Jazz Choir des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums schafft mit *Messiah – A Soulful Celebration* – eine Neuinterpretation des Oratoriums „Messias“ aus dem Jahr 1741 von Georg Friedrich Händel. Die Komposition wurde für die Verwendung mehrerer Genres afroamerikanischer Musik gelobt, darunter Spirituals, Blues, Ragtime, Bigband, Jazz-Fusion, R&B und Hip-Hop. Das Album „Messiah“ erhielt 1992 den Grammy Award für das beste zeitgenössische Soul-Gospel-Album sowie den Dove Award für das zeitgenössische Gospel-Album des Jahres 1992.

### Leitung

Franz M. Herzog

### Termin

Mo., 27. Jun. 2022, 19:30 Uhr



MICHAEL SAUTER

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Buchtipp

## Über Günther Mayr und Hans Bürger

**Hans Bürger**, geboren 1962 in Linz, absolvierte das Volkswirtschaftsstudium an der Johannes Kepler Universität in Linz. Erst Wirtschaftsjournalist, wechselte er 1987 zum ORF. Ab 1997 war er ORF Korrespondent in Brüssel, seit 1998 Ressortleiter Innenpolitik & EU, stellvertretender Chefredakteur sowie innenpolitischer Hauptkommentator der österreichischen Hauptnachrichtensendung Zeit im Bild.

**Günther Mayr**, geboren 1966 in Bregenz, studierte Publizistik und Kommunikationswissenschaft sowie Politikwissenschaft in Wien. Er war für viele nationale und internationale Medien tätig wie beispielsweise Kleine Zeitung, Profil und WDR. Seit 1987 ist er beim ORF und seither Redakteur und Sendungsverantwortlicher für viele ORF-Sendungen. Seit 2007 ist er Leiter der Abteilung Wissenschaft im ORF.



## Beschreibung:

Seit dem 16. März 2020 ist nichts mehr, wie es war. Ein Virus legt, nicht nur in Österreich, alles lahm, treibt die Menschen von einem Lockdown in den anderen, stellt der Wissenschaft schier unlösbare Aufgaben und die Regierungen der Welt auf eine harte Probe. Wie gehen alle damit um? Welche Erklärungen gibt es und wie und auf welcher Basis muss vor allem die Regierung in Österreich entscheiden? Das Autorenduo gibt Einblicke in die Entstehung der Pandemie, den aktuellen Stand der Wissenschaft, in die Entscheidungsstrukturen der Regierenden und beleuchtet die Rolle der Medien in dieser Ausnahmesituation. Ein gutes Jahr nach dem Beginn der Pandemie verharren wir noch immer teilweise in Schockstarre. Wurde alles richtig gemacht? Wo hat die Regierung versagt oder wo haben wir alle versagt? Was machen wir alle in Zukunft besser und welche Lehren ziehen wir aus dem Bisherigen? Wird das nun ein Dauerzustand bleiben oder endet die Pandemie irgendwann? Was bringen die Impfungen, mit welchen Zukunftsszenarien müssen wir uns beschäftigen und war das alles nur der Auftakt und die Generalprobe für viel Gefährlicheres?

## Termin

Eine Buchpräsentation wurde vom Steiermarkhof angefragt.





## Titelbild

Markus Hengstschläger © Udo Titz

### Geschäftsbedingungen „Seminare“ der Kooperationspartner LK Steiermark, Steiermarkhof und LFI Steiermark (Stand: 01.12.2020):

- Anmelde- und Teilnehmerrichtlinien:** Die Reservierung der Teilnehmer:innenplätze erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Anmeldeeingänge, die rechtsverbindlich sind. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am 1. Kurstag kann der Teilnehmer:innenplatz an eine:n weitere:n Interessent:in vergeben werden.
- Zahlungsbedingungen:** Die Teilnahmegebühr ist bei Veranstaltungsbeginn fällig, bei Verpackungspaketen 14 Tage nach Erhalt der Rechnung. Bei Online-Kursen ist die Teilnahmegebühr mit Zusendung der Zugangsinformationen fällig. Die Kundin bzw. der Kunde stimmt zu, dass sie bzw. er Rechnungen zu Online-Veranstaltungen ausschließlich elektronisch als pdf-Dokument per Email erhält.
- Stornogebühr:** Bei Veranstaltungen (ausgenommen Online-Kurse) wird bei Stornierung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungsbeginn keine Stornogebühr verrechnet. Bei Abmeldung nach der genannten Frist verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei sämtlichen Veranstaltungen wird bei Abmeldung am Kurstag, Nichtteilnahme, Abbruch oder bei einseitiger Beendigung durch die teilnehmende Person die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Bei Nominierung einer Ersatzteilnehmerin bzw. eines Ersatzteilnehmers entfällt die Stornogebühr. Ist eine Teilnahme an Online-Veranstaltungen aufgrund technischer Probleme nicht möglich, muss dies dem Veranstalter vor Veranstaltungsende nachvollziehbar mitgeteilt werden.
- Organisatorische Änderungen:** Wir behalten uns organisatorisch bedingte Änderungen aus zwingenden Gründen vor. Bei Absage von angekündigten Seminaren werden allenfalls vorab entrichtete Teilnahmegebühren refundiert. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch wird – soweit der Schaden nicht durch den Veranstalter oder eine Person, für die der Veranstalter einzustehen hat, vorsätzlich oder grob fahrlässig verschuldet wurde – ausgeschlossen. Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen bestehen, die die Durchführung der Veranstaltungen in der zum Anmeldezeitpunkt vorgesehenen Form unmöglich machen (z. B. aufgrund von Epidemien), behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen oder die Veranstaltungsform zu ändern (z. B. online statt Präsenz). Sollte dies der Fall sein, werden die angemeldeten Personen rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigt. Es können daraus jedenfalls – soweit gesetzlich möglich – keine Ersatzansprüche für entstandene Aufwendungen oder sonstige Ansprüche dem Veranstalter gegenüber abgeleitet werden.
- Ausschluss von Kursteilnahme:** Der Veranstalter behält sich vor, im Einzelfall auch ohne Angabe von Gründen Personen oder Organisationen zu einer Veranstaltung nicht zuzulassen oder wegzulassen, insbesondere dann, wenn nach unserer subjektiven Einschätzung das Erreichen der Veranstaltungsziele gefährdet ist.
- Personalisierte Teilnehmer:innenkarten, Verpackungspakete, Zugangsdaten:** Personalisierte Teilnehmer:innenkarten sowie Zugangsdaten zu digitalen Weiterbildungen sind nicht auf andere Personen übertragbar. Teilnehmer:innenkarten sind ausschließlich im angeführten Zeitraum gültig. Der Einzelpreis von in Paketen enthaltenen, jedoch nicht beanspruchten Veranstaltungen kann nicht refundiert bzw. nicht bei Veranstaltungen außerhalb des Gültigkeitszeitraums geltend gemacht werden.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt trotz sorgfältiger Prüfung keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität von Kursunterlagen und sonstigen Publikationen und haftet nicht für die Richtigkeit der von der bzw. dem jeweiligen Referentin bzw. Referenten geäußerten Ansichten, Standpunkte, Rechtsmeinungen etc. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Teilnehmende haften für Schäden, welche sie vorsätzlich oder fahrlässig verursacht haben. Der Veranstalter haftet nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden der Teilnehmenden, die während einer Veranstaltung sowie auf den Wegen von und zu den Veranstaltungs-/Unterrichtsorten entstehen.
- Schulungsunterlagen:** Den Teilnehmenden überlassene Seminarunterlagen (analog wie digital) dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Veranstalters weder vervielfältigt noch Dritten überlassen werden.
- Bildaufnahmen und Veröffentlichung:** Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass Foto- und/oder Videoaufnahmen, welche im Zuge von Bildungsveranstaltungen entstehen und auf denen sie möglicherweise zu sehen sind, in diversen Print- und Online-Medien (z. B. LFI-Bildungsprogramm, LFI-Websites, Medienberichte) veröffentlicht werden. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Der Widerruf gilt für alle zukünftigen Veröffentlichungen, nicht jedoch für bereits erfolgte Publikationen.
- Datenschutz:** Es gelten die Bestimmungen unserer Datenschutzerklärung. Die Datenschutzerklärung finden Sie auf der Website [stmk.lfi.at/Datenschutz](http://stmk.lfi.at/Datenschutz).
- Gerichtsstand:** Das sachlich zuständige Gericht in Graz.

## Anmeldung für alle Kurse und Seminare:

Telefon: 0316 8050-1305, Fax: DW 1509; E-Mail: [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)

Anmeldezeiten: Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr

**Datenschutz:** Der Steiermarkhof legt größten Wert auf den sorgfältigen Umgang mit personenbezogenen Daten. Aus diesem Grund folgt unsere Datenschutzpolitik dem Grundsatz der Wahrung des Datengeheimnisses. Ihre personenbezogenen Daten werden nur soweit verarbeitet, wie es für die Durchführung einer Veranstaltung notwendig ist. Quellen sind jeweils am unteren Ende der Seite bzw. beim betreffenden Objekt oder Artikel (Bild/Text) ausgewiesen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.steiermarkhof.at/datenschutz](http://www.steiermarkhof.at/datenschutz)  
© 2021 by Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark



## Impressum/Offenlegung

Steiermarkhof Bildungsmagazin Ausgabe 14, 2021/2022 – Magazin für Bildung, Kreativität, Ernährung und Kultur  
Herausgeber/Medieninhaber: Landwirtschaftskammer Steiermark, Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz  
Leitung Steiermarkhof: DI Dieter Frei (Steiermarkhof)

Gesamtredaktion: Ing. Johann Baumgartner, MAS (Steiermarkhof)  
Fachredaktion: Ing. Johann Baumgartner, MAS;  
Elisabeth Pucher-Lanz; Mag.<sup>a</sup> Nicole Salsnig; Viktoria Gutmann, BA  
Layout/Satz: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark  
Lektorat: Christina Schlemmer, BA (Textconsult)  
Design/Idee: Ronald Pfeiler; Ing. Johann Baumgartner, MAS  
Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz  
Website: [www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at)

Medium: Veröffentlichte Artikel werden im Bildungsmagazin Steiermarkhof lektoriert und redaktionell bearbeitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte müssen nicht unbedingt der Meinung des Herausgebers entsprechen. Der Herausgeber übernimmt auch keine Verantwortung für Inhalte, Zitate oder Zahlen, außerdem distanzieren wir uns unmissverständlich von rassistischen, sexistischen, diskriminierenden und rechtswidrigen Inhalten bzw. Äußerungen.

Gendern: Wir versuchen im Bildungsmagazin Steiermarkhof grundsätzlich geschlechtergerecht zu formulieren. Fotos, Ton- und Filmaufnahmen: Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung zu. Im Sinne der Transparenz der DS-GVO: Sollten Sie das Bildungsmagazin Steiermarkhof, Einladungen oder weitere Informationen nicht mehr erhalten wollen, so geben Sie uns per Telefon, E-Mail oder Brief Bescheid. Ihre Daten werden darüber hinaus nicht an Dritte weitergegeben.

Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur

# 50 Jahre Hofgalerie



Günter Waldorf 2010



ITG 2010



40 Jahre Hofgalerie 2011



Peter W. Gray 2011



Herbert Soltys 2012



ITG 2012



Michael Maier 2012



Sezession Graz 2012



Wolfgang Wiedner 2012



Giselbert Hoke 2013



Luis Sammer 2013



25 Jahre Offene Werkstatt 2013



Edith Lechner | Franz Sattler 2013



Wiltrud List 2013



30 Jahre ITS 2014



Hof-Biennale 02 2014



Klaus Wanker 2014



Annemarie D. Humele 2015



Christian Ludwig Attersee 2015



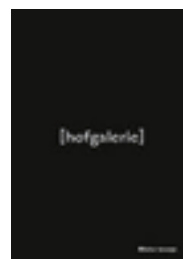
Ernst Posch 2015



Lotte Hubmann 2015



Gerald Brettschuh 2016



Hofgalerie 2016



Robert W. Wilfing 2016



ITG 2016



# Steiermarkhof



Walter Köstenbauer 2016



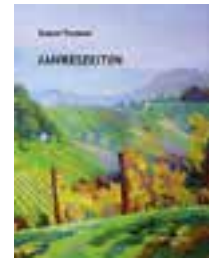
Gerhard Almbauer 2017



Laura Stadtegger 2017



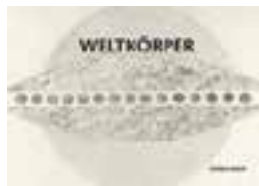
Michaela Söll 2017



August Trummer 2018



Emmerich Weissenberger 2018



Gernot Baur 2018



80 Jahre Günter Brus 2018



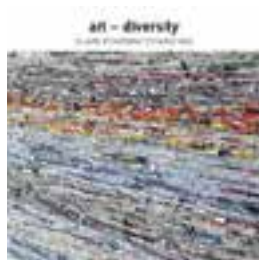
Josef Niederl 2018



Klaus August Baumgartner 2018



Matta Wagnest 2018



35 Jahre ITG 2019



Bernhard Eisendle 2019



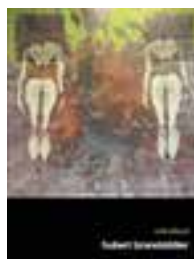
Brus – Fuentes 2019



Christian Gollob 2019



Gruppe 77 2019



Hubert Brandstätter 2019



Offene Werkstatt 2019



Wolfgang Kapfhammer 2019



Heinz Strahl 2020



Marion Rauter 2020



Soli Kiani 2020



Weg-Kreuz 2020



Sepp Steurer 2021



Gerald Brettschuh 2021

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

Höchste  
Qualität.  
Nicht nur  
am Papier.

**DORRONG**

Offsetdruckerei

Drucksorten für jeden Bedarf!

Offsetdruck Bernd Dorrong e.U.

8053 Graz, Kärntner Straße 96, Tel. 0316/2602, Fax -34

E-Mail: office@dorrong.at, www.dorrong.at



## Ein bieriges Bier, auch promillefrei

Puntigamer steht wie kaum ein anderes Bier für geselliges Beisammensein. Um mit Freundinnen und Freunden gemütlich anzustoßen, egal ob beim abendlichen Treffen, beim Grillen oder auf Partys gehört für die Österreicher:innen Bier auf den Tisch. Da immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten auf einen gesunden, verantwortungsbewussten Genuss achten, vermehrt auch in der alkoholfreien Variante. Auch wenn die Österreicher:innen keinen Alkohol trinken wollen, auf den typischen Geschmack von Bier will keine:r verzichten. Mit dem neuen Puntigamer Pr0,0st alkoholfrei ist dies möglich. Echter Biergenuss aus österreichischer Brautradition bleibt auch dann in der Bierflasche, wenn dank einer einzigartigen Technologie der Alkohol schonend entzogen wird. Würzig, fruchtig, malzige Aromen prägen den Geruch des Puntigamer Pr0,0st, das leicht trocken, elegant vollmundig und ausgewogen schmeckt. Das süffige Bier ist angenehm zu trinken und das passende Getränk, um auch alkoholfrei in geselliger Runde anzustoßen.



Raiffeisen  
Meine Bank



# DIE KRAFT DER GEMEINSCHAFT.

WAS EINER NICHT SCHAFFT,  
DAS SCHAFFEN VIELE.

