

ZEIT in Bildung

STEIERMARKHOF®

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

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarprogramm

Ausgabe Nr. 13, 2020/2021



Bildung mit Abstand.



Persönlichkeitsentwicklung

23 Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Zusatzqualifikation
für PädagogInnen

28 Bewerbungstraining

Bewerbung kann auch
Freude machen – ich lerne
meine Stärken kennen

30 Projekte und Ziele erfolgreich umsetzen

Ein Selbstorganisationsseminar
mit Whiteboard-Support

31 Biografisches Schreiben

Angeleitetes Erinnern anhand
kreativer Methoden



PIXABAY, LKH GRAZ II, SIGRID MAXL-STUDLER, CHRISTIAN SCHMIDT

Ernährung und Gesundheit

41 Webinare: kochen@home

Gemeinsam kochen via Livestream
in der Küche zu Hause

42 Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

Sie lernen die wichtigsten Kochtechniken
und Garmachungsmethoden kennen

51 Alles Knoblauch – Gemüse, Würz- mittel und Medizin

Viele Tipps rund um den Anbau,
die Ernte, die Verwendung und
Konservierung der scharfen Knolle

52 Rundum darmgesund – Darmbak- terien auf der Spur

Funktionen des Mikrobioms erforschen
und Lebensmittel, welche Diversität der
Darmbakterien fördern, kennenlernen

58 Single-Dinner – Kochen zum Verlieben für Sie und Ihn

Sich charmant in gemütlicher kulinarischer
Atmosphäre neu verlieben



100

137

25

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Kreatives Gestalten

100 Effektiv kreativ

MMag.^a Sigrid Maxl-Studler:
Künstlerische Kurzzeitaktivitäten
und was sie bewirken können

110 Was hat Zero Waste mit Wertschätzung zu tun?

Mag.^a Verena Kassar:
Nachhaltigkeitsphilosophie

118 Trachten- und Dirndltaschen

MMag.^a Sigrid Maxl-Studler:
Zu einem gelungenen und
kompletten Trachten-Outfit darf
die passende Tasche nicht fehlen.

124 Kreatives Arbeiten mit Düften

Mag.^a Alexandra Kleindienst:
Begeisterung für Düfte

Kunst und Kultur

133 Soli Kiani

„Ich habe nichts zu
sagen – nur zu zeigen“

137 80 Jahre Gerald Brettschuh

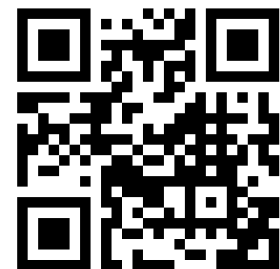
Der Maler und
seine Früchte

138 Bilder einer Ausstellung

Musik von Modest Mussorgski nach
Bildern von Viktor Hartmann

147 Voices of Spirit

Internationale und
heimische Chöre



Alle Kurse und Seminare
finden Sie hier:



STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.



FOTOSTUDIO PACHERNEGGER

Herzlich willkommen im Steiermarkhof!



**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Geschätzte Seminar- teilnehmerinnen und Seminarteilnehmer im Steiermarkhof,

die Corona-Zeit wird die digitale Transformation vorantreiben, wo immer möglich und sinnvoll.

Die gesamte Bevölkerung hat in diesen ersten acht Wochen sehr schnell zum Online-Lernen gefunden und kann nun besser oder vielleicht auch schon recht gut mit Webinaren, Farminaren und Video-konferenzen die neuen Medien nutzen. Vieles von diesem Wissen werden wir mitnehmen und in unserem täglichen Leben einsetzen.

Mitte Juni wurde dann auch immer stärker deutlich, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich freuen, wieder vor Ort in Gemeinschaft arbeiten und unsere Gäste im Steiermarkhof persönlich begrüßen zu können. Auch diesen hohen Wert der Gemeinschaft werden wir aus der Corona-Zeit mitnehmen. Innovation und Motivation für Neues entstand innerhalb der Gesellschaft meist aus unvorhersehbaren Ereignissen und anspruchsvollen Situationen heraus.

Liebe Gäste, wir sind stets bestrebt, den Steiermarkhof als Ort der Bildung und Begegnung für Sie weiter zu verbessern. Ab Herbst 2022 planen wir, neben dem gewohnten modernen Seminar- und Restaurantangebot, Ihnen über 60 neue Wohlfühlzimmer zur Nächtigung anzubieten. Dieser letzte Umbauschritt wird unser Angebot vervollständigen und den perfekten Rahmen für Ihre Seminare, Strategieworkshops und Veranstaltungen bieten. Die Corona-Zeit hat uns deutlich erkennen lassen, wie wichtig neben den Online-Meetings das Zusammenkommen, das physische Zusammentreffen ist.

Auch wenn sich Vieles auf digitalem Weg erledigen lässt, ein direktes Treffen kann dadurch nicht ersetzt werden. So freuen wir uns besonders, Sie wieder im Steiermarkhof begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine produktive, innovative Zeit bei uns, um sich selber, Ihr Unternehmen, Ihre Abteilung weiter zu bringen, frei nach dem Motto: „Bildung bewegt!“

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

DI Dieter Frei
Leiter

Viktoria Gutmann, BA
Seminarhotelleitung

Ing. Johann Baumgartner, MAS
Pädagogische Leitung



ÖR Johann Seitinger
Agrarlandesrat

FOTO: OLIVER WOLF



ÖR Franz Titschenbacher
Präsident der Landwirtschaftskammer Steiermark

FOTO FISCHER

Bildung ist der Schlüssel zum Erfolg...

...zum wirtschaftlichen Erfolg unseres Landes ebenso wie zu einem erfolgreichen individuellen Berufsweg und zur persönlichen Weiterentwicklung. Die vielfältigen Möglichkeiten, sich im Steiermarkhof in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung und Gesundheit, Kreatives Gestalten sowie Kunst und Kultur fortzubilden, sind eine kompetente Antwort auf die ständig wechselnden Anforderungen und die unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Zeit. Der Steiermarkhof ist nicht nur eines der modernsten Bildungshäuser unseres Landes, sondern ist durch sein vielfältiges Angebot auch zu einer wichtigen Brücke zwischen Stadt und Land geworden. Als Kommunikationszentrum bietet der Steiermarkhof Raum für Tagungen und Veranstaltungen verschiedenster Art – hier wird gemeinsam gedacht, gearbeitet und gefeiert, hier entstehen neue Ideen und werden auf vielfältige Weise neue Kontakte geknüpft. Zusätzlich zu seiner Funktion als Ort der Bildung und der Kommunikation hat sich der Steiermarkhof auch zu einem Brennpunkt für die zeitgenössische Kunst und Kultur entwickelt: Unter seinem Dach finden Ausstellungen, Lesungen und viele weitere kulturelle Veranstaltungen statt, die dazu beitragen, den Ruf der Stadt Graz als Kulturhauptstadt weiter zu festigen. Aus allen diesen Facetten zeichnet sich ein sehr erfreuliches Bild: Der Steiermarkhof ist zu einer Marke geworden, deren Strahlkraft weit über die land- und forstwirtschaftlich tätige Bevölkerung hinausgeht. Ich danke Dieter Frei, Johann Baumgartner und ihrem engagierten Team für die professionelle und zukunftsweisende Arbeit und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude an den unterschiedlichen Veranstaltungen sowie viel Erfolg für die Zukunft!

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.

20 moderne Seminarräume, eine Hofkochschule, das Hofrestaurant mit 250 Sitzplätzen und der vielseitige Hofgarten laden zum Tagen im Grünen ein. Kunst und Kultur, die Hof-Kulinarik mit biologischen und regionalen Lebensmitteln, eine E-Tankstelle und das neue Seminargebäude in Holzbauweise sorgen für einen hohen Wohlfühlfaktor, der im Bildungsbereich besonders wichtig ist. Für das Bildungsjahr 2020/21 wurde ein vielfältiges, auf vier Themenblöcke aufgebautes Bildungsprogramm zusammengestellt. Die ReferentInnen sind ausgewiesene ExpertInnen 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 wohl fühlen. In diesem Bildungswinter wird auch der besonderen Situation, verursacht durch die Corona-Pandemie, durch zahlreiche Online-Angebote Rechnung getragen.

Ich freue mich, Sie am Steiermarkhof begrüßen zu dürfen – sei es als SeminarteilnehmerIn, bei einem Onlineseminar oder als BesucherIn einer der zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen.

Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur



Kulinarik im Steiermarkhof

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

Tagen im Grünen

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

Über unsere eigene Bildungsarbeit hinaus bieten wir Gastveranstaltungen 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 Hofkochschule mit einladender Terrasse und Blick ins Grüne.

Lernen im Grünen

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

- 10 000 m² Grünfläche mit Sitzgelegenheiten
- Aktivgarten für Teambuilding-Einheiten
- Kräutergarten
- Wildblumenwiese
- Festplatz mit Beschattung
- Wasser- und Feuerstelle
- große Sonnenterrasse



**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

FOTOSTUDIO PACHERNEGG, FOTOLIA



Teambuilding im Aktivgarten

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

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

Es stehen Ihnen sechs Outdoor-Stationen zur Verfügung:

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

Feiern im Grünen

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

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

Nächtigen im Grünen

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

Egal ob Sie an einem Seminar teilnehmen oder einfach nur Graz besichtigen möchten, bei uns nächtigen Sie in ruhigen Ein- oder Zweibettzimmern mit Dusche/WC/Sat-TV und gratis WLAN. Auch Reisegruppen sind herzlich willkommen! Bei Besuch eines Kurses aus dem aktuellen Steiermarkhof Bildungsmagazin 2020/2021 gewähren wir 15 Prozent Rabatt auf den Zimmerpreis.

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**

STEIERM

Unser Leitbild für die Zukunft

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

Bildung im Steiermarkhof

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



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

Kulturelle Vielfalt

Kunst und Kultur rücken wir ins Zentrum der Erwachsenenbildung, um den Seminarteilnehmenden die tägliche Möglichkeit einer Begegnung zu bieten. Die Ausstellungsflächen sind nicht nur ein Begegnungsraum, sondern auch eine zentrale Gärstätte der Bildung. Damit ist unser Bildungszentrum ein Qualitätssymbol für die Vermittlung von zeitgenössischer Kunst innerhalb der österreichischen Bildungshäuser.



Qualitätssysteme

Durch die Qualitätssysteme optimieren wir die Lernerfolge bzw. Prozesse und gehen auf individuelle Entwicklungen in der Erwachsenenbildung ein. Das verlangt von unseren MitarbeiterInnen eine ausgeprägte Offenheit, damit Veränderungen auch stattfinden können. Es ist uns wichtig, uns mit den Prinzipien und Methoden der Qualitätssicherung in der Erwachsenenbildung zu befassen, sodass auch eine dauerhafte Nachhaltigkeit sichtbar wird. Qualität in der Bildung ist für uns auch eine lernfördernde Umgebung, in der auf individuelle Wünsche eingegangen wird.



Gesundheitsseminar:

Diese Seminare sind auf die Förderung Ihrer Gesundheit ausgerichtet.



Familienseminar:

Hier können auch Kinder teilnehmen.



Nachhaltigkeitsseminar:

In diesen Seminaren stehen Nachhaltigkeit und Regionalität besonders im Fokus.

ARKHOF®

Persönlichkeits-
entwicklung

Grüne Linie

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



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

Lebensmittel und Nachhaltigkeitsmanagement

Als Bildungszentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark legen wir besonderen Wert auf die Herkunft und Qualität unserer Lebensmittel. In unserem kulinarischen Angebot versuchen wir den Gästen im Besonderen die steirische Kulinarik näherzubringen und setzen bei der Auswahl der Gerichte bzw. Getränke auf saisonale Produkte von regionalen LieferantInnen. Unsere gesunde Küche (teilw. bio) arbeitet ressourcen- und umweltschonend.



Gastveranstaltungen

Gerne bieten wir unser Bildungszentrum auch Firmen und Organisationen zur Durchführung von Tagungen, Feiern oder Nächtigungen an. Wir geben inhaltliche sowie organisatorische Expertisen und stellen Räume für die Umsetzung von (Bildungs-)Veranstaltungen zur Verfügung. Unsere MitarbeiterInnen schaffen den Rahmen für ein erfolgreiches Seminar und einen angenehmen Aufenthalt.



Netzwerk

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



MitarbeiterInnen

Unsere Unternehmenskultur ist geprägt durch Wertschätzung, Vertrauen, Achtung, Anerkennung und Freiräume. Unsere MitarbeiterInnen sorgen für Begeisterung und Leistungsbereitschaft. Die eigene Zufriedenheit sowie die der KundInnen ist unser wesentlichstes Ziel.



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

FOTOS: FOTOSTUDIO PACHERNEGG, AMA, STEIERMARKHOF, FOTOLIA

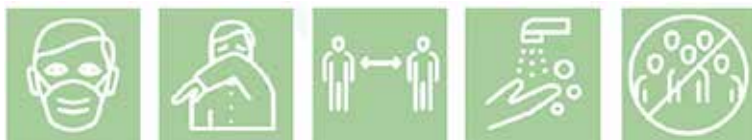
70 Jahre STEIERMARKHOF

1951 bis 2021

11

Der STEIERMARKHOF in Zeiten von Covid-19

Der STEIERMARKHOF beschäftigt sich intensiv mit den aktuellen Entwicklungen rund um Covid-19 (Coronavirus).



Wir stehen vor besonderen Herausforderungen, um die angemessene Auslastung des Hauses mit der Gästesicherheit und -zufriedenheit in Einklang zu bringen. Vorrangig sind stets die Gesundheit unserer Gäste und die aktuellen Erlässe der Bundesregierung. Der STEIERMARKHOF ist gerüstet und passt sich flexibel an die Gegebenheiten an. Handdesinfektionsspender im gesamten Haus, Aushänge der Hygienemaßnahmen und Umgangsformen, intensive persönliche Betreuung aller ReferentInnen vor Ort, Corona-Bestuhlung in den Seminarräumen und Restaurants, tägliches regelmäßiges desinfizieren aller Flächen und Begegnungszonen sowie Bodenmarkierungen sind nur einige gesetzte Maßnahmen. Der STEIERMARKHOF bietet auf 3 000 m² Veranstaltungsfläche und 10 000 m² Grünfläche reichlich Platz für Bildungsveranstaltungen, Tagungen, Seminare und Kurse für Begegnungen mit Abstand.



Die stets aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung von Covid-19 finden Sie auf unserer Website.



Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und freuen uns, Sie bei uns im Steiermarkhof begrüßen zu dürfen!



**Persönlichkeits-
entwicklung**



Der Steiermarkhof ist das erste österreichische Bildungszentrum mit virtuellem Rundgang

Seit 8. Juni 2020 kann man den gesamten Steiermarkhof digital begehen. Der virtuelle Rundgang führt durch alle Seminarräume, die Restaurants, die Hofgalerie, das Hofcafe, die Hofkochschule und den Hofgarten. Jeder Seminarraum kann auch einzeln besucht werden. Ein besonderes Highlight sind die Videos mit Wissenswertem zum Steiermarkhof. So werden zum Beispiel die kulinarische Philosophie, das Bildungsangebot sowie die hauseigene Grüne Linie im Rundgang von den MitarbeiterInnen persönlich vorgestellt. Als zusätzlichen Benefit – vor allem für VeranstalterInnen – lassen sich die Raumgrößen problemlos einblenden, um einen noch genaueren Blick fürs Detail zu bekommen.

Den gesamten Rundgang finden Sie unter:
www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang

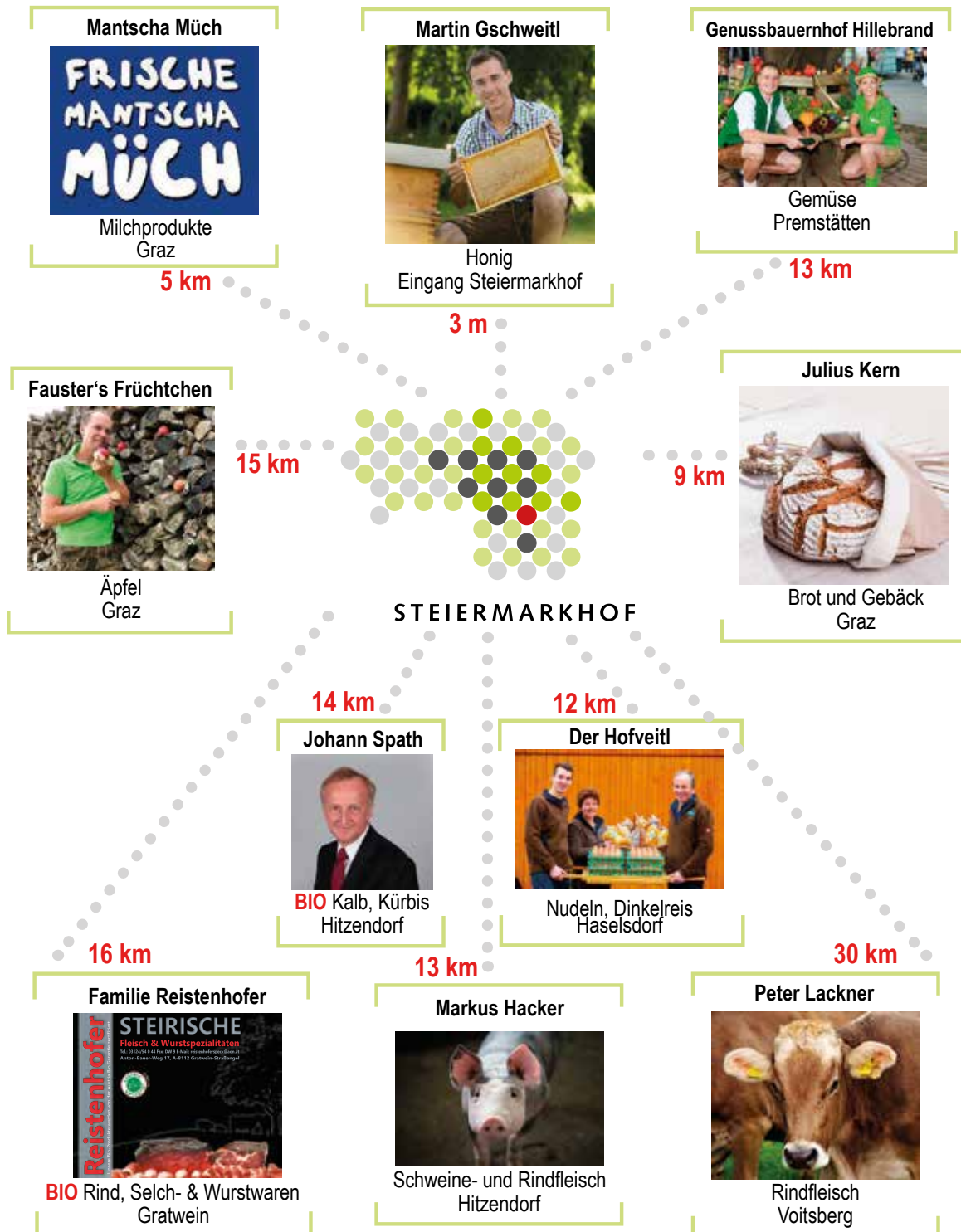
**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**

Kurze Wege und beste Qualität direkt vom Bauernhof

Unsere regionalen Produkte aus einem Umkreis von rund 30 Kilometern



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



**Persönlichkeits-
entwicklung**



GRÜNE LINIE

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

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

**Ernährung und
Gesundheit**



**Kreatives
Gestalten**



**Kunst und
Kultur**



FOTOSTUDIO PACHERNEGG, ROMAN MUSCH (1), NICOLE SALSING

Bildungsauftakt: Hoffnung

Am Montag, dem 14. September 2020, lädt der Steiermarkhof zur Eröffnung der Bildungssaison 2020/2021 mit dem Thema „Hoffnung“.

Wann: Mo., 14. September 2020
 Wo: Steiermarkhof
 Beginn: 19:00 Uhr
 Musik: *Juan Carlos Sungurlian*
 Begrüßung: *DI Dieter Frei*
 (Leiter des Steiermarkhofs)
Mag. Josef Mundigler
Mag.^a Katrin Windischbacher
 (Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark)
 Moderation: *Ing. Johann Baumgartner, MAS*
 (Bildungsreferent des Steiermarkhofs)
 Vortragender: *Prim. Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer*
 (Ärztlicher Direktor des LKH Graz II)

Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich (begrenzte TeilnehmerInnenanzahl).
 Wir weisen darauf hin, dass es keine namentlichen Platzreservierungen gibt!
Die Veranstaltung findet nach den aktuellen COVID-19 Richtlinien statt.

Anmeldung

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

Kooperationsveranstaltung des Steiermarkhofs mit dem Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark.

Hoffnung

Es gibt kaum etwas, an dem wir so hängen wie an der Hoffnung. Ohne Hoffnung, so scheint es, ergibt das Leben keinen Sinn. Die Frage nach einem Sinn des eigenen Lebens ist ein Kind der Hoffnungslosigkeit. Dabei geht die existenzielle Sicherheit verloren. Es ist daher logisch, dass der Glaube, die Liebe und nicht zuletzt die Hoffnung als Grunddimensionen religiösen Glaubens erkannt wurden. Denn diese drei großen mentalen Erfahrungsräume des Menschen sind es, die uns gegen jede offensichtliche Evidenz Geborgenheit vermitteln, die uns zur Freiheit ermächtigt.



Hoffnungen sind nicht Vertröstungen

Sie sind Spannungsräume, die sich zwischen den Wahrnehmungen und den wünschenswerten Vorstellungen ausfalten. Daher haben sie ihre Berechtigung als ein „Zukunftsatelier“. Ich möchte als junger Mensch beruflich erfolgreich sein, da ich mich ein wenig als Verlierer fühle. Ich hoffe sehr, dass das, was ich erhoffe, eintritt. In diesem Spannungsraum fällt mir ein, ich könnte studieren, und damit mich und meine Umwelt beeindrucken. So studiere ich voll Hoffnung in meine Zukunft hinein.

Wenn man jedoch einige Zeit auf der Welt verbracht hat, muss man feststellen: Die Hoffnungen bewähren sich nicht verlässlich. Was habe ich in meinem Leben schon zusammengehofft. Manchmal war es gut, dass sich die Hoffnungen erfüllt haben, manchmal aber auch gut, dass sie sich nicht erfüllten. Als junger Mann habe ich zum Beispiel gehofft, die eine oder andere junge Frau für mich interessieren zu können. Wenn das nicht gelang, war ich unglücklich. Im einen oder anderen Fall zeigte sich später, dass es nicht gut gewesen wäre, wenn meine Hoffnungen eingetreten wären. Nichtsdestotrotz sind Hoffnungen Erweiterungen der eigenen Identität in die Zukunft, ohne die wir scheinbar kaum leben können.

Wenn wir krank sind, hoffen wir auf Gesundheit. Wenn wir einsam sind, hoffen wir auf menschliche Gesellschaft. Wenn wir gesund sind, hoffen wir wiederum, dass aus unseren Kindern etwas wird. Wenn wir menschliche Gesellschaft haben, hoffen wir auf allein sein können. Immer gibt es etwas zu hoffen. Es hat etwas von einer Wahnidee, das „Immer-Hoffen-Müssen“.

Manchmal ist es auch günstig, hoffen zu können

Ja geradezu notwendig. Wenn man in einer verzweifelten Lage ist, dann vermittelt einem Hoffnung – wie gesagt – einen kreativen Raum, der Möglichkeiten der Problemlösung eröffnet. Wenn aber die Kreativität dieses Hoffnungsraumes erschöpft ist, dann ist es nützlich, die Hoffnung aufzugeben. Interessanterweise ist der Mensch, der solchermaßen die Hoffnung aufgegeben hat, keinesfalls notwendigerweise hoffnungslos. Er ist hoffnungsfrei, was vielleicht die größte Form der Freiheit darstellt.

Mir ist das Wort „Hoffnung“ mit dieser spirituellen Dimension nicht passend, denn die Hoffnung umfasst einen egoistischen Aspekt. Mir gefällt „Zuversicht“ besser und ich vermute, dass mit Hoffnung in der Trias Glaube, Liebe, Hoffnung eher Zuversicht wie auch mit dem Glauben eher Vertrauen gemeint ist. Zuversicht heißt, sich sicher zu sein, dass alles gut ist, wie es ist, und alles gut werden wird. Die Hoffnung entsteht aus der engen Perspektive unseres Ich, auch wenn sie das Beste für andere im Blick hat. Die Zuversicht ist ein verlässliches Evaluationskriterium für Religiosität im eigentlichen Sinne: Dass man begriffen hat, dass für einen gesorgt ist. Nun hat sich der Begriff Hoffnung etabliert. Wir müssen nur wissen, wovon wir sprechen, wenn wir ihn nennen.

Buchtipp:

Herman Glettler und Michael Lehofer
Trost – Wege aus der Verlorenheit
Styria
Erscheint Ende August 2020

Prim. Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer,
Ärztlicher Direktor des LKH Graz II (vormals LKH Graz Süd-West), Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie 1







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

Werte Besucherinnen und Besucher des Steiermarkhofs!

Wir befinden uns in einer geschichtsträchtigen Zeit mit vielen neuen Herausforderungen. Die Corona-Krise ist noch allgegenwärtig, der Arbeitsmarkt ist undurchsichtig und viele stehen beruflich vor großen Veränderungen. Durch Weiterbildung besteht die Möglichkeit, sich von anderen abzuheben und durch die Erfahrungen in Seminaren, die eigenen Kompetenzen aufzuwerten. Um sich neu zu positionieren und wieder Ziele vor Augen zu haben, bietet der Steiermarkhof mit renommierten ReferentInnen das Handwerkszeug für Ihre Zukunft. Erstmals bieten wir ein Seminar zum Thema „Bewerbungen“ an. Elfriede Pirker hat langjährige Erfahrung im Bewerbungscoaching, die Sie gerne mit Ihnen teilt, um Sie wieder „job-ready“ zu machen. Auch die Motivation kann in solchen Zeiten leiden. Hier können Sie gemeinsam mit Dr.ⁱⁿ Katrin Zechner am eigenen Motivationspegel arbeiten, um ins begeisterte Handeln zu kommen. Im Seminar „Projekte und Ziele erfolgreich umsetzen“ fördert sie Aha-Erlebnisse und zeigt innovative Wege für das Anreichern der persönlichen Zukunft. Zum ersten Mal kann im Steiermarkhof zwischen Ende August 2020 und Oktober 2021 die Zusatzqualifikation „Sensorische Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling[®] erworben werden. Ziel dieser Methode ist es, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gleichgewicht des Kindes herzustellen. Bereits John F. Kennedy sagte: „Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.“ Ich freue mich auf Sie!

Viktoria Gutmann

PORTRÄT: PACHERNEGG, PIVABAY

**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**

Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kiesling wurde in den Siebzigerjahren bekannt durch damals sensationelle Arbeit mit autistischen Kindern, da es bis zu diesem Zeitpunkt keinen bekannten Zugang gab. Die in Videoaufzeichnungen nachgewiesenen und dokumentierten Möglichkeiten, mit schwerst gehandicapten Kindern in den Dialog zu treten, bilden auch noch heute die berührende Grundlage ihrer lebhaft an der Praxis orientierten Unterrichtsarbeit auf Vorträgen, Seminaren und Zusatzqualifikationen zur Sensorischen Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®.

Dr.ⁱⁿ Inge Flehmig ließ Ulla Kiesling ihren theoretischen und in den Aufzeichnungen sichtbaren praktizierten Ansatz auf einem großen Pädiater Kongress in Norddeutschland als Referentin neben international bekannten KinderneurologenreferentInnen gebührend zu Wort und Bild kommen. Darüber hinaus initiierte der Veranstalter eine Liveübertragung einer Therapiestunde direkt im Kongress Zentrum mit dem zuvor im Video dargestellten, schwer autistischem Mädchen Melanie.

Der international bekannte Prof. Hanus Papoucek stellte dabei fest, dass Ulla Kiesling die von ihm erforschten Prinzipien, wie Eltern mit Neugeborenen auf der ganzen Welt in erste Kommunikation treten und welchen Verhaltensmustern Eltern unbewusst folgen, um erste Sprache anzubahnen, aufzeigte.

Kurze Zeit später erschienen drei Kamerteams zur Therapie in Hamburg bei Ulla Kiesling, um unter wissenschaftlichen Voraussetzungen zu erforschen, welche Signale das „große Kind“ sendet, auf die Kiesling verstand zu reagieren. Bereits zu diesem Zeitpunkt war allen ForscherInnen klar, dass dieses Reagieren zum bis dahin unbekanntem möglichen Er-

folg der Therapeutin führte. Eine Kamera filmte nur das Kind, eine filmte nur Ulla Kiesling und eine erfasste das Gesamte. Diese drei Blickwinkel wurden nebeneinander auf einen Monitor gebracht und in Sekundenschritten mit Fachleuten (zum Teil international), unter Einbeziehung von Ulla Kiesling, analysiert.

Man kam zu dem Ergebnis, dass Ulla Kieslings therapeutisches Reagieren auf die damals nicht wirklich fassbaren Signale des Kindes in Mikrosekunden geschieht, das bedeutete unterhalb der Bewusstseins-ebene. Man konnte also sagen, dass Ulla Kiesling tatsächlich „nicht weiß, was sie da tut“! Es dringt im ersten Ansatz ihres Reagierens nicht in ihr Bewusstsein – erst hinterher.

So entsteht der Dialog von dem Kiesling fasziniert war und ist: Er lockt das Kind über die eigenen Signale zu einem gemeinsamen „Tanz“. Mal führt der Therapeut, mal das Kind. Das Ziel, dem Kind die Führung zu überlassen, wird erstaunlich schnell erreicht.

Dr.ⁱⁿ Inge Flehmig und Prof. Papoucek haben Kieslings therapeutisches Vorgehen im Video bis zum Ende ihrer internationalen Vortragsarbeit vorgestellt. Kiesling möchte die Kinder nicht auf der Basis von Tests oder Therapieplänen reparieren, ihr Ziel ist die Befähigung des Kindes, gemeinsam mit den Eltern das Fühlen zu lernen. Das trägt zur Selbstregulation und -heilung des Kindes bei und berücksichtigt dessen individuelle Möglichkeiten. Kiesling ist überzeugt davon, dass es den Ärztinnen und Ärzten der Welt nicht möglich ist, zu heilen, sondern durch diese nur die Bedingungen zur Selbstheilung geschaffen werden.



Ulla Kiesling

entwickelte in Deutschland, zunächst in enger Zusammenarbeit mit der, über Europa hinaus bekannten und referierenden Kinderneurologin Dr. Inge Flehmig (damals Leiterin und Begründerin des größten `Sozial Pädiatrischen Zentrums` Deutschlands in Hamburg), ihren eigenen therapeutischen Zugang zu Kindern, „die anders sind“.

FOTOS: ULLA KIESLING



In der Therapie oder Pädagogik Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kieslings therapeutische Arbeit mit verhaltensauffälligen und behinderten Kindern unterschiedlichster Art und deren Eltern basiert auf der Annahme, dass sich ein Kind nur dann psychisch, mental und physisch „normal“ entwickeln kann, wenn seine

Sinne im Gleichgewicht sind. Diese Methode hat zum Ziel, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gesamtgleichgewicht herzustellen. Der Dialog trägt dazu bei, dass nicht der/die TherapeutIn dem Kind den Weg zeigt, sondern es dabei unterstützt, den eigenen Weg zu finden, wodurch das Kind mit sich selbst in den Dialog kommt. Das Miteinbeziehen der Eltern befördert ein verbessertes Verstehen der Signale des Kindes und somit den Dialog zwischen ihnen. Auch Kindergarten, Schule und soziales Umfeld sollen miteinbezogen werden.

Der theoretische Hintergrund

Der grundlegende theoretische Ansatz der Sensorischen Integration stammt von Jean Ayres, einer amerikanischen Psychologin und Beschäftigungstherapeutin, die auf der Basis von Untersuchungen, wie sich ein Kind vor der Geburt im Uterus entwickelt, folgende Systematik aufgestellt hat: Neben den bekannten Sinnen Schmecken, Riechen, Hören, Tasten und Sehen („Fernsinne“) entwickeln sich drei „Basis-Sinne“ des Kindes im Mutterleib zuerst: der Gleichgewichtssinn (das vestibuläre System), der taktile Sinn (Exterozeption, Wahrnehmung von Reizen über die Haut) und der Sinn für Tiefeninformation, die durch Druck und Zug an Sehnen, Muskeln und Gelenken vermittelt wird (das propriozeptive System). Das Gleichgewichtssystem beginnt z. B. seine erste, primitive Arbeit am 21. Tag nach der Befruchtung. Die Basisinne, auch Nahsinne genannt, bilden die Grundlage für die gute Funktion aller anderen Sinne, sie beeinflussen sich gegenseitig. Darüber hinaus regulieren sie den Muskeltonus entscheidend.



Gleichgewichtssinn und taktile Sinn erfüllen Hirnfunktionsleistungen: Sie nehmen Reize auf, leiten sie weiter, verarbeiten und reagieren auf sie. Störungen der drei Basissinne zeigen sich in Symptomen wie Über- bzw. Unterempfindlichkeiten bei der Aufnahme, Verarbeitung oder Reaktion auf einen Reiz. Bei einer Wahrnehmungsstörung der Basissinne können die Sinne unabhängig voneinander über- oder unterempfindlich sein.

Ein Beispiel

Beispielsweise kann ein Kind eine Überempfindlichkeit des Gleichgewichtssystems aufweisen, d. h. es tendiert dazu, sich an Gegenständen oder in sich selbst (steifes Kind) festzuhalten, um den Körper zu stabilisieren und verweigert zu schaukeln, klettern etc. Gleichzeitig könnte es an einer Überempfindlichkeit der Haut leiden, was sich darin äußert, dass es Berührungen (Haut, Sand, Matsch, Creme, Gras, Marmelade an den Fingern etc.) vermeidet. Immer findet Ulla Kiesling bei diesen Kindern oder auch Erwachsenen eine unterempfindliche Tiefenwahrnehmung: trotz empfindlicher Haut kann eindeutig und großflächig vermittelter Druck auf die Haut (Tiefeninformation), wenn er mit Vertrauen und im Dialog angeboten wird, als angenehm angenommen werden. Die empfindliche Haut wird gewissermaßen sediert.

Die Praxis

In der Therapie versucht Ulla Kiesling Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass sich unterentwickelte Sinne entfalten können. Dabei unterscheidet sie zwischen Entwicklungs- und Lebensalter ihrer PatientInnen. Es geht darum, dem Entwicklungsalter des Kindes entsprechend Bewegungsstimuli anzubieten, die das Kind nach seinen Neigungen und Bedürfnissen auswählt. Es bedarf bestimmter

Bedingungen, um die Sinne reifen zu lassen: sind die „richtigen“ Stimuli vorhanden, geht es im Spiel von allein in sein Entwicklungsalter zurück. In der Therapie werden schwerpunktmäßig unterempfindliche Sinnessysteme stimuliert, um sie zu fördern, während die überempfindlich reagierenden Sinne möglichst wenig gefordert werden. Damit sind die Voraussetzungen für eine Selbstregulation oder Selbstheilung gegeben. Dabei geht es nicht darum, gezielt etwas zu üben, denn, Ulla Kiesling zitiert immer wieder Jean Ayres: „Etwas, was man nicht kann, kann man auch nicht üben.“ Sie geht von dem aus, was das Kind schon kann. Es wird an den Vorstufen von sogenannten „Endprodukten“ gearbeitet. So werden die vernachlässigten Sinne und auch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Kindes gefördert und eine Selbstheilung kann beginnen.

Bei dieser Therapieform ist es unmöglich, bestimmte Schritte im voraus zu planen. Wichtig ist, günstige Lernbedingungen und nötige Voraussetzungen zu schaffen. Durch das Spielen mit verschiedenen Materialien und Geräten, z. B. Hängematte, Turnmatte, schiefe Ebene, Trampolin etc., die auf die Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmt sind, entwickelt sich das Kind aus sich selbst heraus. Bisher unterentwickelte oder unterforderte bzw. überforderte Sinne können nachreifen. Mit der Sensorischen Integration im Dialog therapiert Ulla Kiesling Wahrnehmungsstörungen, die heute am häufigsten auftretende Kinderkrankheit, für deren Diagnostik kaum ein Kinderarzt/eine Kinderärztin eine Qualifikation erworben hat. Ulla Kiesling ist überzeugt: Nicht in der Therapiestunde verändert sich ein Kind, sondern in den vielen Stunden dazwischen, im Alltag.





ULLA KIESLING



KIESLING

Ulla Kiesling

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

Zusatzqualifikation Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kieslings therapeutische Arbeit mit verhaltensauffälligen und behinderten Kindern unterschiedlichster Art und deren Eltern basiert auf der Annahme, dass sich ein Kind nur dann psychisch, mental und physisch „normal“ entwickeln kann, wenn seine Sinne im Gleichgewicht sind. Ziel der Sensorischen Integration im Dialog ist es, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gesamtgleichgewicht herzustellen. Beispielsweise kann ein Kind eine Überempfindlichkeit des Gleichgewichtssystems aufweisen, d. h. es tendiert dazu, sich an Gegenständen oder in sich selbst (steifes Kind) festzuhalten, um den Körper zu stabilisieren und verweigert zu schaukeln, klettern etc. Gleichzeitig könnte es an einer Überempfindlichkeit der Haut leiden, was sich darin äußert, dass es Berührungen (Haut, Sand, Matsch, Creme,

Gras, Marmelade an den Fingern etc.) vermeidet. Immer findet Ulla Kiesling bei wahrnehmungsgestörten Kindern oder auch Erwachsenen eine unterempfindliche Tiefenwahrnehmung. Bei empfindlicher Haut kann eindeutig und großflächig vermittelter Druck durch die Haut (Tiefeninformation), wenn er mit Vertrauen und im Dialog angeboten wird, als angenehm angenommen werden. Die berührungsüberempfindliche Haut wird gewissermaßen sediert.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 2.766,-

Dauer/TeilnehmerInnen

11 Blöcke

TeilnehmerInnen: mind. 18

Termine

Fr., 28. Aug. 2020 bis So., 24. Okt. 2021

Weitere Informationen und Anmeldung:

Viktoria Gutmann, BA

Tel.: 0316 8050-7113

viktoria.gutmann@steiermarkhof.at

Exklusiv nur in Graz:

Ulla Kiesling öffnet Ihren elfteiligen Lehrgang einmalig für Eltern betroffener Kinder und alle Interessierten in Graz.

Block 1 mit Ulla Kiesling

28. Aug. bis 01. Sep. 2020

Für PädagogInnen gibt es die Möglichkeit, folgende Blöcke einzeln zu besuchen:

Block 7 mit Dr. Andreas Knieß

24. bis 25. Apr. 2021

Block 10 mit Matthias Bartscher

02. bis 04. Jul. 2021



PIXABAY



MARIANNE HRUBY

Dr.ⁱⁿ phil. Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin
www.erfolgspotenzial.at



Wie motiviere ich mich und andere?

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

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

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

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

Zielgruppe

Alle, die ihre Motivation für sich nutzen möchten.

Kosten

€ 89,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
 TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Sa., 07. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

PIXABAY



CP-PICTURES

Ing. Johann Baumgartner, MAS
 Bildungsreferent im Steiermarkhof,
 Unternehmensberater, Kommunikations-
 trainer in der Erwachsenenbildung,
 NLP-Master-Practitioner, diplomierter und
 zertifizierter Erwachsenenbildner und Coach,
 Gewinner des TrainerInnen-Awards 2010

Akkreditierung durch die
 Weiterbildungsakademie
 Österreich.

WeiterBildungsAkademie Österreich



Rhetorik und Schlagfertigkeit – Basisschulung

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

Zielgruppe

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

Kosten

€ 84,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
 TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Mi., 10. Mrz. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Rhetorik und Schlagfertigkeit – Aufbauschulung

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

Zielgruppe

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

Kosten

€ 84,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
 TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Mi., 05. Mai 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Bewerbung kann auch Freude machen

Mich bewerben: Wo und wie soll ich mich bewerben?
Lebenslauf schreiben: kann ich schon (glaube ich)!
Warum bekomme ich dann nur Absagen?



Diese und ähnliche Fragen stellt sich jeder Mensch, der sich erstmalig oder aufgrund eines Arbeitsplatzverlustes, wegen beruflicher Neuorientierung oder als WiedereinsteigerIn (das betrifft meistens Frauen) bewerben möchte.

Arbeitslos zu sein, ist für viele noch immer wie ein Stigma, oft kommen zudem Schuldgefühle auf wie z. B.: „Ich bin nicht gut genug.“

Wichtig ist vor allem, dass alle in der Umgebung wissen, dass die Betroffenen auf Arbeitssuche sind. Oft entstehen durch diverse soziale Kontakte in der unmittelbaren Umgebung die ersten Möglichkeiten zu einem Vorstellungsgespräch.

Andere Begleiterscheinungen der Arbeitslosigkeit sind in erster Linie die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Ich habe mit vielen Menschen im Bewerbungscoaching zuerst an diesem Thema gearbeitet (d. h. für die betreffende Person sichtbar gemacht), damit sie überhaupt wieder „job-ready“ werden können.

Empathie

Existenzängste, Depressionen sowie viele andere psychosomatische Störungen, meistens in kumulierter Form, erfordern vom/von der BeraterIn bzw. Coach viel Empathie und eine interdisziplinäre Arbeitshaltung (die Beratenden können und sollen nicht selbst Krankheiten „behandeln“).

Wer sich noch nie beworben hat, geht meistens mit Mut und positiver Überzeugung an dieses Thema heran. In jungen Jahren steht häufig das Finden einer Lehrstelle im Mittelpunkt. Dabei werden oft Überlegungen nach Bequemlichkeit (wie weit entfernt ist

der zukünftige Arbeitsplatz vom Wohnort bzw. wie kommt man dort hin) gemacht oder es wird auf die Meinung von anderen gehört (was wollen meine Eltern für mich etc.).

Wer sich schon mehrmals beworben und viele Absagen bekommen hat, traut sich oft gar nicht mehr richtig ins Bewerbungsszenario einzusteigen und verliert den Glauben an sich. Doch mit einem guten Bewerbungscoaching lässt sich dieser Glaube wiederfinden und es kommen oft unerwartete Erkenntnisse zutage.

Authentizität

Ich halte es für hilfreich, die verschiedensten (Online-)Orientierungshilfen in Anspruch zu nehmen (s. u. Links) oder auch mit FreundInnen zu sprechen und sich ernsthaft zu überlegen, was der eigentliche Herzenswunsch ist, unabhängig vom aktuellen Stand der Ausbildung bzw. beruflichen Praxis.

Meine langjährige Berufserfahrung in diesem Bereich hat mir gezeigt, was den Menschen wirklich Freude macht, stimmt nicht immer mit dem gelernten und zuletzt ausgeübten Beruf überein.

Arbeitslosigkeit kann in diesem Zusammenhang auch als Chance gesehen werden, endlich das zu tun, wofür sich jemand berufen fühlt.

Ein wichtiges Kriterium ist die eigene Authentizität. Jede halbwegs versierte personalzuständige Person ist in der Lage, Sein von Schein zu unterscheiden. Niemand erwartet von einer/-m Arbeitssuchenden, dass er/sie alles kann (bis auf die für den Beruf erforderlichen Grundkenntnisse). Jede Firma hat ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten und schult neue MitarbeiterInnen entsprechend ein. Heute sind die sogenannten Soft Skills, vor allem Team- und Kommunikations-



Elfriede Pirker

Trainerin, Lektorin, (Lehr-)Supervisorin und Mediatorin, Diplomsozialarbeiterin, Projekt- und Teamleiterin sowie Geschäftsführerin im Sozial- und Behindertenbereich

FOTOS: PETER KOMPOSCH (2)

fähigkeit, viel gefragter als noch vor zwanzig Jahren. Das hat u. a. auch damit zu tun, dass viel häufiger in wechselnden Projektgruppen gearbeitet wird. Viele größere Betriebe verwenden in der Zwischenzeit eigene Online-Bewerbungsportale, um eine einheitliche Form der Bewerbungen zu generieren, da die Auswertung der dafür zuständigen Personen dadurch viel schneller und einfacher geht. Sich neu bewerben bedeutet auch, sich auf eine Reise zu begeben, bei der das Ziel oft anders ausschaut, als man es geplant hat. Darum auf zu neuen Wegen, es wird auf jeden Fall spannend!

Zu Beginn kann man sich ein paar Fragen stellen:

- Was kann ich gut bzw. was ist meine Grundausbildung?
- Was mache ich gerne?
- Wie viel bin ich bereit dazuzulernen (Aus- und Weiterbildung) etc.?

Was ist für das Bewerbungs- bzw. Motivationsschreiben von Bedeutung?

- Auf die Rechtschreibung achten!
- Form bei Brief anders als bei E-Mail-Bewerbung
- die persönliche Eignung (z. B.: durch Referenzhinweise belegen)
- Bei Lehrstellensuche das persönliche Interesse an diesem Beruf (z. B. durch ein Hobby) bekanntgeben
- Lernbereitschaft, sofern nicht alle Anforderungen des Stellenprofils gegeben sind
- individuelle Ausdrucksweise verwenden und keine vorgefertigten Texte abschreiben
- Mustervorlagen vorab zum Üben anschauen etc.

Die beste Bewerbung nützt nichts, wenn unklar ist, in welche Richtung die beruflichen Ambitionen gehen:

- DienstleisterIn
- ProduktionsmitarbeiterIn
- Leitende Position etc.

Eine weitere wichtige Frage ist die der Mobilität:

- Wie groß darf der Radius vom Wohnort zum zukünftigen Arbeitsplatz sein?
- Wie groß ist die Mobilitätsbereitschaft (Fahrrad, Auto, Öffentliche Verkehrsmittel etc.)?
- Oder wird hauptsächlich Telearbeit (Homeoffice) etc. angestrebt?

Ein ebenso wichtiger Punkt ist das gewünschte Arbeitszeitmodell:

- Vollzeit
- Teilzeit
- geringfügig beschäftigt
- gleitende Arbeitszeiten
- Schichtarbeit etc.

Wie soll das richtige Bewerbungsfoto sein?

- Auf einen ruhigen Hintergrund achten, wenn man selbst Fotos macht
- professionelle Bilder (keine Urlaubsfotos, sondern einmal Geld für Porträtfotos vom Fotografen/von der Fotografin investieren)
- angepasst an die Bewerbungsstelle (Dresscode).



Wo und wie will sich jemand bewerben?

- Auf Ausschreibungen auf dem Stellenmarkt antworten
- Initiativbewerbung
- Online-Bewerbungsplattformen
- über den AMS-Jobroom
- Eigeninseraterstellung etc.

Was enthält der persönliche (tabellarische) Lebenslauf?

- Persönliche Daten
- Berufserfahrung, Praktika
- Ausbildung
- Weiterbildung
- Kenntnisse
- Stärken

Alle Zeugnisse in Kopie beilegen, die Originale zum Bewerbungsgespräch mitnehmen.

Das bisher Ausgeführte herauszufinden und umzusetzen, setzt einiges an Wissen über sich selbst voraus bzw. kann (im Bewerbungstraining und Coaching) gelernt werden.

Hilfreich ist es, Bewerbungsgespräche mit FreundInnen vorab zu üben, um Sicherheit beim Vorstellungsgespräch im zukünftigen Betrieb zu gewinnen.

Literaturempfehlungen:

- Hesse, Jürgen/Schrader, Hans Christian: Das große Hesse/Schrader Bewerbungshandbuch. Alles, was Sie für ein erfolgreiches Berufsleben wissen müssen. München: Stark 2015.
- Matthiesen, Claudia: Die Bewerbung – einfach gut erklärt! Vom Anschreiben und Lebenslauf über die Online-Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch! BoD.

Links zur Berufsorientierung:

Berufsorientierung für Erwachsene und Jugendliche:
www.berufskompass.at/startseite-desktop

Berufscheck für Jugendliche:
www.aubi-plus.at/berufscheck/traum



NEU



Elfriede Pirker

Trainerin, Lektorin, (Lehr-)Supervisorin und Mediatorin, Diplomsozialarbeiterin, Projekt- und Teamleiterin sowie Geschäftsführerin im Sozial- und Behindertenbereich

Bewerbung kann auch Freude machen – ich lerne meine Stärken kennen!

An diesem Tag lernen Sie sich besser kennen und erfahren, was Ihr Traumberuf ist. Durch theoretische Inputs von mir und gemeinsame praktische Übungen in der Gruppe kreieren Sie die für Sie perfekten Bewerbungsunterlagen. Bisherige Berufserfahrungen der TeilnehmerInnen helfen beim mit- und voneinander lernen.

Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene, die Ihre Bewerbungsunterlagen erstellen bzw. adaptieren möchten.

Mitzubringen

Schreibutensilien, ein Lebenslauf – sofern vorhanden – oder ein Versicherungsdatenauszug (anzufordern online oder bei der ÖGK); Laptop bzw. Smartphone, falls vorhanden

Kosten

€ 89,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Do., 04. Feb. 2021 09:00 bis 17:00 Uhr





PIXABAY



KATHARINA BAUER

Susanne Leitner

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



Bühnencoaching und Stimmtraining – Leichtigkeit und Freude beim Präsentieren

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

Teil I

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

Teil II

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

Weitere mögliche Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 102,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

11 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine

Fr., 26. Feb. 2021, 17:30 bis 20:30 und
Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**



PIXABAY

NEU



MARIANNE HRUBY

Dr.ⁱⁿ phil. Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin
www.erfolgspotenzial.at



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

Google Ventures und viele, vor allem amerikanische Firmen arbeiten heutzutage mit Scrum, Sprint und ähnlichen dynamischen Managementmethoden. In diesem Seminar werden auch wir mit Sprintmethoden agiles Selbstmanagement kennenlernen. Dabei werden wir mit innovativen Methoden und Werkzeugen arbeiten.

Wenn Sie ein Projekt, eine Vision, eine Idee, ein unerreichtes Ziel mit sich herumtragen, ist das der optimale Zeitpunkt, um sich in diesem Seminar einen Tag lang in einen Sprint zu begeben und mit hoher Motivation, klaren Ergebnissen und Aha-Erlebnissen diesen Tag und ihre Zukunft anzureichern. Abgesehen von Inputs, Kreativphasen und Methoden mit der Gruppe wird jede/-r TeilnehmerIn die eigenen Prozesse und einzelnen Schritte des persönlichen Projekts am individuellen Whiteboard festhalten. Damit wird ein strukturiertes, flexibles und interaktives Arbeiten möglich. Das Ergebnis wird Sie überraschen!

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

Ein außergewöhnliches Selbstmanagement-Seminar mit außergewöhnlichen Ergebnissen!

Zielgruppe

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

Kosten

€ 89,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
 TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Do., 14. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY



PIXABAY



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit



ASTRID GAISBERGER

Astrid Gaisberger

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



MARIETHERES ARVAY

Mag.ª Marietheres Arvay

Kunsthistorikerin, Yogalehrerin-Ausbildung in Schweden bei Josefine Selander, Weiterbildung im Yoga: Yogatherapie bei G. Niessen und G. Mohan (Svastha Yogatherapie), Workshops bei diversen Yogalehrern, Fastenleiterin

Biografisches Schreiben

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

Mitzubringen

Notizbuch, Stift

Zielgruppe

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

Kosten

€ 129,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

12 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Akkreditierung durch die
Weiterbildungsakademie
Österreich.

WeiterBildungsAkademie Österreich



Termine

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

Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

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

Mitzubringen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 49,- für beide Termine

Termine

Do., 21. Jän. und Do., 04. Mrz. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Aktivgarten im Steiermarkhof

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

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

Sechs Stationen des Aktivgartens:

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

Benutzungsgebühr

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

Anmeldung und Reservierung

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

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



FOTO: FÜRGLER

Eduard Ulreich

Ehemaliger Bildungsleiter im Steiermarkhof, NLP-Lehrtrainer, Lebens- und Sozial- sowie Unternehmensberater mit Schwerpunkt auf Einzel-, Team-, Familienberatung und Organisationsaufstellungen

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

Werden Sie ein Teamplayer. Stärken Sie Ihre Zusammenarbeit, um Ihre Ziele besser zu erreichen. Achten Sie in Ihrer Arbeit im Team auf die Möglichkeiten und Grenzen aller Teammitglieder, haben Sie Vertrauen in deren Leistungsfähigkeit, reden Sie miteinander wertschätzend und verständlich. Das und noch mehr besprechen wir nicht nur theoretisch, sondern Sie erfahren praktisch und unmittelbar, wie sich Ihr Verhalten im Team auf den Teamerfolg auswirkt.

Sie lösen im Aktivgarten Aufgaben alleine und gemeinsam mit den TeilnehmerInnen. Erweitern Sie Ihre Erfahrung, Ihr Wissen und Ihr Verhalten mit Aktionen auf lebendige, humorvolle Art und Weise.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 96,-

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
max. 16 TeilnehmerInnen

Termin

Fr., 07. Mai 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr
(bei Schlechtwetter wird im Steiermarkhof ein alternatives Programm angeboten)



FOTOLIA



FOTO: FURGLER

Ing. Bernd Rafetseder
Seminaranbieter und Trainer

Alles ist Verkaufen – Verkaufen ist alles

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

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

Zielgruppe

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

Kosten

€ 89,-

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
max. 14 TeilnehmerInnen

Termin

Fr., 09. Apr. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit

Nach 13 Jahren pädagogischer Arbeit im Steiermarkhof möchten wir unserer Kollegin Bärbel Pöch-Eder für ihre anerkannte und ausgezeichnete Arbeit im Bereich der Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung sehr herzlich danken. Gleichzeitig wünschen wir ihr auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit alles Gute!

Das Steiermarkhof-Team

FOTOSTUDIO PACHERNEGG



Die wba ist eine Anerkennungs- und Zertifizierungseinrichtung für ErwachsenenbildnerInnen, die breit anerkannte Abschlüsse vergibt. Das wba-Zertifikat und die wba-Diplome können berufsbegleitend und durch Anerkennung bereits vorhandener Kompetenzen erworben werden.

Wer mehr zum Verfahren wissen möchte, kann sich unter www.wba.or.at informieren.

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY

Covid-19: Herausforderung in der Erwachsenenbildung

COVID-19 stellt die Erwachsenenbildung vor neue und alte Herausforderungen. Die Pandemie macht die Vulnerabilität der Erwachsenenbildung insgesamt und den Ausschluss bildungsbenachteiligter Personengruppen besonders sichtbar. Die Vulnerabilität zeigt sich in der Gefährdung von Einrichtungen der Erwachsenenbildung, die den Umstieg auf digitale Lernformen weniger erfolgreich bewältigen. Vulnerabel ist die Erwachsenenbildung aber auch, wenn es um die Beschäftigten in diesem Bereich geht, weil diese zum Teil wenig abgesichert tätig sind. Vermuten lässt sich auf der anderen Seite, nämlich auf der Seite derer, die die Erwachsenenbildung in Anspruch nehmen, eine Zunahme sozialer Ungleichheiten. Arbeitslosigkeit, Kurzarbeit und Un-



sicherheit führen eher dazu, dass jene mit geringem Einkommen und größerer Distanz zu Bildung diese nicht in Anspruch nehmen. Die Erwachsenenbildung ist jedoch gerade in einer so besonderen gesellschaftlichen Krisensituation ein wesentlicher Ort für Reflexion und Transformation. Es geht sowohl um die Befassung mit Fragen zur

gesellschaftlichen Solidarität als auch um Überlegungen zur digitalen Inklusion über neue Formen des Lernens. Zudem erzeugt die Krise selbst Prozesse der Anpassung und Neuorientierung, die über organisiertes Lernen Rückhalt und Stärkung erfahren.

Vortragender

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland

Termin

Fr., 23. Okt. 2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
im Steiermarkhof

Kooperationsveranstaltung des Steiermarkhofs mit dem Katholischen Bildungswerk und dem Bildungsforum Mariatrost.



China am Ziel! Europa am Ende?



Weltmacht China, Mitläufer Europa: Der rasante Aufstieg Asiens und die Ohnmacht des Westens 2049: Die Volksrepublik China gehört zu den führenden Weltmächten und strebt die Top-Position an. Hundert Jahre nach der Mao-Revolution ist das Reich der Mitte politisch, wirtschaftlich und militärisch das stärkste Land der Welt. Auch Europa feiert ein Jubiläum. Doch hundert Jahre nach der Gründung des Europarates, der die Fundamente für eine gemeinsame europäische Identität legte, ist davon kaum etwas geblieben. Uneinigkeit und fehlende Visionen lähmen Europa, während sich der chinesische Drache über die Welt erhebt. Christoph Leitl wagt ein faszinierendes Gedankenspiel mit Blick in eine mögliche Zukunft der EU und Europas. Welche Brüche in unserer Gesellschaft, Wirtschaft und Politik bremsen die Entwicklung Europas aus, während sich China scheinbar mühelos zu einer der größten Volkswirtschaften der Welt aufschwingt? Aktuelle Wirtschaftsthemen weitergedacht: Wohin führen uns Weltpolitik, Globalisierung und der demografische Wandel in den nächsten dreißig Jahren? Die Entscheidung über Europas Zukunft: Wie können wir Ängste in Hoffnung umwandeln?

Aufrüttelndes Sachbuch, geschrieben vom amtierenden Präsidenten der Europäischen Wirtschaftskammer. Der Kampf um die Führung in der Weltwirtschaft: Schafft sich Europa ab oder erschaffen wir es neu? „In zwanzig Jahren wird kein

einziges europäisches Land unter den Top Ten der Weltwirtschaft aufscheinen. Wir sind dann endgültig von der Champions League in die Regionalliga abgestiegen.“ Christoph Leitl sieht die geopolitische Zeitenwende längst gekommen. Doch er belässt es nicht bei düsteren Zukunftsvisionen. In zwölf Kapiteln führt er Ideen an, wie wir mit innovativen Lösungen, neuen Denkansätzen und internationalen Beziehungen Europa politisch und wirtschaftlich vor dem Abstieg bewahren und als wesentlichen Mitgestalter der künftigen globalen Entwicklungen positionieren können. Erfahren Sie, wie wir den Drachen zähmen und die Angst vor der Wirtschaftsmacht China besiegen!

Christoph Leitl, geboren 1949 in Linz, ist Unternehmer, amtierender Präsident der Europäischen Wirtschaftskammer, langjähriger Präsident der österreichischen Wirtschaftskammer und leidenschaftlicher Europäer.

Termin

Di., 17. Nov. 2020, 19:30 Uhr
im Steiermarkhof

Kooperationsveranstaltung des Steiermarkhofs
mit der Buchhandlung Plautz.



KUCERA

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur





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

Bewegte Zeiten zeigen – Wandel ist machbar!

Wie komplex und interaktiv unser Leben ist, zeigt sich vor allem in Krisenzeiten. Auch unser Essen wird von vielen Faktoren und Wechselwirkungen beeinflusst. In den letzten Monaten zeigte sich nicht nur, wie wichtig ein funktionierendes Lebensmittelversorgungssystem ist, sondern auch, wie wichtig Kochkompetenz und die eigene Vorratshaltung sind. Noch nie haben weltweit so viele Menschen gemeinsam gekocht und gemeinsam Zeit am Esstisch verbracht. Regionale, saisonale Lebensmittel wurden wichtig, gemeinsame Mahlzeiten als bedeutender Strukturgeber sichtbar. Viele erkannten, wie einfach und schnell frische Speisen zubereitet werden können. Das Essverhalten wurde positiv verändert. Behalten Sie diese Veränderung bei und holen Sie sich dazu Anregungen bei den Kochseminaren in der frischen KochSchule. Nutzen Sie dazu auch unser neues Format – kochen@home – gemeinsam kochen via Livestream – jede/-r zu Hause in seiner/ihrer Küche. Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen Essverhalten, Psyche, Bewegung und der Ausbildung eines diversen Mikrobioms, welches wiederum wichtig ist für ein starkes Immunsystem. Zu diesen wichtigen Themen gibt es Fachinformationen und auch Workshops im vorliegenden Bildungsmagazin. Die Zeit der Krise hat es beschleunigt, wir streben nach einem achtsameren Umgang mit uns selbst, unserer Umgebung und den Ressourcen unseres Planeten. Behalten wir diesen Weg bei und nutzen wir so die Krise als Chance für eine lebenswerte Zukunft. Ich freue mich, Sie am Steiermarkhof oder bei einem Webinar online begrüßen zu dürfen. Gemeinsam wird gekocht, geplaudert und genossen.

Elisabeth Pucher-Lanz

Machen Sie auch mit bei unserem Gewinnspiel – mehr dazu auf Seite 88.

**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**

Mikrobiota – im Brennpunkt zwischen Gesundheit und Ökologie

Die Besiedelung des menschlichen Körpers durch Mikroorganismen ist ein evolutionsbiologisches Phänomen von größter Bedeutung, da viele physiologische Prozesse in der Symbiose zwischen Körperzellen und Mikroorganismen entstanden sind.

Nerven-, Immunsystem und Leberfunktion stehen in starkem Zusammenhang mit der Zusammensetzung des besiedelnden Ökosystems. Viele dieser physiologischen Prozesse können daher ohne diese Symbiose nicht normal funktionieren und sind abhängig von einer stabilen, vielfältigen Flora in und auf unserem Körper. Doch wie ist dieses Ökosystem aufgebaut?

Generell wird die Gesamtheit aller bewohnenden Spezies (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten) des Ökosystems als Mikrobiota bezeichnet, die Gesamtheit aller enthaltenen Gene als Mikrobiom. Von Geburt an (wahrscheinlich sogar im Mutterleib) werden wir von einer Vielzahl von Mikroorganismen bevölkert, welche mit einer Keimzahl von bis zu 10^{14} auf den Oberflächen in und auf dem Körper leben (Haut, Atmungstrakt, Magen-Darm-Trakt, Urogenitaltrakt) und direkten Kontakt zu den dort lebenden Immunzellen haben. Geprägt wird die Mikrobiota von Beginn an durch das Leben der Mutter (Ernährung, Stress, Rauchen, Bewegung, Medikamente, Umfeld), Geburtsmodus (Normalgeburt, Kaiserschnitt), Stillzeit, Medikamente, Ernährung, Geografie und Umfeld, Bewegung, sozialen Status und auch Krankheit. Die sich daraus entwickelnde Artenvielfalt ist wie ein Fingerabdruck: individuell und persönlich.

Da dieses entstandene Ökosystem, wie erwähnt, mit den Immunzellen der Körperoberflächen kommuniziert, diese auch prägt und lenkt, ist diese Interaktion von entscheidender Bedeutung für entzündliche Prozesse und die Entstehung von Gesundheit und Krankheit. Eine zentrale Rolle spielt dieser Prozess bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlagan-

fall und Herzinfarkt, immunologischen Erkrankungen wie Allergien, Asthma, Rheuma, Multiple Sklerose, neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Parkinson, diversen Tumorerkrankungen wie Darm-, Prostata- und Brustkrebs und natürlichen bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Übergewicht. Zusammenfassend spielt die Mikrobiota eine zentrale Rolle in der Entstehung von Gesundheit und Krankheit und sollte sowohl auf individueller Ebene (Patient) als auch auf soziopolitischer Ebene (Gesellschaft) als solches erkannt und erhalten werden.

Doch welche Möglichkeiten zur Erhaltung oder Verbesserung der Mikrobiota sind bekannt? Diese Frage muss wieder auf zwei Ebenen beantwortet werden. Die erste Ebene stellt die persönliche Ebene dar, die individuellen Möglichkeiten. Hier steht die Ernährung im Mittelpunkt mit folgenden Tipps: selbst kochen, wenig bis keine industriellen Nahrungsmittel verwenden (Zusatzstoffe!, Verpackung), Gemüse als Hauptbestandteil, Reduktion von tierischen Produkten (hier sehr stark auf die Qualität und Herkunft achten; besser weniger dafür qualitativer), Reduktion von banalen Kohlenhydraten (Zucker maximal 25 Gramm pro Tag, Naturreis statt weißem Reis, weniger Nudeln und Kartoffeln dafür mehr Gemüse, weniger banales Weißbrot und mehr Vollkornprodukte aus unterschiedlichen Getreiden). Essen soll ein gemeinschaftliches Erlebnis sein (Familie, Beruf). Als weiteren wichtigen Punkt zur positiven Beeinflussung der Mikrobiota ist definitiv die gezielte Kalorienreduktion zu empfehlen wie es zum Beispiel mit dem Intervallfasten möglich ist. Diese Intervention ist aber in Rücksprache mit einem Arzt durchzuführen, da Vorsicht bei einigen Patienten geboten sein kann (Dia-



Dr.med.univ. Dr.scient.med.

Adrian Mathias Moser

ist Allgemeinmediziner in Graz und arbeitet als Präventivmediziner in der Österreichischen Gesundheitskasse und auch in der Privatordination mit dem Schwerpunkt Lebensstil und Gesundheit. In seiner Dissertation beschäftigte er sich mit der Interaktion von Mikrobiota und Immunsystem bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

PORTRÄT: ALEXANDRA STEINBAUER, BILD: PIXABAY

betiker, kein Fasten bei Kindern). Natürlich sollten zusätzlich Maßnahmen wie Nikotinkarenz, Alkoholreduktion und die regelmäßige Bewegung (mindestens drei Mal pro Woche Ausdauertraining und auch Muskelaufbau) ein integraler Bestandteil einer positiven Beeinflussung der Mikrobiota sein.

Die zweite Ebene stellt die gesellschaftliche Ebene dar. Wenn wir auf einer Bevölkerungsebene die Mikrobiota verbessern wollen, müssen wir als Gesellschaft die Rahmenbedingungen ändern: massiver Ausbau von lokaler, biologischer Landwirtschaft mit Schwerpunkt auf Gemüseanbau, Subvention von biologischer, artgerechter Tierhaltung, Subvention auch vor allem zur Preisreduktion dieser Produkte, um diese einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen, Unterstützung und Umsetzung von Ernährungsprojekten in Kindergärten und Schulen, aber auch gesetzliche Vorgaben für Ernährung in diesen Einrichtungen. Zusätzlich müssten gesetzliche Vorgaben ein Umdenken in der Nahrungsmittelindustrie bezüglich Verpackung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln fördern.

Da die Mikrobiota eine zentrale Rolle für unsere individuelle und auch Bevölkerungsgesundheit spielt, wären diese Maßnahmen zur positiven Beeinflussung ein immens wichtiger Betrag. Einen weiteren Aspekt stellt aber auch die zentrale Rolle der menschlichen Mikrobiota in der Klimakrise und weltweiten Ökosystemkrise dar. Da die Biodiversität (Artenvielfalt) der Mikrobiota des Menschen mit der Biodiversität seines Umfeldes im starken Zusammenhang steht, hätten die oben genannten Maßnahmen auch einen massiven Einfluss auf die Erhaltung des globalen Klimas und weltweiten Ökosysteme. Eine gute Mikrobiota kann nur aus einem guten Boden

entstehen. In mehreren Studien wurden die positiven Einflüsse einer Ernährungsumstellung des Menschen auf Gesundheit, Kohlendioxidbilanz und Artenvielfalt gezeigt, mit folgenden Eckpunkten: lokaler, biologischer Landbau, hochqualitative tierische Produkte aus artgerechter, biologischer Tierhaltung, Reduktion von industriell gefertigten Nahrungsmitteln und Zuckerzusätzen.

Zusammenfassend lässt sich die zentrale Rolle der Darmflora in der menschlichen Gesundheit aber auch als zentrales Organ in der komplexen Interaktion von Mensch und Umwelt unterstreichen. Eine gesunde menschliche Zukunft wird nur mit einem gesunden Planeten Erde erreicht werden können und gesellschaftliche Bemühungen und Entscheidungen sollten dementsprechend umgesetzt werden, um unser globales Ökosystem zu erhalten.

Quellen:

- Round JL, Mazmanian SK. The gut microbiota shapes intestinal immune responses during health and disease. *Nat Rev Immunol.* 2009; 9(5): 313–23.
- Scheers BR, De Meester L, Bridge TC, et al. The broad footprint of climate change from genes to biomes to people. *Science* 2016; 354: 6313.
- Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 2014; 515: 518–22.
- Whitmee S, Haines A, Beyrer C, et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *Lancet* 2015; 386: 1973–2028.
- Koeth RA, Wang Z, Levison BS, et al. Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. *Nat Med* 2013; 19: 576–85.
- Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol* 2015.

regional | saisonal | kreativ | informativ

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

Das Angebot der Kochschule

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

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



UNTERKOFER, WWW.BLENDPUNKT.AT



Webinare: kochen@home – Kochen und Backen via Livestream

Eine besondere Zeit erfordert neue Ideen und trägt zu Innovationen bei.

Wir haben die Zeit genutzt, um für Sie ein neues Format des gemeinsamen Kochens zu entwickeln. In unseren Webinaren backen und kochen Sie gemeinsam mit unseren ReferentInnen kreative Speisen via Livestream in Ihrer Küche. Dabei ist es jederzeit möglich, aktiv Fragen zu stellen. Bei Ihnen zu Hause wird es duften und gemeinsam mit Ihrer Familie können Sie das Geschaffene genießen. Ein ideales Format für all jene, die wenig Zeit haben und trotzdem wertvolle Tipps und Tricks von unseren ExpertInnen bekommen möchten.

Kugelrunder Genuss – Zwetschkenknödel

Di., 06. Okt. 2020, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Grete Auer

Striezel backen

Do., 29. Okt. 2020, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Eva-Maria Lipp

Lebkuchenhaus bauen

Fr., 20. Nov. 2020, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Eva-Maria Lipp

Traditioneller Faschingskrapfen

Fr., 22. Jän. 2021, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Magdalena Siegl

Zubereitung von Basensuppen zum Entschlacken

Mi., 03. Mrz. 2021, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Mag.^a Anita Winkler

Osterbrot und Osterpinzen backen

Di., 30. Mrz. 2021, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Eva-Maria Lipp

Anmelden, einloggen & einfach mitkochen!

Nach der Anmeldung werden die Zutatenliste sowie alle notwendigen Informationen zum Webinar zeitnah zugesendet.

Technische Voraussetzungen:

Breitbandinternetzugang (empfohlen mind. ADSL oder LTE)
PC, Notebook oder Tablet mit aktuellem
Browser (Internet Explorer, Firefox)
Headset/Kopfhörer oder Lautsprecher

Kosten

€ 20,-





PACHERNEGG

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

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

Kosten

€ 220,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

20 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 12

Termine

Do., 14., 21., 28. Jän., 04., 11. Feb. 2021,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Martha Fuchs

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

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin

Man(n) kocht – ein Kochkurs für Männer

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

Kosten

€ 150,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 12

Termine

Fr., 09., 16., 23. Okt. 2020,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



EVAMARIA LIPP

Mag.^a Anita Winkler

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

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

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

Zielgruppe

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

Kosten

€ 78,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 12

Termin 1

Mo., 18. und 25. Jän. 2021, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mi., 14. und Do., 15. Jul. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



LEXPIX

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

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

Mitzubringen

Keksdosen

Dauer/TeilnehmerInnen4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 12. Nov. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mo., 16. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 3

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



ZENZ

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, FreundInnen und NachbarInnen gleichermaßen. In geselliger Runde essen, reden und genießen bereitet Freude und lässt uns Kraft tanken. Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit sollten wir uns auch Zeit füreinander nehmen und nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit versinken. Damit auch Sie als GastgeberIn Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen. In diesem Seminar werden wir gemeinsam eine große Auswahl an kalten und warmen, süßen und herzhaften weihnachtlichen Speisen zubereiten. Eine essbare adventliche Tischdekoration und ein kleines weihnachtliches „Give-away“ für Ihre Gäste runden das Programm ab. Viele Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen in geselliger Runde warten auf Sie.

Dauer/TeilnehmerInnen4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 27. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA-MARIA LIPP

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

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

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

Mitzubringen

Keksdosen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 04. Dez. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



HEIDEGGER

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Kulinarische Mitbringsel – die besten Ideen für kleine Geschenke zum Selbermachen

Sie möchten nette Mitmenschen gerne originell und ganz persönlich beschenken? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig. Selbst gemachte Delikatessen sind ein willkommenes Mitbringsel der besonderen Art. Hier bekommen Sie viele Tipps und jede Menge Anregungen für köstliche Marmeladenkreationen, würzige Chutneys, süße Überraschungen, herzhaft Gaumenfreuden, pikant Eingelegtes und viele andere pffiffige Geschenkideen. Selbst gemachte Geschenke kommen von Herzen und machen den Beschenkten garantiert eine Freude.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 28. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



UNTERKOFER, SCHÖNBAUER, BLENDPUNKTAT



FISCHER

Margarethe Auer

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

Das perfekte Weihnachtsmenü

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

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 15. Dez. 2020, 16:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Kunterbunte Krapfenvielfalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 06. Feb. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



HEIDEGGER, IKNÖ



CARLETO PHOTOGRAPHY

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



AMA

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Sommerparty – Kochen für und mit Gästen

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mit Achtsamkeit das Immunsystem stärken

Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung, die geübt werden will. Wer seinem Achtsamkeitsmuskel ausreichend Beachtung schenkt, wird belohnt. Regelmäßige Meditationspraxis senkt nachweislich den Stresspegel und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

Spätestens seit der Corona-Krise sind wir damit vertraut, unseren Körper durch Händewaschen, Abstand halten und das Tragen von Masken vor unerwünschten Eindringlingen wie Viren oder Bakterien zu schützen. Längerfristig sollten wir aber auf nachhaltige Maßnahmen bauen, indem wir unser Immunsystem fit halten. Auf diesem Weg können wir uns auch „von innen“ her schützen. Neben körperlicher Bewegung, ausreichend Schlaf und vitaminreicher Ernährung (siehe Immun-ABC) stellt eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis eine bemerkenswerte Ressource dar.

Bereits im Jahr 2003 konnte ein Team rund um den bekannten Hirnforscher Richard Davidson aufzeigen, dass sich bei TeilnehmerInnen eines Achtsamkeitskurses nach einer Gripeschutzimpfung mehr Antikörper bildeten als bei der Kontrollgruppe. In den folgenden Jahren beschrieben WissenschaftlerInnen weitere positive Wirkungen auf zahlreiche Immunparameter. Ein wesentliches Bindeglied zwischen Meditation und einer gestärkten Immunabwehr stellt die Stressreduktion dar, die sich nachweislich bei einer regelmäßigen Praxis einstellt. Die Übung in achtsamem Gewahrsein wirkt akutem sowie Langzeitstress entgegen und unterstützt in der Folge ein Ausbalancieren des Stress- und Immunsystems.

Achtsamkeit bedeutet im Wesentlichen, die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Augenblicks, sei sie im Innen oder Außen, zu richten und ihr mit Akzeptanz und Freundlichkeit zu begegnen. Eine achtsame Haltung, ohne zu urteilen, hilft dabei, für einen Moment innezuhalten und damit den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern. Dieser Raum eröffnet neue Perspektiven und Handlungsoptionen, fern von

unüberlegten Spontanausbrüchen. Angst und Panik werden dadurch vermieden. Die Handlungsfähigkeit erhöht sich und der Stresslevel wird reduziert.

Soweit zur Theorie, jetzt zur Praxis: Achtsamkeit kann man sich wie einen Muskel vorstellen. Je mehr man ihn trainiert, desto stärker wird er. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns gleich ins nächste Kloster begeben oder unsere Beine auf einem Meditationskissen kompliziert verknotet müssen. Das bringt uns weder einer Erleuchtung näher, noch verhilft es zu einem stärkeren Immunsystem.

Positive Ergebnisse stellen sich bei einer regelmäßigen Praxis nach relativ kurzer Zeit ein, unabhängig davon, ob diese im Sitzen, Liegen oder Gehen, an einem Ort der Stille oder am stillen Örtchen geübt wird. Es kommt vor allem auf die Kontinuität an, weniger auf die Länge einer Meditation. Am besten orientiert man sich hinsichtlich der Dauer an einer alten Zen-Weisheit: „Meditiere 20 Minuten täglich, es sei denn, du hast keine Zeit, dann meditiere eine Stunde.“

Wer jetzt inspiriert ist und gleich seinen Achtsamkeitsmuskel trainieren möchte, kann sich einfache Anleitungen in Büchern, im World Wide Web oder über entsprechende Meditations-Apps holen. Die Grundform der Achtsamkeitsmeditation ist einfach und auch ohne professionelle Anleitung gefahrlos erlernbar. Wer allerdings tiefer eintauchen möchte, dem sei ein Kursbesuch bei einer/-m erfahrenen LehrerIn empfohlen.

Literatur:

Vallt, Karlheinz (2020). Achtsamkeit stärkt das Immunsystem



Mag.ª Nicole Zöhrer

ist Ernährungswissenschaftlerin der Landwirtschaftskammer Steiermark. In ihrer Referentinnen-tätigkeit rund um heimische Lebensmittel war Achtsamkeit schon immer ein Kernelement. In dem Masterstudienlehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ der KPH Wien/Krems erweiterte sie ihr Wissen in diesem Bereich auf einer ganzheitlichen Ebene.

MAJ/CAN



CANVA

Mag.ª Nicole Zöhrer

Ernährungswissenschaftlerin

Workshop: Achtsam Essen für ein starkes Immunsystem

Vielleicht ist dieser Workshop genau der richtige Einstieg in Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis. In diesem Seminar verbinden wir zwei wirksame Kräfte zur Unterstützung unseres Immunsystems miteinander: Achtsamkeit und Essen. Lernen Sie an diesem Abend die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen, entdecken Sie die Kraft der Meditation und vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung beim achtsamen Essen. Ganz im Moment zu sein, Lebensmittel mit allen Sinnen zu erfahren und den eigenen Körper gut zu spüren, sind wertvolle Grundlagen für wahrhaft nährendes Essen und einen gesunden Körper.

Dauer/TeilnehmerInnen

1,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 18,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

Do., 18. Mrz. 2021, 18:30 bis 20:00 Uhr

Mini-Meditation A-L-I

A tmen: Nehmen Sie einen bewussten Atemzug, gerne tief in den Bauchraum, um nach innen zu gehen, sich zu zentrieren und Körper und Geist wieder zusammenzubringen.

L ächeln: Schenken Sie sich ein Lächeln. Dieses unterstützt Sie dabei, sich dem Selbst liebevoll zuzuwenden.

I nnehalten: Halten Sie noch für einen Atemzug inne, jenseits des Funktionierens und Gedankenkarussells, und schaffen Sie dadurch Raum für Neues.

Eine Achtsamkeitsglocke am Handy, eine rote Ampel oder auch das Läuten des Telefons sind wertvolle Erinnerungen daran, dass es wieder Zeit ist für einen Moment der Achtsamkeit mit einem **A-L-I**.

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EVAMARIA.LIPP

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Burritos, Wraps & Burger – gerollt oder gestapelt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 01. Okt. 2020 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Fr., 21. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Mag.^a Anita Winkler

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

Jausenhits im Glas – für Schule, Freizeit und Beruf

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 02. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



HANDER

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Eingekocht – Sommergemüse im Glas für den Winter

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 08. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



SCHNEIDER

Mag.^a Schneider Susanne

Produktion und Vermarktung von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin

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

Dauer

1,5 Unterrichtseinheiten

Kosten

€ 18,-

Termin

Fr., 09. Okt. 2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Darmgesundheit – Bakterienvielfalt als Schlüssel für die Immunsystemstärkung

Wir sind Infektionen nicht schutzlos ausgeliefert. Wir können etwas dagegen tun. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, das Immunsystem aktiv zu stärken, um die Widerstandsfähigkeit gegen eine Ansteckung zu verbessern und unter Umständen auch den Verlauf von Erkrankungen zu mildern. Im Besonderen ist die Darmgesundheit für ein gut funktionierendes Immunsystem von großer Bedeutung. Der Darm trainiert bis zu 80 Prozent unseres Immunsystems, er liefert uns nicht nur die Energie aus der Nahrung, sondern hat auch das größte Nervensystem nach dem Gehirn. Allergien, unser Gewicht, Entzündungen und auch unsere Gefühlswelt sind eng mit unserem Darm verknüpft. Je mehr unterschiedliche Arten von Bakterien sich in unserem Darm befinden, umso widerstandsfähiger werden wir gegenüber Erkrankungen und unser physisches und psychisches Wohlbefinden steigt.

Einige Lebensmittel und Lebensmittelinhaltsstoffe unterstützen im Besonderen die Verdauung und die Darmbakterienvielfalt:

Fermentierte Produkte:

- Sauerkraut (frisch – nicht pasteurisiert), Miso, Tempeh
- Milchsauerprodukte (Naturjoghurt, Kefir und Sauermilchprodukte)
- Sauerteigbrot
- Kurkuma, Ingwer
- resistente Stärke (gekochte, abgekühlte Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreideflocken)

Ganz spezifisch positive Darmmikroorganismen wie z. B. Lactobazillen und Bifidobakterien werden gefördert durch:

- Topinambur, Pastinaken, Spargel, Chicorée, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, grüne Bananen, Schwarzwurzel, Artischocken, Hafer, Gerste und Roggen
- Joghurt (frisch, am besten selbst gemacht), Kefir und Sauermilchprodukte

Nicht verdaubare Nahrungsbestandteile:

Ballaststoffe (Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Getreide)

Bauen Sie diese Lebensmittel verstärkt in Ihren Speiseplan ein.



Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin

Workshop: Rundum darmgesund – Darmbakterien auf der Spur

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

Dauer/Teilnehmer

2 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 25

Kosten

€ 18,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 19. Nov. 2020, 18:00 bis 20:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



AMA

DI Wolfgang Zemanek

Gärtnermeister, Bio-Kräuterbauer (Bio-Landwirtschaft mit dem Schwerpunkt Arznei- und Gewürzpflanzen), langjähriger Trainer für Lebensmittelkonservierung

Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

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

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 13. Okt. 2020, 16:00 bis 19:00 Uhr

Maria LeBl

Seminarbäuerin

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Sa., 10. Okt. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EVA MARIA LIPP



AMA

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Perfect Match – Foodpairing verstehen und gemeinsam erkunden

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 22. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Milchprodukte – hausgemacht!

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 24. Okt. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Mi., 24. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Martha Fuchs

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

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Ob süß oder salzig, in gebackener oder gekochter Form, in einem Mantel aus Erdäpfeln oder Topfen, gefüllt mit Fleisch, Obst oder Schokolade – die Vielfalt an Knödeln scheint schier unbegrenzt zu sein. Dieses Seminar zeigt Ihnen den Knödel von der Suppeneinlage über die Hauptspeise bis hin zur Nachspeise. Wagen Sie sich mit uns ans Formen der Knödel und überraschen Sie Ihre Familie mit diesen variantenreichen Hüllen und Füllen. Ob traditionell oder modern, Knödel bringen Sie in Form.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 03. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIKABAY

Maria Lefßl
Seminarbäuerin

Kochen und backen mit Dampf

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 05. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



FOTOLIA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Wildgerichte – g'sund und g'schmackig

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 07. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

Margarethe Auer

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

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 10. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



KÜRBISHOFF FUCHS

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Glutenfrei und aus der Steiermark – herzhaft kochen mit Reis, Reismehl und Reisgrieß

Innovative Ideen unserer Landwirtinnen und Landwirte ermöglichen es, dass sich die Vielfalt und das Angebot von steirischen Produkten erweitern. So wird im Süden der Steiermark mittlerweile Reis kultiviert. Aus heimischem Anbau lässt sich dieser vielfältig und nachhaltig in unseren Speiseplan einbauen. Reis steht uns mit all seinen Qualitäten als Getreide – ob süß oder pikant – zur Verfügung und das auch noch glutenfrei. Lassen Sie sich auf ein neues Produkt aus der Steiermark ein und kochen Sie mit uns gemeinsam schmackhafte Reisgerichte.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

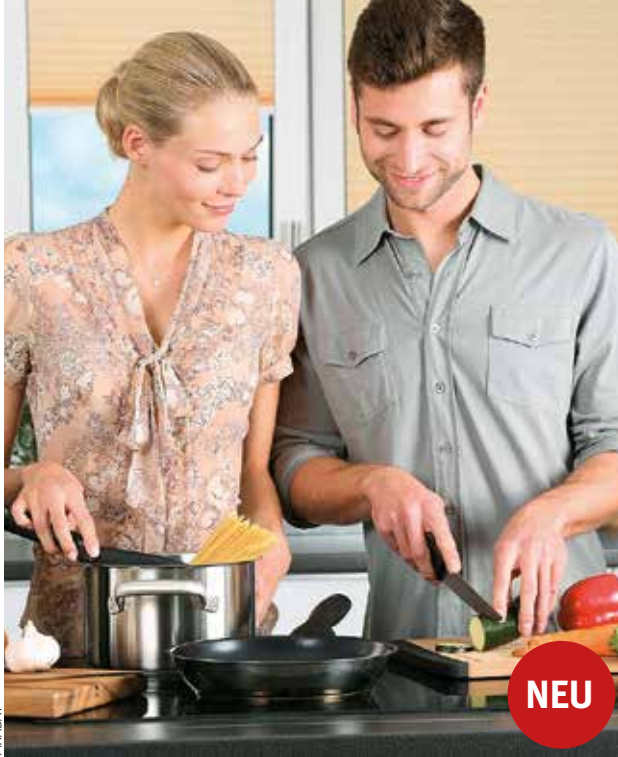
Fr., 15. Jän. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY

Manuela Wagner
Seminarbäuerin

Single-Dinner – Kochen zum Verlieben für Sie und Ihn

Wenn Sie sich gerne auf charmante, gemütliche und kulinarische Art neu Verlieben wollen, ist dieses Single-Dinner genau das Richtige für Sie. In entspannter Atmosphäre lernen Sie neue Menschen kennen, kommen sich beim Kochen näher und können gemeinsam die Freude am Kochen entdecken.

Miteinander werden Speisen mit aphrodisierenden Lebensmittel gekocht und genossen. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu kochen und zu genießen? Dabei auch noch neue Menschen kennenzulernen, die diese Begeisterung teilen, macht diesen Abend zu einem unvergesslichen gemeinsamen Erlebnis.

Dauer/TeilnehmerInnen

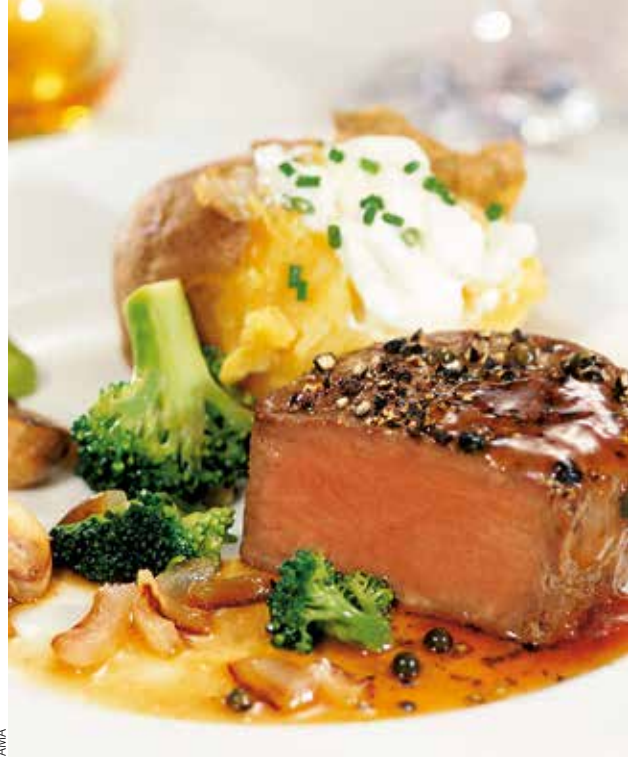
5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr. 22. Jän. 2021, 17:00 bis 22:00 Uhr



AMA

Thomas Moyschewitz
Küchenchef im Steiermarkhof

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 23. Jän. 2021, 09:00 bis 14:00 Uhr



AMA

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Vielfalt aus Biskuitteig

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

Dauer/TeilnehmerInnen4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 29. Jän. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



FEUERLE

Mag.^a Anita WinklerSeminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

Brain Food – Essen, das unser Gehirn auf Touren bringt

Schlauer werden mit Brainfood – ist das möglich? Fakt ist: Das Gehirn ist hungrig, es verbraucht mehr als ein Fünftel des täglichen Energiebedarfs. Damit es hervorragend funktioniert, müssen wir das Richtige essen, denn Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, wirken sich direkt auf die Gehirnfunktion aus. Wichtige Informationen und Ernährungstipps, die helfen, den Denkkapazität optimal zu versorgen und Konzentration, Leistungsfähigkeit und Laune zu erhöhen, sind Thema dieses Seminars. Gemeinsam werden „gehirngerechte“ Rezepte kreiert und neben einem gesunden Menü auch Brainfood-Naschereien für zwischendurch zubereitet.

Dauer/TeilnehmerInnen4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklungErnährung und
GesundheitKreatives
GestaltenKunst und
Kultur



AMA

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

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

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 12

Kosten

€ 59,- für Einzelpersonen

€ 95,- pro Paar

Termin

Fr., 12. Feb. 2021, 17:00 bis 22:00 Uhr



PIXABAY

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Margarethe Auer

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

Nachhaltig kochen – Reste von heute für morgen

Lebensmittel sind kostbar! Viel zu kostbar, um sie im Müll landen zu lassen. Deshalb bekommen Sie in diesem Seminar Anregungen, wie Sie ganz einfach und schnell verschiedenste Reste in kreative Köstlichkeiten verwandeln können. Außerdem zeigen wir Ihnen, was Sie ganz persönlich gegen die Lebensmittelverschwendung tun können. Dazu zählen ein kluger Einkauf, das richtige Lesen von Etiketten sowie die optimale Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 23. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 25. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennnerin

Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

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

Dauer/TeilnehmerInnen

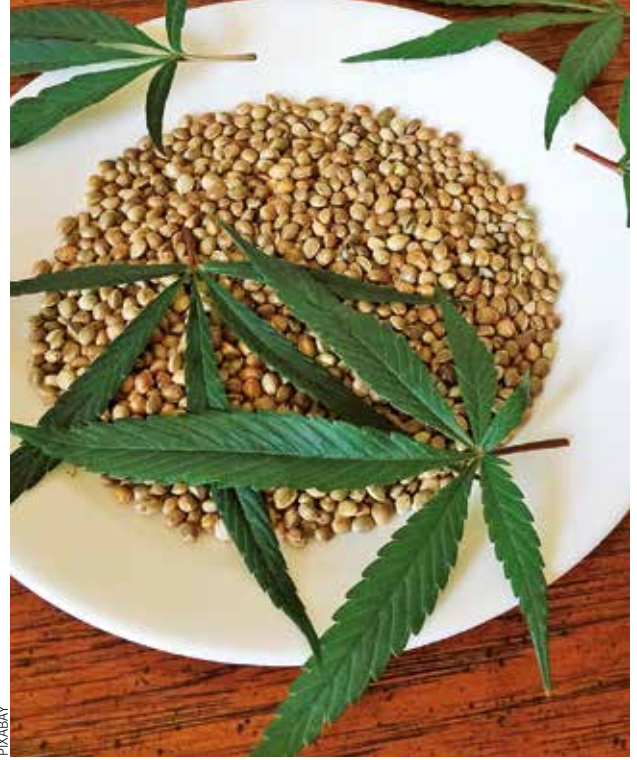
3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Kosten

€ 32,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 26. Feb. 2021, 18:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Mag.^a Anita Winkler

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

„Hanf im Glück“ – kochen und backen mit Hanf

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

Martha Fuchs

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

Heimischer Fisch – frisch auf den Tisch

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



REGIONALE REZEPIEAT

NEU

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Süße Kuchen vom Blech – vielfältig und schnell

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 10. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY



AMA (2)

Mag.^a Anita Winkler

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

Genussvolle Basenküche

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung. In diesem Kochkurs erhalten Sie viele Informationen rund um die moderne Basenküche in Theorie und Praxis und erfahren Wissenswertes über Basenkuren. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker basische Gerichte sein können.

Inhalt

- Informationen zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz
- Hilfe zur Selbsthilfe – Tipps zur Basenkur
- praktische Hinweise zur Gestaltung von basischen Gerichten
- Kochpraxis – basische Rezepte – leicht und schnell

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 13. Mrz. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Strudelvariationen – süß und pikant

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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





PIXABAY

**Mag.ª Anita Winkler**

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

Natürlich entgiften – mit basischen Frühlings- kräutern und Gerichten fit in den Frühling

Heimische Wiesenkräuter enthalten alles, was uns im Frühling wieder fit macht: entgiftende und blutreinigende Vitalstoffe sowie Mineralstoffe und Vitamine, die unsere leeren Speicher auffüllen. Sie bringen unseren Säuren-Basen-Haushalt im Körper wieder ins Gleichgewicht. Dieser Kochkurs stellt die wichtigsten Frühlingskräuter von Bärlauch bis Taubnessel vor, die entgiftend wirken und positiven Einfluss auf unseren Nährstoffhaushalt nehmen. Anwendung, Konservierung und Verarbeitung nach alten und neuen Methoden sowie überraschende Gaumenerlebnisse stehen auf dem Programm. Dazu gibt es wissenswerte Informationen rund um Kräuter, Säuren und die Frühjahrsmüdigkeit.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 23. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.ª Anita Winkler

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

Heimische Getreideküche neu entdecken

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



AMA

Mag.^a Anita Winkler

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

Schnelle und leichte Küche im Alltag

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 16. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler

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

Vegetarische Gerichte – köstliche Menüs ohne Fleisch

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 07. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



KK

Christina Thir
Seminarbäuerin

Muttertagsfrühstück – für den perfekten Morgen gemeinsam backen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

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

Kosten

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

Termin

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



EVA MARIA LIPP

Maria LeBl
Seminarbäuerin

Süße Früchte ins Glas – Früchte konservieren

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 26. Juni 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EVA MARIA LIPP (1), PIXABAY

Aroniabeeren: Die dunklen Früchte enthalten sehr viele Radikalfänger, die die Abwehr optimal unterstützen. Ein kleines Glas Aroniasaft pro Tag ist ein wahrer Immunsystem-Booster.

Beeren: Sie sind das Obst mit den meisten Antioxidantien und gleichzeitig wertvolle Vitaminlieferanten. Bedienen Sie sich an der reichen Vielfalt der kleinen Früchtchen.

Carotinoide: Gelbes, oranges sowie rotes Obst und Gemüse enthält reichlich von diesen wertvollen Inhaltsstoffen. Sie sind die Vorstufe von Vitamin A, das unerlässlich ist für die Bildung von Schleimhäuten und Antikörpern.

D (Vitamin): Dieses Vitamin stärkt einerseits das Immunsystem, andererseits reguliert es die Immunantwort. In Lebensmitteln ist es aber leider eher rar vorhanden. Größere Mengen finden sich in Milch, Eiern, Pilzen und Fisch. Am besten lässt sich Vitamin D in der Sonne tanken. Sie stimuliert die Eigenproduktion und fördert gleichzeitig die Bildung von Endorphinen, die für gute Stimmung sorgen.

E (Vitamin): Vitamin E ist unverzichtbar für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Es schützt nicht nur unsere Zellen vor freien Radikalen, sondern aktiviert auch Killerzellen und unterstützt die Bildung von Antikörpern. Vor allem pflanzliche Öle enthalten reichlich von dem fettlöslichen Vitamin, allen voran das steirische Kürbiskernöl.

Frische Küche: Frische Lebensmittel enthalten deutlich mehr Nährstoffe als verarbeitete Waren. Auf Fertigprodukte und Dosengerichte sollte deshalb so weit wie möglich verzichtet werden.

Grünkohl: Unter allen Kohlarten ist Grünkohl der nährstoffreichste und somit besonders hilfreich beim Schutz unseres Körpers. Man kann ihn gut in Eintöpfen verarbeiten, aber besonders viel Freude machen knackige Grünkohlchips aus dem Backofen.

Hirse: Dieses Getreide ist eine perfekte pflanzliche Eisenquelle. Das Spurenelement ist unerlässlich für die Vermehrung und das Wachstum von Zellen. In der Küche lässt sich Hirse vielfältig einsetzen wie zum Beispiel als Auflauf, für Laibchen oder Salat.

Ingwer: Die scharfe Wurzel hat antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Für die Herstellung von Ingwertee einfach ein paar Scheiben von der Wurzel mit heißem Wasser aufgießen.

Joghurt: Probiotische Lebensmittel wie Joghurt tragen zu einer gesunden Darmflora bei und helfen dem Körper dadurch, sich vor schädlichen Stoffen und Infektionen zu schützen.

Kren: Kren wird auch gerne als „Penicillin des Gartens“ bezeichnet, da er antimikrobielle Eigenschaften besitzt. Die enthaltenen Senföle helfen, Viren zu bekämpfen und sorgen gleichzeitig für ein besonderes Aroma in den Gerichten.

Leinsamen: Leinsamen schmecken wunderbar in Müsli oder Brot. Die winzigen Samen enthalten jede Menge Ballaststoffe, die unseren Darm, in dem ein großer Prozentsatz unseres Immunsystems sitzt, in Schuss halten.

Milchsäurebakterien: Sie sind für die Herstellung von Sauerkraut und anderen fermentierten Produkten unerlässlich. Diese bereichern nicht nur unseren Speiseplan, sondern leisten einen wesentlichen Beitrag zur Darmgesundheit.

Kleines Ernährungs-ABC für ein starkes Immunsystem

In Zeiten von Infektionskrankheiten sollte jeder aktiv sein Immunsystem stärken. Heimische saisonale Lebensmittel sind das richtige Powerfood für ein starkes Immunsystem.

Nüsse: Täglich eine Handvoll dieser kleinen Kraftpakete unterstützt das Immunsystem durch die geniale Kombination von Selen, Zink, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien.

Omega 3: Fische und pflanzliche Öle stecken voller entzündungshemmender Omega-3-Fettsäuren und sollten deshalb in einem abwechslungsreichen und gesundheitsförderlichen Speiseplan ausreichend Platz finden.

Paradeiser: Das rote Gemüse enthält den Farbstoff Lycopin. Dieser besitzt hohe antioxidative Eigenschaften. Besonders viel von diesem wertvollen Inhaltstoff findet man übrigens in gekochten Paradeiser-Produkten, da beim Kochen die Zellen aufplatzen und das Lycopin besser verfügbar wird.

Quer durch den Obst- und Gemüsegarten: Je bunter und vielfältiger die Lebensmittelauswahl im Speiseplan ausfällt, desto gesicherter ist die Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen, die der Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

Regionale Lebensmittel: Produkte aus der näheren Umgeben stehen für längeres Ausreifen und kürzere Transportwege. Dadurch punkten sie enorm in ihrem Nährstoffgehalt gegenüber importierter Ware.

Sprossen: In den kleinen Pflänzchen steckt die geballte Kraft an Nährstoffen. Einfach ein paar Kressesamen auf feuchte Watte legen und nach ein paar Tagen frische Kressesprossen ernten. Somit ist auf jedem Brot und in jedem Salat für eine Extraportion an Nährstoffen gesorgt.

Thymian: Thymian stärkt mit Hilfe seiner ätherischen Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe das Immunsystem und weitere körperliche Systeme. Das Kraut kann als Tee, Gewürzöl oder frisch in Speisen integriert genossen werden.

Ungünstige Lebensmittel: Größere Mengen an Zucker, Koffein und Alkohol sind keine guten Förderer unseres Immunsystems.

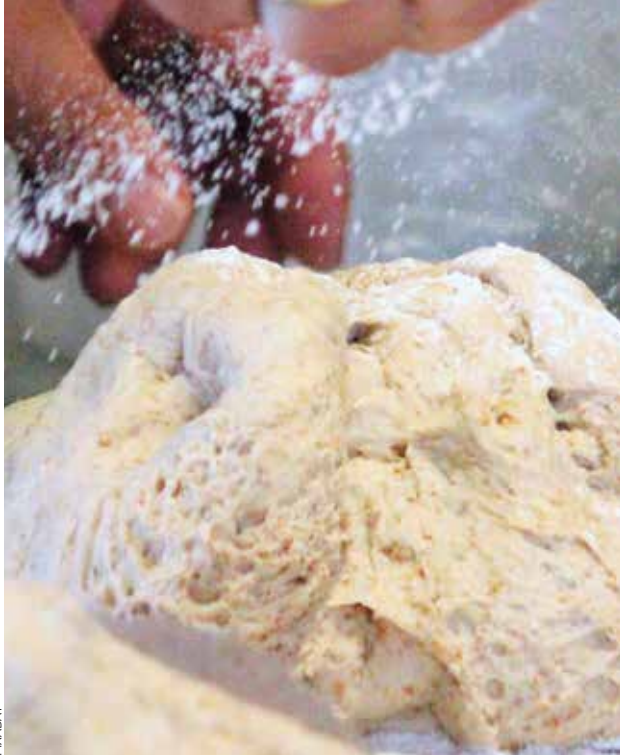
Vollkornprodukte: In den Schalen des Getreidekorns liegen die wahren Schätze vorborgen. Dort findet man Ballaststoffe zur Unterstützung des Immunsystems im Darm sowie B-Vitamine, die im Stoffwechsel wesentlich zum Kampf gegen Viren und Bakterien beitragen.

Wasser: Täglich 1,5–2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, vorzugsweise Wasser, ist in Grippezeiten besonders wichtig. So werden die Schleimhäute feucht gehalten und eine Vielzahl an Stoffwechselprozessen werden ermöglicht.

Xunde Ernährung: Eine abwechslungsreiche Speisenauswahl mit reichlich Obst und Gemüse als Basis unterstützt das Immunsystem optimal. Eine perfekte Orientierung bietet dazu die steirische Ernährungspyramide.

Ysop: Das beliebte Gartenkraut besitzt leicht entzündungshemmende, krampflösende und auswurfördernde Eigenschaften und wird in der Volksmedizin zum Gurgeln bei Heiserkeit und Halsentzündungen verwendet. In der Küche kann man die jungen Blätter Salaten und Gemüse beigegeben sowie Suppen und Fleisch damit würzen.

Zink: Zink unterstützt die Fresszellen des Immunsystems bei der Bekämpfung von Bakterien. Gute Quellen sind Fleisch, Eier, Milch sowie Vollkornprodukte.



PIXABAY

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 30. Sep. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mi., 13. Jän. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 3

Do., 20. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Süße und pikante Germ- und Plunderteiggebäcke

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 11. Jän. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr





LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Vollkorngebäck – schmackhaft und gesund

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 08. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 08. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr





LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Gebild- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 15. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Innovative Brote mit Ölsaatenmehlen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 26. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Duftende Brote

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 03. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEMLEHNER

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Brot backen im Lehmbackofen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Di., 15. Sept. 2020, 15:00 bis 19:00 Uhr

Termin 2

Mi., 26. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



AMA

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Polenta, Sterz und Schmarren – Traditionelles aus Getreide

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



WWW.WOLFGANGHUMMER.COM

Dr.ⁱⁿ Marlies Hörmann-Wallner

Ernährungswissenschaftlerin, forscht am Institut Diätologie der FH Joanneum im Bereich der gesundheitsorientierten Sensorik, um dem Zusammenhang zwischen Geschmack und Übergewicht auf die Spur zu kommen.

Mit allen Sinnen – Genuss, Gesundheit und Sensorik

Manche Menschen mögen sie, manche gar nicht – die Rede ist von Rosinen und Kohlsprossen. Woher kommen diese Vorlieben und Abneigungen für einzelne Lebensmittel? Dieser Workshop zum Thema Genuss, Gesundheit und Sensorik soll dabei helfen, unser individuelles Essverhalten besser zu verstehen. Es werden Zusammenhänge zwischen der Geschmackswahrnehmung und der Entstehung von Übergewicht bzw. der Lebensmittelauswahl erklärt. Mit unterschiedlichen Übungen werden die Sinne geschult und die eigene Wahrnehmung herausgefordert. Zusätzlich wird in dem Kurs die Technik des Foodpairings erklärt und ausprobiert. Durch die gezielte Kombination von Lebensmitteln und Getränken können regelrechte Geschmacksexplosionen und harmonische Gerichte entstehen. Mit ein paar Highlights für die nächste Feier oder einen gemütlichen Genussabend wird der Workshop abgerundet.

Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 15. Jän. 2021, 16:30 bis 20:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 16. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Glutenfrei – Germgebäcke und Brot

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 27. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr





Univ.-Prof. DDr. Martin Grassberger studierte Medizin sowie Biologie in Wien und ist Facharzt für Gerichtsmedizin. Er lehrt unter anderem an der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien und an der Medizinischen Fakultät der Sigmund Freud Universität Wien in den Fachgebieten Humanbiologie, Evolutionäre Medizin, Forensische Medizin und Pathologie.



„Das leise Sterben“ von Martin Grassberger

Warum wir eine landwirtschaftliche Revolution brauchen, um eine gesunde Zukunft zu haben.

Der Humanbiologe und Arzt Martin Grassberger zeigt auf, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der rücksichtslosen Zerstörung der Natur und der stetigen Ausbreitung leiser Epidemien und chronischer Krankheiten in allen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten besteht. Die Einsichten sind ernüchternd. Grassberger zeigt jedoch mögliche Auswege aus der gegenwärtigen globalen Gesundheits- und Umweltkrise auf.

Der Spannungsbogen zwischen Mikroleben im Darm und Boden wird dabei deutlich.

In einer Zeit, in der vieles im Umbruch ist und viele gewohnte Muster, Tätigkeiten und Ziele auf verschiedensten Ebenen in Frage gestellt werden, möchte ich Ihnen dieses Buch empfehlen.

Biodiversität – genetische Vielfalt ist der Ursprung für ein gesundes, resilientes Ökosystem. Das liegt der Produktion von gesunden Lebensmitteln zugrunde und bildet gleichzeitig auch die Grundlage für ein diverses Darmmikrobiom, welches für die menschliche

Gesundheit unverzichtbar ist. Die in Grassbergers Buch aufgezeigten möglichen Auswege erfordern aber ein Umdenken und die Formulierung neuer Ziele von jeder/-m einzelnen der Konsumentinnen und Konsumenten.

Mit den derzeitigen Maßstäben, anhand derer Fortschritt und Wirtschaftswachstum gemessen werden, wird dieser Wandel nicht stattfinden können.

Die Entwicklung neuer umweltschonender Technologien, ressourcenschonender Wirtschaftsweisen und ein noch stärkerer Re-Use-Gedanke sind für diese Veränderung essenziell.

Wir dürfen nicht müde werden, neue Wege des ressourcen- und klimaschonenden Lebensstils zu suchen und zu etablieren. Es gibt schon viele Ansätze und Wege dazu, auch in der steirischen Landwirtschaft.

Nur wenn wir uns alle beteiligen, wird ein Wandel möglich sein. Lassen Sie sich vom Buch inspirieren Ihr Leben neu zu denken.



Kommentar von
DI Arno Mayer,
Leiter der Abteilung Pflanzen in der
Landwirtschaftskammer Steiermark

Maßnahmen zur Erhaltung der Bodengesundheit

Zweifellos gelingt es Martin Grassberger, LeserInnen mit seinen sehr gut recherchierten Geschichten zu aktuellen Themen in den Bann zu ziehen. Die ungewöhnliche Dichte an Informationen und die Breite an kontroversieller Herangehensweisen zu aktuellen Themen wirken beinahe verschwenderisch. So ist der Mensch gleichzeitig der „größte Schädling unter den Wirbeltieren in Bezug auf das Bodennahrungsnetz“ und an folgender Stelle ein „krankes multiorganismischer Holobiont“, ein „von Mikroben besiedelter Makro-Organismus“, der unter einer stark veränderten, sich von der Natur entfernenden Nahrungszusammensetzung seit einigen Jahrzehnten leidet.

Im Zentrum stehen das wertvolle, regional erzeugte Lebensmittel als Grundlage für eine nachhaltige, gesunde Ernährung und damit – ursächlich verbunden – ein gesundes Bodenmikrobiom als Voraussetzung für ein gesundes Menschenmikrobiom und damit ureigenste Themen der landwirtschaftlichen Interessensvertretung. Seine „Maßnahmen für gesunde Ackerböden“ decken sich weitgehend mit den aktuellen Beratungsinhalten für einen klimafitten Ackerbau der Pflanzenbauberatung der Landwirtschaftskammer und damit schließt sich der Kreis bis hin zum neu eingerichteten Kompetenzzentrum für Acker, Humus und Erosionsschutz. Dieses Kompetenzzentrum wurde 2019 in der Bezirkskammer Feldbach ins Leben gerufen. Im Mittelpunkt aller Anstrengungen steht die Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit. Dieser pedozentrische Ansatz, mit besonderem Fokus auf den Humus als wichtigsten Puffer im Wasser-, Luft- und Nährstoffhaushalt, ist an sich nicht neu. Die Zunahme der Witterungsextreme wie Starkregen, Hagel, Sturm, Hitze und Trockenheit belastet dieses komplexe und sensible Ökosystem Acker aber zusehends und es ist an der Zeit, hier gemeinsam mit engagierten PraktikerInnen Akzente zu setzen und fachlich zu begleiten. Die Mulchsaat- und Direktsaat-Community wächst rasant, ist extrem innovativ und mittlerweile sehr erfolgreich. Außerdem wird sie auch über die Landwirtschaft hinaus wahr-



genommen. Durch die rasche Anlage von insektenblütigen Begrünmischungen mit artenreicher Zusammensetzung starten die HumuspraktikerInnen unmittelbar nach der Getreide- und Rapsernte ein „Wellness-Programm für Regenwurm und Biene“. Diese artenvielfältigen, bunten Zwischenfrüchte bieten nicht nur Insektennahrung, sie kühlen auch den Boden, bilden ein feuchtes Mikroklima und halten die pralle UV-Strahlung der Sonne ab. Sie fördern mit ihren Wurzelausscheidungen besonders das Bodenleben und schützen es beim Abbau der Ernterückstände der Hauptkultur vor schlechter Witterung und unterstützen so den nachhaltigen Humusaufbau. Die HumusberaterInnen unterstützen mit der Anlage und Betreuung von Feldversuchen und Demoflächen, in die zum Beispiel auch Bodenerosionsfallen zur Veranschaulichung der Wirkungsweisen von Erosionsschutzmaßnahmen eingebaut werden. Sie nehmen Bodenproben und messen allfällige Verdichtungen mit einem digitalen Bodenverdichtungsmessgerät (Penetrologger). Das übergeordnete Ziel ist die Erhöhung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit durch Humusaufbau, das heißt die Forcierung einer klimafitten Ackerausbewirtschaftung, die als Nebenprodukt mehr CO₂ aus der Luft aufnimmt und in Form von Kohlenstoff im Boden speichert.

Das Buch widmet sich unter anderem sehr konkret dieser regenerativen Ackerbewirtschaftung und versteht sich trotz diverser Kritik als Wertschätzung und Anerkennung für den „ehrliehen Landwirt und fleißigen Bauern!“

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Maria Leßl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

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

Sie wollen Ihrem Kind von Anfang an eine optimale Ernährung bieten? Wir zeigen Ihnen, wie dies einfach und schnell gelingen kann. Gemeinsam werden wir Babys erste Mahlzeiten zubereiten – vom ersten Löffelchen bis hin zum Übergang auf die Familienkost. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen – selbst gemachte Breie sind keine Hexerei! Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante – oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist – herzlich willkommen!

Inhalt

- Ernährung im 1. Lebensjahr
- Einkauf und Gütesiegel
- Erfahrungsaustausch
- Praxisteil:
 - Breizubereitung in der Praxis
 - der erste Brei
 - Obst-Getreide-Brei
 - „Milch“-Getreide-Brei
 - Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
 - gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz

Do., 08. Okt. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 15. Jän. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 26. Mrz. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr
Di., 08. Jun. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr

🌐 www.gscheitessen.at

Termine Feldbach

Di., 24. Nov. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mo., 19. Apr. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termin Leoben

Fr., 18. Sept. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termin Knittelfeld

Mo., 22. Feb. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr



MAJCAN, LEXPIX

Maria Leßl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

Praxisworkshop: So essen die Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag

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

Inhalt

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

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz

Di., 03. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Di., 09. Mrz. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin Feldbach

Di., 09. Feb. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termine Leoben

Fr., 16. Okt. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Fr., 18. Jun. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin Knittelfeld

Fr., 12. Mrz. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr

👉 www.gscheitessen.at

BesucherInnen der ÖGK-Theorie-Workshops
„Babys erstes Löffelchen“,
„Ernährung in der Schwangerschaft“
und „Gemüsetiger“
erhalten in der ÖGK einen
5-Euro-Gutschein
für die Praxis-Workshops

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



LUKAS KAIN



Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

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

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



In diesem Kurs geht es um

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

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

Dauer/TeilnehmerInnen

7 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 20. Mrz. 2021, 09:00 bis 16:00 Uhr

Wir danken für die freundliche Unterstützung der Firma



FLEISCHEREI CATERING SPEZIALITÄTENCENTER



**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

Kochworkshop: Gemeinsam kochen und genießen

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

Kurse für geschlossene Gruppen

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

Infos und Anmeldung:

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

Veranstaltungsort

Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz

Gerne reservieren wir für Sie und Ihre MitarbeiterInnen einen Wunschtermin!

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**



Die besten Rezepte der steirischen Seminarbäuerinnen

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

Frisch aufgetischt

ISBN 978-3-7020-1755-2

144 Seiten, durchgehend farbig bebildert

18,5 x 25 cm, Hardcover

Preis

€ 19,90

Auch erhältlich in der

Hamerlinggasse 3

8010 Graz

Tel.: 0316 8050-1292

E-Mail: blk@lk-stmk.at



Rezept aus dem Kochbuch
„Frisch aufgetischt! Die besten Rezepte
der steirischen Seminarbäuerinnen“:

Gierschravioli

Teig

250 g Mehl

2 Eier

1 EL warmes Wasser

1 TL Rapsöl

½ TL Salz

Fülle

150 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

200 g Giersch

100 g Schafkäse

1 Ei zum Bestreichen

Butter zum Schwenken

Zubereitung

Mehl, Eier, Wasser, Öl und Salz zu einem Nudelteig verkneten, den Teig zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.

Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Butter leicht anschwitzen, den gewaschenen, gehackten Giersch kurz mitdünsten, salzen, auskühlen lassen und mit zerbröseltem Schafkäse mischen.

Für die Ravioli den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen, den ausgerollten Teig halbieren.

Auf einer Teighälfte im Abstand von 4–5 cm kleine Häufchen von der Fülle verteilen.

Den Teig zwischen den Fülle-Häufchen mit verquirltem Ei bestreichen, die zweite Teighälfte darauflegen.

Den Teig mit dem Handrücken zwischen den Fülle-Häufchen fest zusammendrücken und dann mit einem Teigrad Vierecke ausradeln.

Die Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit kaltem Wasser abschrecken und in heißer Butter schwenken.





JOHANN EBNER

Johann Ebner

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

Vegan kochen und backen – frisch, gesund, biologisch

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

Wenn vegan – dann aber richtig!

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 120,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 02. Jul. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY

Ernährung nach den fünf Elementen – serviert mit einigen Häppchen Yin Yoga

**„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“**

(Winston Churchill)

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielt die tägliche Ernährung eine wichtige Rolle. Jede ärztliche Behandlung wird begleitet von dazu passenden Empfehlungen für die täglichen Mahlzeiten. Grundkenntnisse über die Wirkung der Nahrungsmittel, den Ablauf der Verdauungsvorgänge und tiefere Kenntnis der eigenen Körper-Geist-Seele-Struktur helfen, über die tägliche Ernährung das individuelle Gleichgewicht im Alltag immer wieder zu finden und zu erhalten. Die Ernährung nach den 5 Elementen stärkt in erster Linie unsere „Mitte“, den Sitz unserer Verdauungskraft: ruhen wir in unserer Mitte, können wir den ständigen Veränderungen und Herausforderungen des Lebens gelassen und stabil begegnen. Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, alle Organe zu stärken, Lebenskraft und Lebenssaft zu nähren und dabei auch noch den Gaumen zu verwöhnen. Über sanfte Körper- und Atemübungen aus dem Yin Yoga treten wir mit dem in Kontakt, was unser Körper uns jetzt mitteilen möchte. Dabei können wir auch einer spürbaren Reflexion über unser Essverhalten Raum geben.

火 土 金 水 木



PIXABAY

Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at

Entspannt und genährt durch den Winter

Während der Wandlungsphase WASSER, der kalten und dunklen Jahreszeit, ist die Energie ganz nach innen und unten gerichtet. Die Organsysteme Nieren und Blase sind besonders aktiv. Die Kraft entsteht in der Tiefe. Jetzt haben wir die Möglichkeit, uns zu regenerieren und bis auf die Knochen zu nähren, unsere Reserven wieder aufzufüllen. In diesem Kurs werden wir uns mit den Hintergründen des WASSERELEMENTES, unterstützenden Lebensgewohnheiten und entsprechend nahrhaften Speisen und Zubereitungen beschäftigen. Außerdem ergänzen Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga diesen Kurstag. Sie stimulieren das Faszienewebe und halten so auch in der kalten und feuchten Jahreszeit die Gelenke und Muskeln geschmeidig. Gemeinsam werden wir verschiedene Gerichte mit den reichhaltigen Zutaten des steirischen Herbstes kochen und verkosten.

Dauer/Teilnehmerinnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 21. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at



Entspannt entgiften – leicht und beschwingt den Sommer begrüßen

„Was bedeutet die Erde für den Menschen? Sie ist der Grund und Boden unter unseren Füßen, unsere Grundlage für das individuelle Stehvermögen. [...] Geerdet zu sein, heißt einen Mittelpunkt zu haben, von dem aus wir handeln können. In unserer Mitte verankert, spüren wir Gleichgewicht und Harmonie. Wo immer wir uns aufhalten, sind wir integriert und fühlen uns zu Hause.“ (Udo Lorenzen/Andreas Noll)
Im Jahreskreis der Fünf-Elemente-Lehre lässt die Wandlungsphase ERDE eine Jahreszeit in die andere übergehen. Die ERDE ist das Medium für alles, was wächst und gedeiht. Die ERDE ist passiv und lässt geschehen. Von der ERDE und auf der ERDE leben wir. In dieser Zeit sind Magen und Milz/Bauchspeicheldrüse besonders aktiv, was uns Gelegenheit bietet, in unsere Mitte zu kommen, Körper, Geist und Seele zu klären, uns über eine sanfte Entschlackung von Überflüssigem zu trennen, um Raum für Neues zu haben. Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga, die das Faszienewebe stimulieren, regen die Entgiftung an. Damit bereiten wir uns auf die strahlende, üppige Fülle an Licht und Wärme des Sommers, der Wandlungsphase FEUER, vor. Die Natur unterstützt uns außerdem mit frischen Zutaten, aus denen wir gemeinsam schmackhafte Frühlingsspeisen zubereiten und verkosten.

Dauer/Teilnehmerinnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 24. Apr. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY

Christine Gruber

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

Schüßlersalze für den täglichen Gebrauch

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

Inhalt

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

Ziel

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

Zielgruppe

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

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 14. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr

Christine Gruber

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



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

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

Inhalt

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

Ziel

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

Wichtig

Weder Hautcreme noch Make-up auftragen!

Mitzubringen

Farbstifte, Schreibmaterial

Zielgruppe

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

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 69,-

Termin

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



Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, www.steinwenders-wendepunkt.at

Gartner Elisabeth

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

Räuchern für mehr Wohlfühl

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

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 79,-

Termin

Sa., 21. Nov. 2020, 09:00 bis 16:30 Uhr





Gewinnen Sie mit der frischen Kochschule viele tolle Preise!

Nach Corona ist ein bisschen wie nach Silvester. So zeichnet eine aktuelle Erhebung des Meinungs- und Motivforschungsinstituts Karmasin Research & Identity ein Bild mit großen Vorsätzen für positive Änderungen im Lebensstil der ÖsterreicherInnen. Wir streben nach einem achtsameren Umgang mit uns selbst, unserer Umgebung und den Ressourcen unseres Planeten. Haben auch bei Ihnen im Zuge des Lockdowns bereits neue Gewohnheiten Einzug gehalten? Oder sind Sie gar zu alten Gewohnheiten zurückgekehrt, die im Trubel des Alltags irgendwann verloren gegangen sind? Wir sind auf der Suche nach Beispielen nachhaltiger Veränderungen, die Ihnen, Ihrer Familie, aber auch Ihrer Region und Umwelt guttun.

Teilen Sie Ihren positiven Beitrag mit uns und gewinnen Sie tolle Preise rund um die steirische Kulinarik. Erzählen Sie uns, was Sie bereits konkret verändert haben und warum Sie dies auch abseits von Corona beibehalten werden. Nutzen wir so die Krise als Chance für eine lebenswerte Zukunft.

Einsendungen per E-Mail bitte an nachhaltigkeit@lk-stmk.at
Wir freuen uns über Statements, Berichte, Videos, Fotos und alles, was uns einen Einblick in Ihren nachhaltigen Beitrag schenkt.

Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Kochkurs nach Wahl in der frischen Kochschule, Kochbücher sowie Rezeptbroschüren der Seminarbäuerinnen.



Tipps für eine nachhaltige Ernährung:

Mit vielen kleinen Schritten – vom Einkauf über die Zubereitung und Lagerung bis hin zur Verwertung der Lebensmittel – kann jede/-r einzelne von uns einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Ernährung leisten.

Essen nach der Ernährungspyramide

Häufiger Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte und Getreide am Teller schmecken nicht nur dem Klima, sondern auch unserer Gesundheit. Am besten orientiert man sich dabei an der steirischen Ernährungspyramide – sie zeigt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischen und pflanzlichen Produkten.

Regional, saisonal und bio einkaufen

Regionale Lebensmittel beanspruchen nur kurze Transportwege und stärken gleichzeitig die (Land-)Wirtschaft vor Ort. Saisonale Freilandware ist nicht nur besonders klimafreundlich, sondern auch geschmacklich und gesundheitlich unschlagbar. Außerdem spart saisonale Ware Kosten und Energie für die Lagerung. Bio-Produkte ermöglichen durch ihre Produktion ein Einsparen von CO₂.

Frische Lebensmittel, frische Zubereitung

Die Verarbeitung von Lebensmitteln in der Industrie verbraucht viel Energie. Wer weitgehend auf Fertigprodukte verzichtet und selber frisch kocht, tut dem Klima etwas Gutes und kann sich an vielseitigen Geschmackserlebnissen erfreuen.

Lebensmittel verwenden, nicht verschwenden

Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums endet nur die Garantie des Herstellers für bestimmte Produkteigenschaften, nicht jedoch die Genussfähigkeit. Besser selbst schauen, riechen und schmecken – die meisten Produkte sind weit über dieses Datum hinaus genießbar.

Faire Preise ermöglichen faire Produktionsbedingungen

Das gilt nicht nur für Produkte aus dem Ausland, sondern auch angemessene Preise für heimische Lebensmittel unterstützen eine nachhaltige Produktion. Bei allen Bemühungen rund um einen klimafreundlichen Konsum darf letztendlich auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Denn nachhaltig, gesund und gut schließen sich keineswegs aus, sondern ergänzen sich vielmehr.

<p>Marietheres Arvay Kunsthistorikerin, Yogalehrerin-Ausbildung in Schweden bei Josefine Selander, Weiterbildung bei verschiedenen YogalehrerInnen, Fastenleiterin</p>			<p>Mag.^a Susanne Schneider Produktion und Vermarktung von Gemüseeraritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin</p>
<p>Margarethe Auer Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Direktvermarktung für Brot und Gebäck</p>			<p>Nicole Maria Steinwender Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, www.steinwenders-wendepunkt.at</p>
<p>Johanna Aust Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft</p>			<p>Monika Tatzl Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin</p>
<p>Johann Ebner ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule in Schladming.</p>			<p>Manuela Wagner Seminarbäuerin</p>
<p>Martha Fuchs Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin</p>			<p>Dr.ⁱⁿ Marlies Hörmann-Wallner Ernährungswissenschaftlerin, forscht in der FH Joanneum im Bereich der gesundheitsorientierten Sensorik, um dem Zusammenhang zwischen Geschmack und Übergewicht auf die Spur zu kommen.</p>
<p>Elisabeth Gartner Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin, Biobäuerin</p>			<p>Doris Wartbichler Seminarbäuerin</p>
<p>Christine Gruber Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin, Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor</p>			<p>Petra Wippel Seminarbäuerin</p>
<p>Ursula Daul Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin</p>			<p>Christina Thir Seminarbäuerin</p>
<p>Lukas Kain Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer</p>			<p>Mag.^a Anita Winkler Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin</p>
<p>Eva-Maria Krenn Seminarbäuerin, Brotbotschafterin</p>			<p>Elfriede Wöls Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft</p>
<p>Maria LeBl Seminarbäuerin</p>			<p>DI Wolfgang Zemanek Gärtnermeister, Bio-Kräuterbauer (Bio-Landwirtschaft mit dem Schwerpunkt Arznei- und Gewürzpflanzen), langjähriger Trainer für Lebensmittelkonservierung</p>
<p>Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin</p>			<p>Eva Zach Seminarbäuerin</p>
<p>Thomas Moyschewitz Küchenchef im Steiermarkhof</p>			<p>Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft</p>

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

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



Foto: Brajan-Treitter

Professioneller Kräuteraanbau

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

Kosten: € 380,00 gefördert, € 760,00 ungefördert 🌱

Dauer: 56 UE

Starttermin und Ort: Fr., 11. Sep. 2020, 09:00 bis 16:30 Uhr, JUFA Pöllau, die weiteren Module finden in Graz statt



Foto: Brajan-Treitter

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik

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

Kosten: € 679,00 gefördert, € 3.330,00 ungefördert 🌱

Dauer: 161 UE

Starttermin und Ort:

Kurs 1: Mo., 18. Jän. 2021, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Kurs 2: Do., 21. Jän. 2021, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Nedoma

Zertifikatslehrgang GRÜNE KOSMETIK Pädagogik

Die Häufigkeit von Allergien, Neurodermitis und Ekzemen durch die Verwendung von Chemikalien in Kosmetika steigt. Die Alternative: „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest.“ Grüne Kosmetik ist eine gesunde Hautpflege aus Nahrungsmitteln, heimischen Kräutern und biologischen Naturprodukten. Fast alle Produkte sind essbar, kommen aus Wald und Wiese oder Küche und Garten.

Kosten: € 649,00 gefördert, € 1.298,00 ungefördert 🌱

Dauer: 104 UE

Starttermin und Ort: Do., 22. Okt. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: HildegardaWikimedia Commons

Heilkräuterexperte/in nach Hildegard von Bingen

Im Lehrgang befassen wir uns intensiv mit der Klostermedizin der Hildegard von Bingen. Sie hat ihr Leben der Heilkraft der Natur gewidmet und ein ganzheitliches Gesundheitssystem entwickelt. Im Zentrum ihrer Lehren stehen natürliche Heilverfahren, die den Menschen in seine Mitte bringen. Es werden profunde Kenntnisse zur Anwendung der Naturheilkunde für den Eigenbedarf sowie für die Weitergabe vermittelt.

Kosten: € 445,00 gefördert, € 890,00 ungefördert 🌱

Dauer: 56 UE

Starttermin und Ort: Di., 03. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: PhotoSG- Fotolia.com

Aufbaulehrgang Naturheilkunde-Pädagogik

In diesem Lehrgang entdecken wir die Heilkraft der Natur und lernen sie zur Stärkung der Gesundheit zu nutzen. Der Begriff „Heil“ bedeutet ganz, gesund und heilig und diese Aspekte stehen auch im Mittelpunkt der Ausbildung. Vermittelt werden vergessene und moderne Grundlagen der Naturheilkunde, Phytotherapie, Klostermedizin, Ethnobotanik und Alpenmedizin, wie auch die praxisorientierte Herstellung von Naturarzneien nach Originalvorlagen.

Kosten: € 445,00 gefördert, € 890,00 ungefördert 🌱

Dauer: 56 UE

Starttermin: Di., 01. Dez. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Dreamstime

Sanddorn und seine verborgenen Kräfte

Der Sanddorn konzentriert in sich erstaunliche Kräfte, denn bereits zwei Beeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C! Seine konzentrierten Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen und sein wertvolles Öl besitzt eine wundheilende Wirkung. In diesem Seminar lernen Sie zahlreiche Verwendungen von Sanddorn kennen. Sie bereiten wertvolles Sanddornöl zu, befassen sich mit der Zubereitung von Golbeeren-Kaviar, von Rohsäften, Salben, Tinkturen und Extrakten.

Kosten: € 98,00

Termin und Ort: Do., 10. Sep. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: goldbany-Fotolia.com

Roskastanie: Naturseife, die auf Bäumen wächst!

In unserer Roskastanie wächst ein grünes Naturwaschmittel! Die besondere Waschkraft kommt von biologischen Saponinen. Bei Kontakt mit Wasser schäumen diese waschaktiven Seifenstoffe und entfalten damit ihre natürliche Waschkraft. Roskastanien sind die heimische Alternative für die weitgereisten indischen Waschnüsse. Sie sind ein ökoneutrales, gesundes und biologisches Naturwaschmittel. Im Seminar lernen Sie, gesunde Reinigungsmittel herzustellen: Waschpulver, Geschirrspülmittel, Duschgel und Deodorant.

Kosten: € 98,00

Termin und Ort: Di., 20. Okt. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Milenberry - stockadobe.com

Quitte – von der Naturmedizin bis zur Vollwertküche

Mit ihrem betörenden Duft verzauberte die Quitte bereits im antiken Griechenland die Sinne und wurde zum Symbol von Glück, Freude und Fruchtbarkeit. Auch in der Weltmedizin ist die Quitte eine oft verwendete Heilpflanze mit einem enormen pharmakologischen Potenzial. In diesem Seminar entdecken wir die faszinierenden Kräfte und vielseitige Anwendung. Von der Kulinarik über die Naturmedizin mit Oxymel, Salben und Tinkturen bis hin zu Aphrodisiaka, wird uns an diesem Tag die magische und zauberhafte Quitte in Erstaunen versetzen.

Kosten: € 98,00

Termin und Ort: Mi., 21. Okt. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: oilslo- stock.adobe.com

Oxymel: die vergessene Honigmedizin

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

Kosten: € 98,00

Termin und Ort: Mi., 09. Sep. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitler

Grüne Aphrodisiaka – die Liebesmedizin der Natur

Aphrodisiaka aus Pflanzen sind eine Ur-Medizin der Natur. Ärzte wie Hildegard von Bingen, Avicenna und Dioscorides berichten über ihre heilsame Wirkung, ebenso spielen sie eine wichtige Rolle in Ayurveda und TCM. Das Seminar beantwortet Fragen wie: Was sind Aphrodisiaka und wie wirken sie? Welche Kräfte konzentrieren sich in Quitte, Brennnessel, Rose, Speik, Bärlapp oder Diptam? Wie werden Liebessalben, Räucherungen, Elixiere oder Öle zubereitet und verwendet?

Kosten: € 98,00

Termin und Ort: Mo., 30. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Nedoma

Grüne Naturapotheke 1: Vergessene Heiltinkturen

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

Kosten: € 196,00

Dauer: 16 UE

Termine und Ort: Di., 20. Apr. und Mi., 21. Apr. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitler

Knospen, die grüne Medizin der Bäume

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

Dauer: 16 UE

Kosten: € 196,00

Termine und Ort: Di., 26. Jän. und Mi., 27. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Floydine - Fotolia.com

Weihnachtsworkshop – Hautpflegeprodukte

In diesem Workshop werden die Grundlagen für die Herstellung natürlicher und gesunder Hautpflegeprodukte besprochen. Zur Verwendung kommen ausschließlich Pflanzen, Öle und Gewürze aus Wald, Küche und Garten, aus denen wertvolle kleine Geschenke entstehen. Mit vielen Anregungen für sich selbst, Geschenkideen für ihre Liebsten und selbst gemachten Pflegeprodukten gehen die TeilnehmerInnen nach Hause.

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

Termin und Ort: Mi., 11. Nov. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Floydine - Fotolia.com

Grüne Kosmetik-Workshop: Naturdeos – frisch, wirksam und gesund

Ziel dieses Workshops ist es, natürliche Wirkstoffe kennenzulernen, die unerwünschte Gerüche gar nicht erst aufkommen lassen oder schnell und nachhaltig wieder beseitigen. Wir stellen gemeinsam unterschiedliche Deodorants für viele Bedürfnisse her und besprechen bewährte natürliche Inhaltsstoffe. Naturdeos sind nicht nur gesünder, sondern auch günstig und einfach herzustellen. So machen wir uns unabhängig von Aluminium und anderen problematischen Stoffen.

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

Termin und Ort: Fr., 09. Okt. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitler

Grüne Kosmetik: Sonnenschutz und Sommerpflege

Der Sommer naht und damit auch die Sorge, wie man die Haut am besten und natürlichsten vor Sonnenschäden schützen kann. Die „Grüne Kosmetik“ hat auch hier viele hilfreiche und wertvolle Rezepturen parat. Die pflanzlichen Helfer (Karotte, Ringelblume, Hauswurz) schützen, pflegen und regenerieren unsere Haut ohne problematische Inhaltsstoffe. Wir stellen gemeinsam einen Sonnenschutzbalsam und weitere Pflegeprodukte her, um gut gepflegt und geschützt die Sommermonate genießen zu können.

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

Termin und Ort: Fr., 16. Apr. 2021, 16:00 bis 20:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: arturfoto - Fotolia.com

Natürliche Haushaltsreiniger selbst gemacht

Viele Reinigungsmittel enthalten zweifelhafte Inhaltsstoffe und sind nur bedingt abbaubar. Dabei ist es einfach, sich seine Haushaltsreiniger selbst zu machen, und man spart dabei auch noch viel Geld. Selber machen kann man alles, was im Haushalt benötigt wird. In diesem Kurs stellen wir eine umfassende Grundausstattung für die wichtigsten Reinigungsprobleme her: einfach, natürlich und wirkungsvoll mit natürlichen ätherischen Ölen als Lufterfrischer.

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

Termin und Ort: Fr., 12. Feb. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: racamani - Fotolia.com

Die grüne Reiseapotheke

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

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

Termin und Ort: Do., 10. Jun. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Trippl

Flechten und Moose in der Naturmedizin

Barflechten, Isländisches Moos und andere Flechtenarten werden seit Jahrtausenden als Heilmittel, in Notzeiten als Nahrungsmittel für den Menschen, als Futtermittel für Tiere und zum Färben von Textilien eingesetzt, doch dieses Wissen geriet im Laufe der Zeit immer mehr in Vergessenheit. In diesem Seminar soll die Vielseitigkeit der Flechten „wiederbelebt“ werden. Sie erfahren, wie Sie die antibiotische und kräftigende Wirkung von Barflechten und Isländischem Moos nützen können.

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

Termin und Ort: Fr., 13. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: NANA

Der Blick ins Gesicht mit NANA

„Im Gesichte steht oft deine Geschichte“

In informativer und humorvoller Art und Weise informiert uns Heilpraktikerin Susanne Flintsch bekannt als „Nana“, Homöopathin, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin und Mineralstoffberaterin über allerlei interessante und wichtige Tipps zur Gesundheitsvorsorge. Folgende Themen werden besprochen: Frauengesundheit, praktische Ernährungstipps, die wichtigsten Organe, Antlitzzeichen, Kräuter, Schüsslersalze und Homöopathie.

Kosten: € 89,00

Termin und Ort: Fr., 02. Okt. 2020, 09:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: andriigorulko - Fotolia.com

Gewürze in ihrer ganzen Vielfalt erleben

Die vielfältigen Aromastoffe in Gewürzen sind sehr wichtige Geschmacksträger bzw. Geschmacksverstärker für Speisen aller Art und steigern deren Bekömmlichkeit. Im theoretischen Teil dieses Seminars werden Fragen zu Sortenwahl, Anbau, Ernte, Lagerung und Konservierung sowie zur Wirksamkeit der Inhaltsstoffe beantwortet. Im praktischen Teil wird die Herstellung klassischer Gewürzmischungen wie Kräuter der Provence, Curry oder Garam Masala und von Grillrauchkräutern gezeigt.

Kosten: € 79,00 gefördert, € 158,00 ungefördert

Termin und Ort: Di., 09. Feb. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Apotheke Mag. pharm. Fink KG, St. Margarethen an der Raab



Foto: Andrea Bregar

Pflanzendüfte – ätherische Öle und die Wasserdampfdestillation

Ätherische Öle können unseren Alltag unheimlich bereichern. Sei es zum Wohlfühlen in der Duftlampe oder bei einer Massage, um dem Schnupfen entgegenzuwirken oder Schmerzen zu stillen. Inhalte: Vom Erkennen von hochwertigen Ölen über das Kreieren von Duftmischungen bis hin zum Einsatz von ätherischen Ölen.

Darüber hinaus werden wir selbst destillieren und stellen selbst ein duftendes Hydrolat und ätherische Öle aus Kräutern her.

Kosten: € 79,00 gefördert, € 158,00 ungefördert

Termin und Ort: Do., 18. Feb. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, FS Silberberg, Leibnitz



Foto: almaje - Fotolia.com

Alles Seife

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Rohstoffkunde und experimentieren mit Kräutern, ätherischen Ölen und natürlichen Farbstoffen. Dieser Kurs liefert einen wertvollen Beitrag zur Nutzung heimischer nachwachsender Rohstoffe. Sie versuchen sich in der Herstellung von Schmierseife, Aromaduschen auf Zuckertensidbasis, Waschpasten sowie Blattlausmittel und Fettlöser.

Kosten: € 79,00 gefördert, € 158,00 ungefördert

Termin und Ort: Di., 23. Mrz 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Apotheke Mag. pharm. Fink KG, St. Margarethen an der Raab



Foto: behewa - Fotolia.com

Die pflanzliche Hausapotheke

Grundlagen, Anwendung und Wirkung von Heilkräutern als Hausmittel
Sie stellen selbst eine kleine pflanzliche Hausapotheke her: Arnika-tinktur, Hustensaft und Kräuterbitter helfen genauso wie Karmelitergeist und Sauwettertee über die kleinen Unzulänglichkeiten des Alltags hinweg. Anhand einer Hausteemischung wird auf die Prinzipien der Teekomposition ebenso eingegangen wie auf die generellen Vorteile, Kräutertees zu trinken. Die Wirkungen der Pflanzen auf den Körper werden von Kopf bis Fuß besprochen.

Kosten: € 79,00 gefördert, € 158,00 ungefördert

Termin und Ort: Di., 15. Juni 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Versuchsstation für Spezialkulturen, Wies



Foto: Rinnhofer

Kräuterdetektive unterwegs...

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

Kosten: € 79,00 gefördert, € 158,00 ungefördert

Termin und Ort: Fr., 07. Mai 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Marina Lohrbach - Fotolia.com

Kompost, das schwarze Gold des Gärtners

Mit gesundem, reifem Kompost und dem notwendigen Wissen kann aus jedem Garten ein fruchtbares Paradies gemacht werden. Sie gehen in diesem Seminar sehr detailliert auf Themen wie den Aufbau eines Komposthaufens oder die Fehlervermeidung beim Kompostieren ein und erhalten Antworten auf Fragen wie: Was darf auf den Kompost? Was sollte keinesfalls kompostiert werden? Die richtige Anwendung von Kompost im Hochbeet rundet die informativen Inhalte dieses Seminars ab.

Kosten: € 55,00 gefördert, € 110,00 ungefördert

Termin und Ort: Do., 25. Mrz. 2021, 13:30 bis 18:30 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Ingo Barussek - Fotolia.com

Gartengenuss auf kleinstem Raum mit EM!

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

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

Termin und Ort: Sa., 10. Apr. 2021, 13:30 bis 18:30 Uhr, Gartenbaubetrieb Painer, Eggersdorf bei Graz



Foto: Stefan Körbler - Fotolia.com

Pflanzenvermehrung leicht gemacht

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

Kosten: € 55,00 gefördert, € 110,00 ungefördert

Termin und Ort: Mi., 09. Jun 2021, 13:00 bis 18:00 Uhr, Bio Kräuterhof Zemanek, Pöllau



Foto: Hetizia - Fotolia.com

Mit Erfolg zum eigenen Kräuterparadies

Wertvolle Tipps und Tricks für die Planung und Verwirklichung eines eigenen Kräutergartens erhalten Sie in diesem Seminar. Sie bekommen wertvolles Praxiswissen zum Anbau von Arznei- und Gewürzpflanzen im Garten und auf dem Feld. Die Vorstellung einzelner Pflanzen im Detail ist ebenso wichtiger Seminarinhalt wie die Einführung in die Herstellung von Kräuterprodukten. Bei der Besichtigung des Pöllauer Aromagartens bekommen Sie einen Praxiseinblick in die faszinierende Welt des großflächigen Anbaus von Biokräutern.

Kosten: € 79,00 gefördert, € 158,00 ungefördert

Termin und Ort: Fr., 25. Juni 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, JUFA Pöllau



Foto: Eva Maria Lipp

Zertifikatslehrgang BrotsensorikerIn

Die Freude am Selberbacken von hochwertigem Brot und Gebäck aus natürlichen Zutaten liegen im Trend. Brot als zentrales Grundnahrungsmittel, die traditionelle Brotkultur in ihrer Vielfalt und Brot-Innovationen stehen im Mittelpunkt dieses Lehrgangs. Sie lernen dieses Geschmackserlebnis sensorisch zu begleiten und Brotpräsentationen zu veranstalten. Wissen um die Harmonielehre, Foodpairing, die österreichische Brotsprache sowie ein sicherer persönlicher Auftritt ergänzen diese Fähigkeiten!

Kosten: € 561,00 gefördert, € 2.805,00 ungefördert

Starttermin und Ort: Mo., 20. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: hofi777 - Fotolia.com

Hochschullehrgang: Zertifikatslehrgang Natur- und Landschaftsvermittlung

Für die Tätigkeit als NaturvermittlerIn ist Begeisterung für die Natur ebenso Voraussetzung wie die Freude an der Arbeit mit Menschen. Der Lehrgang vermittelt die Kenntnisse, um erlebnisorientierte Veranstaltungen und Führungen zum Thema Natur und Landschaft erfolgreich planen und durchführen zu können. Im Rahmen von Exkursionen lernen Sie verschiedene Lebensräume kennen und probieren Elemente der Erlebnispädagogik für unterschiedliche Zielgruppen aus.

Dauer: 136 UE

Termin und Ort: voraussichtlich ab Frühjahr 2021 in der Steiermark



Foto: Franz Jäger

„Unserer Geschichte auf der Spur...“

Einführung in die Hof- und Familiengeschichtsforschung

Dieses Seminar gibt wertvolle Anregungen, Tipps und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse zur Erforschung der eigenen Hof- und Familiengeschichte. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, um zu Informationen zur historischen Entwicklung Ihres Hofes und Ihrer Familie zu gelangen, welche Institutionen dabei hilfreich sind, was Sie aus alten Schriftstücken und Dokumenten herauslesen können und wie Sie diese Puzzleteile am besten zusammenfügen.

Kosten: € 61,00 gefördert, € 122,00 ungefördert

Termin und Ort: Do, 19. Nov. 2020, 09:00 bis 16:00 Uhr, Steiermärkisches Landesarchiv, Graz



Foto: stock.adobe.com

Kurzvideodreh und Schnitt am Smartphone

Videos für Youtube, Instagram und die eigene Website ermöglichen lebendige Kommunikation. Doch wie baut man eine Geschichte mit Bildern auf und welche Grundregeln sind dabei zu beachten? Die Filmvermittlerin Gudrun Jöller zeigt die wesentlichen Grundkenntnisse, um auf einfache Art und Weise mit dem Smartphone Videos zu produzieren: technische Vorbereitung, Konzepterstellung, Auflösung einer Szene, Dreh, Schnitt, Nachvertonung, Do's & Dont's, Tipps & Tricks.

Kosten: € 108,00 gefördert; € 216,00 ungefördert

Termin und Ort: Fr., 22. Jän. 2021, 14:00 bis 18:00 Uhr und Sa., 23. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr; Steiermarkhof, Graz



Foto: Patryssia_Fotolia.com

Workshop „Einkochen“

Einkochen ist Haltbarmachen durch Erhitzen. Der Fachausdruck dafür heißt Pasteurisieren. In diesem Praxisseminar lernen Sie die erforderlichen Grundlagen und konservieren nach erprobten Rezepten die reifen Früchte aus dem Garten zu Köstlichkeiten für die Vorratskammer. Es erwarten Sie spannende Rezepte und viele neue Ideen zu den Bereichen Beeren, Marmelade und Gelee, Pilze und Gemüse, Säfte und Sirupe und Kuchen im Glas.

Kosten: € 72,00 gefördert; € 144,00 ungefördert

Termin und Ort: Mi., 02. Jun. 2021, 09:00 bis 16:00 Uhr; Steiermarkhof, Graz



Foto: emuck_Fotolia.com

Trocknen und Dörren

Dörren ist eines der ältesten Konservierungsverfahren und hat bis heute nichts an Bedeutung verloren. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch Dörren hochwertige Produkte herstellen können. Neben den physikalischen, hygienischen und rechtlichen Grundlagen werden verschiedene Trocknungsverfahren und Trocknungsgeräte vorgestellt. Bei einer kurzen Betriebsbesichtigung auf dem Biokräuterhof Zemanek erfahren Sie Wissenswertes über den Kräuteraanbau und die professionelle Kräutertrocknung.

Kosten: € 53,00 gefördert; € 106,00 ungefördert

Termin und Ort: Mi., 21. Apr. 2021, 09:00 bis 15:00 Uhr; GH Hubmann, Pöllau bei Hartberg



Foto: fotoknips_Fotolia.com

Sirup - ein aromatischer Durstlöcher für das ganze Jahr

Sirup lässt sich aus praktisch allen Obstarten sowie vielen Kräutern und Blüten herstellen. In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von qualitativ hochwertigem Sirup in Theorie und Praxis kennen. Die Inhalte des Kurses umfassen sowohl die Anforderungen an das Ausgangsmaterial (Früchte, Kräuter, Blüten) über die Verarbeitung, Messung und Berechnung der Trockensubstanz, Qualität, Haltbarkeit, Kennzeichnung und Kalkulation bis hin zu rechtlichen Rahmenbedingungen.

Kosten: € 54,00 gefördert; € 108,00 ungefördert

Termin und Ort: Di., 13. Apr. 2021, 13:00 bis 18:00 Uhr; LFS Hatzendorf



Foto: Taurer

Aufstellungswerkstatt

In der Aufstellungswerkstatt können Familienmitglieder oder Familien mit bäuerlichen Betrieben ihre Anliegen zu ihrer Lebens- und Betriebssituation (z.B. Nachfolgeregelung, die Ausrichtung des Betriebes auf eine ertragreiche Zukunft, ein gutes Leben für alle am Hof) mit der Methode der Systemaufstellung bearbeiten lassen.

Kosten: € 240,00 gefördert für die eigene Betriebs-/Familienaufstellung bzw. € 18,00 gefördert für TeilnehmerInnen (RepräsentantInnen)

Kurs 1: 28. Okt. 2020

Kurs 2: 24. Nov. 2020

Kurs 3: 16. Dez. 2020

jeweils von 13:30 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: DOC RABE Media_Fotolia.com

Gemmas an! Meinen Betrieb persönlich und erfolgreich weiterbringen

Mit gleichgesinnten Menschen werden Sie an diesen zwei Tagen herausfinden, welche Faktoren Ihre Lebensqualität beeinflussen und Sie daran hindern, Erfolg zu haben und Sie werden Lösungsansätze finden und die ersten Schritte für grundsätzliche Veränderungen ausarbeiten.

Kosten: € 105,00 gefördert; € 210,00 ungefördert

Kurs 1: Do., 5. und Fr., 6. Nov. 2020, 09:00 bis 16:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Kurs 2: Mo., 1. und Di., 2. Feb. 2021, 09:00 bis 16:00 Uhr, LFS Kobenz

LFI Information



Bestellen Sie kostenlos das gesamte Kursprogramm:

LFI Steiermark
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
T 0316/8050 1305
E zentrale@lfi-steiermark.at
I www.stmk.lfi.at



Informationen zum geförderten Personenkreis erhalten Sie unter: www.stmk.lfi.at/bildungsfoerderung

Anmeldung und Information: LFI Steiermark, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, T 0316/8050 1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.stmk.lfi.at





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 nähre 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?

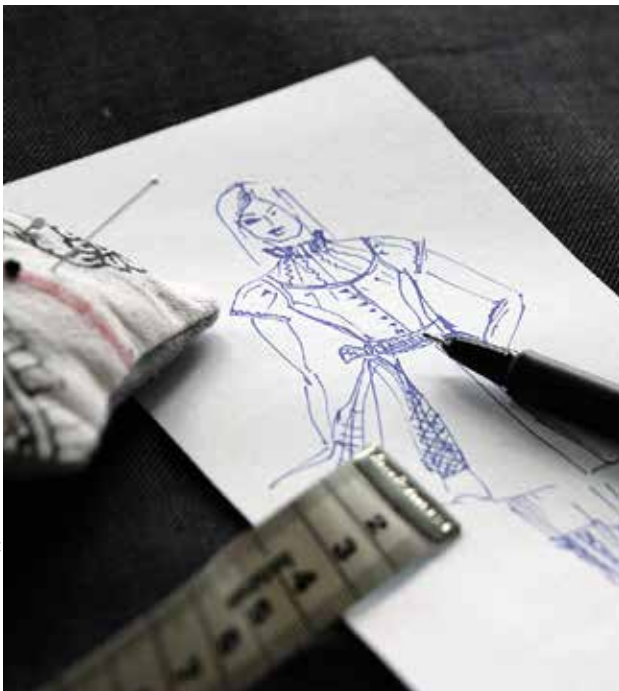
Das Beispiel „Bild malen“ zeigt, wie Menschen auf



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

selbst erkannte 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?



SIGRID MAXL-STUDLER (2)

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.



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



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.ⁱⁿ DIⁱⁿ 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



STEIERMARKHOF/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



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

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

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

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



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 Gewebnetz, das den gesamten Körper umspannt, durchzieht, umhüllt, umfließt und Form (Faszien) gibt. Mit unzähligen Nervenzellen durchzogen ist es das lebendige Archiv unseres Körpers. Durch fehlende oder einseitige Bewegung, Verletzungen oder Austrocknung kann dieses Gewebe verkleben oder Verquellungen bilden. Die Folgen davon kennen wir: Unbeweglichkeit, Verspannung und diesen ganz speziell bindegewebigen Schmerz, der mit dem Gefühl von Unlust und Leiden einhergeht. Spezielle Bewegungs- und Selbstbehandlungstechniken ermöglichen, eine größere Elastizität, Stärke und Geschmeidigkeit im Körper zu erreichen. Mit Humor begegnen wir unseren eigenen Begrenzungen und nutzen die Gruppe, um miteinander und voneinander zu lernen. Wir lernen unsere Stimme als Werkzeug einzusetzen, um durch Klang (Schwingung) Verhärtungen im Körper aufzulösen. Wir arbeiten mit Vokalen, Obertönen und diversen Sounds, um unseren ganzen Körper in Schwingung zu versetzen. Dabei nutzen wir die großen klanglichen Möglichkeiten der Gruppe. Die regenerative Ressource der Atmung nach Atemtypen unterstützt das Finden eines freien Zugangs zur eigenen Stimme. Da, wo das Bindegewebe anfängt zu tragen, und die eigene Stimme erklingt, steigen Lebensfreude und Wohlbefinden.

Mitzubringen

Bitte nehmen Sie eine Turnmatte und eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Zielgruppe

Alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und eine neue Methode ausprobieren möchten. Es sind keine stimmlichen Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten

€ 89,-

Dauer/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



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

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



STEIFERMARKHOF/NICOLE SALSING



STEIFERMARKHOF

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

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, Stoffmal Farben 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

NEU

Mag.^a 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



PIXABAY

Mag.^a Rita Gschiel

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

Strohsterne und Holzspanornamente

Die bekannten Strohsterne kennt fast jede/-r, doch Ornamente aus Holzspan sind schon länger in Vergessenheit geraten. Dabei ist sowohl die Fertigung als auch die Gestaltung eine fast meditative Arbeit, die zu wunderbaren Ergebnissen führt, passend zu Winter und Weihnacht. In diesem Workshop werden wir kleine und große Elemente aus Holzspan entwerfen, die sich als Weihnachtsdekoration oder als Baumschmuck eignen. Außerdem werden wir uns im Binden von Strohsternen üben und abgewandelte Formen der Strohdekoration, wie den Strohdiamant, erproben.

Mitzubringen

Geschirrtuch

Zielgruppe

Alle, die sich bei einer genussvollen Arbeit auf die Weihnachtszeit einstimmen möchten und neue Dekorationen selbst herstellen möchten.

Kosten

€ 42,- exkl. ca. € 8 bis 11,- Materialkosten, je nach Verbrauch

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Termin

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

**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**

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.

Zero 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.^a 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.



DAS GRAMM

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



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.

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 Wattepad 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



DAS GRAMM

NEU

María 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

Mag.^a 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



PIBAGAY

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

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), 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

Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur



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

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's Bettwäsche kennen, ist aus dem Alltag fast verschwunden und es gibt nur wenige, die das Handwerk des „Knöpfeln“ 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 „Knöpfeln“ 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



NEU

Arch.ⁱⁿ DIⁱⁿ 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 Leggings 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 Leih Nähmaschine 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



Mag.^a 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

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



SIGRID MAXL-STUDLER



PIXABAY

MMag.^a 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 diversem Werkzeug bzw. Zubehör.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

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

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), 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 Kartonem – 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



Arch.ⁱⁿ DIⁱⁿ Juanita Guerra Arellano

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

Trachtenrock – selbst genäht

Wir werden in diesem Workshop einen schönen Trachtenrock nähen. Wir beginnen mit dem Zeichnen des Schnittmusters. Anschließend wird unter Anleitung zugeschnitten und genäht und schon ist der Trachtenrock fertig. Diesen schönen Rock kann man wenden, man kann die Schürze tauschen und somit wird er immer ein variables Unikat bleiben.

Mitzubringen

Viel Lust am Lernen und Nähen, Schere, Stecknadeln, Nähkreide und Nähmaschine (eine Leihnähmaschine ist gegen eine Gebühr von € 15,- verfügbar). Bei der Anmeldung erhalten Sie einen 10 %-Rabattgutschein von Stoffland Graz. Diesen können Sie beim Einkauf des Stoffes für den Rock einlösen. Benötigt werden 160 cm Baumwollstoff für den Rock, 50 cm Bündchenstoff (dehnbarer/elastischer Jerseystoff), 600 cm Spitze, 50 cm Baumwollstoff oder Panel mit Foto und 40 cm Baumwollstoff für die Schürze.

Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten, die schnell und einfach ein Kleidungsstück herstellen möchten, das immer ein Unikat bleibt. Für den Kurs sind Vorkenntnisse im Nähen erwünscht.

Kosten

€ 44,- exkl. € 28,50 für die Schnittmuster, die Benutzung von diversem Werkzeug und einer Overlock-Nähmaschine

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

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

Herbert Eisel

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

Brotkorb aus Weide

Das Korbflechten mit Weiden ist eine der ältesten Handwerkstechniken und erlebt derzeit einen großen Aufschwung. Viele Menschen wollen dieses Handwerk erlernen und ihren eigenen Korb flechten. In diesem Tageskurs zeigen wir Ihnen, wie Sie anhand der drei Grundflechttechniken einen kleinen Brotkorb herstellen können. Sie erfahren dabei Wissenswertes über Anpflanzung, Ernte und Aufbewahrung der Weide und bekommen Tipps, woher Sie diese beziehen können. Somit ist 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

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



SIGRID MAXL-STUDLER



MONIKA FARKAS

MMag.^a Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Nach der Meisterprüfung zur Damenkleidermachein 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 Nähetechniken

Traditionelle Nähetechniken liefern wunderbare Anstöße für neue, kreative Einsatzmöglichkeiten. In diesem Workshop werden Froschgoscherl, Herzrüschen 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 diversem Werkzeug bzw. Zubehör.

Termin

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

Monika Farkas, MAS

Sozialmanagerin, Kräuterpädagogin und Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Waldorf-Mama, seit einigen Jahren leidenschaftliche Nadelfilzerin und Ausstellerin bei Kunsthandwerksmärkten

Osterschmuck – selbst gefilzt

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam österliche Figuren her. Ob für den Jahreszeitentisch, als Tischschmuck, für den Palmbuschen oder als liebes Mitbringsel – der dekorative Charakter garantiert viele Einsatzmöglichkeiten. Schritt für Schritt entstehen nach Vorlage oder nach eigenen Ideen kleine Häschen, Küken, bunte Eier und Schäfchen – alles aus reiner Schafwolle und mit der Nadel gefilzt. Sämtliches Material wird von der Referentin mitgebracht und steht in bunter Vielfalt zur Verfügung.

Zielgruppe

Alle, die sich für neue Möglichkeiten in der Gestaltung mit kardierter Schafwolle interessieren.

Kosten

€ 45,- exkl. € 12,- Materialkosten

Dauer/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



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 Wickelns 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

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



JUANITA GUERRA ARELLANO

Mag.^a 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

Arch.ⁱⁿ DIⁱⁿ 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 diverser Material

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

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



PIXABAY



PIXABAY

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

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

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).
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

Anmeldung: 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at

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-

zubern, 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).

Kurstipps

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.

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EDITH ÖXL (3)

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.

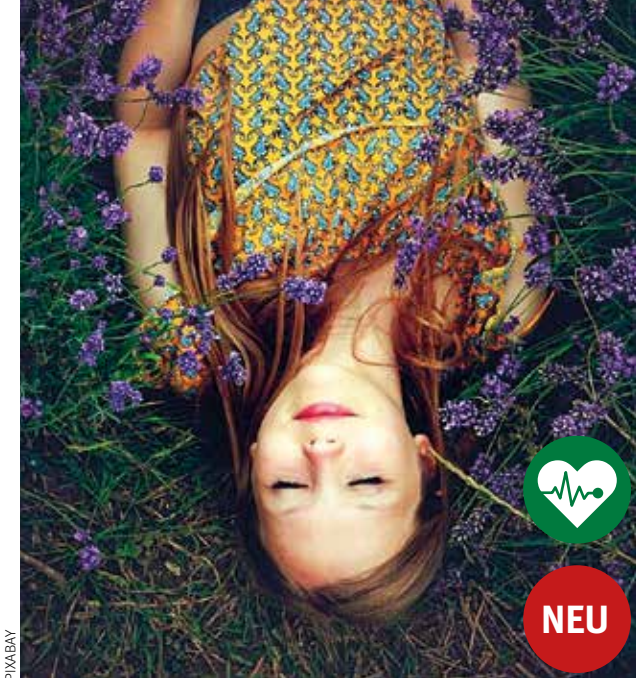
Geschenke für jeden Anlass

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





PIXABAY



PIXABAY

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

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.^a 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

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Eva Brodschneider
Gartentherapeutin und
Kunsthandwerkerin,
seit vielen Jahren Beschäftigung
mit alten Handwerkstechniken



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

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



MMag.ª Sigrid Maxl-Studler
absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie
die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte
Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fach-
hochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

Monika Farkas, MAS
Sozialmanagerin, Kräuterpädagogin und
Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Waldorf-Mama, seit
einigen Jahren leidenschaftliche Nadelfilzerin
und Ausstellerin bei Kunsthandwerksmärkten



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

Mag.ª Rita Gschiel
Outdoorpädagogin, DIY-Liebhaberin, Kreativ-
trainerin, Sozialpädagogin in Ausbildung,
AHS-Lehrerin, Handwerkerin aus Leidenschaft



Maria Gabriele Propst
ist Schafbäuerin und führt einen
„Schule-am-Bauernhof-Betrieb“,
sie ist Gärtnerin und erfahrene
Kräuterpädagogin.

Arch.ª DIª Juanita Guerra Arellano
Studium der Architektur in Kolumbien, leiden-
schaftliche Näherin, Fashion Design in England
und Besitzerin von Juanita's Nähbox



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

Mag.ª Verena Kassar
Kunsthistorikerin, Ausstellungsdesignerin,
Selbstversorgungspädagogin, Gründerin und
Geschäftsführerin von Das Gramm und Das
Dekagramm, Refill Austria und Backcup 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
Kleinkunsthandwerkerin,
Obfrau Bäuerliches Kunst- und
Kleinhandwerk Rassach

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

FOTONACHWEISE DER PORTRÄTS IN REIHENFOLGE:
RENATE BRODSCHNEIDER, HERBERT EISEL, GÜNTER LESNY, ANITA TIEFENGRABER, JUANTIA GUERRA ARELLANO, DAS GRAMM, FOTO FURGLER, RITA OBERGESCHWANDNER,
KATHARINA BAUER, SIGRID MAXL-STUDLER, MARIA PACHLER, MARIA PROPST, KARIN SIAKKOS, KLARA SCHÖTTEL, BARBARA WAGNER, EDITH ÖXL



Wir können
den Wind
nicht ändern,
aber wir können
die Segel
richtig setzen.

(Aristoteles)



Ing. Johann Baumgartner, MAS
Kulturreferent im Steiermarkhof,
Kurator, Kunstmediator
Tel.: 0316 8050-7191
johann.baumgartner@steiermarkhof.at

Segel setzen

Es gibt keinen besseren Moment als JETZT, um die Segel neu zu setzen. Für uns bedeutet die derzeitige Situation nicht, das Programm zu reduzieren oder gar sich zurückzuziehen. Ganz im Gegenteil – wir starten mit voller Kraft voraus in die nächste Kultursaison. Während des Lockdowns sorgte der Steiermarkhof mit seinem Kunst- und Kulturprogramm dafür, dass den Menschen auch in Krisenzeiten das andere tägliche Brot zugänglich gemacht wird. In der ersten virtuellen Ausstellung „Weg-Kreuz“ wurde eine Revision gezeigt, die uns anhand von Werken unterschiedlichster KünstlerInnenpersönlichkeiten die subversive Kraft dieses Symbols vor Augen führte. Virtueller Rundgang durch die Ausstellung unter: steiermarkhof.at/hofgalerie/virtuelle-ausstellungen

50 Jahre Hofgalerie – Raum für zeitgenössische Kunst

Die Hofgalerie im Steiermarkhof ist ein Raum für zeitgenössische Kunst. Seit ihrer Gründung im Jahr 1971 fördert die Hofgalerie mit eigenem Programm Gegenwartskunst von nationalen und internationalen KünstlerInnen, im Fokus steht die „Steirische Postmoderne“. Ziel der Hofgalerie ist es, der bildenden Kunst neue Räume zu geben. Dabei stehen die Realisierung, Förderung und Darstellung immer im Diskurs mit einer breiten Öffentlichkeit. Auf eine Auseinandersetzung mit aktuellen gesellschaftspolitischen Themen wird besonders Wert gelegt. Den jährlich über 73 000 TeilnehmerInnen der Bildungsveranstaltungen im Steiermarkhof wird so ein latenter und unaufdringlicher Zugang zu zeitgenössischer Kunst geboten. Für die Unterstützung möchte ich dem Land Steiermark, der Landeshauptstadt Graz, dem Team des Steiermarkhofs sowie der Landwirtschaftskammer Steiermark sehr herzlich danken. Mein größter Dank und meine größte Anerkennung gelten aber allen Künstlerinnen und Künstlern, die mit ihren Exponaten die Hofgalerie immer wieder auf's Neue zum Leben erwecken.

Ihr Johann Baumgartner

SEGELBOOT 48F, AUS „DIAGONALEN“ 2019, WOLFGANG KAPFFHAMMER, PORTRÄT: FOTOSTUDIO PACHNERNEGG

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



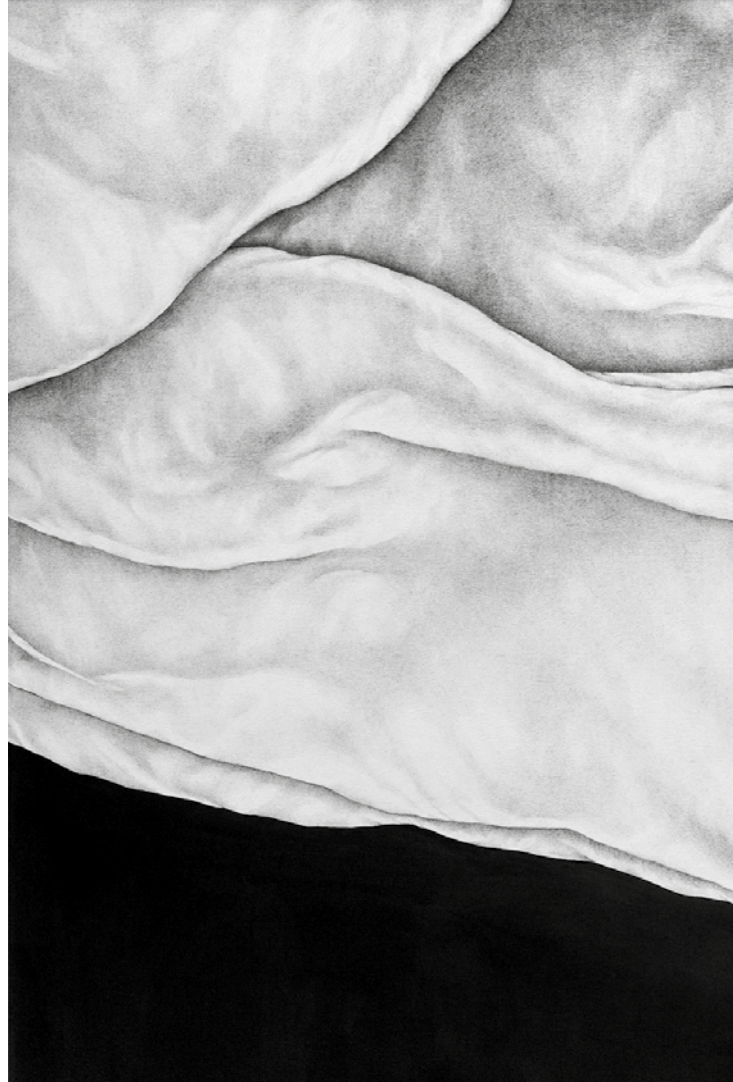
Soli Kiani

Vernissage

Do., 10. Sep. 2020, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 11. Sep. bis Mi., 14. Okt. 2020



„Ich habe nichts zu sagen – nur zu zeigen“ (Walter Benjamin)

Soli Kianis (*1981, Shiraz, Iran) autobiografische künstlerische Herangehensweise in ihrem Werk im Allgemeinen basiert auf Interkulturalität. Interkulturalität ist das Verständnis aus der jeweilig anderen Perspektive, und das Fremde soll nicht in das eigene Selbstverständnis eingegliedert, sondern erst nur zur Kenntnis genommen werden. Um das Andere so zu verstehen, muss zuerst der eigene Blickwinkel bewusst sein. Die fremde und eigene Kultur treten damit in eine Beziehung des gegenseitigen Austausches. Nach und nach wird die Alterität so zu einer Vertrautheit, die sich dann reziprok und partiell in die eigene Kulturerfahrung integrieren lässt. In diesem Sinne sei Alois Wierlacher zu erwähnen, der in seinen Studien betont, dass in der Interkulturalität eine Zwischenposition, die sogenannte „dritte Ordnung“, entsteht. Dieses neue Dritte entspricht keiner der beiden Kulturen und stellt auch keine Kombination beider dar. Vielmehr ist es eine Synergie völlig neuartiger Natur: Es entsteht ein wechselseitiger Verstehensprozess, der ein kulturelles Miteinander ermöglicht. In binationalen oder gar multinationalen Gegebenheiten, welche Gegebenheiten Kunst darzubieten ermöglicht, können nationale und ethnozentrische Sichtweisen abgebaut werden. Dies führt wiederum zur Schaffung kreativer, multimodaler und handlungsorientierter Zugangsweisen zu Kunstobjekten und ist eine notwendige Grundlage, um die Wahrnehmung zu intensivieren und kognitive und emotionale künstlerisch-ästhetische Verarbeitungen miteinander zu verbinden. Dieses Verständnis der Kunst als Mittel zur Interkulturalität wird allerdings oft auch von der Funktion sprachlich ausgedrückter Kunst begleitet, denn Sprache hat Macht über die Kunst, spätestens dann, wenn die Rezeption Letzterer von sprachlicher Vermittlung abhängt. Nach dem Formalismus der klassischen Moderne, insbesondere seit der Konzeptkunst, hält sich die Erkenntnis, dass in der Kommunikation über Kunst fast nie das formale Kunstwerk selbst, sondern meist nur eine Interpretation ihres Inhaltes vermittelt wird. So suchte beispielsweise der Konzeptkünstler Lawrence Weiner nach einer Form, in der der Inhalt mit der Form des Kunstwerks identisch wird. (Demzufolge entstand zum Beispiel seine Arbeit „Dust + Water put somewhere / between the sky & the earth“ in der Galerie Anselm Dreher. Die Linie, die beide Textzeilen horizontal voneinander trennt, ahmt dabei jene horizontale Abgrenzung nach, von der in seiner Arbeit die Rede ist.) Auch wenn in der jüngsten Kunstentwicklung Form und Inhalt nicht deckungsgleich sind, ist die Untrennbarkeit beider Komponenten in

der Kunst heute eine Selbstverständlichkeit. Mit Sprache wird versucht, die Annahme glaubhaft zu machen, dass zeitgenössische Kunst die Gesellschaft verändern könne. Insbesondere hat die sogenannte „Socially Engaged Art (SEA)“ in den letzten Jahren weltweit Aufmerksamkeit auf sich gezogen, bei der die KünstlerInnen in der Gesellschaft intervenieren und die durch ihre Werke und Aktivitäten darauf abzielt, diese Gesellschaft zu revolutionieren. Kunst kann somit auch zu urbaner Bildung beitragen, indem gesellschaftliche, politische oder religiöse Themen aufgegriffen und thematisiert werden. Soli Kianis künstlerisches Schaffen ist auch als Teil dieser Kunstentwicklung aufzufassen, wobei sie die BetrachterInnen mit einem breiten sozialen und politischen Kontext konfrontiert, aber auch zugleich mit einer ästhetischen Erfahrung bereichert, denn letztendlich besteht die Einzigartigkeit der bildenden Kunst darin, Menschen durch reine optische Erfahrung anzusprechen. (Text: Liesa Takagi)



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



HEINZ STRAHL (4)

Heinz Strahl

Vernissage

Do., 22. Okt. 2020, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 23. Okt. bis Di., 15. Dez. 2020

Phantastischer Hühnerismus

Heinz Strahl, Jahrgang 1950, übt nach dem Studium der Veterinärmedizin den Beruf des Tierarztes als Geflügel-Fachtierarzt aus, aber daneben war das Interesse an Kunst schon immer sehr groß. So entwickelte sich die Malerei immer mehr von der heimlichen zur ganz großen Leidenschaft.

Der überzeugte Autodidakt zeigte bei seiner ersten großen Ausstellung in Graz 2008 vor allem abstrakte Bilder, aber immer öfter tauchten danach in den Bildern Hühner auf. Zuerst nur am Rande, später dann immer deutlicher. Von 2010 bis 2018 arbeitete er in eigenen Ateliers und Galerien in Graz intensiver daran und veranstaltete dort viele Vernissagen als „Happening rund um das Huhn“ – angelegt als Gesamtkunstwerke mit Musik, Kulinarik in Form von Eierspeise und Backendl und auch mit lebenden Küken in der mit Stroh eingestreuten Galerie. Zugleich nahm er an Ausstellungen im Rahmen des Vet.Art-Kunstforums, in Galerien in Graz und in New York/Manhattan teil. 2018 wurde eine Reportage über den „Hendlmaler“ im österreichischen Fernsehen ausgestrahlt. In den letzten Jahren sind Ölbilder verschiedener Größen – von 2 x 3 Metern bis zu Miniaturen – entstanden. Das Huhn dient dabei als Ausgangspunkt für anthropomorphe Überlegungen und soll zum Nachdenken, aber auch zum Schmunzeln anregen. Denn Kunst muss nicht immer ganz ernst sein! Unsere kleinen „Haus-Saurier“ haben es Heinz Strahl einfach angetan – im Beruf und in der Malerei.



Das Abendmahl
überlasse deinen Feinden



Prof. Sepp Steuer

Vernissage

Do., 14. Jän. 2021, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 15. Jän. bis Mi., 24. Mrz. 2021

90 Jahre Sepp Steuer

Absolvent der Kunstgewerbeschule (Fachabteilung Dekorative Malerei) in Graz, Abschluss 1950, Lehrer: Prof. Rudolf Szyszkowitz und Prof. Otto Brunner.

Danach als Kulissenmaler, Werbegrafiker, Auslagengestalter und Zeichenlehrer tätig.

Techniken: Grafik, Aquarell-, Keramik-, Tempera-, Gouache-, Öl-, Acryl-, Hinterglas-, Freskomalerei.

In der Erwachsenenbildung seit 1981 als Kursleiter für Öl- und Hinterglasmalerei an der Volkshochschule Graz tätig.

Seit 1989 Mitglied beim Steiermärkischen Kunstverein Werkbund, ab 1994 Vorstandsmitglied.

Ausstellungen im In- und Ausland (darunter Calgary/Canada, Augsburg und Reutlingen/Deutschland, Maribor/Slowenien, Barcelona-Sabadell/Spanien).

Intensive Zusammenarbeit mit Prof. Franz Weiß im Bereich Freskomalerei, Gestaltung mehrerer Bildstöcke und Kapellen in der Steiermark (u. a. Christophorus am Kirchturm Don Bosco in Graz).

Veröffentlichung des Buches „Sepp Steuer, Hinterglasbilder, Aquarelle, Tempera/Gouache, Ölmalerei“.

Persönlichkeits-
entwicklung

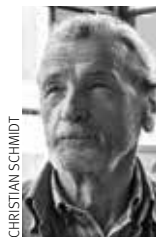
Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur







CHRISTIAN SCHWIDT

Gerald Brettschuh

Vernissage

Do., 08. Apr. 2021, 18:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 09. Apr. bis Do., 15. Jul. 2021

80 Jahre Gerald Brettschuh

Der Maler und seine Früchte

Ich bin der Baum, hier sind die Äpfel. Dieses Land ist mein Garten gewesen und ist es noch.

In ihm, seiner Erde, werde ich Staub werden, weil alles Verwandlung ist. Apfelgarten sagen unsere südlichen Nachbarn zum Obstgarten. Aus dem Apfelgarten kommt der Most. Eine der schönsten Metamorphosen: aus Most wird Rausch, Mostrausch. Der macht mich malen, zeichnen. So wie die Traube, mit deren Hilfe (sie war schon Wein) fast alles, was ich erschaffen hatte, entstand. Was wird aus meinen Zeichnungen, meinen Malereien? Menschen wollen sie haben, weil sie ihnen Freude bringen. Das Land, auf dem ich Bauer werden wollte, ist verschwunden, verschluckt von einem Steinbruch, der immer noch frisst und frisst. Wann wird er das sehr alte, einzig noch bestehende Bauernhaus verschlucken? Mein Geburtshaus in Arnfels wurde von der Straße B69 verschluckt. In ihm begann ich, im Sommer 1976 heimgekehrt, zu zeichnen, auf weißem Packpapier, der Bogen ergab acht 46 x 64cm große Blätter. Kohlestift, Bleistift, Holzkohle, Wasser und Wasserfarben waren meine Produktionsmittel. Mit ihrer Hilfe entstand fast alles, was ich damals machte. Holzfiguren (Skulpturen) begann ich viel später zu hauen. Vorher waren sie Linden, Robinien, Sequoias und andere Bäume. Die Bilder, meist Serien zu bestimmten Themen, die daraus entstanden, ernährten mich und meine Familie. Als Leinwand und Öl zunehmend mehr meine Mittel wurden, wurden die Bilder größer. Naturgemäß, hätte J. F. Cooper geschrieben. Ich wurde älter und meine Bilder größer und malerischer. Jetzt wird ein Teil meiner Bilder im Hof zu sehen sein, im Hof meines Landes, des Steirischen. Im Baumgartenhof, wo Bilder statt Äpfel hängen. Der größere Teil meiner Früchte ist im Lande verstreut. Viele hängen in Wien, im nördlichen Nachbarland, in anderen Ländern. Einige hinterm Ärmelkanal, noch wenige „over the ocean“. Ja und in den Mauern des Martin, im Schloss des sveti Martin, des Heiligen mit dem Mantel („gib, dann wird dir gegeben“).

Eröffnung: Schloss St. Martin

Do., 08. Apr. 2021, 20:00 Uhr

Gerald Brettschuh: Bilder zweier Ausstellungen
Gemälde (1974-2021) in der Hofgalerie im Steiermarkhof
Grafiken (Zeichnungen, Aquarelle, Radierungen)
und Skulpturen im Schloss St. Martin



Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Bilder einer Ausstellung – Musik von Modest Mussorgski nach Bildern von Viktor Hartmann

Gemeinsames Kunstprojekt der Accordeana Graz und des Wiener Akkordeonclubs Favoriten. Musik ergänzt durch Literatur, Pantomime und Malerei in einer einzigartigen Veranstaltung mit historisch-zeitgenössischer Gegenüberstellung des Werks.

Die Einleitung, Promenade, zur Programmmusik „Bilder einer Ausstellung“ von Modest Mussorgski steht am Anfang eines Werkes, das musikalisch den Eindruck eines Rundgangs durch eine Galerie vermittelt. Sie kehrt als Überleitung zwischen den einzelnen Musikstücken immer wieder, zum Teil verkürzt und in Klangfarbe verändert, je nach Stimmung des/der BetrachterIn.

Die Promenade stellt den Komponisten dar, wie er zwischen den ausgestellten Bildern umherflaniert und, abhängig von den Motiven der Bilder, unterschiedliche Stimmungen erlebt. Jeder der zehn Sätze beschreibt musikalisch eines der Bilder und Zeichnungen von Viktor Hartmann, die ungewöhnlich, teilweise sogar kurios erscheinen. Wir AkkordeonistInnen entführen unsere KonzertbesucherInnen musikalisch in eine Gemäldegalerie und präsentieren zur Komposition auch die erhaltenen Bilder Hartmanns, Gedanken zu den Werken und eine eigene pantomimische Darstellung.

Termin

Fr., 16. Apr. 2021, 19:30 Uhr



ACCORDEANA

Dirigent: Alexey Pivovarskiy

Er studierte an der Grazer Universität für Musik und darstellende Kunst Dirigieren und ist mit Leib und Seele Musiker, der mit verschiedenen Ensembles auch international tätig ist. Er fühlt sich in jedes Musikstück hinein und kann dem Orchester mit Mimik, Gestik und anschaulichen Vergleichen den Charakter jedes Stücks vermitteln. Erst wenn es den MusikerInnen gelingt, diese Vorstellung umzusetzen, ist er zufrieden.



KATJA KUIHL

Erzähler: Fredrik Jan Hofmann

Er war nach seinem Studium am Max Reinhardt Seminar in Wien an mehreren Theatern in Deutschland engagiert. Seither begleitet ihn der Satz von Reinhardt: „Nicht die Verstellung ist die Aufgabe des Schauspielers, sondern die Enthüllung!“ Die Suche nach der Enthüllung ist bis heute sein Antrieb im Beruf. Seit 2015 ist er am Schauspielhaus Graz engagiert, aktuell spielt er in der vierten Spielzeit „Judas“. Im Fernsehen ist er derzeit in „Tatort – es lebe der Tod“ und „Das Boot“ zu sehen.



HELGE O. SOMMER

Pantomime: „McBEE“ Sabine Wallner

Sabine Wallner, Künstlername McBEE, Pantomimin, präsentiert ihre Kunst ohne Worte in unzähligen Spielarten. Kreativität, Fantasie und Bewegung verschmelzen zu einer Einheit und zeigen dem Publikum einen anderen Weg, um die Seele zum Schwingen zu bringen. www.mcbeestudio.at



**Persönlichkeits-
entwicklung**



Virtuelle Ausstellungen in der Hofgalerie

Kunst und Kultur sind wichtige Bestandteile der Bildung – des Lernens. Sie eröffnen uns neue Zugänge zu Bildungsinhalten. Im Kunst- und Kulturbereich gibt es seit Jänner 2020 die Möglichkeit, Ausstellungen virtuell zu besuchen.

**Ernährung und
Gesundheit**



Bewegen Sie sich virtuell durch die Hofgalerie:

www.steiermarkhof.at/hofgalerie/virtuelle-ausstellungen

Somit sind die Ausstellungen rund um die Uhr zugänglich und für jede/-n sichtbar.

**Kreatives
Gestalten**



**Kunst und
Kultur**

WEG-KREUZ-Katalog

Bestellung unter
Tel.: 0316 8050-7111
office@steiermarkhof.at

Kosten
€ 35,-



WALDORF XV, ÖL AUF LEINWAND, 55 X 155 CM

50 Jahre Hofgalerie im



„Johann Baumgartner hat sich zum Ziel gesetzt, neue Räume für die bildende Kunst zu eröffnen, um damit den Besucherinnen und Besuchern die Gelegenheit zu geben, das zeitgenössische künstlerische Schaffen zu erschließen. Realisierung, Förderung und Darstellung sollen dabei immer in einem Diskurs mit einer breiten Öffentlichkeit stehen. Diese Vorhaben stehen in Zeiten der Corona-Pandemie freilich unter gänzlich veränderten Vorzeichen. Es zeigt aber auch auf, welche neuen Wege sich beschreiten lassen.“

Sebastian Kurz
Bundeskanzler
der Republik Österreich

PORTRÄT: PARLAMENTSDIREKTION/PHOTO SIMONIS

Die Hofgalerie im Steiermarkhof ist ein Raum für zeitgenössische Kunst mit innovativem Programm. Seit der Gründung 1971 fördert die Hofgalerie Gegenwartskunst von nationalen und internationalen KünstlerInnen, im Fokus steht die „Steirische Moderne“. Ziel der Hofgalerie ist es, der bildenden Kunst neue Räume zu geben und den TeilnehmerInnen der Weiterbildungsveranstaltungen die Möglichkeit zu eröffnen, sich auf zeitgenössische Kunst einzulassen.

Zugang zur Kunst

Auf aktuelle gesellschaftspolitische Positionen im Kontext mit KünstlerInnen wird besonders Wert gelegt. Bei der Entwicklung der Kunstprojekte stehen wir eng in Verbindung mit den KünstlerInnen, wir geben inhaltliche sowie organisatorische Expertisen und stellen die Räume für die künstlerische Umsetzung zur Verfügung. Kuratiert werden die Kunstprojekte vom Kulturreferenten des Steiermarkhofs, der, je nach Erfordernis, anerkannte KunsthistorikerInnen als unterstützende Positionen mit einbezieht. Die Hofgalerie im Steiermarkhof ermöglicht einen latenten und unaufdringlichen Zugang zur Kunst.





FOTOSTUDIO PACHERNEGG

**Persönlichkeits-
entwicklung**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

**Kunst und
Kultur**

Steiermarkhof

Über 73.000 Menschen

Das Kunstprogramm des Steiermarkhofs setzt auf Qualität in der formalen Umsetzung. Inhaltliche Fragestellungen, aktueller Bezug und kritische Themen sind wichtige Faktoren für die Erstellung des Jahresprogramms. Realisierung, Förderung und Darstellung stehen immer im Diskurs mit einer breiten Öffentlichkeit. Über 73 000 Menschen, die sich jährlich im Steiermarkhof weiterbilden, wird ein niederschwelliger Zugang zur Kunst ermöglicht. Die Vermittlung zwischen KünstlerInnen und Interessierten, abseits von Kultur, Hautfarbe, Religion oder politischer Einstellung, ist uns ein wichtiges Anliegen. Unsere Kunstveranstaltungen sind für alle Menschen – unabhängig von ihrer sozialen Stellung– kostenlos zugänglich. In regelmäßigen Abständen werden Eröffnungen, Führungen und Diskussionen durchgeführt. Zudem gibt es begleitende Dokumentationen, die durch Publikationen wesentlich zur Positionierung der KünstlerInnen sowie des Steiermarkhofs beitragen. Der Steiermarkhof ist die zentrale Bildungs- und Kultureinrichtung der Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft in Steiermark.

Festakt

Do, 17. Jun. 2021, 19:00 Uhr



„Mein Dank gilt dem Kulturreferenten des Steiermarkhofs Johann Baumgartner, der mit seinen Initiativen dazu beiträgt, dass die Steiermark einen hervorragenden Ruf als Kulturland genießt.“

Hermann Schützenhöfer

Landeshauptmann
der Steiermark

PORTRÄT: ERWIN SCHERIAU

SchülerInnen der Grafikabteilung Ortweinschule Graz

Vernissage

Mo., 28. Sep. 2020, 19:30 Uhr

Ausstellung

Di., 29. Sep. 2020 bis Juni 2021

Selbstporträt mit Schokolade

Die Darstellung des Selbst nimmt in den Oeuvres vieler großer Künstlerinnen und Künstler einen besonders wichtigen Platz ein. Auch in der Ausbildung in der Grafikklasse an der HTBLVA Ortweinschule wird dieses Thema im Fach „Darstellung und Komposition“ stets ausführlich und aus verschiedensten Perspektiven beleuchtet. Im Schuljahr 2019/20 ergab sich für die 4. Grafikklassse durch die Zusammenarbeit mit Zotter Schokolade, inklusive eines ausführlichen Betriebsbesuchs und eines persönlichen Gesprächs mit Josef Zotter, eine besondere Situation: In ihren Selbstporträts sollten die SchülerInnen nicht nur ihre eigene Person in Szene setzen, sondern auch in künstlerischen Dialog mit Schokolade und all ihren Bedeutungen und Facetten treten. Aus den verschiedensten Zugängen zum Thema entstanden so vielfältige, spannende Selbstporträts, die jeweils unterschiedliche Aspekte von Schokolade ins Bild rücken, seien es nun kulinarische, emotionale, visuell-ästhetische oder politische. Die Umsetzung erfolgte in der klassischen Technik der Pastellmalerei bzw. -zeichnung und fand zu einem großen Teil in der schwierigen Phase des Corona-Homeschoolings im Frühjahr 2020 statt, in der die Schokolade wohl für viele gute Dienste als Trostspenderin und Lieferantin positiver Gefühle leistete.

Projektbetreuung:

Mag.^a Wilma Seitinger, Dipl.-Päd. Thomas Markart



ORTWEINSCHULE



WETZELSDORF



BERNHARD SCHINDLER

Herbstkonzert 2020 – Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf

Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf lädt ein zum traditionellen Herbstkonzert, das in diesem Jahr schon zum 46. Mal im Steiermarkhof stattfindet. Wie schon in den vergangenen Jahren wollen wir unseren Gästen einen bunten Querschnitt von moderner, sinfonischer bis hin zu traditioneller Blasmusikliteratur zu Gehör bringen. Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf wurde 1949 gegründet. Neben den Ausrückungen für den eigenen Stadtbezirk und der Pflege der Blasmusiktradition legen sie ihr Augenmerk auf das Erarbeiten sinfonischer Blasmusik in verschiedenen Schwierigkeitsstufen sowie ganz besonders auf ihre Jugendarbeit.

Kapellmeister

DI Helmut Brandstätter

Blasorchesterproben

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

Termin

Sa., 07. Nov. 2020, 19:30 Uhr

Robert Stolz-Gala

Eine vokale Geburtstagsparty für Robert Stolz. Ob „Männer, Männer“ aus der „Trauminsel“ oder das bekannte „Ob blond, ob braun...“ – der unterhaltsame Festabend präsentiert das bunte Oeuvre des großen Grazer Komponisten. Robert Stolz komponierte in seinem langen Leben über 60 Operetten sowie zahlreiche Filmmusiken und Lieder, die heute zu Volksliedern geworden sind, wie beispielsweise „Die ganze Welt ist himmelblau“ und „Mein Liebeslied muss ein Walzer sein“. Er gilt als der letzte große Meister der Wiener Operette nach dem Zweiten Weltkrieg.

SolistInnen:

Shirin Albler
Nasrin Rossmann
Polina Sasko

Moderation

Josef Schuster

Termin

Mi., 04. Nov. 2020, 19:30 Uhr

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur





Concierto de Aranjuez

Beim Abschlusskonzert des „Green Guitar Youth Festivals Graz“ wird das berühmte „Concierto de Aranjuez“ für Gitarre und Orchester von Joaquin Rodrigo aufgeführt. Das „Concierto de Aranjuez“ wurde im Frühjahr 1939 in Paris komponiert und am 9. November 1940 in Barcelona uraufgeführt. Es ist nicht nur das mit Abstand populärste Werk Rodrigos, sondern auch eines der bekanntesten klassischen Musikstücke des 20. Jahrhunderts. Neben dem „Concierto de Aranjuez“ beleben abwechslungsreiche Beiträge von SolistInnen und Ensembles das Programm.

Dirigent

Gunther Schabl

Termin

So., 15. Nov. 2020, 11:00 Uhr

Lieder und Weisen zur Vorweihnachtszeit – Weihnachtskonzert des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums

StudentInnen der Volksmusikabteilung des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums und der Musikuniversität Graz vermitteln in verschiedensten Besetzungen vorweihnachtliche Stimmung. Zither-, Hackbrett- und Okarinamusik sowie Harmonika-, Streicher- und Bläserensembles schöpfen aus dem reichhaltigen Repertoire der traditionellen alpenländischen Volksmusik. Das gesamte Konzert wird vom ORF-Steiermark aufgezeichnet.

Termin

Do., 03. Dez. 2020, 19:30 Uhr

Moderation

Caroline Gappmayr-Koller





KIPPER

Gospel-Night – Johann-Joseph-Fux- Konservatorium

Was wäre Weihnachten ohne die Gospelmusik, die auf begeisternde Art und Weise Hoffnung zum Ausdruck bringt? Der Gospel & Jazz Choir des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums und die KonsPop Voices feiern das schönste Fest im Jahr mit einem speziell auf diese Jahreszeit zugeschnittenen Programm, das zum Mitsingen und Mitfeiern einlädt. Es geht um die Ankunft und Geburt des Erlösers, des „King of Kings“. Jede/-r soll erfahren, „that Jesus Christ is born“!

Dirigent

Franz Herzog
Patrik Thurner

Termin

Mo., 14. Dez. 2020, 19:30 Uhr



CP-PICTURE

Neujahrskonzert – „Symphonische Meisterwerke“

Mit der Entwicklung der Kompositionstechniken hat sich naturgemäß auch das Orchester zur symphonischen Besetzung verändert. Neben den symphonischen Meisterwerken aus der Klassik haben sich weitere Stilrichtungen wie Symphonic Jazz, Symphonic Rock und die symphonische Filmmusik etabliert. Genau dieser Vielfalt an Klangreichtum bedient sich das Bläserorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums in diesem Programm.

Termin

Do., 25. Feb. 2021, 19:30 Uhr

Generalprobe

Mi., 24. Feb. 2021, 18:00 Uhr

Leitung

Reinhard Summerer

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



CP-PICTURE

Preisträgerkonzert des ersten Johann-Joseph-Fux- Bläserwettbewerbs

Bühne frei für unseren hochkarätigen Nachwuchs! Das Preisträgerkonzert des ersten Konservatoriumsbläserwettbewerbs, der explizit der Förderung junger BlechbläserInnen, HolzbläserInnen und BlockflötistInnen gilt, präsentiert junge Virtuosinnen und Virtuosen auf der Bühne!

Termin

Fr., 12. Feb. 2021, 19:30 Uhr

Moderation

Eduard Lanner

Kunst und
Kultur



CP-PICTURE

Meisterwerke der Klassik

Das erfrischende Landesjugendsinfonieorchester Steiermark, das sich seit seiner Premiere im Jahr 2017 mit bereits großem Erfolg im In- und Ausland präsentiert, stellt unter der Leitung von Dirigent Thomas Platzgummer im kunstreichen Ambiente des Steiermarkhofes sein neu erarbeitetes Konzertprogramm mit Meisterwerken der sinfonischen Musik vor.

Dirigent

Thomas Platzgummer

Termin

Do., 01. Apr. 2021, 19:30 Uhr



CP-PICTURE

Finale des Steirischen Hackbrettwettbewerbs

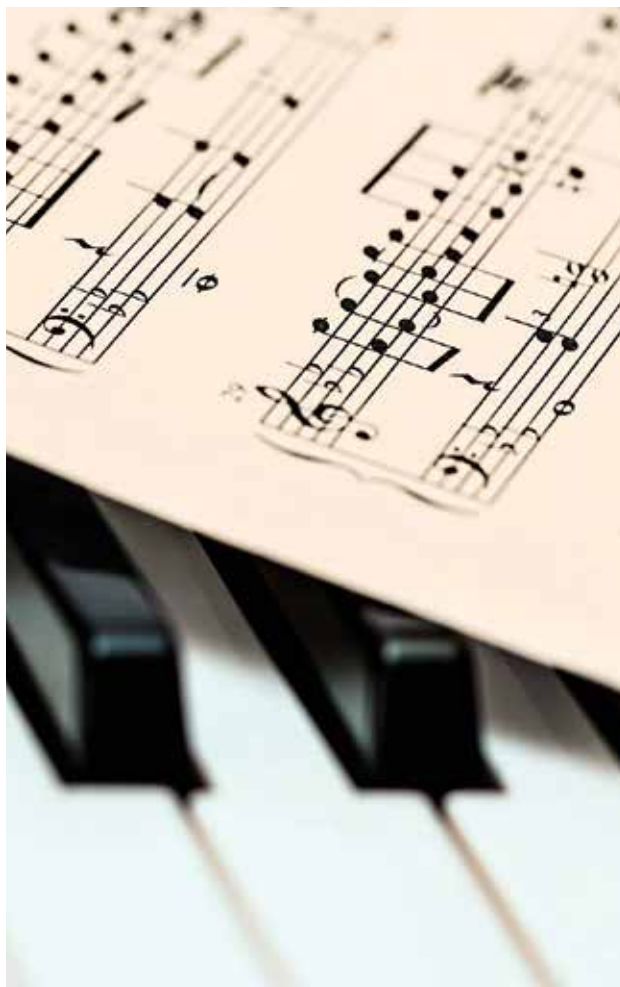
Junge Nachwuchstalente spielen im Finale des bereits fünften Hackbrettwettbewerbs um wertvolle Preise. Gemeinsam mit dem ORF sollen junge Talente, die das in den vergangenen Jahren immer beliebter werdende steirische Hackbrett lernen, gefördert werden. Diese Veranstaltung wird aufgenommen und zeitversetzt am Mittwoch, 21. April 2021 von 20:04–22:00 Uhr im Radio Steiermark gesendet.

Moderation

Josef Loibner

Termin

So., 18. Apr. 2021, 14:00 Uhr



PIXABAY



LARI JARNEFELT

Persönlichkeits-
entwicklung

Voices of Spirit

Bereits zum 7. Mal werden sich internationale und heimische Chöre und Ensembles bei gemeinsamen Proben und Konzerten von 12. bis 15. Mai 2021 begegnen. Das Chorfestival „Voices of Spirit“ bietet dazu Workshops mit herausragenden ReferentInnen und eine Reihe von hochkarätigen Konzerten, beginnend mit einem Singen von über 40 Chören bei der „Langen Nacht der Chöre“ am 12. Mai in der Grazer Altstadt. Lassen Sie sich von der einzigartigen Stimmung des Festivals verzaubern.

Abschlusskonzert im Steiermarkhof

Am 15. Mai 2020 gibt es ab 19:30 Uhr ein gemeinsames Abschlusskonzert mit Mia Makaroff und Rajaton sowie den teilnehmenden Ensembles und SängerInnen. Nach einem zweitägigen intensiven Coaching mit dem finnischen Weltklasse-Ensemble Rajaton werden unsere TeilnehmerInnen das Ergebnis im stimmungsvollen Rahmen des Steiermarksaals zu Gehör bringen. Gemeinsam mit Rajaton werden die teilnehmenden Ensembles ein vokales Feuerwerk entzünden. Eintritt: freiwillige Spende.

Tickets und Anmeldungen für Workshops

Chorverband Steiermark
Tel.: 0316 829925
stmk@chorverband.at

Alle Infos

www.voicesofspirit.at

Termin

Sa., 15. Mai 2021, 19:30 Uhr



”

Die Auseinandersetzung mit Musik, Literatur und bildender Kunst ist die geistige Nahrung, die uns auf der hohen See unseres ökonomischen Tuns Plätze zum Anker und Innehalten bietet.

“

DI Werner Brugner

Kammerdirektor
Landwirtschaftskammer Steiermark

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



J.-FUCHS-KONSERVATORIUM



Internationales Gitarrenkonzert

Dieser besondere internationale Konzertabend im Steiermarkhof basiert auf facettenreichen Gitarrenklängen, die mit Essenzen anderer Instrumente und dem temperamentvollen ungarischen Kolorit wunderbar vermischt werden. Für den perfekten Mix aus Ungarn und Österreich sorgen SchülerInnen der Ernő-Dohnány-Musikschule Budapest und des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums Graz. Lassen Sie sich berauschen von einer bunten Mischung märchenhafter Klänge aus Musical, Film und Fernsehen, dargeboten von jungen MusikerInnen dieser beiden Länder.

Leitung

Zoltán Draskóczy

Moderation

Christina Hörmann

Termin

Mo., 28. Jun. 2021, 19:00 Uhr



STIEKIND FOTOGRAFIE



KURT REMLING | PHOTOGRAPHY



BRETTHERHOFER

Percussionists United in concert – Stars, Talents, Internationality

„Stars, Talents, Internationality“, drei Wörter, eine Gemeinsamkeit.

Percussionists United ist jedes Jahr aufs Neue ein eindrucksvolles Konzert im Steiermarkhof. Percussion-Talente sowie berühmte Percussion-KünstlerInnen von rund um den Globus sind auf der Bühne vereint, um hörens- und sehenswerte Stücke, darunter auch österreichische Erstaufführungen, zu präsentieren.

Künstlerische Leitung

Priv.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a Ulrike Stadler leitet Schlagwerk-klassen an der Kunstuniversität Graz und am Joseph-Haydn-Konservatorium Eisenstadt und ist Solo-Paukerin im recreation – Großes Orchester Graz.

Termin

Fr., 16. Jul. 2021, 19:30 Uhr



Kathreintanz

Obmann

DI Christian Bretterhofer

Termin

Sa., 28. Nov. 2020, 20:00 Uhr

Kathreintanz – komm herein, tanze, denn Tanzen macht Freu(n)de

Wir VolkstänzerInnen sind auch ein bisschen wie die SchülerInnen. Zu Schulbeginn starten die Volkstanzkurse für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen, nachdem sich alle beim Aufsteuern Geschmack am Tanzen geholt haben. Bis zu Kathrein wird dann fleißig neu gelernt oder aufgefrischt. Laut dem Österreichischen Volkskundefatlas von 1974 wird seit 1935 der letzte Tanz vor dem Advent als Kathreintanz gefeiert. In vielen Bezirken der Steiermark beginnt so der Reigen dieser Feste bis zum großen Grazer Kathreintanz der ARGE Volkstanz Steiermark im Steiermarkhof. Seit mehr als 66 Jahren lädt die ARGE Volkstanz bereits zu selbigem und seit 2017 auch als Verein ARGE Volkstanz Steiermark. Als steiermarkweite Organisation freuen wir uns auf TänzerInnen aus allen Bezirken und benachbarten Bundesländern. Wir hoffen, dass sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene viel Interessantes dabei sein wird und auch die klassischen Rundtänze nicht zu kurz kommen werden. Ich freue mich schon auf viele bekannte Gesichter, ebenso wie auf neue Bekanntschaften. Alle TänzerInnen von nah und fern sind herzlich willkommen.

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Maximilian Davis: Lichas

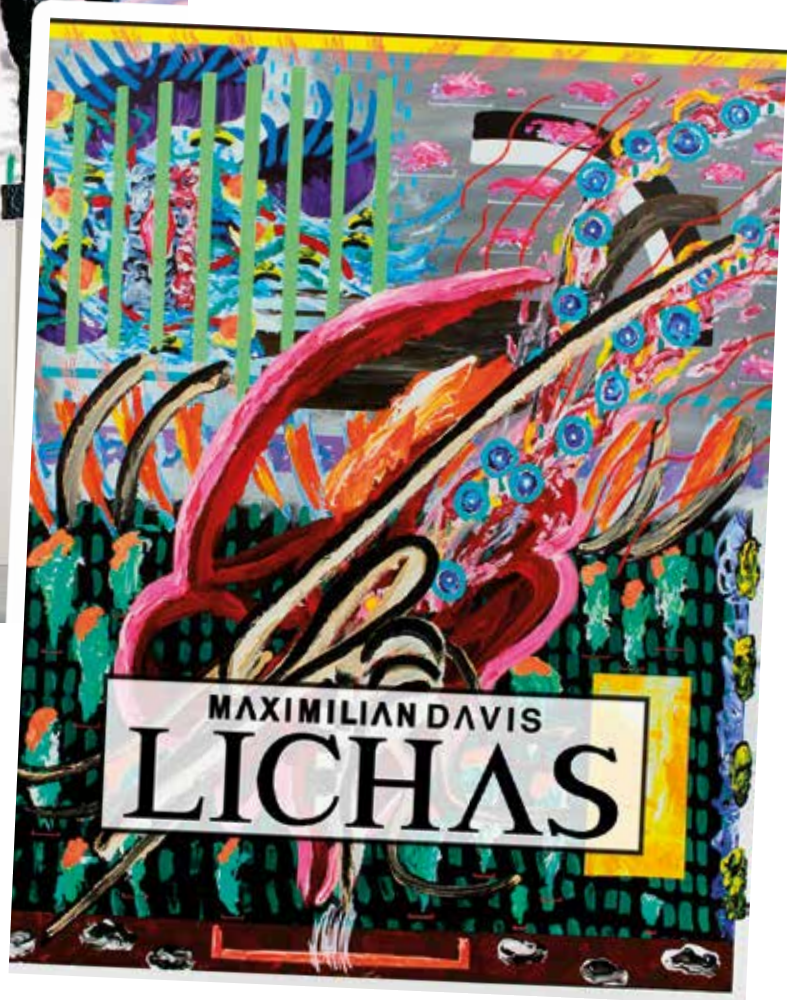
"Im Frühling des vorigen Jahres entstand der Lichas-Zyklus des Grazer Künstlers Maximilian Davis. Sein Vorhaben, diese Serie mit einem Buch abzurunden, sollte ein Jahr dauern. In strenger Recherche mit dem Autor Aleksandar Vadim entstand ein gemeinsames imposantes Werk zur Serie. Im Lichas-Zyklus erwacht das Rom der Kaiserzeit mit all seinen Abgründen zum Leben. Maximilian Davis' Eintauchen in die anima mundi folgt dabei dem Leben von Lichas, einem Fischersohn aus Tarent, der die griechische Biene kultiviert und durch ihren Honig Reichtum und wertvolle Beziehungen erlangt. Er liebt die edle Hedyle und die schöne Tryphaena und wird später ein Händler für seltene Gegenstände für Kaiser Tiberius, bevor er bei einem Schiffsunglück den Tod findet: Eine Reise in Bildern und der Versuch, durch zeitlose, allgemeingültige Figuren zu einer grundlegenden Wahrheit durchzudringen, zu einem Gefühl, das der ganzen Menschheit gemein ist. Die Serie besteht aus elf Bildern auf Leinwand, 37 Arbeiten auf Papier, sieben Arbeiten auf Holz und einer Skulptur.

Künstler

Maximilian Davis (geb. 1990 in Graz), Vorstandsmitglied des Grazer Künstlerbunds, ist freischaffender Künstler. Er zählt den Lichas-Zyklus zu seinen wichtigsten Arbeiten und möchte mit dem Buch Einblicke in sein Schaffen geben.

Termin

Mi., 16. Sep. 2020, 19:30 Uhr





FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Persönlichkeits-
entwicklung

Offene Werkstatt – Malen und Zeichnen mit dem Künstler Ernst Posch

Interessierte können mit dem Künstler Ernst Posch einmal wöchentlich malen. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind diese kreativen Malstunden eine wertvolle Möglichkeit, um unter FreundInnen nicht nur die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu erweitern, sondern auch in der Gruppe neue Kontakte zu knüpfen.

Techniken

Seine Arbeiten umfassen die Techniken Öl auf Leinen, Öl/Tempera hinter Glas, Aquarell, Gouache, Tempera und Mischtechnik.

Künstlerischer Werdegang (Auszug)

- bis 2015 über 200 Ausstellungen in Österreich, Frankreich, Deutschland und Italien
- 1995, 1997 Einzelausstellung im Grazer Künstlerhaus
- 1995 Erste Einzelausstellung in Paris
- 1994 Ehrenmedaille der Stadt Graz für Kunst und Kultur
- 1993 Ausstellung „Totentanz“ gemeinsam mit dem Bildhauer und Maler Fred Höfler in der Josef-Krainer-Akademie Graz
- seit 1988 Leitung der Offenen Werkstätte Kulturhof Graz
- 1986–1994 Vorstandsmitglied des Künstlerbundes Graz, zuletzt Vizepräsident
- 1983 Beitritt zum Künstlerbund Graz
- 1981 Erste Einzelausstellung in der Galerie Schillerhof in Graz

Kosten

€ 150,-

Anmeldung

Tel.: 0316 8050-7111

Termine 2020

Di., 13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 03. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 01. Dez., 08. Dez. und 15. Dez. 2020, jeweils ab 18:00 Uhr

Termine 2021

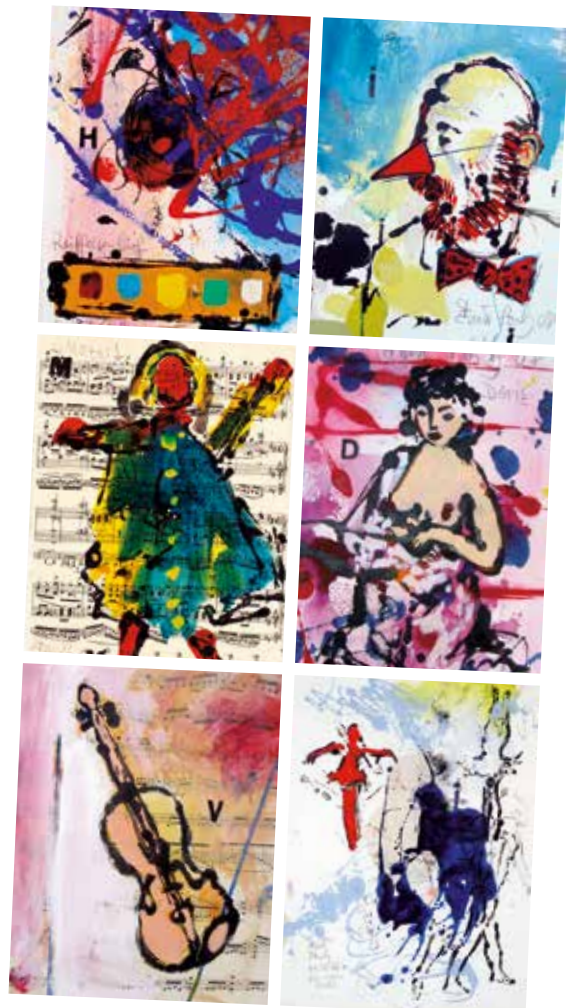
Di., 19. Jän., 26. Jän., 02. Feb., 09. Feb., 23. Feb., 02. Mrz., 09. Mrz., 23. Mrz. und 30. Mrz. 2021, jeweils ab 18:00 Uhr



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Ernst Posch,

geboren am 4. April 1955 in Graz, seit 1980 freischaffender Künstler, seit 2015 lebt und arbeitet Ernst Posch im Südburgenland.



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Titelbild

Josef Niederl: „Keep distance“

Geschäftsbedingungen „Seminare“ der Kooperationspartner LK Steiermark, Steiermarkhof und LFI Steiermark (Stand: 01.07.2020):

- Anmelde- und Teilnehmerichtlinien:** Die Reservierung der TeilnehmerInnenplätze erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Anmeldeeingänge, die rechtsverbindlich sind. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am 1. Kurstag kann der TeilnehmerInnenplatz an eine/n weitere/n Interessentin/Interessenten vergeben werden.
- Zahlungsbedingungen:** Die Teilnahmegebühr ist bei Veranstaltungsbeginn fällig, bei Veranstaltungspaketen 14 Tage nach Erhalt der Rechnung. Bei digitalen Weiterbildungen ist die Teilnahmegebühr mit Zusendung der Zugangsinformationen fällig.
- Stornogebühr:** Bei Präsenzveranstaltungen und live durchgeführten digitalen Weiterbildungen wird bei Stornierung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungsbeginn keine Stornogebühr verrechnet. Bei Abmeldung nach der genannten Frist verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei diesen Veranstaltungen wird bei Abmeldung am Kurstag, Nichtteilnahme, Abbruch oder bei einseitiger Beendigung durch die teilnehmende Person die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Bei Nominierung einer/s Ersatzteilnehmerin /Ersatzteilnehmers entfällt die Stornogebühr. Ist eine Teilnahme an live durchgeführten digitalen Weiterbildungen aufgrund technischer Probleme nicht möglich, muss dies dem Veranstalter vor Veranstaltungsende nachvollziehbar mitgeteilt werden.
- Organisatorische Änderungen:** Wir behalten uns organisatorisch bedingte Änderungen aus zwingenden Gründen vor. Bei Absage von angekündigten Seminaren werden allenfalls vorab entrichtete Teilnahmegebühren refundiert. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch wird – soweit der Schaden nicht durch den Veranstalter oder eine Person, für die der Veranstalter einzustehen hat, vorsätzlich oder grob fahrlässig verschuldet wurde – ausgeschlossen. Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen bestehen, die die Durchführung der Veranstaltungen in der zum Anmeldezeitpunkt vorgesehenen Form unmöglich machen (z. B. aufgrund von Epidemien), behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen oder die Veranstaltungsform zu ändern (z. B. online statt Präsenz). Sollte dies der Fall sein, werden die angemeldeten Personen rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigt. Es können daraus jedenfalls – soweit gesetzlich möglich – keine Ersatzansprüche für entstandene Aufwendungen oder sonstige Ansprüche dem Veranstalter gegenüber abgeleitet werden.
- Ausschluss von Kursteilnahme:** Der Veranstalter behält sich vor, im Einzelfall auch ohne Angabe von Gründen Personen oder Organisationen zu einer Veranstaltung nicht zuzulassen oder wegzunehmen, insbesondere dann, wenn nach unserer subjektiven Einschätzung das Erreichen der Veranstaltungsziele gefährdet ist.
- Personalisierte TeilnehmerInnenkarten, Veranstaltungspakete, Zugangsdaten:** Personalisierte TeilnehmerInnenkarten sowie Zugangsdaten zu digitalen Weiterbildungen sind nicht auf andere Personen übertragbar. TeilnehmerInnenkarten sind ausschließlich im angeführten Zeitraum gültig. Der Einzelpreis von in Paketen enthaltenen jedoch nicht beanspruchten Veranstaltungen kann nicht refundiert bzw. nicht bei Veranstaltungen außerhalb des Gültigkeitszeitraums geltend gemacht werden. Der Einzelpreis von nicht beanspruchten Veranstaltungen kann nicht refundiert bzw. nicht bei Veranstaltungen außerhalb des Gültigkeitszeitraums geltend gemacht werden.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt trotz sorgfältiger Prüfung keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität von Kursunterlagen und sonstigen Publikationen und haftet nicht für die Richtigkeit der von dem/der jeweiligen Referenten/Referentin geäußerten Ansichten, Standpunkte, Rechtsmeinungen etc. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Teilnehmende haften für Schäden, welche sie vorsätzlich oder fahrlässig verursacht haben. Der Veranstalter haftet nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden der Teilnehmenden, die während einer Veranstaltung sowie auf den Wegen von und zu den Veranstaltungs-/Unterrichtsorten entstehen.
- Schulungsunterlagen:** Den Teilnehmenden überlassene Seminarunterlagen (analog wie digital) dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Veranstalters weder vervielfältigt noch Dritten überlassen werden.
- Bildaufnahmen und Veröffentlichung:** Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass Foto- und/oder Videoaufnahmen, welche im Zuge von Bildungsveranstaltungen entstehen und auf denen sie möglicherweise zu sehen sind, in diversen Print- und Onlinemedien (z.B. Bildungsmagazin Steiermarkhof, LFI-Bildungsprogramm, LFI-Websites, Medienberichte) veröffentlicht werden. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Der Widerruf gilt für alle zukünftigen Veröffentlichungen, nicht jedoch für bereits erfolgte Publikationen.
- Datenschutz:** Es gelten die Bestimmungen unserer Datenschutzerklärung. Die Datenschutzerklärung finden Sie auf der Website stmk.lfi.at/Datenschutz.
- Gerichtsstand:** Das sachlich zuständige Gericht in Graz

Anmeldung für alle Kurse und Seminare:

Telefon: 0316 8050-1305, Fax: DW 1509; E-Mail: zentrale@lfi-steiermark.at
Anmeldezeiten: Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr

Datenschutz: Der Steiermarkhof legt größten Wert auf den sorgfältigen Umgang mit personenbezogenen Daten. Aus diesem Grund folgt unsere Datenschutzpolitik dem Grundsatz der Wahrung des Datengeheimnisses. Ihre personenbezogenen Daten werden nur soweit verarbeitet, wie es für die Durchführung einer Veranstaltung notwendig ist. Quellen sind jeweils am unteren Ende der Seite bzw. beim betreffenden Objekt oder Artikel (Bild/Text) ausgewiesen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.steiermarkhof.at/datenschutz
© 2020 by Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark





Do!day Do!morrow Do!gether

**Langfristig denken.
Nachhaltig entscheiden.
Generationen verbinden.**



Steiermarkhof-Impressionen 2



2019/2020



3



4



7



8



11



12



14



15



16



19



20



21

- 1** Altbürgermeister Alfred Stingl und Stadtrat Günter Riegler bei der Gedenkfeier Erwin Michenthaler
- 2** Steirische Weinhoheiten, Dieter Frei, Sandra Holasek, Johann Baumgartner beim Bildungsaufakt
- 3** Dieter Frei und Obmann der Trachtenkapelle Wetzelsdorf Martin Kornsteiner
- 4** Christopher Drexler, Enrique Fuentes, Günter Brus, Günter Riegler bei der Vernissage Brus/Fuentes
- 5** Kammerdirektor Werner Brugner, Musikantin und ORF-Moderatorin Caroline Gappmayr-Koller beim Konzert „Lieder und Weisen“
- 6** Marion Rauter mit Franz Majcen bei ihrer Personale „Human“ im Jänner 2020
- 7** Karl-Heinz Herper, Bodo Hell, Erwin Lackner und Viktoria Gutmann bei der Ausstellung „Gruppe 77“
- 8** Barbara Riener und Holger Hütter beim Steirischen Kammermusikfestival 2019
- 9** Johann Baumgartner, Hannes Galter, Ursula Lackner, Sandra Holasek, Günter Riegler bei der Feier zu 100 Jahre Urania
- 10** Buchpräsentation „Teamcoaching“ Ludwig Kapfer und Alexander Kada
- 11** Grüße der MitarbeiterInnen aus dem Homeoffice
- 12** Wolfgang Muchitsch, Karl-Heinz Herper, Elisabeth Potzinger, Barbara Riener, Eduard Lanner
- 13** Vernissage „Voyage“ Kunstgruppe Art-Kultur Weiz
- 14** Landwirtschaftskammerpräsident Franz Titschenbacher referiert zur Digitalisierung in der Landwirtschaft
- 15** Brot backen mit Anita Winkler, Elisabeth Pucher-Lanz und Maria LeBl
- 16** Eduard Ulreich, Bärbel Pöcher-Eder und Klaus Landauf (†)
- 17** Eröffnungsrede von Ernst Posch
- 18** Sandra Holasek, Eduard Lanner, Peter Sauermoser, Reinhard Summerer Johann Baumgartner beim Neujahrskonzert
- 19** Direktor a. D. Franz Riebenbauer
- 20** Rudolf Stückler, Maria Pein, Horst Jauschnegg, Anton Koller bei der Fachtagung Henne und Ei
- 21** Buchpräsentation „Der Tod tanzt in Graz“ von Robert Preis

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark



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