



**Mag.ª phil. Nicole Salsnig**  
Verantwortliche für die Bereiche  
Kreatives Gestalten und Marketing  
Tel.: 0316 8050-7102  
nicole.salsnig@steiermarkhof.at

## Kreative Vielfalt aus aller Welt

Kreativität gibt es seit Anbeginn der Menschheit selbst und wird weltweit ausgeübt. Druckmodellen wurden schon von den ÄgypterInnen verwendet und waren auch in Afrika und Indien verbreitet. Wussten Sie zum Beispiel, dass Filzen ursprünglich aus Tibet und der Mongolei stammt und es in England die ersten Entwürfe der Nähmaschine gab? Parfum nutzte man bereits in der Antike in Griechenland und Ägypten. Auch das Korbflechten zählt zu den ältesten Handwerken der Welt. Im Nahen Osten wurden die Reste eines Korbes gefunden, der vor 10 000 v. Chr. geflochten worden war. Diese und noch mehr alte Handwerkskünste möchten wir Ihnen weitergeben und somit die Vielfalt der Kreativität aus aller Welt näherbringen – denn: sich kreativ zu entfalten, zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Ich möchte Sie auch in dieser Saison herzlich dazu einladen, Neues auszuprobieren und kreativ tätig zu werden. Gönnen Sie sich einen kreativen Kurzurlaub, in dem Sie sich inspirieren lassen und etwas für sich selbst gestalten. Die Themenpalette im Kreativbereich ist breit gefächert. Drei interessante Fachbeiträge runden das Seminarangebot inhaltlich ab und geben Einblicke in die kreative Welt des Selbermachens. Ganz besonders möchte ich Ihnen die neuen Seminare sowie die Kurse mit speziellem Fokus auf Nachhaltigkeit und Wiederverwendbarkeit ans Herz legen. Frei nach Mahatma Gandhi: „Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“ Für unsere Umwelt, für uns selbst, unser Wohlbefinden und unseren Geist.

Ich freue mich auf die neue Bildungssaison 2020/21 und ganz besonders auf Sie!

*Ihre Nicole Salsnig*

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Effektiv kreativ

Künstlerische Kurzzeitaktivitäten  
und was sie bewirken können

Ich sitze vor einem weißen Blatt meines Computerprogramms, um diesen Artikel zu verfassen. Vorfreude, Dankbarkeit, Respekt und Unschlüssigkeit haben ebenso Platz genommen. Unschlüssigkeit hatte ich gar nicht eingeladen, die kam ganz von selbst ums Eck, denn ich bin unschlüssig, worüber ich jetzt schreiben werde. Ich sortiere also noch weiter meine Ideen zum Themengebiet „Kreatives Arbeiten“.

Ist das Gedankenordnen und Schreiben über kreatives Arbeiten nicht auch kreatives Arbeiten? Eigentlich hat diese Phase des „Vor-dem-weißen-Blatt-Sitzens“ viel gemeinsam mit meinem so gewohnten „Vor-dem-rohen-Stoffballen-Stehen“. Das ist für mich eine sehr vertraute Situation, in der ich noch nicht so recht weiß, was es werden wird, aber sich nach und nach Ideen anschleichen und schließlich ein klares Bild ergeben. Ich nähe nämlich mit großer Leidenschaft. Hin und wieder zeichne, stricke und knüpfe ich auch gerne. Knüpfen habe ich erst vor wenigen Monaten wieder für mich entdeckt.

## Erinnerungen an kreative Unterrichtsstunden

Während der Corona-Phase kamen die unterschiedlichsten Themen mehr oder weniger neu zum Vorschein. War es bei anderen die Gelegenheit, schriftliches Dividieren beim sogenannten Homeschooling auszugraben, kam es bei mir zur Wiederentdeckung von Makramee, einer Knüpftchnik meiner Jugendzeit. Ergebnisse der künstlerischen Kurzzeitaktivität waren unter anderem Glasuntersetzer, Wandbehänge und Balkonblumenampeln. Als ich jemandem davon berichtete, erweckte das unliebsame Erinnerungen an die Schulzeit dieser Person: „Makramee? Das war so gar nicht mein Ding! Meine Schulkollegin bekam

auf ihr Knüpfergebnis ein Sehr gut. Als ich mir zwei Wochen später ihr Werkstück ausborgte und es als meines ausgab, bekam ich auf ein und dasselbe Teil ein Gut.“

Woran denken Sie jetzt? Wie subjektiv doch Lehrende sein können? Lügen haben kurze Beine? Wieso man überhaupt so ein Makramee-Dingsbums erlernen muss? Hilfe, ich habe Werken auch nie gemocht? Gleich welche Frage es ist, es geht immer um das Thema: Was lehrt uns kreatives Tun fürs Leben?

**Kreativ sein macht Spaß,  
geht leicht von der Hand, ist befreiend  
und bringt ausschließlich Freude mit sich.  
Wenn das die Intention ist, diesen Artikel zu  
lesen, dann bitte an dieser  
Stelle weiterblättern.**

Schon als Kind lässt sich erkennen, wie wir bei kreativen Prozessen mit Emotionen und Situationen umgehen. Stellen wir uns vor, ein Kind „verpatzt“ nach eigenem Ermessen ein Bild im Zeichenunterricht. Als eine mögliche Reaktion könnte das Kind vor Wut das Bild in der Luft zerreißen – nennen wir es Typ „Wildkatze“. Eine „fleißige Biene“ startet schnell mit einer neuen Version, ein „Schaf“ setzt auf andere Herdentiere und meckert eine Runde über die viel zu schwere Aufgabenstellung, während dem „Faultier“ Zeichnen und Malen vollkommen gleichgültig sind. Bestimmt gibt es auch noch ganz andere Tiere und Typen, die zum Vorschein kommen, doch was lässt sich daraus lernen?

Das Beispiel „Bild malen“ zeigt, wie Menschen auf

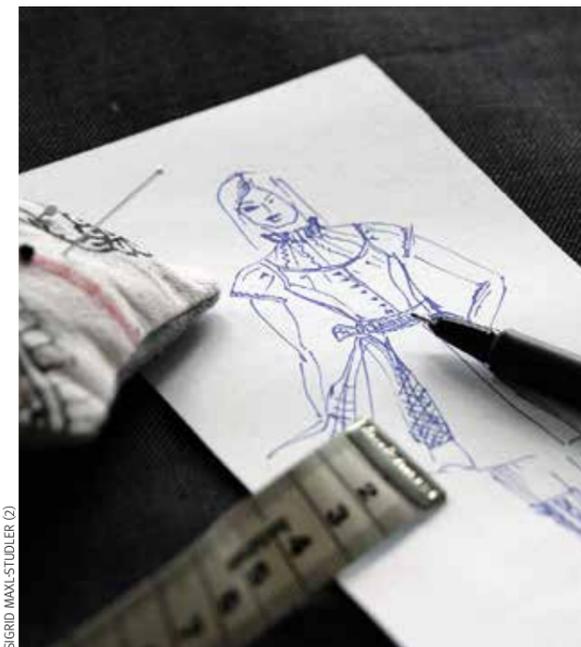


MMag.ª Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Nach der Meisterprüfung zur Damenkleidermacherin folgten berufliche Stationen im Kostümbereich für Theater und Oper sowie die Studien Wirtschaftspädagogik und BWL. Heute unterrichtet sie an Fachhochschulen, ist als Trainerin und Coach tätig und vereint wirtschaftliche Kompetenz mit Kreativität. [www.fingerhutpop.at](http://www.fingerhutpop.at)

selbst ernannte Rückschläge (verpatztes Bild) unmittelbar reagieren (wütende Wildkatze). Wir können aber auch Rückschlüsse daraus ziehen, was die Person selbst getan hat, damit es ihr wieder besser ging (Dampf ablassen durch aktives Zerreißen).

Mit dieser Erfahrung lassen sich schließlich Lernfelder entdecken: Wie kann ich in einer Emotion anders reagieren? Andererseits lassen sich Erkenntnisse daraus auf andere Situationen übertragen. Vielleicht ist es ein Zeichen dafür, dass körperliche Aktivität (erkennbar durch das Zerreißen) genau das Richtige ist, um wieder einen Ausgleich zu schaffen. Was kann ich daher zukünftig tun, damit es mir in frustrierenden Situationen wieder besser geht?



## Nähen: mehr als „nur“ Handarbeit

Für mich selbst hat Kreativsein immer etwas mit Lernen und Emotionen zu tun: Zu Beginn bin ich euphorisch, wenn ich an ein neues Projekt herangehe. Gelingt etwas nicht, dann sind Ärger und Wut mit im Spiel, Fluchen eigentlich nie. Bei fertig genähten, gut passenden Kleidungsstücken bin ich stolz auf mich. Ich würde auch meinen, dass Nähen mich gelehrt hat, geduldig zu sein. Wenn ich einmal nicht weiter komme, gelingt es mir, mit etwas Abstand wieder neue Ideen zu entwickeln.

Inspiration hole mir besonders gerne beim Austausch mit anderen, umgekehrt versuche ich auch Impulse zu liefern. So auch bei Näh- und Kreativtreffs im Freundinnenkreis, bei denen wir seit einigen Jahren gemeinsam nähen, tüfteln, tratschen und lachen. Von der Wiederverwertung kaputter Kleidungsstücke über selbst genähte Kasperltheater bis hin zu verschiedensten (Weihnachts-)Geschenken aus Stoff kamen jede Menge tolle Ergebnisse zutage. Diese Erfahrung hat mich schließlich motiviert, auch anderen Personen bei Workshops diverse Techniken, Tricks und Ideen in Sachen Nähnaedel weiterzugeben. Am Ende überwiegt bei allen Beteiligten stets die positive Seite und das, was man für sich dazulernen konnte: das Dranbleiben zum Beispiel, oder die Entwicklung neuer Lösungen, wenn andere Ideen zuvor erfolglos waren. Gleichzeitig profitiert man von einem freien Kopf. In diesem Zeitraum waren die Gedanken nämlich nur auf das Tun fokussiert, die Hände haben etwas Konkretes und Sinnvolles geschaffen. Näh-Workshops und Kreativ-Projekte sind somit wie ein gedanklicher Kurzurlaub, in dem man gut abschalten und Ausgleich finden kann.



Ergo: Kreatives Tun ist ein Trainingsfeld fürs Leben – gleich ob als Kind oder als Erwachsene/-r, denn Lernen endet nie. Es zeigt, wie Menschen auf neue Situationen und Herausforderungen reagieren. Es zeigt Wege und Techniken auf, negative Gefühle wieder abzubauen oder positive herbeizuführen. Mit einem gewissen zeitlichen und emotionalen Abstand kann diese Art der Selbstreflexion daher das eigene Wachstum stärken. Manche schreiben die daraus gewonnenen Erkenntnisse gerne nieder, andere tauschen sich aus und wieder andere behalten sie für sich.

Meine Makramee-Wiederentdeckung war letztlich noch viel mehr als nur „Knüpfen“, es hat mein Denken angekurbelt, eine spannende Geschichte aus der Schulzeit ausgegraben und mich effektiv zum Nachdenken gebracht. Es ist wertvoll, über das eigene kreative Tun zu reflektieren und sich bewusst zu machen, was es neben den neuen Werkstücken noch so bewirkt. Man gewinnt immer wieder ein Stückchen Selbsterkenntnis. Ich bin mir sicher, dass es da noch viele unentdeckte Felder für mich gibt – Potenziale, die mir noch nicht bewusst sind, die ich aber durch das Kreativsein erlernen kann.

### **Kreative Prozesse effektiv reflektieren**

Mit der folgenden Fragensammlung kann es gelingen, sich selbst besser einzuschätzen und aus kreativen Projekten zu lernen. Denken Sie dazu an eine vergangene Situation, in der kreatives Tun eine bestimmte Emotion geweckt hat. Beantworten Sie für sich folgende Fragestellungen:

- Welches Gefühl ist im Rahmen welcher Situation aufgekommen?
- Wie hat es sich gezeigt?
- Was habe ich getan, damit sich ein eventuell negativer Gemütszustand wieder ins Positive verändert?
- Lässt sich mein Umgang mit dieser Emotion auch auf andere Situationen übertragen?
- Wie könnte ich mir diese „Technik“ auch für zukünftige Situationen zunutze machen?
- Möchte ich etwas generell auf Basis dieser Erfahrung in meinem Tun verändern? Wenn ja, was?

### **Kurstipps**

#### **Trachten- und Dirndltaschen**

Sa., 23. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr  
Mehr Informationen auf Seite 118.

#### **Kreative Nähetechniken**

Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 15:00 Uhr  
Mehr Informationen auf Seite 120.



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

## Mund-Nasen-Schutztuch – umgenäht und neu interpretiert

Mund-Nasen-Schutztücher zählen seit längerem zu unserem Alltag. Sie sind wahre Allrounder. So kann man Sie unter anderem zu einem Brillenetui umfunktionieren. Wie wäre es mit einer Taschentuchbox, einer Schlafmaske oder einem Münzbeutel? Unter fachkundiger Anleitung werden Ihre mitgebrachten Mund-Nasen-Schutztücher umgenäht und erhalten somit einen neuen Zweck – ganz im Sinne der Wiederverwertbarkeit.

Im Workshop besteht darüber hinaus die Möglichkeit, ein Mund-Nasen-Schutztuch selbst zu nähen. (Bitte bei der Anmeldung angeben. Der Stoff wird von der Referentin mitgebracht.)

#### Mitzubringen

Mund-Nasen-Schutztücher, Nähmaschine, Nähbox mit Schere, Kreide, Maßband, Bleistift, Stecknadeln, Nähclips sowie Seidenpapier für die Vorlage. Eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar.

#### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten, die schnell und einfach ihren Mund-Nasen-Schutz umfunktionieren oder ihren ganz persönlichen nähen möchten. Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Nähen erwünscht.

#### Kosten

€ 25,- exkl. € 18,50 für die Schnittmuster, die Benutzung einer Overlock-Nähmaschine und diverses Material

#### Dauer/TeilnehmerInnen

2 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Do., 10. Sep. 2020, 17:00 bis 19:00 Uhr



STIEBERMARKHOF/NICOLE SALSING

### 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/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

#### Termin 1

Sa., 05. Sep. 2020, 08:30 bis 17:30 Uhr

#### Termin 2

Sa., 08. Mai 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr

#### Termin 3

Sa., 12. Jun. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr



STIEBERMARKHOF/NICOLE SALSING

### Herbert Eisel

ist selbstständig seit 2015. Er kreiert Liköre, leitet Kurse im Korbflechten und repariert Körbe in seiner „Korbklinik“.

## Obstkorb mit Griffen – selbst geflochten

Wir flechten einen Obstkorb mit zwei Griffen. Dieser ist ein sehr beliebtes Stück, welches sich sowohl für die Lagerung von Obst und Gemüse wie auch als Dekorationselement hervorragend eignet. Die zwei Griffe sind sehr stabil, sodass man den gut befüllten Obstkorb auch noch sicher tragen kann. In diesem Kurs lernen wir drei Flechttechniken kennen. Von der Anpflanzung der Korbweiden über die Ernte bis hin zur fachgerechten Lagerung und Vorbereitung unseres Flechtwerks werden wir einiges erfahren.

#### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser, 20 Wäscheklammern

#### Zielgruppe

Damen und Herren, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst ausprobieren möchten.

#### Kosten

€ 132,- inkl. Material

#### Dauer/TeilnehmerInnen

18 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

#### Termin 1

Fr., 18. Sep. 2020, 08:30 bis 17:30 Uhr und  
Sa., 19. Sep. 2020, 08:30 bis 17:30 Uhr

#### Termin 2

Fr., 16. Apr. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr und  
Sa., 17. Apr. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr



PIVABAY

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, Ausbildungen zur Aromapraktikerin, Kräuterpraktikerin, Mentaltrainerin und Entspannungstrainerin, langjährige Trainerin in der Erwachsenenbildung

## Verwendung von Düften in Unternehmen – Kreation eines Duft-Logos

Schon seit Jahrtausenden weiß man um die intensive Wirkung von Düften und ätherischen Ölen auf unseren Körper und unsere Seele. Düfte können verschiedene Wirkungen haben, sie können beruhigend, erfrischend oder harmonisierend sein, sie können uns tief in unserem Inneren berühren und Erinnerungen wecken. All diese Eigenschaften kann man sich zunutze machen, um die eigene Marke durch Düfte zu unterstreichen. Sie haben in diesem Workshop die Möglichkeit, verschiedene Düfte kennenzulernen und sich Ihr eigenes Duft-Logo selbst zu kreieren.

#### Zielgruppe

Für (eher) kleinere Unternehmen, die ihr eigenes Duft-Logo erstellen wollen.

#### Kosten

€ 49,- exkl. Materialkosten € 12,-

#### Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Sa., 08. Mai 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



SUSANNE LEITNER

### Susanne Leitner

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

## Fasziengesang® – Stimm-, Klang- und Faszientraining

Gemeinsam erforschen wir das Wesen unseres Bindegewebes. Ein Gewebsnetz, 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/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 14

#### Termin 1

Sa., 19. Sep. 2020, 09:30 bis 17:30 Uhr

#### Termin 2

Sa., 24. Apr. 2021, 09:30 bis 17:30 Uhr



STEIERMARKHOF

### 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 fünf Jahren) in Begleitung eines Erwachsenen sind herzlich willkommen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

#### Kosten

€ 50,- inkl. Material  
Ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen ist im Preis inkludiert, für jedes weitere Kind fallen Kosten von € 10,- an.

#### Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin 1

Do., 01. Okt. 2020, 15:00 bis 20:00 Uhr

#### Termin 2

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



MARGIT ROBIC

### 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

#### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten, die die Patchworkkunst erlernen und dabei ihre eigenen Ideen kreativ umsetzen möchten.

#### Kosten

€ 115,- exkl. Material

#### Dauer/TeilnehmerInnen

19 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin 1

Fr., 02. bis So., 04. Okt. 2020

#### Termin 2

Fr., 15. bis So., 17. Jan. 2021

#### Termin 3

Fr., 05. bis So., 07. Mrz. 2021

Kurszeiten jeweils: Freitag, 16:00 bis 21:00 Uhr, Samstag, 09:00 bis 20:00 Uhr und Sonntag, 09:00 bis 12:00 Uhr



STEIERMARKHOF/NICOLE SALSNG

### 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/TeilnehmerInnen

18 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

#### Termin 1

Fr., 02. und Sa., 03. Okt. 2020, 08:30 bis 17:30 Uhr

#### Termin 2

Fr., 22. und Sa., 23. Jan. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr

#### Termin 3

Fr., 26. und Sa., 27. Mrz. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr



STEIERMARKHOF

### Christine Stock

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den unterschiedlichsten Arten des Stoffdrucks.

## Stoffdrucke mit alten Modeln

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

€ 62,- exkl. € 12,- für die Benützung der Modelle

#### Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

#### Termin 1

Fr., 16. Okt. 2020, 08:30 bis 16:00 Uhr

#### Termin 2

Fr., 05. Mrz. 2021, 08:30 bis 16:00 Uhr



RITA GSCHIEL

### Mag.<sup>a</sup> Rita Gschiel

Outdoorpädagogin, DIY-Liebhaberin, Kreativtrainerin, Sozialpädagogin in Ausbildung, AHS-Lehrerin, Handwerkerin aus Leidenschaft

## Stirnbänder mit Twist stricken

Wenn Sie für den kommenden Winter die Ohren mit Ihrem neuen Stirnband warm halten wollen, dann sind Sie hier richtig. Mit Vintage-Strickmustern und einem raffinierten Twist wird aus dem Wollknäuel ein modernes Accessoire. Strickbegeisterte und WiedereinsteigerInnen sind herzlich willkommen und gehen mit einem Produkt nach Hause, das sich wunderbar nacharbeiten und vervielfältigen lässt. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich dem Stricken wieder anzunähern und gleichzeitig in einer gemütlichen Runde ein eigenes Stirnband herzustellen.

#### Mitzubringen

Wolle (N 8-9), zwei Stricknadeln in der Stärke 6,5

#### Zielgruppe

AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen und Strickbegeisterte

#### Kosten

€ 42,-

#### Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 14

#### Termin

Fr., 27. Nov. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr

NEU



PIXABAY

### 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 Weihnachten. 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/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 16

#### Termin

Mi., 18. Nov. 2020, 16:30 bis 20:30 Uhr

# Was hat Zero Waste mit Wertschätzung zu tun?

Zero Waste bedeutet korrekt übersetzt „null Müll“, das ist allerdings nur die sprachliche Übersetzung, denn in Wirklichkeit steckt viel mehr hinter diesen beiden Wörtern.

**Z**ero Waste ist ein Konzept, eine Lebenseinstellung, eine Philosophie oder auch Überzeugung. Es geht vom täglichen Lebensmitteleinkauf über Bewusstseinsbildung, Gesundheit- und Umweltkonzepten bis hin zur Reduzierung von Dingen, die man nicht braucht und auch Menschen, die einem einfach nicht guttun: die Eliminierung von „Müll“ in seinem gesamten Leben.

Zero Waste als Nachhaltigkeitsphilosophie hat in den letzten Jahren weltweite Bekanntheit erlangt und auch viele AnhängerInnen gewonnen, hauptsächlich als Reaktion auf den Klimawandel und die Umweltverschmutzung. Immer mehr Menschen hinterfragen ihren Konsum, die Werbekampagnen unterschiedlicher Marken und auch politische Entscheidungen. Bei einem Zero-Waste-Lebensstil besinnt man sich auf die wahren Werte im Leben und dass weniger sehr oft mehr sein kann:

- mehr Lebensqualität
- mehr Genuss
- mehr Fairness
- mehr Miteinander
- mehr Wertschätzung

Wertschätzung bedeutet Achtung, Anerkennung und hohe Einschätzung von Dingen und Menschen. In meinem Fall, als Pionierin der Zero-Waste-Bewegung in der Steiermark, steht die Wertschätzung von Lebensmitteln an erster Stelle.

Wie viel Prozent des monatlichen Einkommens werden für Lebensmittel, bezogen am Bauernmarkt, im Supermarkt, Onlineshop etc. ausgegeben? Erst durch diese Überlegung wird deutlich, wie viel Wert man persönlich seiner Gesundheit, der Erhaltung der Landwirtschaft, der Tierhaltung, dem fairen Handel oder der Saisonalität beimisst. Ist dieser Prozentsatz

eher gering, darf man sich nicht erwarten, dass sein gekauftes Fleisch vom „glücklichen Schweinderl“ aus der Freilandhaltung kommt oder die Gesundheit fördert.

Unsere westliche Gesellschaft glaubt an die Werbeversprechen von Großkonzernen, wir sind damit aufgewachsen und vergessen, wie viel Geld hinter diesen Marketingstrategien steckt. Das Verinnerlichen dieser Botschaften trägt zur Verdrängung der Realität bei.

Allerdings kann man Lebensmittelwertschätzung lernen, vor allem im Bauch fühlen und schlussendlich auch schmecken, denn Wissen ist das geheime Rezept einer guten Küche.

Zero Waste geht über das unverpackte Einkaufen von Lebensmitteln hinaus, findet sich in der Küche, im Badezimmer, im Büro, der Schule, im Kleiderschrank, der Garage... eigentlich überall wieder.

Die Werbung suggeriert uns zum Beispiel, dass jeder Fleck ein Mittel braucht. Die Zutatenlisten dieser Mittel sind allerdings oft länger, als man sich Zeit nehmen möchte, um sie zu lesen. Zero Waste bedeutet auch die Vereinfachung und Reduzierung sowie Hinterfragung. Mit nur fünf Hausmitteln, die jede/-r daheim haben sollte, kann man schon einen gesamten Drogeriemarkt ersetzen:

- Natron
- Waschsoda
- Kernseife
- Zitronensäure
- Essig



Mag.<sup>a</sup> Verena Kassar  
Kunsthistorikerin, Ausstellungsdesignerin, Selbstversorgungspädagogin, Gründerin und Geschäftsführerin von Das Gramm und Das Dekagramm, Refill Austria, Backcup Graz

FOTO: DAS GRAMM

Ein geheimes zusätzliches Mittel wäre noch etwas Hochprozentiges wie Korn etc. Nicht nur für die Nerven, sondern für das Abtöten von Bakterien und Keimen. Aus diesen Zutaten lässt sich alles, von Kosmetikprodukten bis zu Reinigungsmitteln, sehr einfach und unkompliziert herstellen. Das Tolle daran ist: es ist kostengünstig und man weiß, was drinnen ist.

## Einweg- oder Qualitätsprodukt

Die Alternative zu Wegwerfprodukten bedeutet oft eine höhere Investition in ein qualitativ hochwertiges und langlebiges Produkt. Das Problem bei günstigeren Wegwerfprodukten sind die dadurch entstehenden Massen an Müll. Wir sind daran gewöhnt, dass wir uns nicht mehr um unseren Müll kümmern müssen, sobald er in der Tonne gelandet ist. Der Wert von Alltagsgegenständen sinkt mit ihrem Preis bzw. hängt auch davon ab, wie einfach oder schwierig es ist, diese zu beschaffen. Gibt man einem Produkt mehr Wertschätzung, weil man beispielsweise lange darauf gespart hat, es ein Geschenk war oder man es selbst hergestellt hat, behält man es länger in seinem Besitz. Einwegprodukte hingegen sind kurzlebig und landen schnell im Müll.



## Vorteile des Selbermachens

Die Vorteile beim Selbermachen liegen klar auf der Hand:

**Die Umwelt** wird mit diesen Produkten nicht belastet, man kann bevorzugt biologische, regionale Produkte verwenden und auch Verpackungsmüll wird eingespart.

**Die Gesundheit** wird nicht belastet. Künstliche Stoffe werden beim Selbermachen komplett vermieden. Es braucht keine Geschmacksverstärker oder Haltbarmacher.

**Der Preis** und die Gesamtkosten halten sich im Rahmen. Selbstgemachte Produkte sind gerade im Hygienebereich viel preiswerter als Gekaufte.

## Selbermachen zur Wiederentdeckung des Wertes

Ich bin mir nicht sicher, ob die Rückbesinnung auf traditionelle Handwerkstechniken und auch Werte nur in meinem Umfeld stattfindet, oder ob es sich dabei um generelle gesellschaftliche Tendenzen handelt. Nachhaltigkeit ist auf jeden Fall überall angekommen und die Bekennung dazu modern geworden.

Begriffe wie Zero Waste, Second Hand, Upcycling, Green Living, Faires Reisen, Bio und Regionalität beschreiben die Fokussierung des Trends recht gut. Was uns aber allen klar sein muss, so modern diese Trends auch derzeit sind, es sind alles Werte, die es schon immer gegeben hat. Meine Oma bestätigt das bei jedem neuen Workshop, von dem ich ihr erzähle, nur war der Grund dafür früher ein anderer als heute. Wir tun das alles aus Neugierde, machen daraus ein Hobby bzw. integrieren es in unsere Freizeitgestaltung. Im Gegensatz dazu gehörte das Selbermachen in früheren Zeiten zum Alltag.



DAS GRAMM

### Mein Weg zum Selbermachen

Mir wurden das Haltbarmachen von Lebensmitteln, das Verwerten bis nichts mehr übrig bleibt, das Auftragen von Kleidung meiner Schwester oder Nachbarin und Upcycling schon in die Wiege gelegt. Dazu beigetragen haben meine Oma, als großes Vorbild was hartes Arbeiten und den eigenen Gemüsegarten angeht, meine Mama, der es wichtig war, dass ich eine Schule absolviere, in der ich auch praktisch viel für's Leben lerne wie auch mein Papa, der handwerklich und landwirtschaftlich alles kann.

Nach meiner Matura in Bad Aussee hat es mich im Jahr 2006 nach Graz gezogen, wo ich Kunstgeschichte und Ausstellungsdesign studierte. Da mich das Arbeiten mit meinen Händen schon immer mit mehr Glück erfüllte, als wissenschaftlich zu arbeiten, sammelte ich viel Erfahrung in Firmen und Vereinen.

Im Mai 2015 weckte meine Co-Gründerin mein Interesse für Zero Waste. Wir bauten innerhalb eines halben Jahres die Marke „das Gramm – die erste verpackungsfreie Greißlerei“ in Graz auf. Ich konnte dort alle meine Erfahrungen aus Schule, Studium und meinen Jobs einbringen. Die Ausrichtung auf Fairness, der Verbesserung unserer Welt und Bewusstseinsbildung gab dem ganzen Konzept Sinn und mir eine Lebensaufgabe.

2018 folgte dann das zweite Geschäft „das Dekagramm“ mit dem Fokus auf Erlebnis, Weiterbildung und Workshops.

#### Kurstipps

##### Bienenwachstücher selbst herstellen

Fr., 20. Nov. 2020, 16:00 bis 19:30 Uhr  
Mehr Informationen dazu auf Seite 114.

##### Feste Shampoo- und Duschbars selbst herstellen

Mi., 14. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr  
Mehr Informationen auf Seite 122.



DAS GRAMM

### Rezept Creme-Deo

(kleines Glas)

- 2 TL Natron
- 2 TL Speisestärke
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Shea- oder Kakaobutter
- 1 TL Bienenwachsdrops (alternativ geriebenes Bienenwachs)
- 10 Tropfen ätherisches Öl (Lieblingsduft, z. B. Orange)

#### Anleitung:

Die Fette langsam und unter ständigem Rühren in einem kleinen Topf schmelzen (maximal so lange, bis sich alle verflüssigt haben). Natron und Speisestärke darin einrühren und in ein sauberes, leeres Gefäß (kleines Glas, ehem. Cremetiegel) abfüllen. Das ätherische Öl eintropfen und nochmals gut durchrühren. Zum Festwerden könnt ihr es in den Kühlschrank stellen oder einfach bis zum nächsten Tag warten. Eine erbsengroße Menge, direkt in der Achsel gut einmassiert, reicht schon aus, um einen kompletten Tag frisch zu bleiben.

### DIY Waschbare Kosmetikpads

Anstatt sich jedes Mal neue Wattepads zu kaufen, um diese gleich nach dem Verwenden in den Müll zu werfen, kann man sich aus einem alten Handtuch oder Mikrofasertuch selber welche nähen. Nähkünste müssen gar nicht vorhanden sein, denn viele dieser Materialien fransen gar nicht aus. Die kleinen Stofftücher lassen sich mehrmals verwenden und danach in der Waschmaschine bei 60°C waschen. Dadurch entstehen keine Kosten und auch kein Müll.



DAS GRAMM

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 dem/der TrägerIn eine persönliche Note. Für AnfängerInnen 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/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

### Termin 1

Do., 19. Nov. 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr

### Termin 2

Do., 04. Feb. 2021, 17:00 bis 20:30 Uhr



DAS GRAMM

### Mag.<sup>a</sup> Verena Kassar

ist studierte Kunsthistorikerin, Designerin und Selbstversorgungspädagogin und verfolgt schon seit längerem den Zero-Waste-Trend. Sie ist Gründerin von Das Gramm/Das Dekagramm, Backup Graz und Refill Austria. Verena gibt Einblicke in ihr Leben, zeigt, wie sich das persönliche Wohlbefinden durch einfaches #selbermachen steigern lässt und gibt wertvolle Tipps zur Reduzierung des Hausmülls.

## Bienenwachstücher selbst herstellen

Bienenwachstuch anstatt Alu-/Frischhaltefolie! Bei diesem Workshop stellen Sie ihre eigenen Bio-Bienenwachstücher her (inkl. Materialien für drei Tücher). Diese Tücher sind dank des Bienenwachses antibakteriell, duften herrlich und ersetzen Frischhaltefolie und Co. in der Küche. Wir erlernen die einfachste Variante der Herstellung mittels Bügeleisen und Bienenwachsdrops. Die Tücher können individuell mit Stofffarben gestaltet bzw. personalisiert werden, sie eignen sich hervorragend als Jausentuch für Schulkinder.

### Zielgruppe

Alle, die Plastik in der Küche eliminieren wollen und die mehr über Zero Waste wissen möchten.

### Kosten

€ 59,- inkl. Materialkosten

### Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

### Termin

Fr., 20. Nov. 2020, 16:00 bis 19:30 Uhr

### Zero Waste als Lifestyle

Um die 620 kg Müll wirft jede/-r ÖsterreicherIn durchschnittlich pro Jahr in die Tonne. Ganz sicher haben wir uns alle schon mal über zum Teil völlig unnötige Verpackungen geärgert. Die Müllberge werden immer größer und die Ressourcen immer knapper – es ist höchste Zeit, dass wir an unseren Gewohnheiten etwas ändern und erkennen, dass jede/-r durch einfaches Selbermachen viel verändern kann.



MONIKA FARKAS

### 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/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

### Termin

Do., 26. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIBAGAY

### 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), eigene künstlerische Betätigung, Teilnahme an Ausstellungen und Kunsthandwerksmärkten

## 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 TeilnehmerInnen bekommen die Basisausrüstung zum Handlettering sowie ein praktisches Skriptum und eine Übungsmappe mit nach Hause. AnfängerInnen 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/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

### Termine 1 und 2

Mi., 02. Dez. 2020, 17:00 bis 20:00 Uhr

Do., 04. Mrz. 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr

Themen: Anlasskarten wie Weihnachtskarten, Einladungen, Dankeskarten etc.

### Termin 3

Do., 22. Apr. 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr

Themen: Tafelaufsteller und Menükarten



STEIERMARKHOF/NICOLE SALSNG

**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/TeilnehmerInnen**

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

**Termin**

Do., 03. Dez. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



MARIA PACHLER

**Maria Pachler**

ist begeisterte Handarbeiterin, entdeckte vor einigen Jahren das „Knöpfeln“ und hat darin ihre Passion gefunden.

## Zwirnknöpfe kunstvoll wickeln

Der klassische Zwirnknopf, wie wir ihn noch von Großmutter Bettwäsche kennen, ist aus dem Alltag fast verschwunden und es gibt nur wenige, die das Handwerk des „Knöpfelns“ noch beherrschen. Mittlerweile erleben die Zwirnknöpfe eine Renaissance als bunte Kunstwerke und bieten eine Vielzahl an Gestaltungs- und Verwendungsmöglichkeiten. Im Workshop lernen Sie die Grundlagen des „Knöpfelns“ kennen und wickeln einen klassischen Wäscheknopf. Diese Technik bildet die Basis für jeden weiteren Knopf. Neben der klassischen Verwendung als Bettwäscheknopf finden wir heute exklusive Zwirnknöpfe bei Markenhemden und in der Trachtenmode. Sie zieren Dirndl, Blusen, Jacken, Schals, Taschen uvm. und sind in kunstvoller Ausfertigung als Halsketten, Armbänder oder Broschen in der Welt der Trachten sehr beliebt.

**Mitzubringen**

Schere, stumpfe Nadeln, Baumwollgarn in den Lieblingsfarben

**Zielgruppe**

Alle, die gerne „Altes“ auf neue Weise entdecken wollen und sich durch Farben und Muster inspirieren lassen.

**Kosten**

€ 58,- inkl. Material

**Dauer/TeilnehmerInnen**

3,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 8

**Termin**

Do., 14. Jän. 2021, 17:30 bis 21:00 Uhr



JUANITA GUERRA ARELLANO

**Arch.<sup>in</sup> DI<sup>n</sup> Juanita Guerra Arellano**

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox

## Leggins – selbst genäht

In diesem Workshop werden wir eine schöne Leggins nähen, die man zu Hause, beim Sport oder auch als Hingucker für unterwegs tragen kann. Das Zeichnen des Schnittmusters, das Zuschneiden und das Nähen stehen am Programm. Unter fachkundiger Anleitung entsteht in den drei Stunden ein Unikat, das Sie lieben werden.

**Mitzubringen**

Viel Lust am Lernen und Nähen. Benötigt werden 150 cm Jersey-Stoff, 100 cm Gummi (3 cm breit) und eine Nähmaschine. Eine Leihnämaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar.

**Zielgruppe**

Alle Nähbegeisterten, die schnell und einfach individuelle Kleidung herstellen möchten. Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Nähen erwünscht.

**Kosten**

€ 35,- exkl. € 30,- für die Schnittmuster, die Benutzung einer Overlock-Nähmaschine und diverses Material

**Dauer/TeilnehmerInnen**

3 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

**Termin**

Mi., 20. Jän. 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr



STEIERMARKHOF

**Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter**

Pädagogin und Psychotherapeutin, seit mehr als zehn Jahren begeisterte Filzkünstlerin, Teilnahme an verschiedenen Workshops, eigene Filzwerkstatt „Kolibri“

## Gefäße und Schalen filzen – dekorativ und praktisch zugleich

Ein Gefäß oder eine Schale aus Filz ist dekorativ und gleichzeitig vielseitig verwendbar – beispielsweise als Übertopf oder Schatzkästchen für Allerlei. Ergänzt mit einer Glasschale für Obst oder Süßigkeiten, sind sie im täglichen Einsatz. Das Gefilzte selbst ist auch allein eine wahre Augenweide. Wir werden die Gefäße als Hohlform oder mithilfe einer Styroporschale filzen und spannende Schmuckstücke für unseren Wohnbereich gestalten. Form, Farbe und Größe sind variabel.

**Mitzubringen**

Ein kleines und ein großes altes Handtuch, Schüssel, Seife, Schere, Wäscheinspritzflasche

**Zielgruppe**

AnfängerInnen und erfahrene FilzerInnen

**Kosten**

€ 49,- exkl. ca. € 10,- Materialkosten

**Dauer/TeilnehmerInnen**

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

**Termin**

Do., 21. Jän. 2021, 16:30 bis 20:30 Uhr



SIGRID MAXL-STUDLER

### MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Nach der Meisterprüfung zur Damenkleidmacherin folgten berufliche Stationen im Kostümbereich für Theater und Oper sowie die Studien Wirtschaftspädagogik und BWL. Heute unterrichtet sie an Fachhochschulen, ist als Trainerin und Coach tätig und vereint wirtschaftliche Kompetenz mit Kreativität. <https://fingerhutpop.at>

## Trachten- und Dirndltaschen

Zu einem gelungenen und kompletten Trachten-Outfit darf die passende Tasche nicht fehlen. Im Rahmen dieses Workshops nähen Sie liebevoll gestaltete Einzelstücke, die nicht nur praktisch, sondern zugleich toll anzusehen sind. Dafür stehen unterschiedlichste Modelle zur Auswahl: von Schürzentaschen, die über die Dirndlschürze gezogen werden, bis hin zu trachtigen Shoppers, Filztaschen oder klassischen Dirndlbeuteln.

#### Mitzubringen

Stoffe nach Wahl wie z. B. Leinen, Filz, Baumwollstoffe, Loden etc. Eine genaue Materialliste folgt nach Anmeldung. Außerdem: Schere, Lineal, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Stecknadeln und Nähmaschine (wenn vorhanden). Eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar.

#### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten – auch AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen – sind herzlich willkommen.

#### Kosten

€ 75,- exkl. Material  
Material: € 17,- für Schnittmuster/Anleitungen und die Nutzung von diverserem Werkzeug bzw. Zubehör.

#### Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

#### Termin

Sa., 23. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY

### 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)), eigene künstlerische Betätigung, Teilnahme an Ausstellungen und Kunsthandwerksmärkten

## Experimentelle Drucktechniken

Wir drucken mit vielen verschiedenen Materialien – von Obst und Gemüse über Schnüre, Naturmaterialien bis hin zu Styropor und Tetra Pak. Die Freude am Experimentieren und das Ausprobieren von vielen unterschiedlichen Techniken stehen dabei im Vordergrund. Wir versuchen uns im Herstellen von einfachen Druckstöcken ebenso wie im spielerischen Ausprobieren von Monotypie, Hoch- und Tiefdruck. Wir drucken auf den unterschiedlichsten Papieren und Kartonen – dabei können Karten, Einladungen, Poster, Porträts, Landschaften oder abstrakte Kunstwerke entstehen und es darf nach Lust und Laune kombiniert werden.

#### Mitzubringen

Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf und eine Mappe oder Rolle zum Transport der entstandenen Arbeiten

#### Zielgruppe

Alle, die gerne unterschiedliche Techniken des Druckens ausprobieren möchten. Kinder ab sechs Jahren können am Kurs teilnehmen (Anmeldung erforderlich).

#### Kosten

€ 39,- exkl. € 10,- Materialkosten

#### Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Do., 04. Feb. 2021, 16:00 bis 19:00 Uhr



JUANITA GUERRA ARELLANO

### Arch.<sup>in</sup> DI<sup>n</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 diverserem Werkzeug und einer Overlock-Nähmaschine

#### Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 14

#### Termin

Fr., 05. Feb. 2021, 15:00 bis 19:00 Uhr



STIEBERMARKHOF/NICOLE SALSUNG

### 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 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. Materialkosten

#### Dauer/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

#### Termin

Sa., 06. Feb. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr



SIGRID MAXL-STUDLER

NEU

**MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler**

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Nach der Meisterprüfung zur Damenkleidernachherin folgten berufliche Stationen im Kostümbereich für Theater und Oper sowie die Studien Wirtschaftspädagogik und BWL. Heute unterrichtet sie an Fachhochschulen, ist als Trainerin und Coach tätig und vereint wirtschaftliche Kompetenz mit Kreativität. <https://fingerhutpop.at>

## Kreative Nähtechniken

Traditionelle Nähtechniken 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 TeilnehmerInnen auf neu gewonnene Lieblingsstücke wie Arm- und Kropfbänder, Stoffbroschen, Applikationen und veredelte Täschchen freuen.

**Mitzubringen**

Schere, Lineal, Bleistift und Stecknadeln. Alle weiteren Materialien werden zur Verfügung gestellt.

**Zielgruppe**

Alle Nähinteressierten – auch EinsteigerInnen – sind herzlich willkommen.

**Dauer/TeilnehmerInnen**

6 Unterrichtseinheiten

**Kosten**

€ 68,- exkl. Material  
Material: € 20,- für sämtliches Material, Anleitungen und die Nutzung von diverser Werkzeug bzw. Zubehör.

**Termin**

Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 15:00 Uhr



MONIKA FARKAS

**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 österreichische 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/TeilnehmerInnen**

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 10

**Termin 1**

Mi., 03. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Termin 2**

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



STEIERMARKHOF/NICOLE SALSUNG



**Barbara Wagner**

Bäuerin, seit vielen Jahren als Referentin bei den Aktionstagen in Stübing tätig

## Dekorative Heufiguren

Sei es im oder um das Haus – selbst gefertigte Heufiguren sind sehr dekorativ oder auch als kostengünstige Geschenksidee sehr gut geeignet. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Wickeln mit Heu kennen und erfahren dabei Wissenswertes über die Heugewinnung. Wir stimmen uns mit einem einfachen Werkstück auf das Naturmaterial Heu ein und fertigen dann, zur Jahreszeit passend, drei unterschiedliche Werkstücke an. Mit dieser Technik und etwas Übung zaubern Sie wunderschöne Einzelstücke nach Ihren eigenen Ideen.

**Mitzubringen**

Heißklebepistole (wenn vorhanden), Schere  
Bitte keine gestrickten Kleidungsstücke anziehen.

**Zielgruppe**

Interessierte, die die Wickeltechnik mit Heu näher kennenlernen und ihre eigenen Ideen dabei umsetzen wollen. Kinder (ab fünf Jahren) in Begleitung eines Erwachsenen sind herzlich willkommen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

**Kosten**

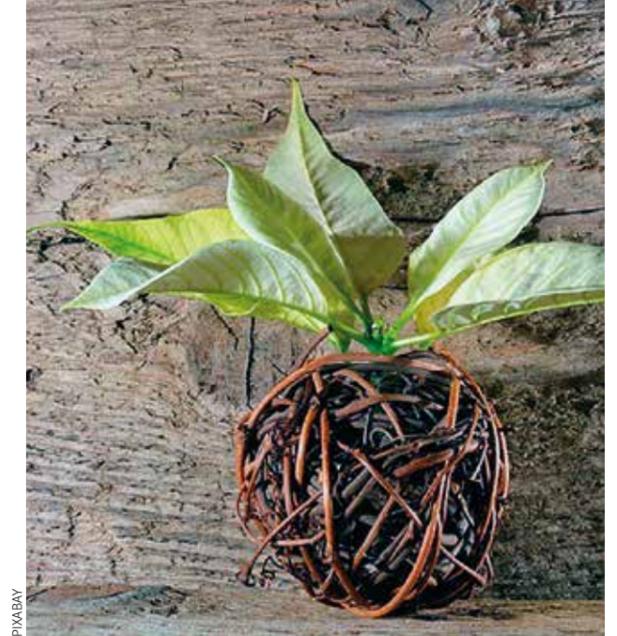
€ 41,- exkl. € 15,- Materialkosten  
Ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen ist im Preis inkludiert, für jedes weitere Kind fallen Kosten von € 10,- an.

**Dauer/TeilnehmerInnen**

3,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 20

**Termin**

Mi., 24. Mrz. 2021, 17:00 bis 20:30 Uhr



PIVABAY

**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 Weiden geflecht 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, Pfriem 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/TeilnehmerInnen**

9,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

**Termin**

Sa., 10. Apr. 2021, 08:30 bis 18:00 Uhr



DAS DEKAGRAMM

### Mag.<sup>a</sup> Verena Kassar

ist studierte Kunsthistorikerin, Designerin und Selbstversorgungspädagogin und verfolgt schon seit längerem den Zero-Waste-Trend. Sie ist Gründerin von Das Gramm/ Das Dekagramm, Backcup Graz und Refill Austria. Verena gibt Einblicke in ihr Leben, zeigt, wie sich das persönliche Wohlbefinden durch einfaches #selbermachen steigern lässt und gibt wertvolle Tipps zur Reduzierung des Hausmülls.

## 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 TeilnehmerIn 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 SelbermacherInnen, NaturkosmetikliebhaberInnen und alle, die ihr Badezimmer plastikfrei/müllfrei machen wollen.

#### Kosten

€ 55,- inkl. Material

#### Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Mi., 14. Apr. 2021, 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

## Kimono – elegant und sportlich zugleich

Der Kimono kommt ursprünglich aus Japan und wird sowohl von Männern als auch von Frauen getragen. In diesem Workshop werden wir einen schönen Kimono nähen. Das Zeichnen des Schnittmusters, das Zuschneiden und das Nähen stehen am Programm. Unter fachkundiger Anleitung entsteht in den vier Stunden ein Unikat, das Sie lieben werden.

#### Mitzubringen

Viel Lust am Lernen und Nähen. Benötigt werden: 200 cm Jersey, ein Sweatshirt, Strickstoff (Jersey), passende Farbe für den Rand 60 cm, Nähmaschine (eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar).

#### Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten, die schnell und einfach individuelle Kleidung herstellen möchten. Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Nähen erwünscht.

#### Kosten

€ 44,- exkl. € 35,- für die Schnittmuster, die Benutzung einer Overlock-Nähmaschine und diverses Material

#### Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Fr., 16. Apr. 2021, 16:00 bis 20:00 Uhr



PIXABAY

### 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/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Sa., 24. Apr. 2021, 08:30 bis 17:30 Uhr



PIXABAY

### 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). Eigene künstlerische Betätigung, Teilnahme an Ausstellungen und Kunsthandwerksmärkten.

## 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 können am Kurs teilnehmen (Anmeldung erforderlich).

#### Kosten

€ 39,- exkl. € 10,- Materialkosten für Siebdruckfarbe, Papier, Einkaufssackerl

#### Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

#### Termin

Fr., 07. Mai 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr

# Kreatives Arbeiten mit Düften

Woher kommt Ihre Begeisterung für Düfte?

Schon als Teenager haben mich die Natur, Düfte und ätherische Öle fasziniert. Ich war immer wieder überrascht, wie viel diese Essenzen in mir bewirken und wie sie auf so einfache Weise zur Steigerung meines Wohlbefindens beitragen können. Düfte können vielerlei Wirkungen haben, sie können stimmungsaufhellend, beruhigend, erfrischend oder auch harmonisierend sein – all diese positiven Effekte kann man sich bei der Herstellung der eigenen Naturprodukte mit ätherischen Ölen zunutze machen.

## Was sind eigentlich ätherische Öle und wieso produzieren Pflanzen diese Duftstoffe?

Schon seit Jahrtausenden weiß man um die intensive Wirkung von Düften und ätherischen Ölen auf unseren Körper und unsere Seele und man hat immer schon versucht, den Duft von Pflanzen einzufangen. Ätherische Öle, auch die „Seele der Pflanzen“ genannt, weil sie deren Energie und Heilkraft enthalten, sind sekundäre Stoffwechselprodukte der Pflanzen und werden als kleinste Öltröpfchen in den Öldrüsen in oder auf dem Pflanzengewebe gebildet. Sie können in den Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, aber auch im Harz, in der Rinde oder im Holz dieser Pflanzen enthalten sein.

Für die Pflanzen haben ätherische Öle vielerlei Funktionen. Sie dienen ihnen als Energiespeicher, als Krankheitsschutz, als Schutz vor Hitze und Kälte, zur Abwehr von Feinden, zum Anlocken von Nützlingen wie Insekten, aber auch zur Kommunikation untereinander.

Dem Menschen können ätherische Öle zu mehr Wohlbefinden verhelfen und sie können relativ einfach in den Alltag eingebaut werden, indem man sich

ein entspannendes Aromabad, ein Massage- oder Körperöl oder sein persönliches, unverwechselbares Parfum selbst herstellt.

Düfte können uns in der immer hektischer werdenden Zeit auch dabei unterstützen, wieder zur Ruhe zu kommen und das innere Gleichgewicht zu erlangen.

## Wieso können uns Düfte so bewegen, unser Herz berühren?

Dass uns Düfte tief in unserem Inneren so stark berühren können, hängt damit zusammen, dass Duftreize direkt in das sogenannte limbische System gelangen, ohne vorher von den Zentren der Großhirnrinde zensuriert zu werden, wie das bei den anderen Sinnen wie Hören, Sehen, Schmecken und Fühlen der Fall ist.

Das limbische System ist eine Region im Gehirn, die unserem Bewusstsein entzogen ist und unsere Gefühlswelt und auch unsere Stimmungen steuert. Hier ist auch der Sitz der Kreativität.

Duftreize können im limbischen System zur Ausschüttung von euphorisch wirkenden Enkephalinen, von Endorphinen, die schmerzstillend wirken und ein angenehmes Wohlbefinden erzeugen, und auch von beruhigend wirkendem Serotonin führen.

Der Ausspruch „Ich kann dich gut riechen“ hat durchaus seine Berechtigung. Zu Menschen, die wir gerne riechen, fühlen wir uns hingezogen und so spielt der Geruchssinn auch in der Partnerwahl eine große Rolle.

Düfte und die dazugehörigen Stimmungen begleiten uns unser Leben lang. Angenehme Düfte wie der Duft der Mutter können noch Jahre später eine positive Stimmung erzeugen.

Gerüche, an die wir uns erinnern, sind meist mit Emo-



Mag.ª Alexandra Kleindienst  
Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, Ausbildungen zur Aromapraktikerin, Kräuterpraktikerin, Mentaltrainerin und Entspannungstrainerin, langjährige Trainerin in der Erwachsenenbildung FOTO: FURGLER

tionen verbunden, sie können oft längst vergessene Erlebnisse und Empfindungen wachrufen, sie können Emotionen wecken, Stimmungen beeinflussen und Wohlbefinden schaffen.

Düfte und Erinnerungen werden im limbischen System gemeinsam gespeichert – wir verbinden wahrgenommene Düfte mit einer bestimmten Stimmung und speichern sie ab. So hat jede/-r eine ganz persönliche Verbindung zu einem Duft – entweder man hat ihn gern, lehnt ihn ab oder empfindet ihn als neutral. Zuneigung und Abneigung, Sympathie und Antipathie, aber auch unser Gedächtnis und unser Erinnerungsvermögen werden durch Düfte beeinflusst. Düfte machen uns wieder bewusst, wie viel Schönes, Einzigartiges und Kostbares die Natur hervorbringt und sie können uns helfen, Leichtigkeit und Freude in unser Leben zu bringen.

## Verwendung von Düften in der Naturkosmetik

Ganz besonders spannend ist für mich die Verwendung von Düften und ätherischen Ölen bei der Herstellung von Naturkosmetik.

Da nämlich Haut und Psyche einen immensen Einfluss aufeinander haben, kann damit nicht nur die Haut gepflegt werden, sondern duftende Naturkosmetik ist auch ein Stück „Balsam für die Seele“. Schönheitspflege mit Natursubstanzen kann das eigene Wohlbefinden steigern und wirkt somit ganzheitlich. Einige ätherische Öle wie zum Beispiel der Lavendel wirken nicht nur auf die Haut beruhigend, sondern auch auf die Seele.

## Selbst kreierte Parfums – ein Geschenk der Natur

Mit naturreinen Düften kann man sich auch selbst sein eigenes Parfum kreieren. Ein Parfum kann ver-

zaubern, sinnlich sein, stimmungsaufhellend wirken, beflügeln oder auch aphrodisierend sein.

Das Komponieren eines Parfums ist eine kreative Tätigkeit, die sehr viel Einfühlungsvermögen und Inspiration benötigt, um aus einer Summe von Einzeldüften eine gelungene Symphonie herzustellen.

Mit selbst kreierte Naturparfums, die nur aus Natursubstanzen bestehen, kann man auch die psychische Befindlichkeit der Trägerin/des Trägers berücksichtigen. Wenn man z. B. gestresst oder nervös ist, kann man entspannende ätherische Öle wählen.

Bei der Herstellung des eigenen Parfums soll man sich auf sein Bauchgefühl verlassen. Ein Naturparfum, das zum jeweiligen Typ passt, unterstreicht nicht nur die eigene Persönlichkeit, sondern verstärkt auch die Ausstrahlung der Trägerin/des Trägers, da es sich mit deren/dessen Duft verbindet.

Quelle: Susanne Fischer-Rizzi, Himmlische Düfte, AT Verlag (2008).

## Kurztipps

### Resilienz mit Düften

Sa., 12. Juni 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr  
Mehr Informationen auf Seite 127.

### Naturparfums – selbst hergestellt

Sa., 19. Juni 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr  
Mehr Informationen dazu auf Seite 127.



**Obfrau Edith Öxl**  
Kleinkunsthandwerkerin in 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

Di., 01. Dez. bis Do., 17. Dez. 2020  
Ansprechperson: Viktoria Gutmann, BA  
Tel.: 0316 8050-7113



## Ostermarkt

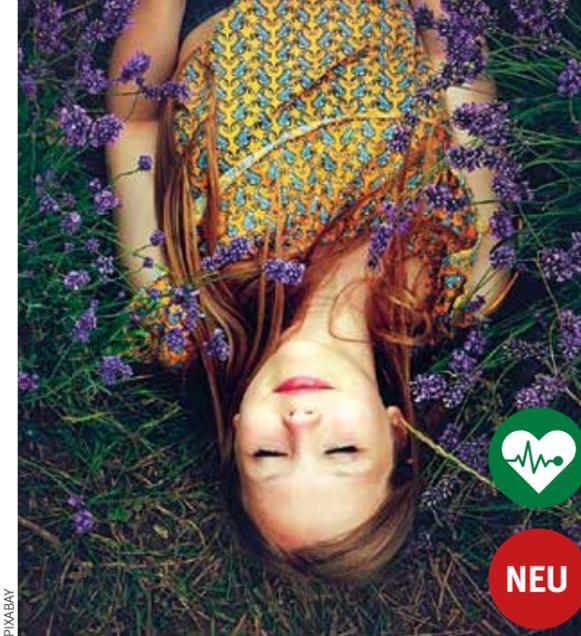
Im Rahmen der Osterausstellung bietet der Verein Bäuerliches Kunst- und Kleinhandwerk Rassach eine riesige Auswahl an Geschenken und Dekorationen. Höchste Qualität, Einzigartigkeit und vor allem die Liebe zum Detail zeichnen die einzelnen Werkstücke und Produkte aus.

### 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

Do., 25. Mrz. bis Do., 01. Apr. 2021  
Ansprechperson: Viktoria Gutmann, BA  
Tel.: 0316 8050-7113



### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, Ausbildungen zur Aromapraktikerin, Kräuterpraktikerin, Mentaltrainerin und Entspannungstrainerin, langjährige Trainerin in der Erwachsenenbildung

## Resilienz mit Düften

Resilienz, die psychische Widerstandskraft im Umgang mit Belastungen, kann unsere Arbeits- und Lebenszufriedenheit ganz entscheidend beeinflussen. In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, was uns eigentlich stark macht. Sie werden die Resilienzfaktoren kennenlernen und erfahren, wie diese durch geeignete Düfte unterstützt werden können. Jede/-r TeilnehmerIn hat auch die Möglichkeit, seine ganz persönliche Duftmischung in Form eines Parfum-Roll-ons selbst herzustellen.

### Zielgruppe

Alle, die an Resilienz sowie der Herstellung natürlicher Hautpflegeprodukte interessiert sind.

### Kosten

€ 49,- exkl. Materialkosten € 12,-

### Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

### Termin

Sa., 12. Juni 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, Ausbildungen zur Aromapraktikerin, Kräuterpraktikerin, Mentaltrainerin und Entspannungstrainerin, langjährige Trainerin in der Erwachsenenbildung

## Naturparfums – selbst hergestellt

Ein selbst kreierte 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. Jede/-r TeilnehmerIn hat die Möglichkeit, sein/ihr 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. Materialkosten € 16,-

### Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

### Termin

Sa., 19. Juni 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



**Eva Brodschneider**  
Gartentherapeutin und  
Kunsthänderkerin,  
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



**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 Verena Kassar**  
Kunsthistorikerin, Ausstellungsdesignerin,  
Selbstversorgungspädagogin, Gründerin und  
Geschäftsführerin von Das Gramm und Das  
Dekagramm, Refill Austria und Backup Graz



**Christine Stock**  
beschäftigt sich  
seit vielen Jahren mit  
den unterschiedlichsten  
Arten des Stoffdrucks.



**Mag.ª Alexandra Kleindienst**  
Studium der Rechtswissenschaften an der  
Karl-Franzens-Universität Graz, Ausbildungen  
zur Aromapraktikerin, Kräuterpraktikerin,  
Mentaltrainerin und Entspannungstrainerin



**Barbara Wagner**  
Bäuerin,  
seit vielen Jahren  
als Referentin bei den  
Aktionstagen in Stübing tätig



**Mag.ª Beate Kopp-Kelter**  
Pädagogin und Psychotherapeutin, seit mehr als  
zehn Jahren begeisterte Filzkünstlerin, Teilnahme an  
verschiedenen Workshops,  
eigene Filzwerkstatt „Kolibri“



**Edith Öxl**  
Kleinkunsthänderkerin,  
Obfrau Bäuerliches Kunst- und  
Kleinhandwerk Rassach



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, KARIN SIAKKOS, KLARA SCHÖTTEL, BARBARA WAGNER, EDITH ÖXL

Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur