

STEIERMARKHOF

Magazin für Bildung, Kreativität, Ernährung und Kultur

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarprogramm

Ausgabe Nr. 12, 2019/2020

- ▶ Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung **24**
- ▶ Ernährung und Gesundheit **46**
- ▶ Kreatives Gestalten **110**
- ▶ Kunst und Kultur **142**



KUNSTWERK STEIRISCHER PANTHER, CHRISTIAN GOLLOB
BILD: FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Bildung bewegt.



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus



Mit  gekennzeichnete
Maßnahmen werden durchgeführt
mit Unterstützung von Bund, Land
und Europäischer Union.



126

Ein Hoch auf
die bunte Vielfalt

KARIN SIAKKOS



17

Klaus Landauf:
Erholen, sonst
frisst dich der Tiger

SISSI FURGLER



145

Stefan Zavernik:
Kunst in der
Hofgalerie

STEFAN ZAVERNIK

4-13

Steiermarkhof – das
moderne Bildungs-
und Kulturzentrum

PACHERNEGG



68

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt
PACHERNEGG



14

Ludwig Kapfer:
Miteinander als Kernqualität
von Organisationen

SISSI FURGLER



112

Astrid Gaisberger:
Kreativität im
Erwachsenenalter

ASTRID GAISBERGER



96

Wie kommt das
Gras in den Burger?

CARLETTO PHOTOGRAPHIE



149

HUMAN:
Kunstaussstellung
in der Hofgalerie

MARION RAUTER



53

Kochwerkstatt für
Jugendliche und
Studenten – schnelle,
preiswerte und
vollwertige Gerichte

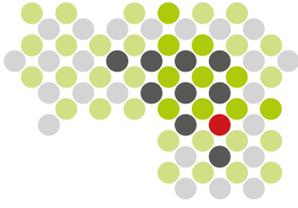
AMA

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.



Herzlich willkommen im Steiermarkhof!



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Das Bildungszentrum im Grünen

Der Steiermarkhof ist ein modernes Veranstaltungszentrum mit Nächtigungsmöglichkeiten, der Treffpunkt und Kommunikationsdrehscheibe zwischen Stadt und Land ist.

Die Highlights im neuen Steiermarkhof

- ▶ über 3000 m² Veranstaltungsfläche
- ▶ 20 moderne Seminarräume unterschiedlicher Größe
- ▶ Steiermarksaal für bis zu 400 Personen
- ▶ neue Restauranträumlichkeiten mit großer Terrasse
- ▶ 3 eigene Galerien mit wechselnden Ausstellungen
- ▶ neue Hofkochschule mit Blick ins Grüne
- ▶ 10000 m² Grünfläche mit Aktivgarten
- ▶ 300 Parkplätze und Tiefgaragenplätze



GUT ZU WISSEN!

- Rindfleisch: Steiermark
- Kalbfleisch: Steiermark
- Schweinefleisch: Steiermark
- Huhn: Steiermark
- Eier: Steiermark, Freilandhaltung



PACHNEREGG (3), KARIN BERGMANN (1), PIERRE (1)



PACHERNEGG

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

Die Grüne Linie im Steiermarkhof

▶ Im Sinne einer Bildung mit Verantwortung legen wir Wert auf einen ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt sowie das bewusste Einbinden von regionalen PartnerInnen. 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 widerspiegelt die Philosophie unseres Hauses.

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.

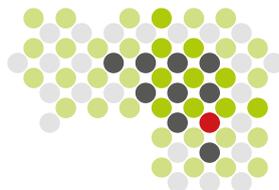
„Die Neuausrichtung der Wirtschaftsküche soll die Qualität des gebotenen gastronomischen Angebots sichern und gleichzeitig wird verstärkt Augenmerk auf die Verantwortung gegenüber den heimischen Bauern und Bäuerinnen sowie Betrieben, aber auch der Umwelt gelegt. Regional, saisonal und mit steirischer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



Auszeichnung
des Landes
Steiermark



Auszeichnung
der Stadt
Graz



STEIERMARSHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz
T: +43/(0)316/8050-7111
F: +43/(0)316/8050-7151
office@steiermarkhof.at
www.steiermarkhof.at
www.facebook.com/steiermarkhof

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



Tagen im Grünen

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



Über unsere eigene Bildungsarbeit hinaus bieten wir Gastveranstaltern Räumlichkeiten für Seminare, Workshops, Tagungen und Großveranstaltungen sowie für private Feierlichkeiten aller Art. Das Herzstück des Steiermarkhofs ist dabei der Steiermarksaal (354 m²), der Platz für Veranstaltungen mit bis zu 400 Personen bietet. Auch unser neuer Saal Grimming (164 m²) sowie zahlreiche weitere klimatisierte Seminarräume von 22 bis 95 m² lassen sich vielseitig bespielen. Ein besonderes Highlight ist die neue Hofkochschule mit einladender Terrasse und Blick ins Grüne.





PACHERNEGG (14)

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 m² Grünfläche mit Sitzgelegenheiten
- Aktivgarten für Teambuilding-Einheiten
- Kräutergarten
- Wildblumenwiese
- Festplatz mit Beschattung
- Wasser- und Feuerstelle
- große Sonnenterrasse

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:

1. 13 Poller mit unterschiedlicher Höhe
2. Fläche mit 4x4 Meter Schachbrettmuster
3. Slackline Dreieck
4. Teamwippe
5. Zielbalken
6. Spinnennetz

KUNST
UND KULTUR

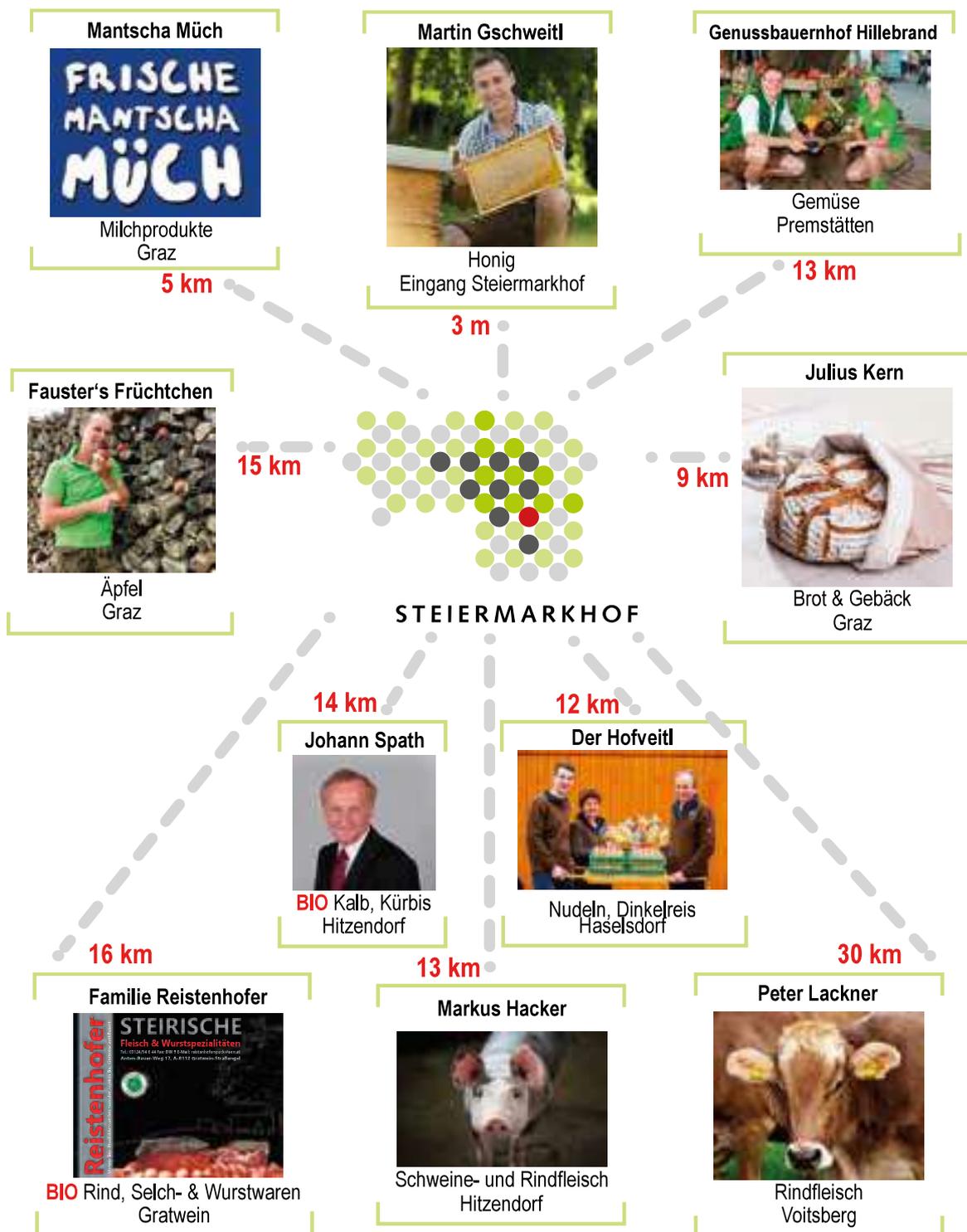
KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Kurze Wege und beste Qualität ...

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



Johann Baumgartner, Viktoria Gutmann, Martin Gschweidl und Manuel Repolusk

STEIERMARKHOF (3)

KUNST UND KULTUR

Die Imkerei im Steiermarkhof von Martin Gschweidl

Fleißige Bienen im Steiermarkhof

KREATIVES GESTALTEN

Zieht jemanden ein Bienenvolk wirklich in den Bann, beginnt zugleich Honig im Blut zu fließen – es lässt einen nicht mehr los.

Bei mir war es zumindest ab der ersten Minute so. Die Faszination an den Bienen und an der Arbeit als Imker begann 2011 mit den ersten eigenen Bienenvölkern. Das Zusammenspiel zehntausender einzelner Lebewesen ist das Faszinierendste und fesselt mich an diese Arbeit, versucht man zu verstehen, dass all diese einzelnen Bienen wie ein einziger Organismus funktionieren, ergibt sich ein ganz anderer Blick auf die Dinge. Man ist mit jedem Besuch am Bienenstand bemüht, stets dafür zu sorgen, dass es dem Volk als Ganzem gut geht und es sich wohlfühlt. Mit dieser Begeisterung und Faszination für die Bienen wurde aus anfänglicher Spielerei bald ein Imkereibetrieb mit dem Ziel, möglichst vielen Menschen den Tag zu versüßen.

Die regelmäßigen Auszeichnungen bei der österreichischen Honigprämierung und auch die Kür zum „Imker des Jahres“ sind primär die Bestätigung, dass es unseren Bienenvölkern rund um die Uhr gut geht. Wirklich guter Honig entsteht nur, wenn sich das Bienenvolk wohlfühlt – in seiner Umgebung, in seiner Behausung und im Zusammenspiel mit dem Imker. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Standplätze unserer Völker, um immer ein optimales Nahrungsangebot für die Bienen bereitstellen zu können. Durch ein Miteinander zwischen Imker, dem Bienenvolk und der Natur ist es möglich, Honig in reinsten Form mit allen Facetten und Nuancen der Umgebung zu ernten. Schließt man beim Genuss die Augen, entfaltet sich die volle Bandbreite der Natur. Die Vision hinter den Steiermarkhof-Bienen ist eine ganzheitliche. Wir möchten all den BesucherInnen und FeinschmeckerInnen ein Erlebnis bieten und zugleich die Möglichkeit geben, ein wenig in die Welt der Bienen einzutauchen. Sie zu hören, zu sehen, die Ruhe zu spüren und den frischen Duft nach Honig



bei den Völkern wahrzunehmen. Wer dann noch anschließend den Honig am Frühstücksbuffet direkt aus der Wabe oder dem Glas genießt, ist wahrlich in die Welt der Bienen eingetaucht. Der Umgang als Imker mit den Bienen ist tagtäglich von einem geprägt: gemeinsam die Herausforderungen der Zukunft zu meistern. Durch das Zusammenspiel entsteht mit jedem Tag etwas Großartiges und Wertvolles für unsere Umgebung. Gemeinsam bringen wir die Welt zum Blühen – wir machen sie sogar bunter. Jeder Blütenbesuch einer Biene trägt dazu bei, dass wieder Blumen blühen können. Mit jedem Blütenbesuch kommt auch eine neue Nuance in den Honig, die die Bandbreite der Natur widerspiegelt und die uns wiederum ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Unsere Mission ist also eine sehr erfüllende: der Welt und den Menschen Grund zum Lächeln zu geben, und das am frühen Morgen.

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Eigener Honig zum Frühstück



PACHERNEGG

Feiern im Grünen

- großes Hof- und Gartenrestaurant
- gemütliches Stüberl
- neues, modernes Hofcafe
- 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.



PACHERNEGG (5)



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 2019/20 gewähren wir 15 Prozent Rabatt auf den Zimmerpreis.



FOTOLIA/YUCANOV KONSTANTIN

Der Bauernhofautomat im Steiermarkhof

Mit der Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln steigen auch die Anforderungen bezüglich Qualität und Verfügbarkeit.

▶ Die ideale Lösung für LandwirtInnen, um regionale und saisonale Schmankerln aus der Steiermark rund um die Uhr im Steiermarkhof anbieten zu können. Ein Kärntner Familienunternehmen macht es sich seit bereits 20 Jahren zur Aufgabe, Automaten zur Verkaufunterstützung in den verschiedensten Bereichen zu entwickeln. Besonders aktuell am Markt sind die individuell konfigurierten Bauernautomaten aus dem Hause Pebumatic GmbH. Dabei stehen KundInnenzufriedenheit, Unterstützung regionaler Bauernprodukte und eine faire Preisgestaltung an oberster Stelle.

Wer ist im Steiermarkhof dabei?

- ▶ **GenussBauernhof Hillebrand**
Bierbaum 43, 8141 Premstätten
www.genussbauernhof.com
info@genussbauernhof.com
- ▶ **Der Hofveitl**
Hofweg 5, 8144 Haselsdorf
www.hofveitl.at
office@hofveitl.at
- ▶ **Martin Gschweidl**
Prebuch 42, 8211 Ilztal
martin.gschweidl@aon.at

So funktioniert's

Mit den Bauernautomaten von Pebumatic GmbH kann man fast alles, was das KundInnenherz begehrt, verkaufen. Die „stummen Verkäufer“ können zum Beispiel Lebensmittel wie Milch, Eier, Grillsteaks, Würstel, Marmeladen, belegte Brötchen, Speck, Milch, Käse und noch vieles mehr anbieten. So können die Gäste im Steiermarkhof sieben Tage die Woche und 24 Stunden am Tag frische, regionale Produkte kaufen. Durch moderne Technik wird der Automat über Förderbänder mit Sensoren und einem Liftsystem mit zusätzlichen Fotozellen betrieben, sodass fast alle Produkte für den Verkauf möglich sind.



Nachfrage effizient stillen

Dank des modernen Bauernhofautomaten kann man als DirektvermarkterIn mit den längeren Öffnungszeiten von Handelsketten mithalten. Denn die Nachfrage nach regional erzeugten Produkten wird immer größer.

Kontakt:

Pebumatic GmbH, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Viktring
burgstaller@pebu.at, www.bauernautomat.at

Textquelle: Pebumatic GmbH

Miteinander als Kernqualität von Organisationen

Eine Aufgabe für Team-Coaches

▶ Viele Organisationen (Wirtschaftsunternehmen wie gemeinnützige Organisationen) haben erkannt, dass es ein neues „Miteinander“ braucht, um erfolgreich sein zu können. Dies wird auch in vielen Leitbildern der Organisationen beschrieben. Fragt man nach, was damit gemeint ist, kommt oft als Antwort: **„Wir brauchen eine neue Form der Zusammenarbeit in den Teams und Abteilungen, bei der es noch viel mehr als bisher auf die individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen, also die Individualität einer jeder und eines jeden ankommt, aber ganz bewusst auch die Zusammenarbeit gestärkt und das Miteinander gefördert werden“.**

Eine wesentliche Qualität der zukünftigen Führungspersonen (AbteilungsleiterInnen, GruppenleiterInnen) wird es daher sein, ihre Teams bestmöglich bei der Entwicklung zu unterstützen.

Führungspersonen von morgen sind neben der Eigenschaft als Top-Performer in erster Linie Coaches ihrer Teams. Das gilt vom kleinen Verein bis zum großen Unternehmen.

Die große Chance liegt in Zukunft darin, wie sehr das Miteinander in einer Organisation zur bestimmenden Kultur wird. Das heißt, wie es gelingt, dass starke Einzelpersonlichkeiten mit ausgeprägten individuellen Qualitäten miteinander

- ▶ sich die Situation bewusst machen,
- ▶ eine Vision entwickeln,
- ▶ die Ziele definieren,
- ▶ die Vorgangsweisen festlegen,
- ▶ die Performance gestalten und
- ▶ die Evaluierung durchführen.

Organisationen sind lebende Organismen. Es sind Gemeinschaften, die geprägt sind von den Menschen, die darin arbeiten und leben. Organisationen entwickeln sich weiter, wenn Teams sich weiterentwickeln. Daher ist Team-Coaching ein sehr brauchbares Instrument zur Begleitung des Prozesses der Weiterentwicklung von Mensch und Organisation.

Eine Weiterentwicklung ist nur möglich, wenn sie vorher in den Herzen und Köpfen der Menschen stattfindet!

Coaching kann einen großen Beitrag für mehr Miteinander bringen. Wenn ein Klima des gegenseitigen Verständnisses und eine Atmosphäre der gegenseitigen Förderung entsteht, hat der/die Coach/in den Hauptteil der Arbeit schon geleistet.

Achtsamkeit als Basis

Gegenseitige Wertschätzung, der Respekt voreinander und der Wille, achtsam miteinander umzugehen und miteinander eine Zukunft zu entwickeln, sind die Basis für eine positive Zusammenarbeit.

Im Team-Coaching geht es darum, Methoden zur Verfügung zu stellen, damit das Team lernen und wachsen und die zukünftigen Aufgaben selbstständig wahrnehmen kann. Coaching ist also Hilfe zur Selbsthilfe. Coaching ist in erster Linie eine Frage der Einstellung und der Haltung und erst in zweiter Linie eine Frage der Methodik!



FURGLER

Ludwig Kapfer

Coachingenerfahrung als Direktor des Bildungszentrums „Josef Krainer Haus“, Lehrbeauftragter der Pädagogischen Hochschule, Herausgeber der Zeitschrift „politicum“, Leiter von Ausbildungen für Coaches und TrainerInnen, Berater und Begleiter von über 100 Unternehmen, Organisationen und Vereinen.

10 Fachbücher zu den Themen „Organisationsentwicklung“, „Ganzheitliches Marketing“, „Projektmanagement“, „Kommunales Management“ und „Coaching in Organisationen“, Buchübersetzungen in englischer, koreanischer und nepalesischer Sprache.



FISCHER

Alexander Kada

Designer, Markenentwickler und Ausstellungsarchitekt / KADADESIGN, KADACONCEPT, Graz, Wien, München, Entwicklung von inhaltlichen Konzepten und deren gestalterischer Umsetzung für Institutionen und öffentliche Einrichtungen, Unternehmen, Kommunen und Verlagen, Gestalter von Buchpublikationen, Lehrbeauftragter an der FH Joanneum Graz/University of Applied Sciences an den Studiengängen Ausstellungs-gestaltung, Informationsdesign, Industrial Design.

Vorsitzender des Aufsichtsrates des Graz Museums, Mitglied des Kulturbeirates der Stadt Graz.

12 Themen, die ein „Miteinander“ brauchen

Im Buch „Teamcoaching. Miteinander Organisationen entwickeln“ werden in 12 Kapiteln 100 Tools für das Coaching vorgestellt, von grundsätzlichen Überlegungen zum Coaching, den Methoden des Coachings bis zu Hinweisen für die Organisation. All diese Informationen speisen sich aus einer über 50-jährigen Praxis im Team-Coaching.

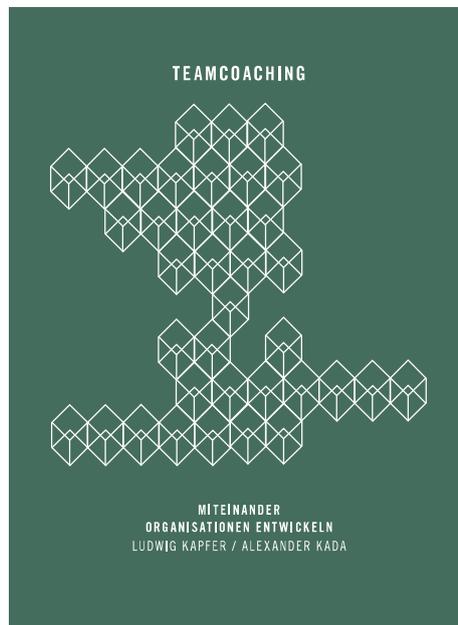
Die 12 Themen sind:

Miteinander...

- ... die Leistungsprofile für Coaching definieren,
- ... die Herausforderungen unserer Zeit annehmen,
- ... die Sehnsüchte, Wünsche und Erwartungen der Menschen bewusst machen,
- ... Qualitätsraster für Organisationen entwickeln,
- ... Methoden der Analyse prüfen,
- ... Ziele setzen und Strategien definieren,
- ... Drehbücher und Dramaturgien kreieren,
- ... Meetings optimal organisieren,
- ... die Performance für den Marktauftritt entwickeln,
- ... Balancen halten,
- ... die Arbeit evaluieren und
- ... das Design der Organisation gestalten.

Am 13. und am 30. November können Sie jeweils in einem Tagesseminar einen Überblick über die Aufgaben von Organisations-Coaches erhalten. Ihre Ansprechpartner sind dabei die Autoren des Buches, Ludwig Kapfer und Alexander Kada.

Am 17./18. Jänner 2020 beginnt eine „Ausbildung zum Organisations-Coach“. Die Ausbildung dauert 16 Tage und schließt mit einem LFI-Zertifikat am 27. Juni 2020 ab.



Buchpräsentation im Steiermarkhof Mi., 13. Nov. 2019, 19:30 Uhr

Anmeldung:
Tel.: 0316 8050-7111
E-Mail: office@steiermarkhof.at



Erholen, sonst frisst dich der Tiger

In der Steinzeit ganz normal, heute völlig verdrängt: Durchschnaufen nach starker Belastung. Wie wir Regeneration wieder lernen und warum das Paradoxon weniger Training gleich mehr Leistung gar keines ist.

▶ Lang und langsam, hart und schnell, Abwechslung, neue Reize, Pace-orientiert, Puls-orientiert, Training, Training noch mehr Training. Training soll uns schneller, besser und fitter machen. Das allein reicht aber nicht, denn es gilt: Weniger ist mehr. Sprich: Regeneration ist wichtiger, als wir Hobbysportler glauben wollen. Im Spitzensport heißt es 40 Prozent des Gesamtaufwandes ist Regeneration. Wenn im Herbst die Wettkampfsaison zu Ende geht und das Wetter schlechter wird, ist eine gute Zeit, um mit dem Loslassen zu beginnen. Nur einmal pro Jahr ein paar Wochen kürzerzutreten reicht aber nicht aus. Hier gilt wie beim Training: Die Wiederholung ist die Mutter des Lernens. Wünschenswert wäre, gleich nach jedem Training bewusst eine Regenerationseinheit anzuhängen, 20, 25 Minuten bewusst zu entspannen – hinlegen, angenehme Musik hören zum Beispiel. Wer einen besonders straffen Zeitplan hat, sollte lieber 20 Minuten weniger trainieren, anstatt auf die Regeneration zu verzichten.

Regeneration einplanen

Ein weiterer wichtiger Tipp für das Gewohnheitstier Mensch: die Regeneration gleich in den Trainingsplan schreiben. Das erhöht die Chance, dass man es auch macht. Eine Initialzündung, ein notwendiger Antrieb zum Auslassen kann, ja sollte eine Messung der Herzratenvariabilität sein. Vereinfacht gesagt zeigt sie an, wie gestresst man ist und ob man so weiter machen kann oder besser ein bis zwei Gänge runterschalten sollte. Das gesunde Herz schlägt im Optimalfall nämlich nicht komplett regelmäßig in den immer gleichen Abständen. Je variabler der Abstand zwischen den Schlägen ist, desto größer ist die Reiz-Reaktionsfähigkeit. Je starrer die Abstände sind, desto weniger gut kann sich das Herz an Belastungen anpassen. Meistens merken wir gar nicht, dass wir weniger trainieren sollten. Gleichzeitig wundern wir uns aber, warum die Leistung stagniert,

das Verletzungsrisiko steigt oder wir schnell einmal kränkeln. Mit fehlender Regeneration bringen die Leute das meistens nicht in Zusammenhang. Anhand der HRV kann man also schon sehen, ob man gestresst ist. Weil das Herz auch mit dem vegetativen Nervensystem in Verbindung steht, sinkt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, auch die Feinmotorik ist eingeschränkt. Für Spitzensportler fatal. Wenn Marcel Hirscher nicht mehr auf fünf Zentimeter an das Tor heranfahren kann, sondern nur auf zehn, wirkt sich das auf die Zeit aus und entscheidet über den Sieg. Eine Abnahme der Herzratenvariabilität wirkt sich aber auch bei HobbysportlerInnen und im beruflichen Alltag aus. Dadurch sinkt die Aufnahme- und Reaktionsfähigkeit, man kann Situationen nicht mehr richtig einschätzen, das periphere Sehen nimmt ab – Stichwort Tunnelblick – die Argumentationsfähigkeit leidet darunter und auch die Emotionskontrolle funktioniert nicht mehr optimal. Eine Faustregel, wie viel Regeneration optimal ist, lässt sich kaum aufstellen, weil wir alle unterschiedliche Individuen sind. Der eine braucht mehr, die andere weniger Erholung. Und bei jeder/m funktioniert auch etwas anderes optimal. In meinen Seminaren probieren wir viele verschiedene Dinge aus. Anhand der HRV können wir herausfinden, mit welchen Methoden, ob beispielsweise Meditation oder Musik, eine optimale Entspannung erreicht werden kann.

Genügend Schlaf ist wichtig

Ganz wichtig für die optimale Erholung ist auch der Schlaf. Sieben Stunden plus/minus eins gelten als Faustregel. Der Schlaf ist, das zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, der optimale Reparatuer. Wobei auch hier nicht nur die bloße Quantität den Ausschlag gibt. Die Qualität lässt sich zum Beispiel mit einer Meditation vor dem Einschlafen steigern. Eine bewusste Reflexion der Tagesgeschehnisse kann bewirken, dass wir diese nicht mit in den Schlaf nehmen.



Das kann also Meditation sein, oder progressive Muskelentspannung, oder tiefes Atmen. Womit wir beim dritten wichtigen Punkt in der Regeneration neben der HRV und dem Schlaf sind: dem Atmen. Der Atem ist unser Treibstoff und wenn wir den nicht in ausreichender Menge zur Verfügung haben, wie soll die Maschine dann rund laufen? Tiefes Atmen beruhigt. Wer das einmal vor einem wichtigen Gespräch oder einer Prüfung probiert hat, wird das bestätigen. Gerade in Stresssituationen verflacht sich der Atem leicht und wir nehmen zu wenig Sauerstoff auf. Menschen mit Burn-out neigen verstärkt zu dieser flachen Atmung, weshalb das Lernen einer bewussten, tiefen Atmung oft Teil der Therapie ist.

funktionieren schon seit der Steinzeit gleich. Wenn der Tiger gekommen ist, sind wir davongerannt und haben danach hinter dem Busch durchgeschnauft. Wenn wir heute im Job eine Stresssituation mit dem Chef/der Chefin haben, schnaufen wir danach nicht durch, sondern arbeiten gleich weiter. Das schlägt sich eben in der verminderten Regeneration und der Leistung nieder. Oder anders gesagt: Ausrasten ist angesagt, sonst frisst dich der Tiger.

Text: Klaus Molidor

Ausrasten ist angesagt

Und wie viel Zeit soll man jetzt in die Regeneration investieren? Nur im Herbst ist natürlich zu wenig. Diese Jahreszeit eignet sich aber auch dazu, mit der fixen Einplanung der Regeneration zu beginnen. Ich rate dazu, die Regeneration in den Trainingsplan zu schreiben: nach dem Training 15, 20, 30 Minuten bewusstes Entspannen. Wenn das zu viel ist, ist schon mit fünf Minuten pro Tag viel geholfen – wenn man es regelmäßig macht. Und die Zeit hat wirklich jede/r. Festschreiben, einplanen, vermessen. Weil wir verlernt haben, auf unsere Instinkte zu hören, braucht es das heutzutage auch bei der Regeneration. Herz, Organe und Organismus



Klaus Landauf

Unternehmensberater,
Gesundheitscoach,
Mentaltrainer

SISSI FURGLER



AfterWork am Bauernhof

Auf zur Landpartie!

Ernährung, Nachhaltigkeit, Lebensmittelherkunft und landwirtschaftliche Produktionsmethoden sind Themen, die uns alle täglich betreffen!

Woher kommen unsere Lebensmittel? Wie werden sie hergestellt? Welche Gütesiegel sind vertrauenswürdig? Bio oder konventionell? Wie sieht der Alltag eines Bauern/einer Bäuerin aus...?

Zielgruppe dieser Veranstaltung sind interessierte Konsumentinnen und Konsumenten.

*Sie möchten hinter die Kulissen blicken?
Kommen Sie mit zur Landpartie!*

Aktuelle Landpartien finden Sie auf:
www.afterwork-am-bauernhof.at

 [afterworkambauernhof](https://www.instagram.com/afterworkambauernhof)









Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union





Bildungsauftakt im Steiermarkhof

Eröffnung der Bildungssaison 2019/2020 und
Frühschoppen mit der Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf.



PACHERNEGG

Bildungsteam: Elisabeth Pucher-Lanz, Bärbel Pöch-Eder, Nicole Salsnig, Johann Baumgartner

- 09:00–10:00** HI. Messe in der Kirche Christkönig (Ekkehard-Hauer-Straße 28)
- 10:00–10:30** Vorstellung des Bildungsmagazins 2019/20
- 11:00–12:00** Eröffnung der Ausstellung „Europa“ – 3. Grafikklass der Ortweinschule
- 14:00–15:00** Eröffnung der Ausstellung „30+1 Jahre Offene Werkstatt“ – Ernst Posch
Weinpräsentation mit den „Steirischen Weinhoheiten“

Weiters:

Kunst & Kultur: Vernissagen: Ortweinschule „Europa“, Tiefgalerie | Ernst Posch, Hofgalerie | „30+1 Jahre Offene Werkstatt“, Hochgalerie
Kreatives Gestalten: Einweihung des Brotbackofens
Ernährung & Gesundheit: Brot- und Speisenzubereitung im Holzbackofen
Lebensgestaltung: Einblick mit Ausblick

Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.
Wir weisen darauf hin, dass es keine namentlichen
Platzreservierungen gibt!

Anmeldung

Tel.: 0316 8050-7111
E-Mail: office@steiermarkhof.at

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



MUSCH (2)

Steiermarkhof als E-Mobil-fittes und grünes Bildungszentrum

Der Steiermarkhof mit seinen jährlich 65000 Seminar-TeilnehmerInnen ist das erste E-Mobil-fitte Bildungshaus Österreichs. Während sich die Seminar-TeilnehmerInnen weiterbilden, können bei der neu eröffneten E-Tankstelle mit vier Ladestationen die E-Fahrräder und E-Autos betankt werden. Die dazugehörige hauseigene Photovoltaikanlage erzeugt den Ökostrom, eine Speicheranlage sorgt für die ausreichende Verfügbarkeit des CO₂-freien Stroms. Auch Rasenmäher „Karl“ wird mit Ökostrom betrieben und schafft somit emissionsfrei ein gepflegtes Ambiente.



für das neue Gebäude ist heimisches Holz, die Gebäudetechnik ist auf dem neuesten Stand, viele Grünflächen ermöglichen ein „Tagen im Grünen“. Mit einem bewussten Parkraummanagement wollen wir die KundInnen motivieren, die Möglichkeit der alternativen und klimafreundlichen Anreise zu nutzen – ob mit öffentlichen Verkehrsmitteln, der Mitfahrbörse, aber auch mit den neu geschaffenen E-Ladestationen für E-Bikes und Autos ist das möglich. Im Bereich der Reinigung werden Chemikalien vermieden und fast ausschließlich ökologische Reinigungsmittel verwendet.

Rosemarie Wilhelm

Energieladenetz weiter verdichtet

Ein besonderes Highlight am Energieschauplatz sind die vier E-Ladestationen. Diese können bei Bedarf ausgebaut werden, sodass bis zu 16 E-Autos parallel aufgeladen werden können.

Die Grüne Linie im Steiermarkhof

Durch unsere tägliche Arbeit mit Menschen im Hotel- und Seminarbetrieb möchten wir eine Bewusstseinsbildung gegenüber dem Klimawandel schaffen, umweltfreundliche Alternativen in unserem Bildungshaus nutzen und somit aufzeigen. Mit der „Grünen Linie im Steiermarkhof“ bekennen wir uns im Sinne einer Bildung mit Verantwortung zu einem ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt am Standort und bei der Organisation unserer Veranstaltungen. Bevorzugter Werkstoff



PACHERNEGG

Klimaschutz in der Erwachsenenbildung

Der Steiermarkhof wurde ausgezeichnet.

Der Klimawandel ist längst spürbar. Aber wer ist für den Klimaschutz zuständig und wie ist der Klimawandel aufzuhalten? Das Wissen, wie es gehen könnte, ist vorhanden, nun geht es darum, auch danach zu handeln und möglichst viele MitbürgerInnen zum Mitmachen zu bewegen. Bei der ersten steirischen Klimaschutzgala im Steiermarkhof wurde das Bildungs- und Kulturzentrum für seine Beispielwirkung und Maßnahmen zum Klimaschutz offiziell ausgezeichnet.

Klimaschutzplan Steiermark

Klimaschutz ist ein aktuelles Thema, das jede/n Einzelne/n von uns betrifft. Aus diesem Grund wurde 2010 der Klimaschutzplan Steiermark einstimmig beschlossen und 2017 mit der Klima- und Energiestrategie 2030 erweitert. Ein wichtiges Maßnahmenpaket für den Klimaschutz ist die Bewusstseinsbildung sowie die Aus- und Weiterbildung der Bevölkerung.

Energiedetektiv in der Erwachsenenbildung

Seit 2017 arbeitet ecoversum gemeinsam mit dem „Energiedetektiv“ mit Institutionen der Erwachsenenbildung zusammen. Dafür werden alle klimarelevanten Bereiche und

das Bildungsprogramm analysiert. Die MitarbeiterInnen werden in hausinternen Workshops geschult und zur Implementierung von Verbesserungsmaßnahmen motiviert.

Positive Vorbildwirkung

Ist eine positive Vorbildwirkung erst einmal vorhanden, dann gelingt die Weitergabe in Bildungsveranstaltungen um vieles leichter. Die Auszeichnung für den Steiermarkhof soll kontinuierliche Bildungsarbeit für die großen Themenfelder Klimaschutz und Klimawandel unterstützen, um die steirische Bevölkerung und andere Bildungseinrichtungen zu sensibilisieren. Somit möchte der Steiermarkhof nicht nur Klimawissen verbreiten, sondern es geht vor allem auch darum, die SeminarteilnehmerInnen zum Mitmachen zu bewegen.

PB Lang



Mit diesem Icon gekennzeichnete Kurse und Seminare stehen im Zeichen des Klimaschutzes in der Erwachsenenbildung.





PACHERN/EGG

”

*Mit Herz und Seele
für die Gäste.*

“



FURGLER

”

*Tagen im Grünen in
Stadt Nähe mit allen
Möglichkeiten:
vom Aktivgarten
bis zum
Energieschauplatz.*

“

Liebe Gäste des Steiermarkhofs!

▶ *Ich darf mich bei Ihnen als neue Seminarhotelleitung des Steiermarkhofs vorstellen.*

Ich verfüge über langjährige Berufserfahrung in der mittleren und gehobenen Hotellerie und Gastronomie. Meine Lehre als Hotel- und Gastgewerbeassistentin eröffnete mir einen umfangreichen praktischen Einblick in die Bereiche Service, Küche und Rezeption. In den Folgejahren habe ich in Wien in renommierten Hotels wie Hilton Vienna, Marriott oder Mercure Erfahrungen gesammelt. Unter anderem leitete ich als Barmanagerin ein Team von 15 MitarbeiterInnen und als Convention- und Eventmanagerin die Veranstaltungsabteilung. Weiterbildung war und ist ein stetiger Teil meines Lebens. Neben meiner gastronomischen Ausbildung war ich die letzten Jahre als Dekorateurin tätig, was meinen Blick für Ästhetik und Design geschärft hat. Als gebürtige Grazerin mit südoststeirischen Wurzeln in der Landwirtschaft sind mir Regionalität und Nachhaltigkeit sehr wichtig. Mein Masterstudium für Erwachsenen- und Weiterbildung an der Karl-Franzens-Universität Graz eröffnete mir den wissenschaftlichen und theoretischen Hintergrund sowie die vielen Facetten des Lernens und der Weiterbildung. Der Steiermarkhof vereint Bildung und Gastronomie mit einem nachhaltigen regionalen und saisonalen Weg, mit dem ich mich identifizieren kann. Ich bin Dienstleisterin mit Herz und Seele und stehe für Einsatzbereitschaft, Verlässlichkeit, Nachhaltigkeit und Respekt. Diese Werte möchte ich weitergeben und leben. Ich freue mich auf diese Herausforderung und darauf, Ihnen die Einzigartigkeit dieses außergewöhnlichen Bildungshauses näherzubringen.

Viktoria Gutmann, BA
Seminarhotelleitung

Geschätzte SeminarteilnehmerInnen im Steiermarkhof!

▶ *Es freut mich sehr, Ihnen mit Beginn der neuen Bildungsaison auch unsere neue Seminarhotelleiterin Viktoria Gutmann vorzustellen. Viktoria Gutmann hat die Gastronomie in zahlreichen renommierten Hotels in Graz und Wien von Grund auf gelernt. Sie absolvierte die Ausbildung zur Dekorateurin und schloss infolge das Bachelorstudium Pädagogik ab. Wir freuen uns sehr, dass wir sie als Seminarhotelleiterin gewinnen konnten und sie Ihre Ansprechpartnerin vor Ort sein wird. Im Bildungsbereich möchte ich auf drei Programmpunkte besonders hinweisen:*

- ▶ *Der legendäre Erwachsenenbildner Ludwig Kapfer wird einerseits sein Buch präsentieren und andererseits eine Coachingausbildung anbieten.*
- ▶ *Um die landwirtschaftlichen Produkte auch bestmöglich zu vermarkten, bietet der Steiermarkhof gemeinsam mit dem LFI und UNI for LIFE ab Herbst 2019 einen Universitätskurs zum Thema Agrarmarketing an.*
- ▶ *Am Sonntag, dem 8. September 2019 dürfen wir Sie ganz herzlich zum Bildungsauftritt einladen. Das Programm beginnt mit einer Messe in der Pfarrkirche Christkönig, um 10 Uhr erfolgt die abwechslungsreiche Vorstellung des Bildungsmagazins. Im Zuge des Auftakts werden die Ausstellungen der Ortweinschule und jene von Ernst Posch „30+1 Jahre Offene Werkstatt“ eröffnet. Gemeinsam mit uns feiert auch die Musikkapelle Wetzelsdorf ihr 70. Jubiläumfest und Bezirksmusikertreffen.*

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

DI Dieter Frei
Leiter des Steiermarkhofs



OLIVER WOLFF



*Kunst und Kultur
als Aushängeschild
weit über die
steirischen
Grenzen hinaus.*



FISCHER



*Der
Steiermarkhof
ist
eines der
modernsten
Bildungs- und
agrарischen
Kompetenzzentren.*



Liebe Lernbegeisterte und Wissbegierige!

▶ *Lebenslanges Lernen ist ein Garant für ein erfolgreiches und sinnerfülltes Leben. Gerade in Zeiten wie diesen, welche durch den technologischen Fortschritt und die Digitalisierung immer schneller werden, ist es notwendig, eine moderne Bildungsinfrastruktur zu schaffen, um den Anforderungen der Zukunft gerecht werden zu können. Daher kommt unseren Fortbildungseinrichtungen, insbesondere jenen für Erwachsenenbildung, eine stetig wachsende Bedeutung zu. Der Steiermarkhof ist in den vergangenen Jahren nicht nur zu einem modernen Veranstaltungszentrum, sondern vielmehr zu einem offenen Bildungshaus geworden, welches als Brückenbauer zwischen Stadt und Land fungiert. Einer der vier Schwerpunkte dieses Bildungsmagazins lautet Kunst und Kultur. Zurecht, sind es doch die zahlreichen kulturellen Inszenierungen des Hauses, die in Kreisen der Kunstschaffenden, weit über die Grenzen der Steiermark hinaus, bekannt und zu einem Aushängeschild des Steiermarkhofs geworden sind. Aber auch die drei weiteren Schwerpunkte – Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung, Ernährung und Gesundheit sowie Kreatives Gestalten – sind von höchster aktueller Bedeutung und der Beweis dafür, dass dieses Programm am Puls der Zeit liegt. Bildung und lebenslanges Lernen dürfen kein Lippenbekenntnis bleiben, sondern müssen Auftrag für die Zukunft sein. Ich danke dem Team im Steiermarkhof für seinen Einsatz und die Gestaltung dieses Bildungsmagazins und wünsche all jenen, die von diesem reichhaltigen Fortbildungsprogramm Gebrauch machen werden, viel Erfolg und Freude beim Erweitern des geistigen Horizontes. Herzlichst,*

ÖR Johann Seitinger
Agrarlandesrat

Herzlich willkommen im Steiermarkhof, dem Bildungszentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark

▶ *Der Steiermarkhof ist seit vielen Jahren ein Ort der Begegnung und versteht sich als Brückenbauer zwischen Stadt und Land. Er bietet den Gästen 20 moderne Seminarräume, eine Hofkochschule, das Hof-Restaurant mit 250 Sitzplätzen und den vielseitigen Hofgarten mit 10000 m², der zum Tagen im Grünen einlädt. Die Hofgalerie präsentiert Kunst und Kultur, die Hof-Kulinarik mit biologischen und regionalen Lebensmitteln ist ein Bekenntnis zum nachhaltigen Tagen, das durch eine E-Tankstelle und den „Energieschauplatz“ noch ergänzt wird. Unser neuer Holzbau sorgt für einen hohen Wohlfühlfaktor, der im Bildungsbereich besonders wichtig ist. Wieder wurde ein vielfältiges, auf vier Themenblöcke aufgebautes Bildungsprogramm zusammengestellt. Die Bereiche Lebensgestaltung & Persönlichkeitsbildung, Ernährung & Gesundheit, Kreatives Gestalten sowie Kunst & Kultur werden in einem vielfältigen Angebot präsentiert. 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 SeminarteilnehmerIn oder als BesucherIn einer der zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen.*

ÖR Franz Titschenbacher
Präsident der Landwirtschaftskammer Steiermark