

... Mensch in Wandlung

Wie wir denken, fühlen und handeln, zeichnet unsere Persönlichkeit aus. Im Bereich „Persönlichkeit und Literatur“ haben wir in dieser Bildungsseason zwei Schwerpunkte gesetzt, die Ihre persönliche Weiterentwicklung unterstützen: zum einen gibt es umfassende Ausbildungen in Präsenz- und Onlineformaten und zum anderen Buchpräsentationen von renommierten Persönlichkeiten. Freuen Sie sich auf informative Inputs rund um's Thema Persönlichkeit und entwickeln Sie sich mit uns ein Stück weiter, denn: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (Laotse)

Persönlichkeit und
Literatur



Mag.ª phil. Nicole Salsnig

Verantwortliche für die Bereiche
Kreatives Gestalten, Marketing,
Persönlichkeit und Literatur
Tel.: 0316 8050-7102
nicole.salsnig@steiermarkhof.at

FOTO PACHERNEGG



Ing. Johann Baumgartner, MAS

Bildungsreferent im Steiermarkhof,
Tel.: 0316 8050-7191
johann.baumgartner@steiermarkhof.at

CONNY LEITGEB



Inneres Strahlen und natürliche Schönheit

Was macht uns glücklich? Was lässt uns strahlen? Was ist wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit und wie viel Anteil hat die Eigenbestimmung?

Altbewährte Hausmittel, selbst gemachte Naturkosmetik und Genussrezepte, die nicht nur Haut und Haare, sondern auch Auge und Gaumen verwöhnen, schenken uns den inneren „Glow“, der bis nach außen scheint.

Wie bei jedem Menschen gibt es natürlich auch in meinem Leben gute und weniger gute Zeiten. Doch aufgrund meines beruflichen Werdegangs, der viel mit Außenwirkung zu tun hat, habe ich mich immer wieder intensiv damit auseinandergesetzt, wie ich auf andere Menschen wirke.

Ich glaube, wenn man meine Freunde und Freundinnen fragt, wie sie mich empfinden, dann eint sie vor allem eine Aussage über mich: „Die Christine lebt gerne.“ Und das stimmt. Aber natürlich bin ich nicht nur ein lebensbejahender Mensch, sondern beschäftige mich schon seit jeher beruflich als Ärztin mit Menschen. Was macht uns glücklich? Wie wichtig ist das für unsere Gesundheit? Wie viel machen Ernährung, Bewegung, Partnerschaft, Familie und Freunde aus?

In meinem Buch „Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit“ verrate ich die besten Rezepte

für innen und außen, die Körper und Geist zum Strahlen bringen – mit selbst gemachter Naturkosmetik, viel medizinischem Hintergrundwissen, den besten Entspannungsübungen und kreativ-gesunden Kochrezepten zum Genießen!

Als Ärztin habe ich mich eingehend mit der Thematik des Strahlens aus medizinischer Sicht beschäftigt. Was braucht unsere Haut? Welche Nährstoffe benötigt sie? Wie funktioniert unser Stoffwechsel, die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidung von Giften?

Die Ganzheitsmedizinerin in mir weiß aber auch, dass die besten Cremes und Wässerchen nicht helfen, wenn das Grundprinzip der Balance in uns in Schieflage geraten ist. Wo

Aktivität und Bewegung ist, braucht es auf der anderen Seite Ruhe und Entspannung. Die Qualität unseres Schlafs und unsere Fähigkeit zu entspannen sind ein wesentlicher Faktor dafür, dass wir uns wohlfühlen und das auch ausstrahlen. Und als Ganzheitsmedizinerin ist mir



Drⁱⁿ. med. Christine Reiler
Gesundheitsexpertin

FOTO: KATHARINA HOCHMAYER



Mein Rezept-Tipp dazu:

Spinatpalatschinken mit Huhn, Walnüssen und Wildkräuter-Pesto

Für vier Portionen

Wildkräuter-Pesto

20 g Basilikum
20 g Pfefferminze
20 g Petersilie
20 g Brennnesselblätter
20 g Sauerampfer
40 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
30 g Pecorino
140 ml Olivenöl

Spinatpalatschinken

220 ml Milch
80 g glattes Mehl
80 g passierter Spinat (TK), aufgetaut
Salz
2 Eier
2 EL Sonnenblumenöl

Für die Hühnerbrust

2 Hühnerbrustfilets
2 EL ganze Walnüsse
2 EL Olivenöl
2 EL Korianderblätter
1 Handvoll Wildkräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für das Wildkräuter-Pesto die Kräuter abbrausen, in kochendem Wasser kurz blanchieren und in Eiswasser überkühlen. Gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett duftend rösten. Die Knoblauchzehen schälen. Den Pecorino in feine Scheiben schneiden. Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch und Pecorino mit dem Olivenöl pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Spinatpalatschinken Milch, Mehl und Spinat verrühren und mit Salz würzen. Die Eier unterrühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise eingießen und die Palatschinken auf beiden Seiten goldbraun backen. Warm halten.
3. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und mit Salz würzen. Die Walnüsse grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbruststücke mit den Walnüssen darin anbraten. Auf den Spinatpalatschinken verteilen und mit dem Pesto und frischen Wildkräutern garniert servieren.

natürlich auch bewusst, dass echtes Strahlen mehr braucht als nur schöne Haut, Haare und Nägel. Gerade unser psychisches und seelisches Gleichgewicht hat einen wesentlichen Einfluss darauf, welche Ausstrahlung wir haben.

Mit meiner Ausbildung zur Phytotherapeutin habe ich mir das Universum der Pflanzenheilkunde erschlossen. Das Wissen, welche unzähligen Gaben und Geschenke die Natur uns beschert, hat mir eine wahre Schatzkammer eröffnet, denn Kräuter und Blumen können einen riesigen Beitrag für unser Strahlen leisten. Sie können uns innen und außen nähren, pflegen, versorgen, reparieren und sogar heilen. Sie streicheln unsere Seele, sorgen für Kraft und Tonus, lindern Verletzungen und sind eine natürliche Basis für die tägliche Pflege von Haut und Haar. Aber sie sind für mich auch eine tiefe Quelle der Freude.

Ich bin aber nicht nur Ärztin und Phytotherapeutin, sondern auch bekennende Genießerin. Ich esse gerne und gut und das geht Hand in Hand mit meiner Mission „Strahlen“, denn auf der Suche nach den dafür nötigen Nährstoffen tut sich ein weiteres Universum auf.

Eine Zutat für das äußere und innere Strahlen: Magnesium! Es ist in grünem Blattgemüse, Nüssen, Haferflocken und vollwertigem Getreide enthalten. Magnesium ist ein stark entzündungshemmendes Mineral, das unserer Haut besonders bei Hautrötungen wie Rosacea oder Akne gute Dienste erweisen kann. Es wirkt beruhigend und ausgleichend und tut besonders trockener Haut gut. Magnesium wirkt antioxidativ, hilft der Haut, ihre Spannkraft aufrechtzuerhalten, und spielt eine Schlüsselrolle beim Strahlen von innen, da es entspannend und entkrampfend wirkt.

Buchpräsentation Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit

Unsere aktuelle Bildungssaison startet mit der Buchpräsentation von Christine Reiler zum Thema Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit.

„In meinem Buch „Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit“ verrate ich die besten Rezepte für innen und außen, die Körper und Geist zum Strahlen bringen – mit selbst gemachter Naturkosmetik, viel medizinischem Hintergrundwissen, den besten Entspannungsübungen und kreativ-gesunden Kochrezepten zum Genießen!“

Christine Reiler

Interview: Johann Baumgartner mit Christine Reiler

Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl! Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.
Anmeldungen bitte unter: www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen
office@steiermarkhof.at oder 0316 8050-7111

Über die Autorin

Drⁱⁿ. med. Christine Reiler ist die Gesundheitsexpertin des ORF und bekannt als Moderatorin diverser Medizinsendungen wie „Bewusst gesund“ und „G’sund in Österreich“. Um sich innen wie außen rundum wohl, schön und gesund zu fühlen, setzt die ehemalige Miss Austria auf ihr fundiertes medizinisches und phytotherapeutisches Wissen. Ihre Leidenschaft für das Schreiben lebt Christine Reiler seit einigen Jahren als Journalistin aus. Sie verfasst Gesundheitskolumnen für verschiedene Printmedien und Blogs. Die Allrounderin hegt eine große Liebe zur Natur, tankt gerne Kraft auf ihrem Bauernhof und freut sich, wenn’s im Garten blüht und sprießt. Und so widmet sie sich gerade auch der Pflanzenheilkunde mit besonderem Engagement: Die junge Ärztin schätzt die Schulmedizin, weiß aber auch, was traditionelle Hausmittel sowie die Phytotherapie bewirken können. Die Mutter von zwei Kindern setzt regelmäßig und mit Erfolg auf Ringelblumensalbe, Löwenzahnöl und Co.





August Schmölder

Buchpräsentation

Mi., 04. Okt. 2023, 19:00 Uhr

Am Ende wird alles sichtbar

In dem Bergdorf, in das Josef nach dem Krieg zurückkehrt, wird ein Junge ermordet. Die Menschen, durch Krieg und Elend ohnehin misstrauisch, reagieren auf die immerselbe Weise: mit Unruhe und Vorurteilen. Josef, der als Totengräber arbeitet, entzieht sich diesen Mechanismen, indem er versucht, mit seiner eigenen Geschichte fertig zu werden. Als junger Mann hatte er sich als Kriegsberichterstatter gemeldet und musste die Gräueltaten des Krieges fotografieren. In fortwährenden Zwiegesprächen mit Michael, dem Jungen, der vor seinen Augen getötet wurde, stellt er sich seiner Trauer und seiner Schuld. Und er ist bereit für eine neue „alte“ Liebe – zu Ragusa, seiner Jugendliebe, die über den Feindseligkeiten steht und sich als stolze Witwe zur Liebe ihres Lebens bekennt.

August Schmölder, geb. 1958 in St. Stefan ob Stainz, Lehre als Koch, Schauspielstudium an der Kunst-Uni Graz, Schauspieler und Autor. Lebt als freischaffender Künstler in der Weststeiermark. 2009 war er für den Deutschen Fernsehpreis, 2010 für den Bayrischen Fernsehpreis und 2012 für die „Romy“ jeweils als „Bester Schauspieler“ nominiert. 2013 Verleihung des Arbeitstitels „Professor“ und Wahl zum Österreicher des Jahres für sein humanitäres Engagement um Gustl58. 2015 Verleihung des Großen Ehrenzeichens des Landes Steiermark, 2020 Verleihung des Berufstitels „Kammerschauspieler“, 2023 Verleihung des Grimme-Preises, der Studierendenjury. Initiator Stieglerhaus – Gemeinnützige Privatstiftung.

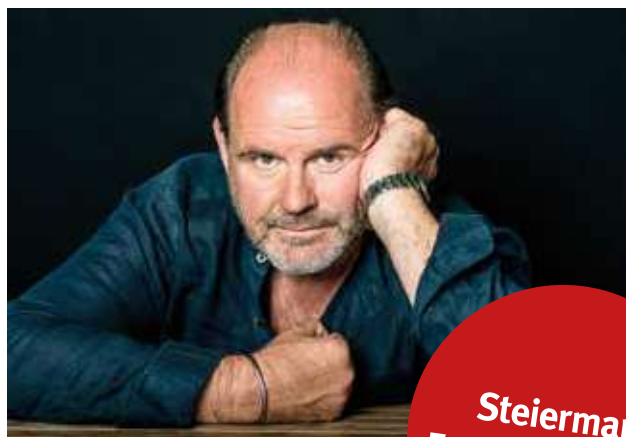
„Ein überwältigendes Buch, originell, tiefgründig, wunderbar! Gratulation!“

Louis Begley

Amerikanischer Schriftsteller

„Wenn man wirklich liebt, dann bleibt sie auch, die Liebe, wo soll sie denn auch hin.“

August Schmölder



MANFRED WEIS

**Steiermark
Erstpräsentation**

**Persönlichkeit und
Literatur**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**



Eugen Freund

Buchpräsentation

Di., 16. Jan. 2024, 19:30 Uhr



Eugen Freund, geboren am 15. April 1951 in Wien, ist ein ehemaliger österreichischer Journalist (ORF) und Politiker (SPÖ). Von 2014 bis 2019 war er Mitglied des Europäischen Parlaments.

Zeitgeschichte(n) aus 50 Jahren

Vom Ortstafelkonflikt in Kärnten 1972 bis zum Ukraine-Krieg 2023, von den „dunklen Wolken über der US-Autoindustrie“ 1980 bis zum Impeachment gegen Donald Trump im Dezember 2019, vom ersten Porträt des damals noch fast unbekannten Autors Peter Turrini im „Profil“ 1973 bis zu Theater-Matinee im Stadttheater Klagenfurt 2006. Eugen Freund hat im Rahmen seiner journalistischen Tätigkeit ein vielfältiges Œuvre verfasst: Vorträge über das „Transatlantische Verhältnis“ oder der Bericht über einen Mörder, der sich bis zum Gefängnisdirektor sozialisiert hat – die „Zeitgeschichte(n)“ führen uns zurück zum schrecklichen Erdbeben im benachbarten Friaul (1976) oder zum Ende des „Austro-Porsche“, der in Österreich die Automobilindustrie neu beleben sollte. In New York besucht er Hedy Kempny, eine Freundin des Schriftstellers Arthur Schnitzler, er schildert die Auswirkungen der Ölkatastrophe der „Exxon Valdez“ in Alaska und den Absturz einer „Panam 747“ über Lockerbie in Schottland. Ergänzt werden die Beiträge durch ausführliche Interviews: Der Medienmogul Ted Turner kommt ebenso zu Wort wie etwa der Friedensnobelpreisträger Elie Wiesel, UNO-Generalsekretär Ban Ki-Moon, der ehemalige Kärntner Landeshauptmann Hans Sima, Hannes Androsch am Tag seines Ausscheidens aus der Creditanstalt, oder die ehemalige US-Außenministerin Madeleine Albright. Die Berichte und Reportagen erschienen ursprünglich in der „Kärntner Tageszeitung“, der „Presse“, der „Weltwoche“, im „Profil“, der „ZEIT“, der „Vogue“, im „Kurier“, im „Standard“, in der „Berliner Zeitung“ und in „Woman“. Aber auch einige Beiträge, die Freund für das ORF-Radio oder das Fernsehen verfasst hat, finden sich hier wieder. Ein kurzweiliger Rückblick auf ein halbes Jahrhundert Zeitgeschehen.



Mag.^a Marietheres Arvay

Kunsthistorikerin, Restauratorin, Tadelakt-Künstlerin, Yogatrainerin (Ausbildung bei Josefine Selander in Schweden und Weiterbildung bei diversen Yogalehrenden), Atemlehrerin und Fastenleiterin, Lehrerin für Yogatherapie im Einzelcoaching („Svastha“/Niessen und Mohan und „therapeutic wisdom“ nach Doug Keller)



Ing. Johann Baumgartner, MAS

Bildungsreferent im Steiermarkhof,
Tel.: 0316 8050-7191

johann.baumgartner@steiermarkhof.at

CONNY LEITGEB

Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

Der menschliche Geist lebt in einem Körper. Dieser Körper wiederum ist eingebettet in die Umwelt. Nichts existiert getrennt voneinander. Dass Körper und seelisch-geistige Aspekte eines Menschen untrennbar miteinander verbunden sind, ist schon lange, vor allem in östlichen Traditionen, bekannt. Embodiment ist der moderne Begriff, der genau das ausdrücken möchte: die Wechselbeziehung zwischen dem Körper und der Psyche. Dabei steht das Arbeiten mit dem Körper im Zentrum, um auf die mentale Befindlichkeit einzuwirken. Wie können wir mit einfachen Bewegungen dunkle, drückende Gedanken vertreiben? Werden wir durch kleine Bewegungsabläufe ausgeglichener und können dadurch besser schlafen? Wie können wir uns mit Atemtechniken stärken, um Angst und Unsicherheit zu begegnen? Macht es einen Unterschied für unser Denken und Entscheiden, ob wir aufrecht sitzen und stehen oder gekrümmt? Welche Muskeln müssen wir anspannen, welche loslassen, damit wir mit stressigen Situationen besser umgehen können und wie bemerken wir das alles eigentlich? Die Übungen, die wir anwenden, sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren. Wie bei allem, geht es darum, es zu tun und zu üben, damit Leichtigkeit, Weite und Freiheit auch gefühlt, gelebt, verinnerlicht und ausgestrahlt werden können.

Mitzubringen

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

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 65,-

Termin

Mi., 06. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr und

Mi., 13. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr



MARIA KANIZAI

Neue Lösungsansätze in der Bildung

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und digitale Lösungen werden die heimische Bildungslandschaft nachhaltig verändern. Medienkompetenz und Wissen sind für eine Orientierung in einer neuen digitalen Wirklichkeit unabdingbar.

Unser Ziel muss sein, das Leben durch Digitalisierung lebenswerter zu machen. Ohne künstliche Intelligenz wird die Erwachsenenbildung in Österreich nur geringe Entwicklungschancen haben.

Bildungshäuser

Bildungshäuser sollten zu modernen Wohlfühlorten werden, damit Kreativität und das Lernen gefördert werden. Auch Seminarräume sollten in Zeiten von Homeoffice neu gedacht werden, sie sollten Wohnqualität aufweisen. Anonyme, dunkle Seminarräume ohne Farbe gehören der Vergangenheit, einer Zeit vor der Pandemie, an.

Neue Wege der Anerkennung

Neue Wege und Möglichkeiten der Anerkennung von Abschlüssen und Ausbildungen in der Erwachsenenbildung durch den Nationalen Qualifikationsrahmen (NQR) könnte das Bildungssystem in Österreich revolutionieren. Für eine echte Durchlässigkeit im Bildungssystem wäre die Anerkennung des informellen Lernens und informeller Kompetenz unabdingbar.

Skandinavische Länder haben durch diese Anerkennungsform einen anderen Wirkungsgrad in der Bildung erreicht. Durch zeitgemäße Pädagogik und Lerninhalte sorgen vergleichsweise zeitlich kompakte Ausbildungen ebenso für große Veränderungen.

Klimakompetenzen

Angesichts der Energiekrise werden auch Klimakompetenzen als Ausbildungsinhalte immer relevanter und müssen einer neuen Beurteilung unterzogen werden.



Resilienz: Immunsystem der Seele

„Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind
immer das, was man aus ihnen macht.“

Jean Anouilh

PIKABAY

Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress und herausfordernde Situationen im Leben besser zu bewältigen und sie als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Doch wie kann man diese Fähigkeit der inneren Stärke erlangen? 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, die ihre eigene Resilienz stärken wollen und dieses Wissen auch als Resilienztrainer:in im Unterricht in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Teilnehmer:innen

max. 18

Kosten

€2.100,- (9 ECTS)

Das Seminar wurde zur
Akkreditierung bei der
wba eingereicht.



WeiterBildungsAkademie Österreich



KLEINDIENST

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

Alle Module jeweils
freitags von 13:00 bis 21:00 Uhr und
samstags von 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 1 – Grundlagen der Resilienz

01. bis 02. Mrz. 2024

Modul 2 – Kommunikation

05. bis 06. Apr. 2024

Modul 3 – Kreative Lebensplanung

26. bis 27. Apr. 2024

Modul 4 – Stress und Resilienz

24. bis 25. Mai 2024

Modul 5 – Resilienz am Arbeitsplatz

28. bis 29. Jun. 2024

Modul 6 – Methodik und Didaktik im Unterricht

13. bis 14. Sep. 2024

Präsentation der Projektarbeit

Sa., 05. Okt. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung

Sa., 12. Okt. 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

Mit weiteren Expertinnen und Experten
als Gastreferentinnen und -referenten
in den Modulen 2 und 4.



Resilienz – 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 ihnen zu wachsen – ist gerade in turbulenten Zeiten sehr gefragt. Doch was macht den einen Menschen bei gleicher Belastung stark und den anderen vulnerabel? Resilienten Menschen gelingt es, auf schwierige Gegebenheiten mit einer Anpassung ihres Verhaltens zu reagieren. Der Anpassungsprozess an Stressoren ist kein statischer Prozess, sondern ein dynamischer, er ist veränderbar und entwickelt sich während des

ganzen Lebens. So kann man lernen, in belastenden Situationen auf bestimmte Fähigkeiten und Verhaltensweisen zurückzugreifen, die man Resilienzfaktoren nennt.

Resilienz ist der Motor für Veränderungen, sie macht uns kreativ und lebendig und ist somit sowohl für höhere Zufriedenheit im privaten Bereich als auch in der Arbeitswelt von entscheidender Bedeutung.

Quelle: Christina Berndt, Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, dtv-Verlag, 7. Auflage, 2018



„Auch aus Steinen,
die einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.“

Johann Wolfgang von Goethe