

Im Dialog mit meinem Körper

Kostenloser **Infoabend** zum Lehrgang.
Freitag, 11.1.2019, 17.30 bis 21.00 Uhr

3-teiliger Lehrgang: Integrative Körperarbeit in Beratung, Begleitung, Therapie und Pädagogik

Mit unserem Körper erleben wir, nehmen Gefühle und Stimmungen wahr und erkennen, was uns nährt oder schadet. Durch ihn drücken wir uns aus und werden von anderen wahrgenommen. Dennoch erwarten wir vor allem, dass er „funktioniert“, schmerzfrei bleibt und sich möglichst unauffällig verhält.

Referentin: **Ingrid Huber**

1. Termin Lehrgang:

Freitag, 15.3.2019, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 17.3.2019 16.00 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 680,00

für den gesamten Lehrgang
Detailprogramm bitte anfordern!



Die heilende Kraft der Sprache – Aufbaustufe

Die „Integrative Poesie- und Bibliotherapie nutzt als kreativ-therapeutische Methode die Heilkraft der gestalteten Sprache und heilsamer Texte und ihr schöpferisches Potential als therapeutische Wege in der Arbeit mit Patienten, aber auch als hervorragende Wege der Persönlichkeitsbildung zur Förderung von Kreativität, Gesundheit und Lebenskompetenz.

ReferentInnen: **Elisabeth Klempnauer, Susanne Langer, Josef Moser, Ilse Orth**

Donnerstag, 7.2., 15.00 Uhr bis Sonntag, 10.2.2019, 12.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 1.650,00 / für den gesamten Lehrgang
Detailprogramm bitte anfordern!

Anmeldungen erbeten unter:

Telefon: +43 316 391131 / Mail: office@mariatrost.at

www.mariatrost.at

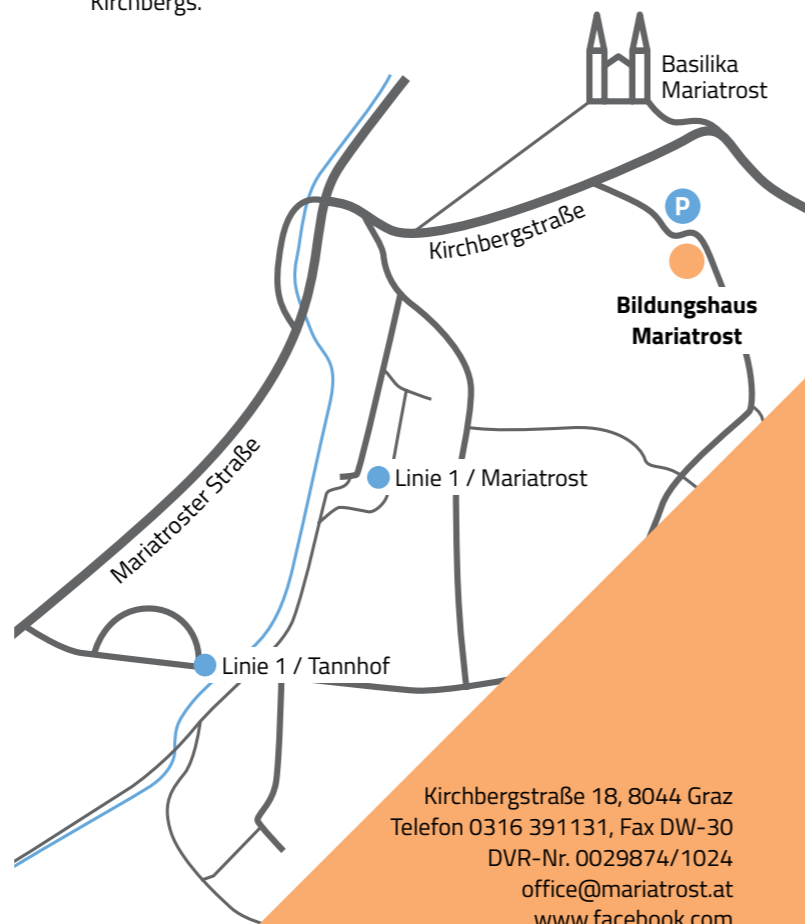
Layout: Ulrike Erler

So erreichen Sie uns:

Mit Bim und Bahn: Hauptbahnhof Graz, mit der Straßenbahnlinie 1 zur Station Tannhof (leicht ansteigender, 10-minütiger Fußweg) oder zur Endstation Mariatrost (stark ansteigender, 5-minütiger Fußweg).

Öffi-Bon: Mit einem **gratis Kaffee** oder **Tee** bedanken wir uns für Ihre umweltfreundliche Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Einfach am Tag der Anreise das entwertete Fahrticket in der Rezeption vorweisen.

Mit dem Auto: Vom Zentrum kommend in Richtung Weiz bis zur Basilika Mariatrost. Das Bildungshaus liegt auf halber Höhe des Kirchbergs.



Kirchbergstraße 18, 8044 Graz
Telefon 0316 391131, Fax DW-30
DVR-Nr. 0029874/1024
office@mariatrost.at
www.facebook.com



Veranstaltungen Dezember 2018 Jänner 2019

Folgende Veranstaltungen warten auf Sie:

Dr. Arnold Metznitzer
im Bildungshaus



Vergeben - Versöhnen - Verzeihen

Perspektiven gelungenen Lebens.
Gelebte Vergebung schafft so den gesunden Raum für den Neubeginn einer Beziehung durch bedingungsloses, unabhängig vom anderen Menschen gesetztes Handeln, das sich von nichts, nicht einmal vom Undank, aufhalten lässt.

Freitag, 7.12.2018, 19.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 15,00

Was uns beschützt und was uns hilft zu leben

Der Seminarvormittag bietet selbstverständlich keine Patentrezepte erfüllten Lebens, versucht aber sehr wohl, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieses Seminars vier überzeugende Wege und Methoden anzubieten, die eine nachweisliche Steigerung von Lebensqualität und innerer Balance für Leib & Seele, Herz & Hirn zur Folge haben.

Samstag, 8.12.2018, 9.30 bis 12.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 35,00

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Detailprogramm bitte anfordern!

BILDUNG & BEGEGNUNG
BILDUNGSHAUS
MARIATROST

www.mariatrost.at

Dezember 2018

SO, 2.12.2018, 9.30-17.30 Uhr

Tanzend zur Mitte finden

Einfache meditative Kreis- und Gebärdentänze, die wir schweigend um eine gestaltete Mitte tanzen, laden ein, zur eigenen Mitte zu kommen.

Referentin: Barbara Koren
Teilnahmebeitrag: € 55,00



SO, 2.12.2018, 15-18 Uhr

Treffpunkt für Alleinerziehende

Ort: Projekt Alleinerziehende, Kirchengasse 4, 8010 Graz.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Weitere Termine siehe:

www.mariatrost.at

DI, 4.12.2018, 8.30-10.30 Uhr

Schreibfrühstück

Sie schreiben gern oder wollen es einfach einmal ausprobieren? Gemeinsam im Bildungshaus frühstücken und zusätzlich an Worten, Versen und Texten laben.

Referentin: Heidi Rath,
Teilnahmebeitrag: € 28,00
inkl. Frühstücksbuffet

FR, 7.12.2018, 16.00 Uhr
bis SO, 9.12.2018, 12.30

Dankbarkeit - Von der Kraft unserer „guten Gefühle“

Mit kreativen Schreibimpulsen, Texten, Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Elementen aus verschiedenen Methoden und Verfahren, Visualisierungen und anderen kreativen Medien.

ReferentInnen: Karin Oblak, Alexander Wilhelm
Teilnahmebeitrag: € 230,00

MO, 10.12.2018, 10 Uhr bis
MI, 12.12.2018, 12 Uhr

Behütet und getröstet

Vorweihnachtliche Besinnung
Die Tage im Bildungshaus laden ein, sich selbst eine Zeit der Stille, der inneren Öffnung und Erwartung zu gönnen

Referent:
Abt Otto Strohmaier OSB
Teilnahmebeitrag: € 45,00

MI, 12.12.2018, 19.00-20.30 Uhr

Kräuterwissen vertiefen

Kräuter-Gesprächsabend
Dem Jahreskreis entsprechend steht immer eine Pflanze im Mittelpunkt, deren besondere Stärken vorgestellt werden.

Referentin:
Mag^a pharm. Ursula Gerhold
Teilnahmebeitrag: € 15,00

Jänner 2019



MI, 12.12.2018, 19.00 Uhr

Wandlungsfähig und handlungsfähig

Frauen feiern Liturgie.

Referentin:
Mag^a Adelheid Berger
Die Teilnahme ist kostenlos!
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at

DO, 13.12.2018, 17.30-19.00 Uhr

Mariatroster Tafelmusik

Kammermusik für HobbymusikerInnen und WiedereinsteigerInnen.

Referent:
Mag. Benedek Fülep
Teilnahmebeitrag: € 15,00
pro Abend
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at

SA, 22.12.2018, 12.00-17.45 Uhr

Christkindl suachn

Vorweihnachtliche Wanderung
Wanderung nach St. Johann und Paul, weiter über die Rudolfswardte, Gasthof Orthacker, zur Florianikirche.

Referentin: Mag^a Maria Painold
Teilnahmebeitrag: € 5,00
Treffpunkt: 12 Uhr Endstation der Linie 7 in Wetzelsdorf

FR, 4.1.2019, 17.00 Uhr bis
SA, 5.1.2019, 17.00 Uhr

Klänge für die Seele

Mit Klangschalen, Gong und Monochord zu mehr Ruhe und Entspannung.

Referentin: Margit Schuller
Teilnahmebeitrag: € 90,00

SA, 5.1.2019, 14.30 Uhr bis
SO, 6.1.2019, 12.30 Uhr

Zwischen den Welten daheim

Spirituelles Wochenende zum Jahresbeginn. Die Erfahrungen von P. Niklaus Brantschen SJ können uns unterstützen, in einer komplex gewordenen Welt und in stürmischen Zeiten Orientierung zu finden.

Referent:
P. Niklaus Brantschen SJ
Teilnahmebeitrag: € 45,00

MI, 9.1.2019, 19-21 Uhr

Von Herzen singen

Spirituelle Lieder und heilsames Tönen.

Referentin: Ingrid Huber
Teilnahmebeitrag: € 15,00

DO, 10.1.2019, 9.30-12.00 Uhr

Lebenskunst für Fortgeschrittene

Essen mit Genuss und Freude
Hilfen, damit Ernährung bekömmlich bleibt im Älterwerden.

Referent: Dr. med. Albin Perz
Teilnahmebeitrag: € 7,00

DO, 10.1.2019, 18.00-21.30 Uhr

Tarock-Lernseminar

Fünf Abende - Tarock, ein vergnüglicher Bildungsbeitrag für strategisches Denken, Teamarbeit, Gedächtnistraining.

Referentinnen:
Mag^a Claudia Kapeller,
Drⁱⁿ Gabriela Radwan
Teilnahmebeitrag: € 109,00

für alle Abende
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at

MO, 14.1.2019, 18.00-21.00 Uhr

Martin Buber: „Der Weg des Menschen“

Acht Abende - Freude und Kreativität als Lebenspraxis.

Referenten: Aron Saltiel,
Frederik Frans Mellak
Teilnahmebeitrag: € 240,00 bis € 280,00
für alle Abende
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at

MI, 16.1.2019, 18.00 bis
MO, 21.1.2019, 13.00 Uhr

Geistliche Begegnung zwischen West und Ost

Meditationskurs mit dem Johannesevangelium und der Bhagavad Gita.

Veranstaltungsort:
Haus der Stille, Friedensplatz 1
8081 Heiligenkreuz a. W.

Referent:
P. Dr. Sebastian Painadath SJ
Teilnahmebeitrag: € 215,00
Die Veranstaltung ist ausgebucht!

DO, 17.1.2019, 19.30-21.00 Uhr

Vom Goldenen Kalb zum Sonntagsbraten

Das Tier in Mythos
Literatur und Malerei.

Referentinnen:
Mag^a Drⁱⁿ Edith Posch,
Mag^a art. Helga Stenzel
Teilnahmebeitrag: € 10,00

SA, 19.1.2019, 9.00-17.00 Uhr

Haltung und Humor als Lebenskraft

Lachen ist die Möglichkeit mit Kindern in Kontakt treten.

Referentin:
Andrea Latritsch-Karlbauer
Teilnahmebeitrag: € 135,00
Sie können den zwei und mehr-Elternbildungsgutschein einlösen!

MI, 30.1.2019, 18.00-20.00 Uhr

Die Kunst präsent zu sein

Breema Körperarbeit.

Referent: Aron Saltiel
Teilnahmebeitrag: € 160,00
für alle 7 Abende
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at

DO, 31.1.2019, 14.00 Uhr bis
SO, 3.2.2019, 12.30 Uhr

Ikonen – Fenster zur Ewigkeit

Ikonenmalkurs

Referentinnen: Vesna Deskoska,
Mag^a Silva Bozinova-Deskoska
Teilnahmebeitrag: € 135,00
zusätzlich € 60,- Materialkosten

AVISO Februar 2019

FR, 1.2.2019, 17.00 bis
SA, 2.2.2019, 18.00 Uhr

Fasziengesang und die heilende Kraft der Stimme

Wir lernen unsere Stimme als Werkzeug einzusetzen um durch Klang Verhärtungen im Körper aufzulösen.

Referentin: Susanne Leitner
Teilnahmebeitrag: € 90,00

FR, 1.2.2019, 18.00 bis
SA, 2.2.2019, 18.00 Uhr

HerzensHände®

Die heilsame Kraft von achtsamer Berührung.

ReferentInnen: Ingrid Huber,
Anton Stejskal MSc
Teilnahmebeitrag: € 125,00

FR, 1.2.2019, 18.00-20.00 Uhr

Jakobsweg

Infoabend zur Reise Jakobsweg: Blumen und Steine am Weg - 6. bis 17. Juli 2019.

Referenten:
Ing. Wolfgang Kubassa,
Mag. Johannes Steinbauer
Der Infoabend ist kostenlos!

SA, 2.2.2019, 9.30-17.00 Uhr

Achtsam werden – achtsam sein

Mit Übungen aus dem Mindfulness Based Stress Reduction Programm nach Jon Kabat-Zinn.

Referentin: Drⁱⁿ Isolde Wilding
Teilnahmebeitrag: € 80,00

DI, 5.2.2019, 19.00-20.00 Uhr

Herzensgespräche für Dich und Mich

Fünf Meditationsabende.

Referentin:
Mag^a Verena Kompacher
Teilnahmebeitrag: € 45,00
für alle Abende
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at

MI, 13.2.2019, 18.30-20.30 Uhr

Solo Tango

Vier Abende - Tanzworkshop
Erleben Sie das besondere Tanzgefühl des Tango Argentino!

Referentinnen:
Mag^a Sigrid Mark,
Dipl. Päd. Andrea Tieber
Teilnahmebeitrag: € 85,00
für alle Abende
Weitere Termine siehe:
www.mariatrost.at



FR, 15.2.2019, 16.00 bis
SO, 17.2.2019, 12.00 Uhr

Inneres Glück - äußeres Glück

Gemeinsam in Stille meditieren, schweigen, schreiben, lauschen.

Referentin: Anna Platsch
Teilnahmebeitrag: € 230,00