

ZEIT in Bildung

STEIERMARKHOF®

PERSÖNLICHKEIT & LITERATUR | ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT | KREATIVES GESTALTEN | KUNST & KULTUR

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarprogramm

Ausgabe Nr. 17, 2024/2025

- ...❖ Mensch in Wandlung
- ...❖ Ernährung in Veränderung
- ...❖ Kreativität in Gestaltung
- ...❖ Kultur in Bewegung

www.steiermarkhof.at



Bildung bewegt.

Wir sind für Sie da!



FOTOSTUDIO PACHERNEGG UND STIERMARKHOF

Mit voller Kraft für den Steiermarkhof

Mit großer Freude dürfen wir Ihnen unser neues Bildungsmagazin 2024/25 präsentieren. Vieles haben wir gemeinsam im letzten Bildungsjahr erreicht und noch mehr haben wir für die nächste Saison geplant.



DI Dieter Frei
Leiter



Svetlana Schaffler, MSc.
Geschäftsführerin



Ing. Johann Baumgartner, MAS
Bildungs- und Kulturreferent

FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Das neue Hotel im Grünen

Nach intensiven Umbauarbeiten ist es endlich so weit: Das rundum erneuerte Hotel im Steiermarkhof öffnet am 18. September wieder seine Türen. Vielen Gästen ist der Steiermarkhof durch Bildung und Kultur bekannt, nun wurde auch der Hoteltrakt im Veranstaltungszentrum erneuert. Der Steiermarkhof stärkt somit seine Position als Treffpunkt und Kommunikationsdrehscheibe zwischen Stadt und Land.

Erleben Sie die Vielfalt der Steiermark im neuen Hotel

- Eine Reise durch die Steiermark:
 - 66 modern ausgestattete Zimmer,
 - inspiriert von den 11 steirischen Regionen
- Komfort und Wohlbefinden am Puls der Zeit
- Blick ins Grüne: 6.000 m² Hofgarten
- über 3.000 m² Veranstaltungsfläche
- Restaurant mit großer Terrasse und steirischer Kulinarik

Präsentation der Steirischen Erklärung der Erwachsenenbildung

Bildung ist nicht nur Schulbildung oder Studium – Bildung ist der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung und beeinflusst gleichzeitig die Zukunft einer Gesellschaft maßgeblich. Gerade die letzten Jahre haben gezeigt, welchen Stellenwert



die Erwachsenenbildung in der Steiermark hat. Zudem leistet die Erwachsenenbildung einen wichtigen Beitrag im Kunst- und Kulturbereich. Die „Steirische Erklärung der Erwachsenenbildung“ ist ein wichtiges Statement für europäische Werte wie Toleranz und Humanismus.

Brücken gebaut – 40 Jahre Internationale Textilkunst

Durch die Zusammenarbeit mit internationalen Künstler:innen wurden in den letzten vier Jahrzehnten neue Brücken gebaut und Grenzen überwunden. Europa ist durch die Kunst und später durch die Politik und Wirtschaft ein Stück näher zusammengerückt. Als Kulturbetrieb der Landwirtschaftskammer Steiermark sind wir stolz, einen kleinen Beitrag geleistet zu haben.



Wir laden Sie ein, auch ein Teil des neuen Steiermarkhofs zu werden, egal ob als Bildungs-, Kultur-, Tagungs- oder Nächtigungsgast. An dieser Stelle möchten wir uns auch beim gesamten Team bedanken, das unermüdlich daran arbeitet, die Qualität für unsere Gäste zu verbessern. Ohne ihr Engagement und ihre Leidenschaft wären diese Meilensteine nicht möglich.

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Persönlichkeit und Literatur

23 Hannelore Veit

Wer hat Angst
vor Donald Trump?

24 Ausbildung zertifizierte:r Mentaltrainer:in

Mentales Training mit
Mag.^a Alexandra Kleindienst

25 Embodiment

Mit dem Körper
die Seele stärken

27 Der Weg zur Resilienz...

... ist der Weg zu sich selbst

Ernährung und Gesundheit

38 Grundkochschule

Kochen lernen
Schritt für Schritt

41 Pflanzenbasiert und zuckerreduziert

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide,
Nuss, Obst und Gemüse

48 Das rechte Maß

Fasten nach Hildegard von Bingen

60 Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin

Im Glas und auf dem Teller



PIXABAY

EXCLUSIVE-DESIGN/STOCK.ADOBE.COM



98

DIETER BORNEMANN

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives Gestalten

74 Altes Handwerk ganz modern
Renate Mempör und Caroline Wagner

77 Siebdruck Workshop
Professionelle Druckergebnisse
mit einfachen Mitteln

80 Redesign
von Schmuckstücken
Verleihen Sie alten Schmuck-
stücken neuen Glanz

86 Zero Waste Haushalt
Workshop mit Elisabeth Rois-Weissinger

Kunst und Kultur

93 Wolfgang Grinschgl
Ein Gesicht maskieren, um ein
anderer Mensch zu werden

94 Künstlerhof-Schau
Das Neue und Fremde

98 dunkle Wege, dunkle Gedanken
Strenges Schwarz-Weiß
von Dieter Bornemann

100 From Vienna to West End
Blasorchesterkonzert des
Johann Joseph Fux Konservatoriums

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

65–72



Alle Kurse und Seminare
finden Sie hier



Mag. Christopher Drexler
Landeshauptmann

MARIJA KANIZAJ

Sehr geehrte Damen und Herren!

Bildung ist ein – ja, wohl *der* – wesentlichste Baustein für die Zukunft und Fundament von Entwicklung. Gerade deshalb genießen Aus-, Fort- und Weiterbildung einen so hohen Stellenwert in der Steiermark. Beginnend bei den Jüngsten in unserer Gesellschaft, gilt es daher in Bildung zu investieren. Das fängt beim kräftigen Ausbau der Kinderbildung und Kinderbetreuung an und setzt sich bis zu den pädagogischen Hochschulen, Fachhochschulen und Universitäten fort. Höchste Qualität wird aber auch in unseren landwirtschaftlichen Fachschulen, steirischen Berufsschulen und den vielen herausragenden Lehrbetrieben geboten. Diese Vielfaltigkeit der Bildungsstätten und die zahlreichen Ausbildungsmöglichkeiten in unserem Land sind der Schlüssel für eine gute Zukunft und maßgebend für die Stellung der Steiermark als Player im europäischen Spitzenfeld in Forschung und Entwicklung. Der Steiermarkhof stellt mit seinem bunten Bildungsprogramm dabei eine ideale und unverzichtbare Ergänzung in unserer steirischen Bildungslandschaft dar. Mit seinem Seminarprogramm und einer breiten Palette an Kursen sowie Veranstaltungen steht der Steiermarkhof sinnbildlich für lebenslanges Lernen und persönliche Weiterentwicklung. Zudem ist er mit vielen Ausstellungen und Veranstaltungen aus dem Kunst- und Kulturbereich auch ein Zentrum der Begegnung und der Reflexion. Dieses Bildungsmagazin liefert einen umfassenden Überblick über die zahlreichen Angebote und Erlebnisse, die der Steiermarkhof zu bieten hat. Ich kann Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, daher nur empfehlen, sich die angebotenen Seminare und Kurse anzusehen und zu nutzen, was diese Bildungshaus zu bieten hat. Herzlichen Dank an das Team des Steiermarkhofs für die umsichtige Arbeit und allen Besucherinnen und Besuchern lehrreiche Tage im Westen von Graz!



Werner Amon, MBA
Bildungslandesrat,
Präsident der Bildungs-
direktion Steiermark

LAND STEIERMARK/BINDER

Eine Wissensgesellschaft lebt davon, dass sie sich weiterbildet

Es braucht eine starke und gleichgestellte Erwachsenenbildung und geeignete Einrichtungen und Institutionen für die Umsetzung – der Steiermarkhof ist eine davon. Mit den zahlreichen Kursen und Fortbildungsangeboten trägt der Steiermarkhof wesentlich dazu bei, dass wir in der Steiermark aus einem so breiten Bildungsangebot schöpfen können. Lernen ist untrennbar mit gelebter Demokratie verbunden und ein lebenslanger Prozess. Mein Ziel ist es, das Bewusstsein für lebensbegleitendes Lernen zu schaffen und damit auch die Weiterbildungsbeteiligung der Steirerinnen und Steirer zu steigern. Deshalb habe ich letztes Jahr auch die Reihe „Erwachsenenbildung neu denken“ initiiert. Im Mai wurden nun mit der „Steirischen Erklärung der Erwachsenenbildung“ die Ergebnisse der landesweiten Veranstaltungen und der engagierten Zusammenarbeit von Vertreterinnen und Vertretern der Erwachsenenbildung der Politik übergeben, der Öffentlichkeit präsentiert und mit einem Festakt im Steiermarkhof auch gefeiert. Gemeinsam mit Hannes Galter, Vorstandsvorsitzender des Bildungsnetzwerks Steiermark, unterzeichnete ich in diesem Zusammenhang eine Absichtserklärung, in der der unbedingte Wille, die Steirerinnen und Steirer für lebensbegleitendes Lernen zu begeistern und den Zugang zu Bildung für alle so niederschwellig wie möglich zu halten, als gemeinsames Ziel der steirischen Erwachsenenbildung und des Landes Steiermark festgehalten ist. Ich danke allen, die sich in diesen Prozess eingebracht haben. Dem Team des Steiermarkhofs mit Ing. Johann Baumgartner, MAS an der Spitze wünsche ich weiterhin viel Erfolg, im Sinne der Erwachsenenbildung in der Steiermark!



Simone Schmiedtbauer
Agrarlandesrätin

LAND STEIERMARK/BINDER

Neue Perspektive eröffnen und sich weiterentwickeln

„Wer noch staunen kann, wird auf Schritt und Tritt belohnt“, hat der Maler Oskar Kokoschka einmal gesagt. Am besten wissen das unsere Kinder, für die Staunen und Lernen einfach zusammengehört. Später im Leben entsteht daraus scheinbar ein Widerspruch – das systematische Lernen und das zufällige Schauen und Staunen nehmen unterschiedliche Rollen in unserer Wahrnehmung ein. Eigentlich, und daran sollten wir uns von Zeit zu Zeit erinnern, gehört beides aber doch zusammen: Wir öffnen uns gegenüber neuen Perspektiven und können uns in jeder Hinsicht und jedem Bereich weiterentwickeln. Das neue Bildungsprogramm, das Sie gerade in Händen halten, lädt genau dazu ein: zum Schauen, Staunen und Lernen. Der Steiermarkhof ist als Bildungsschauplatz weit über die namensgebende Steiermark hinaus bekannt für sein vielfältiges und vielschichtiges Programm, das theoretisches und praktisches Wissen verbindet und jedes Jahr für tausende Menschen anwendungsorientierte Kenntnisse vermittelt. Von der Kunst bis zum Kochen, von der Persönlichkeitsentwicklung bis zum Handwerk reicht die Spannweite der Techniken und Fähigkeiten, die wir erlernen und vertiefen können. Seit sieben Jahrzehnten ist der Steiermarkhof ein starker Brennpunkt der Wissensvermittlung und darüber hinaus eine beständige Brücke zwischen unseren starken Wurzeln im ländlichen Raum und der Dynamik des urbanen Raumes. Nur aus beiden gemeinsam kann eine Zukunft entstehen, mit der die Stärken unseres Landes dauerhaft und nachhaltig entwickelt werden können. Ich danke Dieter Frei, Johann Baumgartner und ihren engagierten Bildungsteams für ihre professionelle und zukunftsweisende Arbeit und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude an den unterschiedlichen Veranstaltungen sowie viel Erfolg für die Zukunft!



ÖR Franz Titschenbacher
Präsident der
Landwirtschaftskammer
Steiermark

FOTO FISCHER

Herzlich willkommen im Bildungshaus der Landwirtschaftskammer!

Der Steiermarkhof ist seit vielen Jahren ein Ort der Begegnung und versteht sich als Brückenbauer zwischen Stadt und Land. Um unseren Gästen ein zeitgemäßes Bildungserlebnis zu bieten, wurde im letzten Jahr ein modernes und durch seine Holzbauweise einzigartiges Seminarhotel fertiggestellt und Bestehendes zeitgemäß integriert. Damit kann der Steiermarkhof mit seinem engagierten Team den Seminargästen ein gesundes und erholsames Nächtigen auf hohem Niveau anbieten. Der natürliche Baustoff Holz wirkt auf die Gäste angenehm und beruhigend. Er sorgt für einen hohen Wohlfühlfaktor, der im Bildungsbereich besonders wichtig ist. Gemeinsam mit den 20 modernen Seminarräumen, der Hofkochschule, dem Hofrestaurant mit 250 Sitzplätzen und dem vielseitigen Hofgarten, der zum Tagen im Grünen einlädt, ist der Steiermarkhof *das* Bildungshaus der Steiermark. Wieder wurde ein vielfältiges, auf vier Themenblöcke aufgebautes Bildungsprogramm zusammengestellt. Die Bereiche Persönlichkeit und Literatur, Ernährung und Gesundheit, Kreatives Gestalten sowie Kunst und Kultur werden in einem vielfältigen Angebot präsentiert. Die Referentinnen und Referenten bringen sich mit ihrer Expertise und Persönlichkeit in die Seminare ein. Auch dem Team der Küche, das ausschließlich Gerichte aus regionalen Produkten anbietet, ist es ein besonderes Anliegen, dass sich die Gäste wohl fühlen. Ich freue mich, Sie im Steiermarkhof begrüßen zu dürfen – sei es als Hotelgast, Seminarteilnehmer:in oder als Besucher:in einer der zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Das neue Hotel

66 neue und erlebnisreiche Hotelzimmer im Grünen, ausgerichtet nach den 11 steirischen Regionen

Entdecken Sie nicht nur die urbane Region „Graz“, sondern auch das farbenfrohe und traditionelle „Ausseerland“ oder die „Sommerfrische Hochsteiermark“. Im Steiermarkhof reist man durch elf steirische Regionen und lässt sich von der Vielfalt der Steiermark begeistern.

Qualitativ hochwertiges heimisches Bauholz

Das neue Hotel des Steiermarkhofs wurde in konstruktivem Holzbau in Form einer Holzriegelbauweise unter Einsatz modernster Technologien, jahrzehntelanger Erfahrung und ausschließlich qualitativ hochwertigem heimischem Bauholz errichtet.



FORMARKTST. STEIERMARKHOF

**Persönlichkeit und
Literatur**

**Ernährung und
Gesundheit**

**Kreatives
Gestalten**

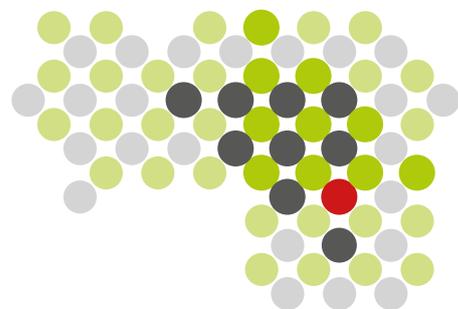
**Kunst und
Kultur**

im Steiermarkhof

Der natürliche Baustoff Holz wirkt angenehm und beruhigend und sorgt für einen hohen Wohlfühlfaktor, der im Bildungsbereich besonders wichtig ist. Mit diesem konstruktiven Holzbau setzt der Steiermarkhof neue Maßstäbe. Darüber hinaus kam es auch zu einem Holzausbau im Bereich der Speise- und Seminarräume.

Jedes Zimmer ist ein Unikat – ein Stück Heimat. Entdecken Sie die Schönheit und Leidenschaft und unternehmen Sie eine Reise durch die Steiermark.

Genießen Sie unser neues Hotel im Steiermarkhof, ab 18. September 2024!



STEIERMARKHOF®
HOTEL • KONGRESS • BILDUNG •

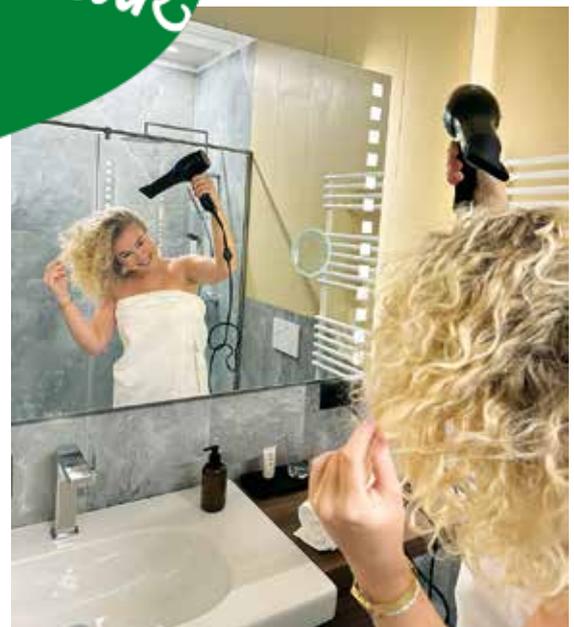
Eine Reise mit grünem Herzen

Neues Hotel im Steiermarkhof – das ganze Land unter einem einzigen Dach vereint

Mit dem neuen Hotel wird dem Bildungszentrum jetzt noch das sprichwörtliche Tüpfchen auf das „i“ gesetzt. „Wir bekommen 66 neue und erlebnisreiche Hotelzimmer im Grünen“, Svetlana Schaffler, Geschäftsführerin, macht schon jetzt Lust auf eine „Reise durch die Steiermark“. Denn: „Die einzelnen Zimmer sind nach den elf steirischen Tourismusregionen ausgerichtet – somit vereint sich das gesamte Land vom Gesäuse bis in die Südsteiermark unter unserem Dach.“

Mehr Steiermark geht nicht

Mehr innovative Zimmerangebote für Seminargäste, Kultur-, Bildungshungrige und Grazurlauber geht nicht. „Wir setzen als Steiermarkhof in jeder Hinsicht Maßstäbe“, macht Schaffler Gusto auf die neuen Zimmer.





**Persönlichkeit und
Literatur**



**Ernährung und
Gesundheit**



**Kreatives
Gestalten**



FORMARIST, STEIERMARKHOF, FOTOSTUDIO PACHERNEGG

**Kunst und
Kultur**

Facharbeiter:innen- und Meister:innenausbildung – Basis einer erfolgreichen Betriebsführung in der Land- und Forstwirtschaft

Eine fundierte Berufsausbildung ist das Fundament einer nachhaltig erfolgreichen Betriebsführung. In den 15 land- und forstwirtschaftlichen Berufen kann auf unterschiedlichen Wegen die Qualifikation auf Facharbeiter:innen- und Meister:innenebene erworben werden. Der Steiermarkhof bietet zahlreiche Vorbereitungslehrgänge für die Facharbeiter:innenprüfung im zweiten Bildungsweg sowie die Meister:innenprüfung in einem der land- und forstwirtschaftlichen Berufe an. Für die Zulassung zur Ausbildung und die Abnahme der Prüfungen ist die Lehr- und Fachausbildungsstelle der Landwirtschaftskammer zuständig.



Information, Termine und Anmeldung

Lehrlings- und Fachausbildungsstelle Steiermark

Tel.: 0316 8050-1322

E-Mail: lfa@lk-stmk.at

www.lehrlingsstelle.at



Arbeitskreisberatung Steiermark

Hauptziel der Arbeitskreisberatung ist die Weiterbildung der Bäuerinnen und Bauern und die Schärfung des unternehmerischen Handelns. Herzstück sind die Arbeitskreistreffen, bei denen ein offener Erfahrungsaustausch von Bäuerin zu Bauer erfolgt.

STARKE STEIERMARK – STARKES EUROPA

www.europa.steiermark.at



Europa? Gerade jetzt!

Jeden Tag bringt uns die Zusammenarbeit innerhalb der EU weiter nach vorne und macht uns stärker. Wir sehen heute mehr denn je, wie wichtig der Zusammenhalt in einem geeinten Europa ist, denn es gibt Herausforderungen, die nur auf europäischer Ebene bewältigt werden können. Umso wichtiger ist es, dass die Stimme der Steiermark in Europa gehört wird und wir die internationale Politik mitgestalten – denn Europa sind wir alle!



Das Land
Steiermark



EUROPE DIRECT
Steiermark

→ Europa und Internationale
Angelegenheiten

Steirische Erklärung der Erwachsenenbildung

Für jede Steirerin und jeden Steirer Weiterbildung ermöglichen



Bildungsteam
Steiermarkhof:
Johann
Baumgartner,
Nicole Salsnig,
Bildungs-
landesrat
Werner Amon
und Elisabeth
Pucher-Lanz

STEIERMARKHOF/
JULIAN TATZL

Allem voran pocht die „Steirische Erklärung der Erwachsenenbildung“ auf einen leistbaren, niederschweligen und zeitgemäßen Zugang zu Angeboten für lebensbegleitendes Lernen. Egal welches Alter, egal welcher soziale Status – Bildung muss allen offenstehen.

Des Weiteren braucht es in Zukunft:

- Förderung der Zusammenarbeit und Ausbau der regionalen Strukturen
- Sicherung und Ausbau der niederschweligen Bildungsinformation und -beratung
- Verstärkung des internationalen Austausches und der kooperativen Entwicklung
- Intensivierung der Forschung und der wissenschaftlichen Begleitung
- Vermittlung von europäischen Werten wie Humanismus und Toleranz (respektvolles Miteinander, Menschenrechte)
- Bildung für den Umgang mit Krisensituationen (Resilienz)
- Verbesserung der personellen und institutionellen Rahmenbedingungen
- Verstärkung der Professionalisierung und Qualifizierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- verstärktes Bewusstsein für die Bedeutung von Erwachsenenbildung durch gemeinsam umgesetzte Image- und Informationskampagnen (Erwachsenenbildung, Politik, Medien)
- Green-Kompetenzen und Wertebildung zur Heranführung an ein Handeln im Sinne der Nachhaltigkeit
- Vermittlung von Kulturkompetenz für ein respektvolles Miteinander (Menschenrechte, kulturelle Bildung)
- Medienkompetenz, neue Lern- und Wissensformate durch den Einsatz von digitalen Lehr- und Lernmethoden – Stichwort KI

Johann Baumgartner: „Bildung ist nicht nur Schulbildung oder Studium – Bildung ist der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung und beeinflusst gleichzeitig die Zukunft einer Gesellschaft maßgeblich. Gerade die letzten Jahre haben gezeigt, welchen Stellenwert die Erwachsenenbildung in der Steiermark hat. Zudem leistet die Erwachsenenbildung einen wichtigen Beitrag im Kunst- und Kulturbereich. Die ‚Steirische Erklärung‘ ist ein wichtiges Statement für europäische Werte wie Toleranz und Humanismus.“

TEXT: LAND STEIERMARK, BILDUNGSNETZWERK STEIERMARK

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

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. Mit unserem Bildungsmagazin fördern wir die Entwicklungen der Gesellschaft, beispielsweise 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, antirassistisch, integrativ, die Inklusion fördernd. Unsere Bildungsveranstaltungen orientieren sich an den Prinzipien einer demokratischen Gesellschaft sowie der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Die Gleichstellung von Frau und Mann ist uns ein wichtiges Anliegen.

Bildung im Steiermarkhof

„Bildung bewegt“ lautet 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 und Referenten. Das Herzstück unserer Bildungsarbeit sind vier Schwerpunkte: Ernährung und Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Kreatives Gestalten und Kunst und Kultur. Unsere Bildungsangebote zeichnen sich durch hohe Qualität sowie ein bestmögliches Preis-Leistungs-Verhältnis aus. 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.

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 individuel-



le Entwicklungen in der Erwachsenenbildung ein. Das verlangt von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine ausgeprägte Offenheit, damit Veränderungen auch stattfinden können. Es ist uns wichtig, uns an den

Prinzipien und Methoden der Qualitätssicherung in der Erwachsenenbildung zu orientieren, sodass am Ende messbare Werte evaluiert und für eine Weiterentwicklung herangezogen werden können. Qualität in der Bildung ist für uns auch eine lernfördernde Umgebung, in der auf individuelle Wünsche eingegangen wird.

ARKHOF®

Persönlichkeit und
Literatur

Grüne Linie

Im Sinne einer Bildung mit Verantwortung wird Wert auf einen ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt sowie das bewusste Einbinden von regionalen Partnerinnen und Partnern 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. Unter diesen Voraussetzungen ist es gelungen, 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 Seminarteilnehmer:innen 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 und Lieferanten. Unsere gesunde Küche (teilweise in Bio-Qualität) arbeitet ressourcen- und umweltschonend.

Gastveranstaltungen

Gerne bieten wir unser Bildungszentrum auch Firmen und Organisationen zur Durchführung von



Tagungen, Feiern inkl. Nächtigungen an. Gerne unterstützen wir mit inhaltlicher und organisatorischer Expertise und stellen Räume für die Umsetzung von (Bildungs-)Veranstaltungen zur Verfügung. Unsere Mitar-

beiter:innen 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.



Mitarbeiter:innen

Unsere Unternehmenskultur ist geprägt von Wertschätzung, Vertrauen, Achtung, Anerkennung und Freiräumen. Unsere Mitarbeiter:innen sorgen für Begeisterung und Leistungsbereitschaft. Die eigene Zufriedenheit sowie die der Kundinnen und Kunden ist unser wesentliches Ziel.



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

FOTOS: FOTOSTUDIO PACHERNEGG, AMA, STEIERMARKHOF, FOTOLIA

Regionale Kulinarik im Steiermarkhof

Kurze Wege und beste Qualität direkt vom Bauernhof.
Unsere regionalen Produkte beziehen wir zu einem
Drittel aus einem Umkreis von 30 Kilometern.



NICOLE SALSING (2)

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 und Lieferanten.



„Die Neuausrichtung der Wirtschaftsküche soll die Qualität des gebotenen gastronomischen Angebots sichern und gleichzeitig wird verstärkt Augenmerk auf die Verantwortung gegenüber den heimischen Bäuerinnen und Bauern 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

... Mensch in Wandlung

Persönlichkeitsbildung und Literatur haben die Aufgabe, die Menschen auf neue Lebensherausforderungen vorzubereiten. Das Denken in neuen Zeitzonen ist für ein selbstbestimmtes Leben unerlässlich. Wir brauchen ein Bildungssystem, das Menschen die Kompetenz vermittelt, sich laufend neu anzupassen. Dementsprechend bieten wir auch Seminare wie eine Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in oder Resilienztrainer:in in unserem diesjährigen Programm an. Unser Ziel ist es, dass Erwachsenenbildung nicht nebenbei stattfindet, sondern dass es eine ernsthafte Auseinandersetzung mit den Menschen gibt.

Persönlichkeit und
Literatur



Mag.ª phil. Nicole Salsnig

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

FOTO PACHERNEGG



Ing. Johann Baumgartner, MAS

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

CONNY LEITGEB

DIETER BORNEMANN





„Dieses Örtchen war meine erste Bibliothek, meine erste Kreativwerkstatt und mein erstes Bildungszentrum.“

Lorenz Maierhofer

Mein erstes Bildungszentrum

Auszug aus Lorenz Maierhofers Buch: „DER WILDBACHER“

Der holzgraue Brettverschlag, das „Stille Örtchen“ meiner Kindheit, stand abseits vom steingemauerten Bauernhaus. Neun Kinder, geschundene Hände und Kreuzschmerzen charakterisierten die bäuerliche Kargheit der Nachkriegszeit – an jeder Ecke brütete eine tägliche Not.

Aus diesen Niederungen der Alltage ragte der versteckte Sehnsuchtsort, genannt Herzerklo, Abort oder schlicht Scheißhäusl. Rechts an der Innenwand des Klos stand eine oben offene Box aus Holz, eine Schatulle für offensichtlich Wertvolles, für sogenanntes Klopapier.

Obwohl bereits Mitte des 19. Jahrhunderts in den Städten Europas das dafür produzierte Toilettenpapier aufkam, waren wir noch auf zerschnittene Tageszeitungen angewiesen. Mit unserer Art von Klopapier meinten wir, gewiss auch in der modernen Zeit angekommen zu sein. Dies betonend erzählte man sich gerne Geschichten aus Zeiten, in denen Menschen nach der Darmentleerung noch runde Steine, Blätter und Stroh benutzen mussten, wenn sie nicht in einem Bach hockend ihre Hinterpfote mit eiskaltem Wasser reinigen konnten.

Wenn „Zeitungspapier-Bekannte“ am Bauernhof vorfuhren, hielten alle in der Arbeit inne. Große Augen starrten auf das Bedruckte und Bebilderte. Wer lesen konnte, überflog Überschriften, andere versanken mit den Augen in den Bildern. Manchmal gab es auch dünnblättrige Bunkataloge mit seitenweise glücklichen Gesichtern, mit makellosen Körpern und gestyltem Haar – unglaublich! Hin und wieder durften wir in illustrierten Magazinen auch nackte Haut sehen – wahre Gipfelblätter des heimlichen Staunens!

Als ich dem kleinkindlichen "Windel- und Topf-Alter" entwachsen war, wurde auch für mich das Herzerklo relevant. Gerne verweilte ich lang und länger

an diesem mystischen Ort, vor allem, um die Blättchen für meine Kreativzwecke zu selektieren. Die freien Flecken waren gesuchte Gestaltungsflächen für meine stumpfen Stifte mit brüchigen Minen.

Die Blätter waren sparsam zu verwenden – man sollte sie nur kurz vor sich haben, um sie dann rasch hinter sich zu bringen. Natürlich waren die Latest News stets aus der Zeit gefallen und jeder Inhalt nur ein unwirklicher Torso einer Wirklichkeit von damals, von irgendwo und nirgendwo.

Es war jedoch ein Privileg, mit dem Lesestoff gedanklich zu verreisen – Mord- und Todschlag lernte ich kennen, auch Krieg und Sport – es war für mich alles eins, denn alles war in der fragmentierten Wahrnehmung so abstrahiert, dass man mit viel Fantasie Ungeheuerlichkeiten und zugleich auch Traumgeschichten herauslesen konnte. Ich liebte das Weiterdenken der offenen Geschichten, sie beflügelten meine sprachmusikalischen und wortzeichnenden Gedanken, mein Fabulieren mit Tönen, Worten und Bildern.

Ach ja: Im Sommer war es heiß hier und duftintensiv, im Winter fast geruchlos, aber arschkalt. Gerade dieses Örtchen war meine erste Bibliothek, meine erste Kreativwerkstatt und mein erstes Bildungszentrum.

L. Maierhofer (2024)
Auszug aus Lorenz Maierhofers Buch:
„DER WILDBACHER“ – 3/8 Autobiografie zwischen
Schilcherwein und nacktem Wasser



August Schmölzer

Buchpräsentation

Fr., 04. Okt 2024, 19:00 Uhr

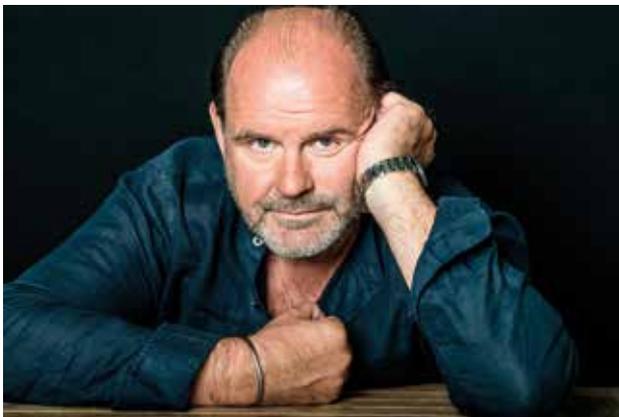
Heimat

Heimatkritik von einem,
der die Heimat liebt

In St. Vinzenz in der Südweststeiermark ist das Leben der Menschen von Landwirtschaft und Kirche geprägt. Die Bewohner stellen sich der bedrückenden Last der Vergangenheit und trotzen dem harten Alltag mit Mut und Humor, kleine Missgeschicke werden zu gewaltigen Herausforderungen und große Probleme lösen sich unerwartet einfach. Rund um die alte Bäuerin Franziska Klug und den pensionierten Gendarmen Josef Sudi erzählt August Schmölzer eine mitreißende Geschichte über das Leben, die Liebe und das Überwinden von Hindernissen. Und darüber, dass auch im Kleinen das Große entstehen kann.

*„Das Wetter, die Landschaft
und die Einheimischen
passen zusammen wie
die Faust aufs Aug’.“*

August Schmölzer



MANFRED WEIS

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

Als Steirer sagt man: „Natürlich ist die Steiermark die schönste Region der Welt.“

Bildungsauftakt

Mo., 16. Sep. 2024, 19:00 Uhr
Saaleinlass ab 18:30 Uhr

Buchpräsentation 111 Orte in der Steiermark, die man gesehen haben muss

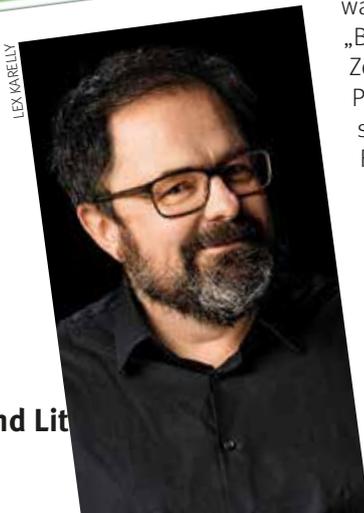
Unsere aktuelle Bildungssaison startet mit der Buchpräsentation von Robert Preis



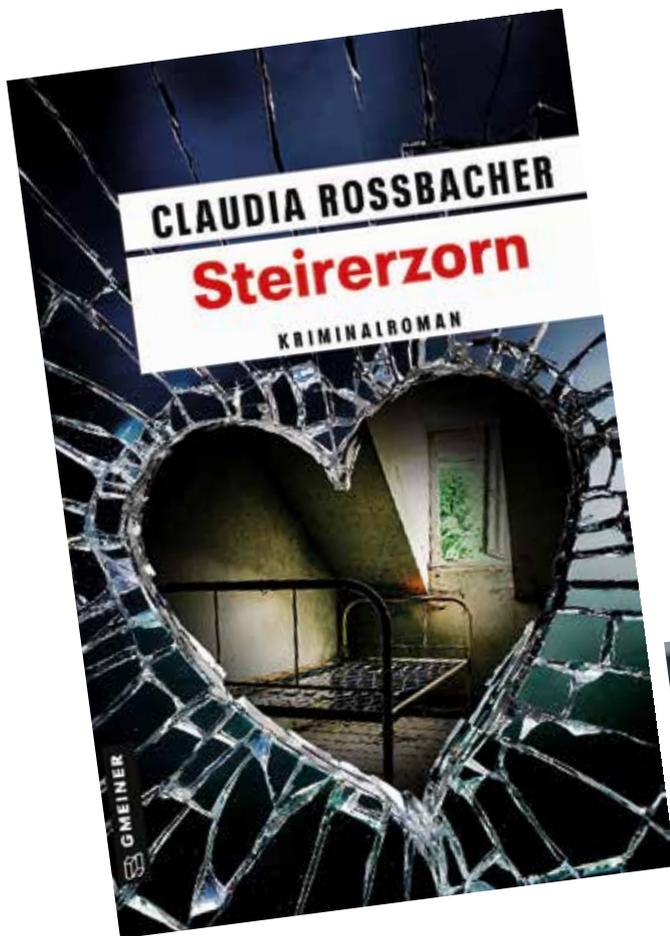
Wo tanzen die Hexen und hausen die Kramperl? Was hat Dracula mit einem steirischen Wasserschloss zu tun? Und wo spielten einst die Stars von Real Madrid? Natürlich ist die Steiermark die schönste Region der Welt. Berge, Seen, Wälder, beschauliche Dörfer und Städte, alles da. Sie kann auch so schön merkwürdig, seltsam und beeindruckend sein, dass man gar nicht oft genug hinschauen kann. Die Steiermark hat nicht nur ihre dunklen, schaurigen Seiten. Krimi- und Schaugeschichtenautor Robert Preis begab sich diesmal auf die Suche nach neuen Blickwinkeln. Perfekt in Szene gesetzt von Fotografin Verena Pöschl.

Über den Autor

Robert Preis wurde 1972 in Graz geboren. Nach der Matura an der HTBLA Ortweingasse für Dekorative Gestaltung studierte er ab 1992 an der Universität Wien Publizistik und Völkerkunde. In dieser Zeit war er als Praktikant und Freier Mitarbeiter für zahlreiche Medienhäuser tätig. Nach dem Abschluss des Studiums im Jahr 1998 arbeitete er zwei Jahre als Auslandszivilidiener im „Centre für Peace, Non-violence and Human Rights“ (Zentrum für Frieden, Gewaltlosigkeit und Menschenrechte) in Osijek. Er war dort unter anderem Mitbegründer des Jugendmagazins „Burek“. Seit dem Jahr 2000 ist er Redakteur der Kleinen Zeitung und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Graz. Preis absolvierte die Münchner Drehbuchwerkstatt an der Hochschule für Fernsehen und Film München (Jahrgang 2015/2016).



LEX KARELLY



Claudia Rossbacher

Buchpräsentation

Fr., 11. Okt. 2024, 19:00 Uhr

Claudia Rossbacher

wurde in Wien geboren. Nach einem Tourismusstudium war sie Model, Werbetexterin und Kreativdirektorin, bevor sie sich 2006 der Schriftstellerei zuwandte. Ihre Steirerkrimis waren allesamt Bestseller in Österreich und dienen als literarische Vorlagen für die erfolgreichen TV-Filme, die im ORF als steirische „Landkrimis“, in der ARD als „Steirerkrimis“ ausgestrahlt werden. Die Wahlsteirerin durfte sich über zahlreiche Auszeichnungen wie den „Buchliebbling“, „Bacchus-Preis“, „Fine Crime Award“, das Goldene Ehrenzeichen des Landes Steiermark, „Platinbuch“ und den Josef-Krainer-Heimatpreis für Literatur freuen. Zudem fungiert sie ehrenamtlich als Steiermark-Botschafterin mit Herz. claudia-rossbacher.com



ADRIAN HIPPI/TVB VILLACH

Steirerzorn

Sandra Mohrs 14. Fall

Auf Motivsuche im Schilcherland dringt ein Hobbyfotograf in ein verlassenes Abbruchhaus am Reinischkogel ein. Durch eine desolate Falltür stürzt er in den Keller und findet sich neben einer verwesenen Leiche wieder. Schwerverletzt muss der junge Mann ausharren, bis er gerettet wird. Doch wer war die hochbetagte Frau, die an diesem Lost Place scheinbar hingerichtet wurde? Wer hat sie getötet und aus welchem Grund? Die Spuren führen Sandra Mohr und Sascha Bergmann vom LKA Steiermark in die Vergangenheit, als in diesem Haus Schreckliches geschah.



Hannelore Veit

Buchpräsentation

Di., 22. Okt 2024, 19:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Wer hat Angst vor Donald Trump?

Risiken, Chancen,
Einblicke, Aussichten



Wir schauen über den Atlantik und wundern uns. Was ist von Donald Trump zu halten? Ist es möglich, dass ein mehrfach Angeklagter noch einmal Präsident der USA wird? Wie ernst muss man diesen Mann nehmen? Die Welt hat jedenfalls mit ihm zu rechnen. Donald Trumps Präsidentschaft 2017 bis 2021 spaltete die US-Nation. Die internationale Staatengemeinschaft hielt die neue Außenpolitik für ein temporäres Phänomen. Was allerdings in der Vorwahlzeit des Jahres 2024 geschah, zwingt die Welt zur Erkenntnis: Trump macht Politik, egal, ob er im Amt ist oder nicht. Hannelore Veit hat bereits die erste Amtszeit Trumps als Leiterin des Washingtoner ORF-Büros begleitet. Während der Vorwahlen 2024 bereiste sie die USA und erfasste Stimmungsbilder der ganzen politischen Bandbreite, von den akademischen Eliten bis zu ländlichen Gemeinden. Ihre aktuellen An- und Einsichten ermöglichen uns einen »educated guess« zur Zukunft der amerikanischen Politik und einer möglicherweise daraus resultierenden neuen Weltordnung.

Hannelore Veit

ist Moderatorin und Kommunikationstrainerin. Ihr berufliches Leben war und ist von News dominiert. Begonnen hat sie als Korrespondentin des amerikanischen Radiosenders Voice of America in Wien, war Korrespondentin des European Business Channel und anschließend des ORF in Tokio. 19 Jahre moderierte sie die Zeit im Bild und war 8 Jahre lang als USA-Korrespondentin des ORF in Washington. Seit Jänner 2021 ist sie selbstständig und pendelt zwischen Österreich und den USA. Ihre Studien hat sie an der Universität Wien und – dank eines Fulbright-Stipendiums – an der University of Notre Dame in den USA absolviert. Seit Jänner 2021 ist sie Präsidentin des Alumniverbandes der Universität Wien.

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY



KLEINDIENST

Lehrgangsführung:
Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften, zertifizierte Resilienztrainerin, betriebliche Resilienztrainerin, Diplom-Mentaltrainerin, Diplom-Entspannungstrainerin, Diplombildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung und langjährige Trainerin in diesem Bereich

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in

„Egal, ob du glaubst, dass du etwas kannst oder nicht kannst, du hast Recht.“ (Henry Ford)

Dieses Zitat von Henry Ford beschreibt, welche enorme Kraft unsere Gedanken haben, denn was wir denken, beeinflusst unser Tun.

Mentales Training beschreibt eine Vielzahl von Maßnahmen mit dem Ziel, einschränkende Denkmuster zu identifizieren und sie in erfolgreiche Strategien umzuwandeln. Die Techniken des mentalen Trainings fördern das Selbstbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die Lebensfreude und tragen so entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei.

Sie lernen in dieser Ausbildung die Methoden des mentalen Trainings kennen und wie diese in den verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt werden können, um zur Steigerung der mentalen Stärke beizutragen und welche wichtige Rolle die Gedanken für unser Wohlbefinden spielen.

Zielgruppe

Alle, die mentale Trainingstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stressresistenz einsetzen wollen und dieses Wissen auch in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Teilnehmer:innen

max. 14

Kosten

€ 2.149,- (9 ECTS)

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in

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

Modul 1 – Grundlagen des mentalen Trainings

31. Jän. bis 01. Feb. 2025

- Grundlagen des mentalen Trainings
- Ziele und Wirkungen des mentalen Trainings
- Techniken des mentalen Trainings
- An kern
- Resonanzgesetz, Gesetz der Polarität
- Achtsamkeitsübungen

Modul 2 – Die Kraft der Gedanken

14. bis 15. Feb. 2025

- Die Macht der Gedanken und Gefühle
- Wie Gedanken entstehen – Erkennen von Denkmustern
- Visualisierungstechniken
- Wünsche und Visionen
- Resonanzgesetz

Modul 3 – Wege zum Glück

14. bis 15. Mrz. 2025

- Wege zum Glück – Flow
- Glücksforschung
- Selbstfürsorge
- Positive Emotionen erzeugen

Modul 4 – Werte und Ziele

11. bis 12. Apr. 2025

- Zielarbeit – Ziele definieren
- Werte und Überzeugungen
- Selbstvertrauen und Selbstwert steigern
- Gruppendynamik – Umgang mit anderen

Modul 5 – Entspannung

09. bis 10. Mai 2025

- Was bedeutet Stress? Eustress und Distress
- Wirkungsmechanismen der Entspannung
- EFT – Emotional Freedom Techniques – „Klopfakupressur“
- Phantasiereisen
- Die Wirkung von Farben
- Natur als Kraftquelle

Modul 6 – Pädagogische Grundlagen

20. bis 21. Jun. 2025

- Seminarplanung
- Präsentationstechniken
- Richtiger Einsatz von Medien
- Rechtliche Grundlagen

Abschlusspräsentationen

28. Jun. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Mündliche Abschlussprüfung

12. Jul. 2025, 09:00 bis 12:00 Uhr

Kostenloser Infoabend

Di., 19. Nov. 2024, 18:00 Uhr

Mag.^a Marietheres Arvay

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

Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

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

Mitzubringen

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

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 75,-

Termin

Di., 21. Jän. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr und
Di., 04. Feb. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr



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

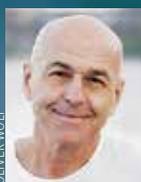
Johann Wolfgang von Goethe



KLEINDIENST

Lehrgangsleitung:
Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften, zertifizierte Resilienztrainerin, betriebliche Resilienztrainerin, Diplom-Mentaltrainerin, Diplom-Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung und langjährige Trainerin in diesem Bereich



OLIVERWOLFE

Gastreferent:
Mag. Johannes Gosch

Sportwissenschaftler, Mentalcoach im Nachwuchs- und Spitzensport, Trainer in der Erwachsenenbildung, Yogalehrer und Entspannungscoach, Buchautor

PIXARBY

Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress und herausfordernde Situationen im Leben besser zu bewältigen und sie als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Doch wie kann man diese Fähigkeit der inneren Stärke erlangen? Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welche wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potenziale und Talente spielt. Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, dieses Wissen im Unterricht an andere Personen weiterzugeben.

Zielgruppe

Alle, die ihre eigene Resilienz stärken wollen und dieses Wissen auch als Resilienztrainer:in im Unterricht in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Teilnehmer:innen

max. 14

Kosten

€ 2.149,- (9 ECTS)

Modul 1 – Grundlagen der Resilienz

Fr., 28. Feb. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 01. Mrz. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 2 – Kommunikation

Fr., 04. Apr. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 05. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 3 – Kreative Lebensplanung

Fr., 25. Apr. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 26. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 4 – Resilienz am Arbeitsplatz

Fr., 23. Mai 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 24. Mai 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 5 – Stress und Resilienz

Fr., 27. Jun. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 28. Jun. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 6 – Methodik und Didaktik im Unterricht

Fr., 12. Sep. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 13. Sep. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Präsentation der Projektarbeit

Sa., 04. Okt. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung

Sa., 11. Okt. 2025, 09:00 bis 12:00 Uhr

Mit einem weiteren Experten
als Gastreferent im Modul 2

Kostenloser Infoabend

Di., 21. Jän. 2025, 19:00 Uhr

Das Seminar wurde zur
Akkreditierung bei der
wba eingereicht.



WeiterBildungsAkademie Österreich

Der Weg zur Resilienz ist der Weg zu sich selbst

Wie Resilienz helfen kann, versteckte Talente und Potenziale zu entdecken

Jeder Mensch hat ganz besondere Begabungen und Talente, die einzigartig sind. Das Entdecken und Fördern der eigenen Potenziale lässt uns aufblühen. Zu wissen, was einen glücklich und zufrieden macht, führt zu einem erfüllten Leben. Resilienz hilft uns gerade in herausfordernden Zeiten dabei, unsere Kreativität zu entdecken und zu fördern.

Doch was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist eine Fähigkeit, die Menschen dabei unterstützt, belastende Situationen im Leben zu meistern und sie als Anlass zur Weiterentwicklung zu nutzen.

Resilienten Menschen gelingt es, flexibel auf die Anforderungen des Lebens zu reagieren, sich immer wieder aufzurichten und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

Innere Stärke

Diese innere Stärke hilft dabei, Stress besser bewältigen zu können und Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit in unseren Alltag zu bringen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Beschleunigung oftmals den Ton angibt, ist Entspannung zu einem unverzichtbaren Instrument geworden, um die innere Balance wiederzugewinnen bzw. aufrechtzuerhalten. Sie hilft uns, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit wahrzunehmen und zu lernen, auf die Zeichen und Signale des Körpers zu hören und Einfluss darauf zu nehmen.

Entspannung

Somit zählt die Entspannung zu einer wichtigen Säule unserer Gesundheit. Sie ist eine Notwendigkeit zur Verminderung der körperlichen sowie seelischen Anspannung und zum Abbau von Stress. Wichtige Voraussetzungen dafür sind guter Schlaf und genügend Freizeit. Darüber hinaus können unterschiedliche Maßnahmen zu mehr Ausgleich im Alltag führen. Beispielsweise ist die Pausengestaltung ein wichtiges Thema.

Im Resilienztraining beschäftigt man sich mit dem Erlernen von neuen Fähigkeiten und der Veränderung von Verhaltensweisen.

In der Ausbildung zum/zur Resilienztrainer:in lernen Sie verschiedene Resilienzfaktoren kennen, die zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen.

Sie erlernen Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen.

In dieser Ausbildung werden zudem Entspannungstechniken erlernt und praktisch umgesetzt. Dazu gehören Lockerungsübungen, mentales Training, Varianten der progressiven Muskelentspannung und Biofeedback ebenso wie Atemtechniken, Meditation und Übungen aus dem Yoga.



PEXELS

QUELLEN:
BUCHACHER/KÖLBLINGER/ROTH/WIMMER, DAS RESILIENZTRAINING, LINDE VERLAG
D. KUHN, RESILIENZ AM ARBEITSPLATZ, MABUSE-VERLAG, 2. AUFLAGE
FRISCHENSCHLAGER/GOSCH, 7 KEY FACTS – SO STEIGERN SIE IHRE LEBENSQUALITÄT, UEBERREUTER VERLAG



ZÖHRER



Dr.ⁱⁿ Evelyn Zöhrer

Biochemikerin und molekulare Biomedizinerin, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, dipl. Mentaltrainerin

Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin, TRE[®]-Provider

Mindful Vibrations – Yoga & TRE[®]

Dieser einzigartige Kurs verbindet die traditionelle Praxis des Yoga mit den modernen Techniken von TRE[®] (Tension & Trauma Releasing Exercises) zu einem transformativen Zusammenspiel. Wir laden dich ein, die Kraft von Bewegung und Achtsamkeit zu entdecken, um tief sitzende Spannungen und Stress aufzulösen und eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und Geist herzustellen. TRE[®] ist eine Entspannungstechnik, die im Körper ein natürliches und heilsames Zittern hervorruft. Anstelle der für die Methode üblichen Körperübungen werden wir in diesem Kurs die Vibrationen durch sanfte Yoga-Posen und Atemtechniken auslösen, die dich schließlich auf eine Reise der inneren Heilung und Selbsterkenntnis führen wollen.

Kursinhalte

- Einführung in Yoga und TRE[®]: grundlegende Prinzipien und Techniken beider Methoden
- Achtsamkeit: Atemübungen und Meditation zur Beruhigung des Geistes und Förderung der Entspannung
- Stressabbau: Kombination von Yoga-Posen mit TRE[®]-Techniken zur Freisetzung von gespeicherten Spannungen
- Selbstfürsorge und Selbstregulation: Entwickeln einer nachhaltigen Praxis zur eigenen Durchführung
- Reflexion und Integration: Raum für persönliche Reflexion und Integration der Erfahrungen in den Alltag
- Gemeinschaft und Unterstützung: Aufbau eines unterstützenden Umfelds durch gemeinsame Praxis und Austausch

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Kurs ist ideal für alle, die nach einer ganzheitlichen Methode zur Stressbewältigung und Selbstheilung suchen. Vorkenntnisse in Yoga oder TRE[®] sind nicht erforderlich, da die Techniken schrittweise eingeführt und an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Termine à 3,5 Stunden

Teilnehmer:innen: max. 10

Mitzubringen

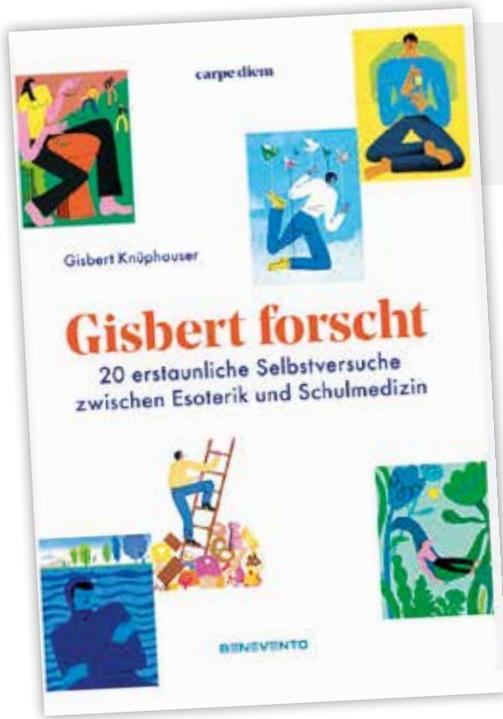
Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster oder Sitzkissen

Termine

Sa., 11. Jän. 2025, Sa., 01. Feb. 2025, Sa., 15. Feb. 2025,
jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Kosten

€ 270,- inkl. Unterlagen



Gisbert Knüphauser

Gisbert forscht

Erschienen am 25. Apr. 2024, 184 Seiten

Gisbert forscht

20 erstaunliche Selbstversuche zwischen
Esoterik und Schulmedizin

Gisbert Knüphauser entführt uns in diesem Buch auf eine charmante und selbstironische Entdeckungsreise in die Grenzbereiche der Schulmedizin: Er schreibt seine verblüffenden Erfahrungen mit belebtem Wasser, bekommt seinen Stress in den Griff, löst die Spannungen in seinem Körper, ernährt sich gesund und lernt, sich selbst zu lieben. Ein lehrreicher, humorvoller Lesegenuss mit wertvollen

Tipps aus den Themenbereichen Gesundheit, Achtsamkeit und Ernährung. Begleiten Sie Gisbert Knüphauser auf seiner erstaunlichen Expedition abseits der Wissenschaft und auf seinen abenteuerlichen Wegen zu mehr Glück und Gesundheit.

„Der heimliche Herrscher des Universums sitzt in deinem Kopf, ist so groß wie eine Erbse und kann dich traurig und krank machen – oder glücklich und gesund.“



Martin Grassberger

Regenerativ

Erschienen am 22. Apr. 2024, 304 Seiten

Regenerativ

Aufbruch in ein
neues ökologisches Zeitalter

Wir leben in einem Zeitalter, in dem wir uns mit unlösbar scheinenden Problemen konfrontiert sehen, die auf eine zunehmende Entfremdung des Menschen von der Natur und von sich selbst zurückzuführen sind. Mit Nachhaltigkeit, Faktenwissen und technischen Innovationen alleine können wir diese Entwicklung nicht aufhalten.

Ein Paradigmenwechsel steht an: das Regenerativ. Als Vorbild dienen die Prozesse und Prinzipien der Natur selbst, von der kleinsten Zelle bis zu den großen Ökosystemen. Sie sind Zeugnisse einer Milliarden Jahre andauernden Evolution zu selbstorganisierten, resilienten Systemen. Auch der Mensch ist Teil davon.

Grassberger zeigt, wie ein fundamentaler Wertewandel menschliche Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft regenerieren kann, damit diese langfristig gedeihen können.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

11. Fachtagung der ÖGE Sektion Süd

Nutrition Science Talk Styria –
Wissenschaft und Anwendung

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) hat für die diesjährige Fachtagung der Sektion Süd das Thema „Nutrition Science Talk Styria – Wissenschaft und Anwendung“ gewählt. Die Ernährungs- und Lebensmittelforschung trägt entscheidend dazu bei, neue Konzepte zur Verbesserung der Gesundheit zu entwickeln. Die Lebenserwartung liegt in Österreich weltweit im Spitzenfeld, doch bei der Anzahl an gesunden Lebensjahren befinden wir uns deutlich unter dem EU-Durchschnitt. Nach der aktuellen Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verlieren wir in Europa viele gesunde Lebensjahre infolge von ernährungsbedingten Erkrankungen. Neben den Vorträgen von renommierten Wissenschaftler:innen und Expert:innen bietet die Tagung in Form eines Poster-Slams und Preisverleihungen auch den Forscher:innen am Beginn ihrer Karriere eine Bühne.

Wir freuen uns auf spannende Diskussionen und impulsgebendes Netzwerken!



ÖGE SEKTION SÜD
11. FACHTAGUNG



Nutrition Science Talk Styria
Wissenschaft und Anwendung

10. April 2025, 10:00-18:00 Uhr im STEIERMARKHOF
Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz





Elisabeth Pucher-Lanz

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

BARBARA MAJCAN

... Ernährung in Veränderung

Unser Gesundheitssystem stößt an seine Grenzen, deshalb ist es wichtiger denn je, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen. Angesichts der vielen Krisen sollten wir Selbstfürsorge aktiv leben. Sich selbst bewusst wahrzunehmen und zu spüren sind die Voraussetzungen für ganzheitliche Gesundheit. Es geht nicht um egoistisches Handeln, sondern darum, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Unsere Seminare sollen Anregungen geben, um passende Ernährungs-, Wohlfühl- und Entspannungsstrategien zu finden.

Ernährung und
Gesundheit





Dipl.-Biol.ⁱⁿ Ursula Daul

ist seit über 20 Jahren als Ernährungscoach mit Schwerpunkt TCM/ Ayurveda, integrale Astrologin, Yogalehrerin und Focusing-Trainerin tätig. Sie begleitet Menschen durch verschiedenste Lebensprozesse und gibt in Einzelberatungen, Kursen und Workshops ihr vielseitiges Wissen weiter, wobei ihr Fokus nicht nur auf Wissensvermittlung zur Selbst-Erkenntnis, sondern vor allem auch auf der Selbst-Erfahrung liegt. www.ursuladaul.at

Mensch, erkenne und erspüre dich selbst

Eine Reise zu dir selbst auf den Spuren von TCM, Ayurveda-Yoga, integraler Astrologie und Focusing.

- Was brauchst du, um immer wieder in deine Mitte zu finden? Was heißt es für dich, genährt und satt zu sein?
- Wie gehst du mit Herausforderungen um?
- Wie ist deine Verbindung mit dir selbst? Bist du dir manchmal ein Rätsel und wünschst du dir, dich und das, was dir begegnet, besser zu verstehen?

„Je besser wir uns kennen und je achtsamer wir mit diesen Erkenntnissen und Erfahrungen im täglichen Leben umgehen, desto selbstwirksamer werden wir den Herausforderungen und Turbulenzen im Alltag begegnen und wieder in das persönliche (Fließ-)Gleichgewicht zurückfinden können.“

Lebendig zu sein bedeutet, den ständigen Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, flexibel und wirkungsvoll zu begegnen (= Fließgleichgewicht). Lebendig zu sein bedeutet auch, in Verbindung zu sein, nicht nur mit all dem, was im Außen geschieht und auf uns zukommt (ob wir wollen oder nicht), sondern auch mit dem, was in unserem Inneren abläuft oder dadurch ausgelöst wird.

„Wenn wir wissen, welche Blume wir sind, können wir das, was das Gedeihen und Erblühen ermöglicht, fördern und das, was dem entgegenläuft, so gut es geht vermeiden bzw. so variieren, dass kein ernsthafter Schaden entsteht.“

In dieser Seminarreihe werden wir uns der Beziehung zu uns selbst auf den verschiedenen Ebenen (Körper, Emotionen, Gedanken, Seele) zuwenden und sie mithilfe der Typenlehre der TCM, Ayurveda und Astrologie erforschen. Auf die Teilnehmer:innen wartet ein bunter Mix aus

Informationen inkl. konkreten Tipps für den Alltag, praktischen Übungen, Selbstreflexion und -erfahrung, Austausch innerhalb der Gruppe, integrierende Körper- und Atemübungen und die Grundlagen der Selbsthilfemethode Focusing (nach E. Gendlin). Um den Prozess der Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung gut zu begleiten, gibt es zwischen den Modulen im Steiermarkhof auch Online-Treffen, um offene, aus dem Prozess heraus entstehende Fragen zu klären und weiteren Inspirationen und Austausch Raum zu geben.

Zielgruppe

Für alle, die sich selbst besser erkennen und erspüren wollen, die selbstwirksam den Herausforderungen und Turbulenzen des Alltags begegnen wollen, die eine neue Perspektive einnehmen wollen, die ihr Potenzial mehr entfalten wollen, um in ihrer Einzigartigkeit ihren Platz in der Welt zum Wohle aller einzunehmen.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Präsenztermine zu je 8 Stunden
3 Online-Termine zu je 2 Stunden
Teilnehmer:innen: max. 12

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster oder Sitzkissen

Kosten

€ 620,- inkl. Unterlagen und Workbook

Termine

Online-Info-Veranstaltung: 02. Okt. 2024, 19:00 Uhr zum Kennenlernen und Klären von Fragen

Modul 1: Die Basis – der physische Körper

Sa., 23. Nov. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 2: Macht der Gefühle – Emotionen und ihre Wirkung

Sa., 01. Feb. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 3: Gedanken – so wie ich denke, erlebe ich die Welt um mich

Sa., 12. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 4: Wesensschau – Ich in Beziehung mit mir und der Welt

Sa., 17. Mai 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Dazwischen je zweistündige Online-Termine zur Vertiefung, für Fragen und Prozessbegleitung (Termine nach Absprache mit Gruppe)





Zeit und Welt im Wandel

Wandlungszeit –
was gibt Orientierung?

Klimakrise, Inflation, künstliche Intelligenz, Zunahme der Krankenstände, staatliche Systeme im Umbruch – wo geht das alles hin? Unsichere Zeiten – vieles, was uns bisher stabil und verlässlich erschien, zerbricht oder löst sich auf. Diese Entwicklung entzieht sich unserer Kontrolle. Kein Wunder, dass sich Angst vor der Zukunft, Unsicherheit und Perspektivlosigkeit ausbreiten.

Veränderung geschieht – ohne unser Zutun, so wie auf jeden Sommer unweigerlich der Winter folgt, und selbst diese zyklische Sicherheit der Natur ist dabei sich zu verschieben – bleibt uns noch die Stabilität der auf- und untergehenden Sonne, der Mondzyklen, der Länge der Tage und Nächte im Jahreskreis.

Mensch & Umwelt – ein Fließgleichgewicht

Die Natur und wir Menschen als Teil der Natur sind keine starren Systeme, sondern befinden uns in einem ständigen Fließgleichgewicht des Austauschs, in dem Verbrauchtes abgegeben (ausatmen) und Neues aufgenommen wird (einatmen). Alles befindet sich ständig in Veränderung und Weiterentwicklung – ein lebendiger Prozess. Dabei geschieht diese Entwicklung nicht immer gleichmäßig und in einem moderaten Tempo, sondern auch schnell, plötzlich und radikal, sodass zunächst vermeintliches Chaos entsteht, aus dem sich dann wieder eine neue Ordnung bildet. Ja, diesem ständigen Veränderungsprozess sind wir völlig ausgeliefert und gleichzeitig haben wir immer die Freiheit mitzubestimmen, wie wir mit diesen Veränderungen umgehen.

Dass unsere Körper sich ständig verändern, erleben wir ab der Geburt: in jungen Jahren als Wachstum, mit zunehmenden Jahren als Alterung. Unser Körper wird es uns danken, nicht erst mit zu-

nehmendem Alter seine Bedürfnisse nach passender Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, Schlaf, harmonischen, inspirierenden Beziehungen und Tätigkeiten zu erfüllen, und uns ein stabiles Immunsystem, Vitalität und Beweglichkeit schenken. Und – oftmals, wenn wir versuchen, den Empfehlungen nach körperlicher Gesunderhaltung zu folgen, stellen wir fest, dass das, was dem einen gut tut, für den anderen gar nicht passt, denn jeder Körper ist ein Unikat. Bei allen hilfreichen Empfehlungen von außen wird es immer wieder darum gehen, die besonderen Eigenschaften und Bedürfnisse des jeweiligen Körpers zu berücksichtigen und den Lebensstil demgemäß anzupassen.

Das Wissen und die gelebte Erfahrung der z.T. jahrtausendealten Traditionen der westlichen und östlichen Gesundheitslehren (Paracelsus, Hildegard v. Bingen, TCM, Ayurveda/Yoga, Astrologie) stehen uns auch heute zur Verfügung, um in Zeiten des Umbruchs und der Verunsicherung eigenverantwortlich immer wieder aufs Neue unser inneres Gleichgewicht zurückzugewinnen. Dabei liegt der Fokus dieser Ansätze vor allem auf der Gesunderhaltung: der Mensch als Körper-Geist-Seele-Einheit (mit all den Gefühlen, Gedanken und Emotionen) und als offenes, lebendiges System immer auch im Austausch mit der Umwelt.

Wer kennt sie nicht, die persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen ganz gleich welcher Art, die die innere Balance massiv stören? Sie können im Gesamtkontext des Lebens einen wichtigen Schlüssel darstellen, und so wird jede Krise eine Chance zur Weiterentwicklung.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur





KEGFIRE/STOCK.ADOBE.COM

Macht der Gefühle

Gerade in Krisensituationen spielt die Macht der Gefühle oft eine bedeutende Rolle: ob im Drama ausgelebt oder ins Unterbewusste verdrängt und als Schatten auf die Umwelt und Mitmenschen projiziert oder stark diszipliniert zu körperlichen Blockaden und chronischen Erkrankungen führend – die Gefühle und Emotionen haben eine nicht zu unterschätzende Auswirkung darauf, wie wir die jeweilige Situation erleben und können uns je nach Intensität und Impulsivität zu spontanen, unüberlegten Reaktionen verführen, die uns selbst und dem Gemeinwohl schaden können.

Wie erlebst du die Gefühlswellen, nicht nur individuell, sondern auch kollektiv über Emotionalisierung von Nachrichten, die über die verschiedenen Medien verbreitet „Stimmung machen“ – gerade auch in Zeiten des Umbruchs?

Wenn uns eine Gefühlswelle nicht völlig überschwemmt, kann es sehr hilfreich sein, die Emotion zu benennen und uns darin zu üben, sie als Teil unseres Erlebens anzuerkennen. Es macht einen Unterschied, ob ich sage „ich bin ärgerlich“ oder „ich spüre einen Ärger in mir.“ Identifiziere ich mich im ersten Fall mit der Emotion, ist sie im zweiten Fall ein bisschen distanziert von mir, so dass ich mit ihr in Beziehung treten kann.

Kraft der Gedanken: Ist das Glas halbvoll oder halbleer?

Eng verbunden mit den Gefühlen sind unsere Gedanken, die (fast) ohne Unterbrechung zum größten Teil unbewusst durch unseren Geist ziehen und unsere Aufmerksamkeit mal dahin und mal dorthin lenken. Wir kennen alle die „Glückspilze“, für die das

Glas immer eher halbvoll ist, und die „armen Schlucker“, deren Glas eher halbleer ist. So wie wir denken, erleben wir die Welt um uns. Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Der größte Teil unserer Gedanken verläuft in automatisierten Mustern, Glaubenssätzen und übernommenen Gewohnheitsschleifen, die in unserem Unterbewusstsein abgelegt und meist mit Emotionen (Ablehnung oder Zustimmung) verknüpft sind. Dies kann auch dazu führen, dass wir uns immer wieder in Situationen befinden, die wir uns so nicht wünschen.

Gerade in Krisensituationen übernimmt oft das Unterbewusstsein, das über einen enormen – auch kollektiven – Erfahrungsschatz verfügt, die Führung und lässt Gehirnanteile aktiv werden, die die Instinkte und die Reflexe steuern. Bei Gefahr = Stress werden blitzschnell Angriff und Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmuster ausgelöst – und das auch wieder je nach individueller Einzigartigkeit. Intensiviert werden diese Reaktionen durch das limbische System, das das Erleben blitzschnell mit Gefühlen überflutet. Um hier nicht ständig eine bedrohliche Welt zu erleben, braucht es die Aktivität unseres Großhirns, das über die Sinneswahrnehmungen, genaues Nachdenken und Sprache eine Distanz schafft und eine differenzierte Sicht auf das subjektive Erleben, was dann auch eine angemessene, an Werten orientierte Reaktion ermöglicht.



Dipl.-Biol.ⁱⁿ Ursula Daul ist seit über 20 Jahren als Ernährungscoach mit Schwerpunkt TCM/Ayurveda, integrale Astrologin, Yogalehrerin und Focusing-Trainerin tätig.

Sie begleitet Menschen durch verschiedenste Lebensprozesse und gibt in Einzelberatungen, Kursen und Workshops ihr vielseitiges Wissen weiter, wobei ihr Fokus nicht nur auf Wissensvermittlung zur Selbst-Erkenntnis, sondern vor allem auch auf der Selbst-Erfahrung liegt. Denn – jeder Mensch, der sich selbst nicht nur

erkennt, sondern die ganz eigene innere Weisheit im Lebensprozess erspürt, erlebt sich als selbstwirksam, wird mit Freude mehr und mehr sein Potenzial entfalten und so seinen stimmigen Platz in der Gemeinschaft finden. Ihre Begleitung kann auch als Friedensarbeit gesehen werden – jeder Mensch, der mit sich selbst Frieden schließt und immer wieder in die innere Balance kommt, trägt zum Weltfrieden bei!
www.ursuladaul.at

Wie siehst du deine Welt? Welche Gefühle lösen deine Gedanken in dir aus? Welche Gedanken bringen deine Gefühle hervor? Und was ist dir davon bewusst?

„Mensch, erkenne dich selbst – dann erkennst du die Welt!“

Die besondere Ausstattung des menschlichen Gehirns gibt uns Menschen die Möglichkeit, die Natur und ihre Abläufe genau zu beobachten, vor allem über uns selbst nachzudenken und dabei auch völlig neue Lösungen zu finden. Daraus entstanden im Laufe der Menschheitsgeschichte Systeme der Selbsterkenntnis (integrale Astrologie, Human Design, Enneagramm etc.), die uns helfen, uns selbst mit allen Stärken und Schwächen immer besser kennenzulernen und unser Potenzial zu entfalten. Gerade in Krisenzeiten rücken die existenziellen Fragen des Menschseins in den Mittelpunkt:

Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist mir wertvoll? Was ist am Ende des Lebens wirklich wichtig?

Wenn wir vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen und uns überfordert fühlen, ist es hilfreich, die Perspektive zu verändern, denn dann kann sich eine neue Ordnung zeigen, so wie wenn man einen Wirbelsturm von einem Satelliten aus betrachtet. Wenn sich im Außen so vieles verändert, was uns bisher Sicherheit und Stabilität gab, ist es hilfreich, sich nach innen

zu wenden und zu erleben, dass sich aus unserem Innern heraus die Antworten finden auf die drängenden Fragen unseres Alltags.

Mit uns selbst in wertschätzender Verbindung zu sein, zieht Kreise des Respektes und der Wertschätzung auch für andere – und so erschaffen wir gemeinsam eine neue Welt, Tag für Tag, Schritt für Schritt.

Du fühlst dich angesprochen und willst mehr über dich und die Art, wie du tickst, erfahren, um selbstwirksam mit den Turbulenzen und Veränderungen umzugehen? Dann siehe Workshop auf Seite 32.



JON ANDERS WIKEN / STOCK.ADOBE.COM

Je besser wir uns kennen und je achtsamer wir mit diesen Erkenntnissen und Erfahrungen im täglichen Leben umgehen, umso selbstwirksamer werden wir den Herausforderungen und Turbulenzen im Alltag begegnen und wieder in das persönliche (Fließ-)Gleichgewicht zurückfinden können.

Cookinare: kochen und backen @home

Ein Cookinar ist ein online durchgeführter Kochkurs. Gemeinsam mit unseren Profis aus Der frischen KochSchule können Sie unter fachkundiger Anleitung ganz bequem zu Hause in Ihrem gewohnten Umfeld mitkochen und mitbacken. Es ist jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Alles, was Sie brauchen, sind ca. zwei Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Arbeitsutensilien.

Lernen durch Tun! Zuhause und doch mitten in einem Kochkurs. Wir freuen uns auf Sie!

Gleich anmelden, einloggen und mitmachen! Nach der Anmeldung werden zeitnah die Einkaufs- und Materialliste, alle notwendigen Informationen sowie der Einstiegslink zugesendet.

Herbstliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Do., 10. Okt. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten

Fr., 13. Dez. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen

Do., 30. Jän. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Schnelle Backideen – Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste

Do., 24. Apr. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel



BARBARA MALCAN



Sommerliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Do., 15. Mai 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty – herzhaftes Gebäck und köstliche Begleiter

Di., 17. Jun. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

Technische Voraussetzungen:

Breitbandinternetzugang
PC, Notebook, Handy oder Tablet
Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Kosten

€ 28,-

Weitere Cookinare finden Sie im Laufe des Jahres auf unserer Homepage:



www.gscheitessen.at

- fundiertes Lebensmittelwissen
- Frische KochSchule Seminartermine
- Bestellservice für Rezeptbroschüren und Materialien für den Unterricht

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 – Cookinare

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



BARBARA MAJCAN

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

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

€ 250,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

Termine

Fr., 10., 17., 24., 31. Jän. 2025 und Fr., 07. Feb. 2025

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende – 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 pffiffige 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 Fertigerichten.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 87,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1

Mo., 13. und 20. Jän. 2025, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Di., 15. und Mi., 16. Jul. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

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

€ 170,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 10

Termine

Fr., 11., 18., 25. Okt. 2024

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBE STOCK



ZENZ



EVA MARIA LIPP

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, Freunde und Nachbarn 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, um nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit zu versinken. Damit auch Sie als Gastgeber:in 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Do., 28. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

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

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 22. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa., 23. Nov. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

Sa., 30. Nov. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

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

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 27. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Persönlichkeit und
Literatur

Ermährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



SEWCREAMSTUDIO/STOCK.ADOBE.COM



FISCHER



HEIDEGGER_LKNO



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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 10. Dez. 2024, 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 27. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Weihnachtsmenü zum Verlieben: vegetarische/vegane Festtagsküche

Entdecke den Geschmack der Feiertage neu! Dieser festliche Kochworkshop lädt dich ein, die traditionellen Aromen der Weihnachtszeit neu und pflanzenbasiert zu interpretieren. Dich erwartet die gemeinsame Zubereitung eines mehrgängigen Menüs: von appetitanregenden Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu verlockenden Desserts – gan(s)z ohne! Tipps zur Planung, Organisation und Präsentation eines stimmungsvollen Weihnachtsessens runden das Programm ab. Ebenso erfährst du, wie du traditionelle Rezepte vegan interpretieren kannst. Lass dich inspirieren und gestalte ein Weihnachtsfest, das sowohl für Vegetarier als auch für Fleischliebhaber unvergesslich wird.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 11. Dez. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



VOLUMETHINGS_STOCK.ADOBE.COM



EVA MARIA LIPP



MAREN WINTER/STOCK.ADOBE.COM

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 25. Sep. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mo., 30. Sep. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Christiane Rissner

Dipl. Ernährungstrainerin, Seminarbäuerin, Bio-Bergbäuerin, langjährige Erfahrung mit vegetarisch/veganer Ernährung

Pflanzenbasiert und zuckerreduziert

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide, Nuss, Obst und Gemüse. Dieser Workshop richtet sich an alle, die pflanzlichen Lebensmitteln mehr und mehr den Vortritt in ihrer Ernährung lassen wollen. Als hochwertige pflanzliche Eiweißquelle stehen Hülsenfrüchte dabei im Fokus der Rezeptauswahl. Diese werden gemeinsam mit Gemüse und Obst zu süßen und pikanten Gerichten verarbeitet – wahlweise vegan oder vegetarisch. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, den Einsatz von Zucker in der Küche zu reduzieren. Das bedeutet in diesem Fall aber nicht, gänzlich auf den süßen Genuss zu verzichten oder auf Ersatzstoffe zurückzugreifen, sondern mit der natürlichen Süße von Früchten zu experimentieren.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Fr., 04. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Sa., 05. Okt. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

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

Carina Malli

Seminarbäuerin

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Sie möchten sich ohne viel Aufwand gesund und schmackhaft ernähren? Dann machen Sie es wie die Asiat:innen: 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 28. Sep. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Fr., 13. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



RISSNER

Persönlichkeit und Literatur

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur



BARBARA MALCAN

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 08. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



ALEXANDRA ROTHSCHÄDL

Alexandra Rothschädl

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin



Energieküche nach Hildegard von Bingen

Wie häufig kommt es vor, dass wir den falschen Treibstoff in unsere Autos tanken oder wir unsere Handys mit Starkstrom laden? Wohl eher selten. Wieso achten wir nicht auch in gleicher Weise auf unseren Körper und geben ihm das, was er braucht, um richtig zu funktionieren? Die Lehren nach Hildegard von Bingen zeigen auf, welche Lebensmittel (= Mittel zum Leben) uns dabei unterstützen, ein aus dem Gleichgewicht geratenes System wieder in Balance zu bringen und es mit neuer Energie zu füllen. Im Rahmen dieses Workshops befassen wir uns mit traditionellem Heilwissen nach Hildegard von Bingen, in genussvoller Weise neu interpretiert. Im Fokus stehen herbstliche Rezepte und Zutaten wie Dinkel, Kastanie, Kürbis und Apfel, kombiniert mit den für Hildegard von Bingen typischen Gewürzen.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 12. Okt. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Eingekocht – Sommergenüsse 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, Sugas 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!

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 19. Okt. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr



HÄNDER



Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Hausgemachte Nudeln – Vielfalt aus Ei und Gries

Nudeln – kaum noch aus unserem Speiseplan wegzudenken und bei vielen sehr beliebt. Nudeln selbst herzustellen ist keine Hexerei. In diesem Kochworkshop werden verschiedene Nudelteige hergestellt. Gemeinsam werden vielfältige Variationen und Formen, von einfachen Tagliatelle über Ravioli bis hin zu Tortellini handgefertigt. Auch „Krendeln“, die traditionelle Technik zur Herstellung der Kärntner Nudel, wird geübt. Die Zubereitung passender Beilagen und Soßen runden das Programm ab. Abschließend werden die süßen und pikanten Kreationen gemeinsam verkostet.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mo., 21. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mo., 17. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 07. Nov. 2024, 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 22. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr





LEPIX

NEU

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Ausgegraben – Wurzel- und Knollenraritäten am Teller

Wurzel- und Knollenraritäten sind Bodenschätze der besonderen Art. Sie stehen mittlerweile vor allem in Bioqualität in großer Vielfalt zur Verfügung. Reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen unterstützen sie das Immunsystem und Wohlbefinden. In diesem Kochseminar stellen wir Ihnen Raritäten wie Süßkartoffel, Topinambur, Yacon, Knollenzist, Ocra u. v. m. vor und bereiten daraus kulinarische Köstlichkeiten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin – diese Schätze sind wahre Allrounder und schmecken auch als Basis für Brote, Mehlspeisen, Aufstriche oder Marmeladen. Ihr Einsatz in der Volksmedizin ist ebenso inhaltlicher Teil des Seminars. Kosten Sie sich durch diese Besonderheiten und vertreiben Sie damit die Eintönigkeit des Winters.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 04. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sabine Bichler

Seminarbäuerin, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

Darm Fit – Kochen rund ums gute Bauchgefühl

Unser Darm mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und bildet das Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit. Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit einer Fülle an Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale und saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 16. Nov. 2024; 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Sa., 17. Mai 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA-MARIA LIPP

NEU

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Milchprodukte hausgemacht

Sie wollten immer schon einmal Milchprodukte selber herstellen? Wenn Sie Lust haben, in Zukunft selbstgemachte Produkte wie Joghurt, Butter, Frischkäse, Labtopfen u.v.m. zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Unter professioneller Anleitung lernen Sie Rohmilch sowie pasteurisierte Milch Schritt für Schritt zu unterschiedlichen Milchspezialitäten zu verarbeiten.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 14. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



CANVA



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 Gastgeber:in für Familienfeste, für Bekannte und Freundinnen und Freunde oder für ein Treffen mit Geschäftspartner:innen unterstreichen Sie mit dieser Art der exklusiven, aber nicht aufdringlichen Gastfreundschaft in Zukunft die Wertschätzung des Besuches der Gäste. Als Gastgeber:in 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 09. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

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 an Köstlichkeiten belohnt. Ob süß oder pikant – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Inhalt

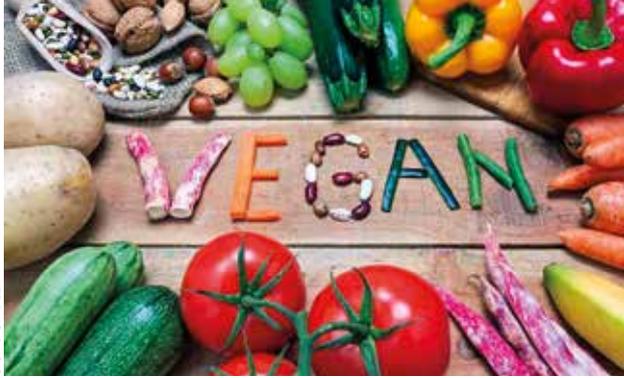
- Strudel einst und heute
- Strudelteige zubereiten, ausrollen und ausziehen
- köstliche Füllungen mit Gemüse, Spinat, Fleisch, Erdäpfeln, Topfen, Früchten etc.
- Strudel backen, kochen, anrichten
- warme und kalte Soßen zu den Strudeln

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 23. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



SIGRID STADLER

Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte

Gehen Sie in diesem Kochkurs mit auf Entdeckungsreise in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM. Sie kreieren mit einer TCM-Ernährungsberaterin köstliche vegane Gerichte und lernen, wie Sie mit regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln Ihre Energie und Ihre Lebensfreude steigern. Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien der TCM-Ernährungslehre, Meal-Prep-Tipps aus der Praxis sowie ausführliche Unterlagen und Rezepte für Zuhause. Nach der Theorie geht es ran an den Kochlöffel. Sobald die Gerichte fertig zubereitet sind, kommt der gemütliche und genussreiche Teil des Kurses. Beim Essen können Sie sich austauschen und erhalten praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag. Gönnen Sie sich eine Auszeit und widmen Sie sich ganz Ihrem leiblichen und seelischen Wohl!

Kosten

€ 99,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 25. Jän. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr



AWA



PIXABAY

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

- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 28. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Duftig, deftig, luftig und locker leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant – so vielfältig können Knödel sein. Neben traditionellen Knödelklassikern lohnt es sich, sich auch auf innovative runde Gaumenerlebnisse einzulassen. Lernen Sie so das Knödelparadies Österreich in allen möglichen Formen, Hüllen, Füllen und Varianten kennen. Ob traditionell oder modern, Knödel bringen Sie in Form.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 29. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mi., 07. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

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.

Kosten

€ 46,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 07. Feb. 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr



LEXPIX



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 Partner:in 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!

Kosten

€ 65,- für Einzelpersonen

€ 119,- pro Paar

Termin

Fr., 14. Feb. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Vegane und vegetarische Frühstücks- und Brunchideen

Egal, ob Sie Veganer:in sind oder einfach nur neue Inspirationen für das Frühstück suchen, dieser Kurs bietet eine Vielfalt an kreativen Rezepten und Ideen für einen kulinarisch ausgewogenen Morgen bzw. Vormittag. Erleben Sie die Bandbreite der pflanzlichen Vielfalt und erweitern Sie Ihre genussvolle Morgenroutine. Und wenn Sie Ihre Freunde einmal mit einem köstlichen Brunch überraschen wollen, erhalten Sie auch hierfür hilfreiche Tipps und Tricks für einen gelungenen Ablauf. Außerdem stehen raffinierte Jausenideen für den Arbeitsplatz am Kursprogramm.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 01. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Kreative Ideen für's steirische Buffet – Snacks, Häppchen und Co.

Ob Geburtstagsparty, sommerliches Gartenfest oder Hauseinweihung – bei Feiern mit vielen Gästen ist ein Buffet ideal und unkompliziert. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, aus regionalen Köstlichkeiten ansprechende Speisenkreationen zuzubereiten und Buffettische dekorativ zu gestalten. Wir liefern praktische Tipps zur Vorbereitung, Präsentation, entsprechenden Mengen und vielem mehr.

Nach dem Seminar werden Sie Ihre Gäste mit Terrinen, Aufstrichen, traditionellen Gerichten, vegan-vegetarischen Alternativen und optisch und geschmacklich ansprechenden Desserts aus heimischen Produkten überraschen. Auch das Legen dekorativer Platten ist Thema des Kurses. Ein perfekt vorbereitetes Buffet wird nicht nur Ihre Gäste überzeugen, sondern garantiert auch Ihnen als Gastgeber:in Genuss und Entspannung auf Ihrer eigenen Party.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 15. Feb. 2025, 09:00 bis 14:00 Uhr



NEU



NEU

Alexandra Rothschädl

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

„Das rechte Maß“ – Fasten nach Hildegard von Bingen

Frei nach dem Motto „Weniger ist oft mehr“ liegt es an uns, auf unseren Körper zu hören und zu verstehen, was er braucht und welches Maß davon das Rechte ist. Gerade im Frühjahr bietet es sich an, alten Ballast abzuwerfen, um neue Energien zu sammeln. Im Fokus dieses Workshops steht die Kernphilosophie der Lehre von Hildegard von Bingen in Form von einfachen und leicht in den Tagesablauf integrierbaren Rezepten und Grundlagen für das typische „Hildegard-Fasten“. Eingesetzt werden hierbei Produkte und Zutaten wie Dinkel, saisonales Obst und Gemüse, verschiedene Tees und Kräuterweine.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 08. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Mag.^a Anita WinklerSeminarbäuerin, 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. Dieser Kochkurs bringt in einem theoretischen Teil viele Informationen zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz, die praktische Umsetzung der modernen Basenküche mit leichten und schnellen Rezepten im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie genussvoll basische Gerichte sein können.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 11. Mrz 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Christina Grammelhofer**Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

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

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 10. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



**Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

Pikanter Blechkuchen und Pizza sind Klassiker, die garantiert jeden Geschmack treffen. Egal ob als Essen für Zwei, die Familie oder Freunde, als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm, sie lassen sich gut vorbereiten und schenken dem oder der Gastgeber:in Zeit für die Gäste. Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig oder Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan, es gibt viele Variationsmöglichkeiten. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet, jede:r kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

Do., 13. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

Alles Bärlauch – Frühlingsbote in der Küche

In diesem Seminar dreht sich alles um den Bärlauch, das kraftvolle, aromatische Gemüse des Frühlings. Das Wichtigste zuerst: Sie erlernen die exakte Bestimmung der Pflanze und sichere Abgrenzung zu giftigen Doppelgängern. Danach geht es an die Zubereitung von pikanten und süßen Gerichten. Auch die Verwendung von Bärlauch in der Volksmedizin ist Teil des Programms. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, wie Sie das intensive Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe auch für die Vorratskammer einfangen können.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 21. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.^a Anita Winkler**

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

Perfect Match – Aromaspiele in der Küche

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köchinnen und Köche schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier werden Sie die Grundlagen der Sensorik kennenlernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Geschmacksrichtungen ansprechend, andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form eines raffinierten Menüs umgesetzt. Wir spielen mit unterschiedlichen Zubereitungsarten, Geschmäckern und Aromen. Zusätzlich bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie bekannte Gerichte mit einfachen Mitteln erweitern, um überraschende Geschmackserlebnisse zu zaubern.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 27. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr





NEU

Viktoria Wöls

Absolventin der Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin

Brandteig – süß, pikant, neu interpretiert

Entdecken Sie die faszinierende Welt des klassischen österreichischen Brandteiges – modern interpretiert mit einem Hauch französischer Patisserie. Im Kurs wird die traditionelle Technik des Brandteiges mit modernen Zutaten und kreativen Ideen kombiniert, um einzigartige und köstliche Gebäckstücke zu kreieren. Spannende und genussvolle Stunden, angefangen mit dem richtigen Backen bis hin zur perfekten Konsistenz und feinen Geschmacks-kompositionen warten auf die Teilnehmer:innen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 29. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



NEU

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Frühlingsküche – Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der frühlingshaften Schätze unserer heimischen Wälder und Wiesen. In diesem einzigartigen Seminar lernen Sie, wie Sie das frische und saisonale Angebot der Natur in köstliche und gesunde Gerichte verwandeln können. Sie erfahren, welche Wildkräuter und essbaren Pflanzen im Frühling zu finden sind und erhalten praktische Tipps und Techniken zum Sammeln und Vorbereiten von Wildgemüse, damit die wertvollen Aromen und Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Erleben Sie beim gemeinsamen Kochen die Frische und Vielfalt des Frühlings und bringen Sie die Natur auf Ihren Teller!

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 07. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr





WIPPEL



KK

NEU

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe

Mit den saisonalen Highlights des Frühlings kreieren wir ein beeindruckendes Menü für besondere Anlässe. Der Teller wird dann zu einem Spiel frühlingshafter Farben und Aromen. Leichte und erfrischende Vorspeisen, bunte Salate mit frischen Frühlingskräutern und Beeren, als Hauptgang zartes Fleisch oder Fisch, kombiniert mit Frühlingsgemüse, Soßen und Beilagen werden die Gaumen Ihrer künftigen Gäste begeistern. Ein leichtes Gebäck oder ein kunstvolles Fruchtdessert bilden den Abschluss dieses kulinarischen Frühlingszaubers. Tipps für die perfekte Vorbereitung für eine gesellige Zeit mit den Gästen runden das Seminar ab.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 25. Apr. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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 Vegetarier:in 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 16. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



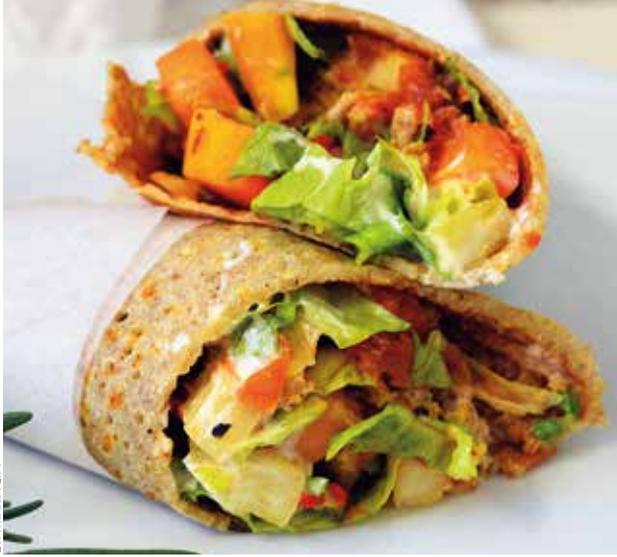
AMA

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EVA MARIA LIPP

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 22. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



ISTOCKPHOTO

Sigrid Stadler

TCM-Ernährungsberaterin

NEU

Meal Prep – vegane TCM-Küche auf Vorrat

Das Vorbereiten von Mahlzeiten fördert eine gesunde Ernährung, spart Zeit, Geld und macht flexibel. In diesem Seminar werden raffinierte Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und das Aufbewahren ergänzen diesen abwechslungsreichen Kochworkshop. Alle gekochten Rezepte basieren auf dem Wissen der TCM. Der Kurs startet mit theoretischem Input zum Thema „Meal Prep“ und schnelle Küche. Im Anschluss geht es ran an den Kochlöffel. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

Kosten

€ 89,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 24. Mai 2025, 09:00 bis 14:00 Uhr





AMA

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Sommerparty – entspannt genießen

Das Ziel dieses Seminars ist es, kulinarische Urlaubsstimmung in den eigenen Garten zu zaubern. Durch eine gut durchdachte Vorbereitung können auch Sie als Gastgeber:in Ihre Sommerparty entspannt mit Ihren Gästen genießen. Im Seminar lernen Sie, welche Teilstücke unterschiedlicher Fleischarten sich besonders gut zum Grillen eignen, und wie Sie verschiedene Fleisch- und Gemüsevariationen mit den dazu passenden Grillsoßen zubereiten. Darüber hinaus werden Sie köstliche Salate und Beilagen sowie fruchtige Desserts kreieren. So wird Ihre Gartenparty zu einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis!

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 06. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Carina Malli

Seminarbäuerin

Gemüsekuken – bunt und gesund

Statistiken weisen darauf hin: wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Nach diesem Kochworkshop wird das auf Sie nicht mehr zutreffen, denn wir zeigen Ihnen, wie Gemüse auch in „Kuchenart“ gegessen werden kann. Ob pikant oder süß, vegetarisch, vegan oder all in all – die Variationen sind hier schier endlos. Von deftig bis leicht, mit Mürb- und Germteigen ist vieles möglich. Probieren Sie es mit uns aus, gemeinsam wird kreierte, gebacken und verkostet – so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen. Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 27. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur





PIXABAY

Margarethe Auer

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

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, 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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Mi., 02. Okt. 2024

Di., 07. Jän. 2025

Mo., 24. Feb. 2025

Mo., 24. Mrz. 2025

Di., 27. Mai 2025

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

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.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 04. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Vollkornbrot und -gebäck – schmackhaft und bekömmlich

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

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 06. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



MARCUSZ.PICS/STOCK.ADOBE.COM

NEU

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Gugelhupf – Tradition trifft Moderne

Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, wie sich der klassische Gugelhupf zu einem modernen Highlight verwandeln lässt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie klassische Rezepte mit angesagten Zutaten und innovativen Methoden neu interpretieren können. Dazu gehören ausgefallene Gewürze, ungewöhnliche süße und pikante Füllungen sowie kreative Glasuren. Gemeinsam backen wir eine Auswahl an traditionellen und modernen Gugelhupf-Variationen – von der Teigzubereitung bis zur Dekoration. Einige Ideen zur stilvollen Präsentation Ihrer Gugelhupf-Kreationen ergänzen das Backerlebnis. Lassen Sie sich von neuen Geschmacksrichtungen und kreativen Präsentationsmöglichkeiten überraschen.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 01. Feb. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren

Dies ist ein Workshop für alle, die ihr Brot selber backen und perfekt kombiniert genießen möchten. Von der Sauerteigbereitung bis zur Verkostung der Brote in Kombination mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln und Getränken wird jeder Schritt genau erklärt. Brot ist ein Grundnahrungsmittel, harmonisiert als Begleiter mit jeder Mahlzeit und eignet sich hervorragend als Snack für Zwischendurch. Gemäß persönlicher Vorlieben oder klassischer Vorgaben gibt es grundsätzlich keine richtige oder falsche Speisekombination. Jedoch finden wir Gerichte mit unterschiedlichen Texturen besonders verlockend, durch kontrastierende Geschmacksrichtungen lassen sich Geschmacksnuancen betonen, ausgleichen oder reduzieren. Sobald wir uns mit Kombinationsmöglichkeiten beschäftigen, gibt es unzählige Varianten, die nur darauf warten, entdeckt und geweckt zu werden. Ihr selbst gebackenes Brot wird noch mehr Wertschätzung erfahren und auf ganz besondere Weise genossen werden.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 15. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr





CHRISTINA THIR

NEU

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

Gut Ding braucht Weile – Backen mit Langzeit- Sauerteig-Führung

Wer Brotteigen mehrere Stunden Zeit zur Reifung gibt, wird dafür mit herausragendem Geschmack, besserer Bekömmlichkeit und längerer Haltbarkeit von Brot und Gebäck belohnt. Auch Vorteige wie Quell- oder Brühstücke kommen hier zum Einsatz. Nicht nur Brot lässt sich auf diese Art zubereiten, auch Ciabatta, Baguettes oder Striezel danken Ihnen diese Herangehensweise. Lassen Sie sich in die hohe Kunst des Brotbackens einführen. Vorkenntnisse beim Brotbacken sind erforderlich!

Kosten

€ 140,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 21. Mrz. 2025, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Sa., 22. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 04. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEMLEHNER

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 26. Jun. 2025 16:00 bis 20:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



Grete Auer

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

Striezel und Flechtkunst – Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf

Backen Sie Ihren Allerheiligen-Striezel heuer direkt bei uns in der Frischen KochSchule. Unter fachkundiger Anleitung wird geknetet, geformt und geflochten – vom klassische Germteigstriezel bis hin zu genussvollen Vollkornvarianten. Auch weitere Gebäcke, die das ganze Jahr über traditionell zu verschiedenen Anlässen gebacken werden, stehen am Programm. Tauchen Sie ein in die Welt des traditionellen Backens und verwöhnen Sie Ihre Familie und Freunde mit selbst gemachtem Brauchtumsgebäck.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 30. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Süße und pikante Blätter- und Plundergermteiggebäcke

Blätter- und Plundergermteige werden heute nur noch selten selbst gemacht, da ihre Zubereitung als aufwendig empfunden wird. Doch für alle, die den köstlich blättrigen Germ-Butterteig oder Blätterteig selbst ausprobieren möchten, bietet dieses Seminar wertvolle Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig aus bester Butter ist ein wahrer Genuss und überraschend einfach herzustellen, zudem bietet er eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten. Im Kurs stellen wir verschiedene süße und pikante Gebäcke her, die nach Belieben gefüllt und gestaltet werden können. Ihrer Kreativität und Ihren Geschmacksvorlieben sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 19. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Referent:innen

Ernährung und Gesundheit

Margarethe Auer

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



Christiane Rissner

Dipl. Ernährungstrainerin, Seminarbäuerin, Bio-Bergbäuerin, langjährige Erfahrung mit vegetarisch/veganer Ernährung



Sabine Bichler

Seminarbäuerin, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit



Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier



Johann und Gabi Ebner

leiten gemeinsam seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und veganer Kochschule in Schladming



Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

Elisabeth Gartner

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



Nicole Maria Steinwender

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



Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung



Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin



Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin



Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière



Stefan Hirschmann

Kochlehrer LBS Bad Gleichenberg



Mag.^a Anita Winkler

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



Erich Hochrainer, MEd

LBS Bad Gleichenberg



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin



Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotschaffterin



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin



Dr.ⁱⁿ Evelyn Zöhrer

Biochemikerin und molekulare Biomedizinerin, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, dipl. Mentaltrainerin



Carina Malli

Seminarbäuerin



Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin, TRE[®]-Provider



BILDQUELLEN PRIVAT



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 20. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 02. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBESTOCK

Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

Pralinenherstellung – Krusten- und Schnittpralinen

Sie möchten Ihr Können im Bereich der Pralinenherstellung auf ein neues Level heben? In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie exquisite Krusten- und Schnittpralinen herstellen, die nicht nur visuell ansprechend sind, sondern auch mit einer Vielzahl von Aromen und Texturen überraschen. Lernen Sie, wie Sie Schichten von Schokolade und Füllungen miteinander kombinieren, um beeindruckende Designs und Muster zu erzeugen. Erfahren Sie, wie Sie Pralinen mit verschiedenen Füllungen wie Ganache, Karamell oder Nüssen füllen und perfekt schneiden, um eine attraktive Präsentation zu erzielen. Profi Peter Schmuck zeigt Ihnen wie Sie Zutaten wie Gewürze, Früchte oder Liköre in Ihre Pralinen einarbeiten, um unverwechselbare Geschmackskombinationen zu erzeugen. Dieser fortgeschrittene Kochworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in der Pralinenherstellung zu perfektionieren.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 07. Dez. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



VIKTORIA WÖLS

Viktoria Wöls

Absolventin der Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin

Sweet Table – zuckersüßes Highlight jeder Feier

Ein bunt gefüllter Tisch voller süßer Naschereien – der Partytraum für jede:n. Ob Geburtstag, Taufe oder Hochzeit – mit diesem Highlight kann man seine Gäste rundum verwöhnen. Mit viel Liebe zum Detail zeigen wir Ihnen eine reichhaltige Auswahl für ein eindrucksvolles Dessertbuffet: klassische und moderne Häppchen, Törtchen, Cupcakes und vieles mehr. Aber damit nicht genug: Wir kümmern uns gemeinsam um das perfekte Styling und die kreative Gestaltung eines solchen „Sweet Tables“. Damit wird der Nachspeisentisch nicht nur geschmackvoll, vielfältig, trendig und zuckersüß, sondern auch ein optischer Hingucker, von dem Ihre Gäste noch lange schwärmen werden.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Apr. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Stefan Hirschmann

Kochlehrer LBS Bad Gleichenberg

Erich Hochrainer, MEd

LBS Bad Gleichenberg

Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin – im Glas und auf dem Teller

Lernen Sie bei diesem kulinarischen Abend die verschiedenen Facetten von Whiskey, Rum und Gin kennen. Verkosten Sie die fantastischen Drei nicht nur in Form eines Cocktails, bereiten Sie erstklassige Gerichte unter der Verwendung dieser zu. Genießen Sie Ihre Köstlichkeiten mit Whiskey, erlesenem Rum und Gin auf unterschiedliche Arten. Der Kochworkshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, Ihre Liebe zur Kochkunst und zu Spirituosen zu kombinieren. Tauchen Sie ein in die Welt der Aromen und Geschmacksrichtungen und lassen Sie sich inspirieren, um einzigartige kulinarische Kreationen zu schaffen.

Kosten

€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Feb. 2025, 17:00 bis 22:00 Uhr



PETER SCHMUCK

Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier



Versuchungen – kreative Dessertkunst hautnah

Der krönende Abschluss eines jeden Essens ist das Dessert. Erlernen Sie in diesem Kurs die perfekte Zubereitung von beeindruckenden Kreationen hautnah vom Profi und das mit nur wenigen Handgriffen. Am Ende warten Tellerdesserts und Verrines sowie verschiedene Sorbets auf ihre Verkostung. Elegante Dekor- und Präsentationsmöglichkeiten runden das Seminar ab. Profitieren Sie von der jahrelangen Erfahrung und Leidenschaft des Pâtissiers, der Sie Schritt für Schritt in die Dessertkunst einführen wird. Nach dem Seminar gelingt es Ihnen mit Leichtigkeit, auch zu Hause mit einem krönenden Menü-Abschluss zu glänzen.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 08. Feb. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr



PETER SCHMUCK



PETER SCHMUCK

Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

Eis, Parfait und Sorbet

Möchten Sie lernen, wie man selbst köstliches Eis, Sorbets und Parfaits herstellen kann? Wir haben einen spannenden Workshop für Sie! Sie erlernen die Grundlagen bzw. die unterschiedlichen Herstellungsmöglichkeiten von Milcheis, Fruchtis, Sorbets und Parfaits inklusive veganer Varianten. Zudem gibt es Tipps zu verschiedenen Dekor- und Topping-Möglichkeiten wie Frucht- und Karamellsaucen und Hippen. Abgerundet wird das Aktiv-Seminar durch elegante Präsentationsformen.

Kosten

€ 109,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 14. Jun. 2025, 09:00 bis 15:30 Uhr



VIKTORIA WÖLS

Viktoria Wöls

Absolventin der Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin



Weihnachtstörtchen

In diesem ganz besonderen, festlichen Backkurs darf jede:r Teilnehmer:in sein/ihr eigenes, kleines Weihnachtstörtchen mit einem Geschmack nach Wahl füllen, einstreichen, dekorieren und mit nach Hause nehmen. Verschiedene Rezepte für Tortenböden und Füllungen stehen bereit und Ideen für kreative und festliche Törtchen-Dekorationen werden gezeigt. Mit einem so schönen und köstlichen Dessert steht stressfreien Weihnachtsfeiertagen nichts mehr im Wege.

Kosten

€ 79,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 06. Dez. 2024, 16:30 bis 20:30 Uhr

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 Mitarbeiter:innenseminare. 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 Mitarbeiter:innen mit einem außergewöhnlichen und genusslichen Erlebnis.

Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Mitarbeiter:innen einen Kochworkshop zu einem gewünschten Thema!

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



BARBARA MAJCAN

Persönlichkeit und
Literatur

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. Mit diesem Wissen und Können ausgerüstet, macht es Sinn, ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte zu kaufen und selbst zu verarbeiten.

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-Fleischer:innen.

Zielgruppe

Alle, die ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte kaufen und verarbeiten möchten.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 22. Feb. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr



ADOBE STOCK

Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

Lamm-Kochkurs – Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe

Bio-Lammfleisch direkt vom Hof beziehen hat einen besonderen Vorteil: Frischer und direkter geht's kaum. Wichtig beim Fleischeinkauf ist es, sich nicht nur auf die Edelteile zu fokussieren, sondern das Lamm als Ganzes wertzuschätzen. Bei diesem Kochkurs erhalten Sie das essenzielle Know-how, um ein Lamm Nose-to-tail zu verwerten und in geschmacklichen Hochgenuss zu verwandeln. Beim Lamm-Kochkurs wird Lukas Kain zeigen,

- welche Köstlichkeiten sich aus einem halben Lamm zaubern lassen,
- welche Teile vom Lamm sich für welche Zubereitungsarten eignen,
- welche Besonderheiten Lammfleisch hat und
- Tipps und Tricks für die Zubereitung und Lagerung von Lammfleisch.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 26. Apr. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr



NEU

Johann und Gabi Ebner

leiten gemeinsam seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für Hobbyköch:innen schulen sie auch Mitarbeiter:innen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.



Gesund & fit durch basisch-vegane Bioküche

Eine unangepasste Ernährung und Lebensweise kann sich im Körper mit einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts auswirken. Dieses Ungleichgewicht kann mitunter Ursache für diverse Erkrankungen sein.

In diesem Seminar erklärt Gabi Ebner in der Einführung die wichtigsten Stoffwechselfunktionen und Basenlieferanten wie z. B. Fermentiertes, Öle, Kräuter und Gewürze. Anschließend werden eine Kraftsuppe, Vorspeise, zwei Hauptgerichte und ein Dessert zubereitet. Weitere wichtige Bestandteile dieses Kurses sind die richtige Verwendung von Ölen beim Kochen und die basische Zubereitung von Gemüse.

Kosten

€ 135,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 04. Apr. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

Nicole Maria Steinwender

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

Elisabeth Gartner

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

Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nützen

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 durchschnuppeln und den praktischen Ablauf kennenlernen – für mehr Klarheit und Wohlfühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

Kosten

€ 99,-

Termin

So., 20. Okt. 2024, 09:00 bis 16:30 Uhr



STEINWENDER

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

Die BSH Gruppe ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG

Jetzt anmelden:
cooking-club.at

Kochen mit Profis

im Siemens cookingClub im Steiermarkhof

SIEMENS

Siemens Hausgeräte

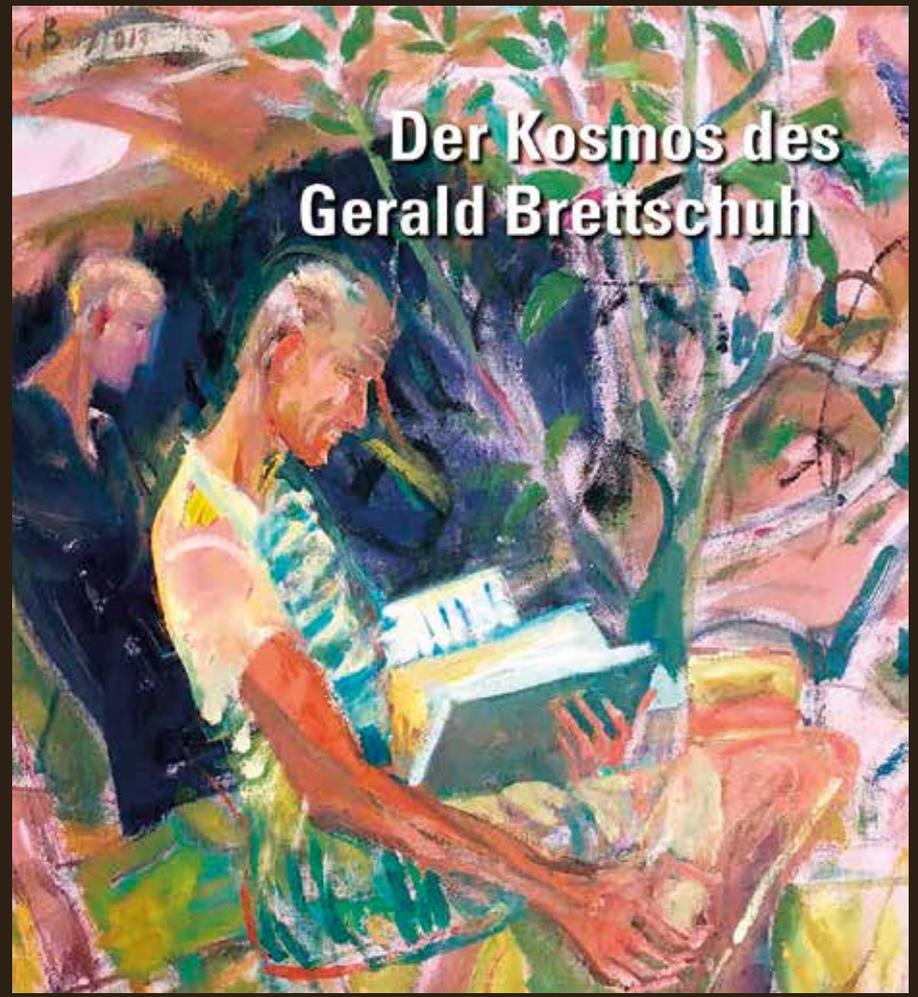
Höchste Qualität. Nicht nur am Papier.

DORRONG

Offsetdruckerei

Drucksorten für jeden Bedarf!
Offsetdruck Bernd Dorrong e.U.

8053 Graz, Kärntner Straße 96, Tel. 0316/2602, Fax -34
E-Mail: office@dorrong.at, www.dorrong.at



Der Kosmos des Gerald Brettschuh



BILDUNGS PROGRAMM

STEIERMARK





LANDWIRTSCHAFT

- Unternehmensführung
- Tierhaltung
- Pflanzenproduktion
- Almwirtschaft
- Biolandbau

➤ **Abscannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Landwirtschaft und Umwelt“ finden Sie online.



NATUR UND GARTEN

- Kräuterkurse
- Gartenkurse
- Naturpädagogik

➤ **Abscannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Natur und Garten“ finden Sie online.



PERSÖNLICHKEIT UND KREATIVITÄT

➤ **Abscannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Lebensqualität“ oder „Kreativität“ finden Sie online.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

- Gesundheit
- Frische Kochschule

➤ **Abscannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Gesundheit und Ernährung“ finden Sie online.



Dienstleistungen & Einkommenskombination

- Urlaub am Bauernhof
- Direktvermarktung
- Green Care
- Seminarbäuerinnen

➤ **Abscannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Dienstleistungen und Einkommenskombinationen“ finden Sie online.



DIGITALISIERUNG & TECHNIK

- Technik
- Digitales Lernen

➤ **Abscannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Landwirtschaft und Umwelt“ finden Sie online.





Ein kleiner Auszug des umfangreichen Kursprogramms von 2024/25.



Lehrgang Professioneller Kräuteraanbau

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

Dauer: 56 UE

Kosten: € 1.309,00 TN-Beitrag , € 445,00 TN-Beitrag gefördert*

Start: Do., 19. Sep. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Design ab Hof, Pöllau

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik

In erster Linie geht es in diesem Lehrgang um fundierte Kenntnisse über Wildkräuter, Wildgemüse und Wildobst, welche uns in der Region auf Schritt und Tritt begegnen. Altes Kräuterwissen mit neuen Forschungserkenntnissen wird in vielen Praxismodulen den Teilnehmer:innen anschaulich vermittelt.

Denn durch Nichtwissen werden viele Pflanzen, Blumen und Gräser oft zum unerwünschten, nutzlosen Unkraut degradiert.

Dauer: 160 UE

Kosten: € 2.638,00 TN-Beitrag, € 897,00 TN-Beitrag gefördert*

Start: Do., 23. Jan. 2025, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Zertifikatslehrgang Altes Wissen aus der Natur

In diesem Lehrgang gehen wir den Weg zurück zur Natur und verbinden altes Wissen mit neuen Erkenntnissen. Wir lernen alles, was wir über die Grundversorgung aus der Natur bzw. aus natürlichen Mitteln wissen müssen. Gemeinsam werden wir für die verschiedenen Lebensbereiche nachhaltige Konzepte und Alternativen für die Grundversorgung entdecken. Wir werden uns mit der Bevorratung und Erstellung einer vitaminreichen Vorratskammer für die Eigenversorgung aus Wildpflanzen und Wildgemüse befassen.

Dauer: 112 UE

Kosten: € 2.338,00 TN-Beitrag, € 759,00 TN-Beitrag gefördert*

Start: Do., 10. Okt. 2024, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Kräuterdetektive unterwegs...

Ein Seminar für Kräuterpädagog:innen, die ihr Kräuterwissen erlebnisreich an Kinder weitergeben möchten. Inhalte sind: kindergerechte Naturvermittlung, heimische Kräuter und Früchte, Erforschung 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“. Für alle, die Spaß und Freude am „Experimentieren“ und Spielen haben und Ihre Erfahrungen an Kinder weitergeben möchten.

Kosten: € 256,00 TN-Beitrag, € 87,00 TN-Beitrag gefördert*

Start: Mi., 14. Mai 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr, Seminarbauernhof Flitsch-Höllner, St. Marein bei Graz





© Bregar

Wasserdampfdestillation - ätherische Öle und Hydrolate

In diesem Workshop erläutern wir die Wasserdampfdestillation als das wichtigste Herstellungsverfahren von ätherischen Ölen. Bei manchen Pflanzen ist es möglich, auch mit einer kleinen Heimdestille ätherisches Öl aus ihnen zu gewinnen. Nach einem theoretischen Input wird Schritt für Schritt der Vorgang der Destillation erläutert. In einem Praxisteil zeigt die Referentin den Aufbau der Destille und den Vorgang der Destillation.

Kosten: € 141,00 TN-Beitrag, € 48,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort: Fr., 31. Jan. 2025, 14:00 bis 18:00 Uhr, Seminarbauernhof Flitsch-Höllner, St. Marein bei Graz

Alles Seife

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Rohstoffkunde und experimentieren mit Kräutern, ätherischen Ölen und natürlichen Farbstoffen. Sie versuchen sich in der Herstellung von Schmierseife, Aromaduschen auf Zuckertensidbasis, Waschpasten sowie einem Blattläusmittel und einem Fettlöser.

Kosten: € 318,00 TN-Beitrag, € 108,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort: Do., 13. Feb. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr, Hügellandhalle, St. Margarethen an der Raab



© Brajan-Treitler

Webinar Kräuterrecht

Online an einem Seminar teilnehmen und live Fragen stellen

In diesem interaktiven Webinar erfahren Sie, welche rechtlichen Aspekte zur Kräutergewinnung, -verarbeitung und -verkauf beachtet werden müssen, um erfolgreich Kräuter zu vermarkten. Aufgezeigt wird, wie die Abgrenzung von Landwirtschaft und Gewerbe möglich sein kann.

Kosten: € 112,00 TN-Beitrag, € 38,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort:

Kurs 1: Do., 21. Nov. 2024, 14:00 bis 17:00 Uhr, Online

Kurs 2: Do., 27. Feb. 2025, 14:00 bis 17:00 Uhr, Online



Nachhaltige Gartengestaltung (am Bauernhof)

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Garten in eine nachhaltige Wohlfühloase verwandeln können. Inhalte sind: Anlage und Pflege einer Blumenwiese, das Gestalten bienenfreundlicher Blumenbeete, das Setzen und Pflegen essbarer Wildsträucherhecken, Kräuterrassen, die Nützlingsförderung, die Grundlagen des ökologischen Gemüseanbaues und die Grundlagen der biologischen Pflege.

Kosten: € 168,00 TN-Beitrag, € 57,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort: Fr., 11. Apr. 2025, 14:00 bis 18:00 Uhr, Seminarbauernhof Flitsch-Höllner, St. Marein bei Graz



© Saria

Webinar: Grundkurs Seifen sieden

Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

Die eigene Seife selbst herstellen – ein wundervoll kreatives Hobby mit unendlichen Möglichkeiten. Die Grundkenntnisse dazu erfahren Sie in diesem Webinar. Wir sieden gemeinsam Seife, die Referentin in ihrer Werkstatt, Sie auf Ihrem eigenen Arbeitsplatz daheim. Das gut ausgestattete Studio ermöglicht eine bestmögliche Darstellung des Herstellungsvorganges und es wird Ihnen bei jedem Schritt weitergeholfen, sollte es Probleme oder Unsicherheiten beim Sieden geben.

Kosten: € 39,00 TN-Beitrag

Zeit und Ort: Mi., 04. Dez. 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr, Online





Kräutertag 2025

In bewährter Weise erhalten die Teilnehmenden an diesem Tag von unseren Kräuterexpert:innen neues und traditionelles Wissen über Kräuter und deren Anwendungsmöglichkeiten vermittelt. Erläutert werden die Einzigartigkeiten der Kräuter sowie die einfache und nachhaltige Wirkung. Sie erhalten wertvolle Informationen und starten mit viel Wissen in die neue Kräutersaison.

Kosten: € 141,00 TN-Beitrag, € 48,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Fr., 14. Mrz. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr, Hügellandhalle, St. Margarethen an der Raab

Die pflanzliche Hausapotheke

Sie stellen selbst eine kleine pflanzliche Hausapotheke her: Arnikatinktur, 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 genauso eingegangen wie auf die generellen Vorteile, Kräutertees zu trinken. Die Wirkungen der Pflanzen auf den Körper werden von Kopf bis Fuß besprochen.

Kosten: € 318,00 TN-Beitrag, € 108,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Do., 12. Jun. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr, Hügellandhalle, St. Margarethen an der Raab



© behewa - Fotolia.com



Altes Wissen - Flechten und Moose in der Naturmedizin

Bartflechten, Isländisches Moos und andere Flechtenarten werden seit Jahrtausenden als Mittel, 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 erfahren Sie, wie Sie die anti-biotische und kräftigende Wirkung von Bartflechten und Isländischem Moos nützen können und lernen zahlreiche Arten der Verwendung kennen: als Kräuteröl, Salbe, Hautpflegeprodukt und Tee.

Kosten: € 174,00 TN-Beitrag, € 59,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Fr., 15. Nov. 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Webinar: Nachhaltig mit Grüner Kosmetik - Pechsalbe selber machen

Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

In diesem Onlineworkshop lernen Sie, wie Harze von Nadelbäumen zu hochwertigen und intensiven Pechsalben verarbeitet werden. Dazu wird die Herstellung einer Fichtenpechsalbe direkt aus der Küche gezeigt. Sie erfahren wie universell diese Salbe eingesetzt werden kann. Neben einem theoretischen Exkurs, erfahren Sie außerdem wie Harze richtig gesammelt, gelagert und verarbeitet werden können.

Kosten: € 29,00 TN-Beitrag

Zeit und Ort: Do., 14. Nov. 2024, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



© Rosenkranz



Natürliche Selbstversorgung: Tipps und Tricks für Garten und Balkon

Entdecken Sie die Freude des eigenen Anbaus, selbst auf begrenztem Raum! Ob Fensterbank, Balkon oder Terrasse - unser Workshop bietet Ihnen das Know-how, um Blumen, Kräuter, Obst und Gemüse in Gefäßen erfolgreich anzubauen. Erfahren Sie, welche Pflanzen sich eignen und erhalten Sie wertvolle Tipps zur Pflege Ihrer grünen Oase.

Kosten: € 156,00 TN-Beitrag, € 53,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Fr., 9. Mai 2025, 13:30 bis 18:30 Uhr, Gartenparadies Painer, Eggersdorf bei Graz



Fit und Frisch in Frühjahr mit Kneipp

Entdecken Sie die vitalisierende Kraft der fünf Säulen der Kneipp-Lehre und starten Sie fit und frisch ins Frühjahr!

Der Frühlingsworkshop bietet Ihnen Informationen und Tipps rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Lebensfreude, Kräuter- und Wasseranwendungen zur Gesundheitsförderung im wunderbaren Ambiente des Eisenbergerhofs. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und erleben Sie, wie Sie voller Energie in den Frühling durchstarten können!

Kosten: € 132,00 TN-Beitrag, € 45,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort: Fr., 11. Apr. 2025, 14:00 bis 18:00 Uhr, Eisenbergerhof, Weinitzen

Workshop - Die Kunst der Ginherstellung

Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundlagen der Gin-Herstellung. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung geht es direkt zur Tat: Sie werden Ihren eigenen Gin unter fachkundiger Anleitung brennen, aromatisieren und verfeinern. Sie erhalten die Möglichkeit, den Destillationsprozess selbst in die Hand zu nehmen. Fangen Sie Ihre Kreativität in einer Flasche ein!

Kosten: € 162,00 TN-Beitrag, € 55,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort:

Kurs 1: Fr., 11. Okt. 2024, 13:00 bis 17:00, HE Liköre, Lannach

Kurs 2: Fr., 25. Apr. 2025, 13:00 bis 17:00, HE Liköre, Lannach



Workshop: Einkochen

Beim Einkochen werden durch Erhitzen Lebensmittel haltbar gemacht, auch bekannt als Pasteurisieren. Mit den richtigen Kenntnissen und Geräten kann diese Arbeit sehr lohnend sein: Die Ernte kann sorgfältig konserviert werden und die Vorratskammer mit Schätzen aus dem eigenen Garten gefüllt werden. In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Einführung, sondern auch praktische Vorführungen, um das notwendige Wissen zu erlangen.

Kosten: € 227,00 TN-Beitrag, € 77,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort: Mi., 18. Juni 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Das ABC der professionellen Konfitürenherstellung

Sie sind Einsteiger:in oder Profi? Ganz egal - starten Sie mit neuen Fähigkeiten in die Saison und kreieren Sie selbst unterschiedlichste Leckereien. In diesem Kurs geht es um die professionelle Herstellung von köstlichen Fruchtaufstrichen. Ob Marmelade, Konfitüre oder Chutney - Sie erfahren alles über die Herstellung der beliebten Fruchtaufstriche. Es wird gelernt, diskutiert und produziert!

Kosten: € 174,00 TN-Beitrag, € 59,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort: Mi., 02. Apr. 2025, 13:00 bis 18:00 Uhr, FS Silberberg, Leibnitz



© Fotolia.com

Workshop: Fermentieren von Gemüse und Kräutern

Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, Gemüse und Kräuter zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten. Zudem ist der Geschmack von Sauergemüse einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. Nach einem kurzen theoretischen Überblick geht es auch schon ans Eingemachte.

Kosten: € 227,00 TN-Beitrag, € 77,00 TN-Beitrag gefördert* 

Zeit und Ort:

Kurs 1: Mi., 09. Apr. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Kurs 2: Mi., 30. Apr. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr, Design ab Hof, Pöllau





Faktencheck: Milch versus Pflanzendrinks

In diesem Workshop stehen Milch und Pflanzendrinks im Fokus einer Rundumbetrachtung. Wir werfen einen Blick auf die ernährungsphysiologischen Aspekte und beleuchten den jeweiligen Stellenwert in einer ausgewogenen Ernährung. Darüber hinaus werden ökologische und nachhaltige Gesichtspunkte berücksichtigt. Ziel ist es, eine bewusste Entscheidung in Bezug auf Milch und Pflanzendrinks treffen zu können, die im Einklang mit persönlichen Präferenzen, Gesundheit und Umweltverträglichkeit steht.

Kosten: € 127,00 TN-Beitrag, € 43,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Di., 01. Apr. 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

„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: € 194,00 TN-Beitrag, € 66,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Mi., 20. Nov. 2024, 09:00 bis 16:30 Uhr, Steiermärkisches Landesarchiv, Graz



© Jäger



© carletto photography

Foodstyling & Food Photography

„Das Auge isst mit.“ Dieser Grundsatz gilt umso mehr in der Food Photography beziehungsweise in der fotografischen Vermarktung von Lebensmitteln und Produkten aus der Landwirtschaft. Tolle Produktfotos sagen mehr als tausend Worte. Sie vermitteln neben dem Produkt auch Stimmung und Emotion und beeinflussen damit unbewusst das Verhalten von Käufer:innen.

Kosten: € 371,00 TN-Beitrag, € 126,00 TN-Beitrag gefördert*

Zeit und Ort: Do., 21. Nov. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Foodstyling & Food Photography AufbauSeminar

Im Workshop werden die fotografischen Grundlagen und die stilsichere, authentische und wirkungsvolle Präsentation von Lebensmitteln und Speisen vor der Linse - also die Inhalte des Einführungsseminars kurz wiederholt und vor allem praktisch geübt. Ziel des AufbauSeminars ist es, den Absolvent:innen des ersten Teiles die Möglichkeit zu geben, das Erlernte anhand eigener Beispiele unter fachkundiger Anleitung von Catrin und Carletto Ferrari-Brunnenfeld (cookingCatrin) nochmals zu üben, zu verbessern und zu perfektionieren.

Kosten: € 371,00 TN-Beitrag, € 126,00 TN-Beitrag*

Zeit und Ort: Mo., 07. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



© carletto photography



© Eva Lipp

Zertifikatslehrgang Brotsommelier/ière

Brot-Leidenschaft. Höherqualifizierung zum/zur Brotsommelier/ière

Die Freude am Selberbacken hochwertiger Brote und Gebäcke aus natürlichen Zutaten liegt 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.

Dauer: 128 UE

Kosten: € 3.076,00 TN-Beitrag, € 1.046,00 TN-Beitrag gefördert*

Start: Di., 19. Nov. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



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



Workshop: Kombucha und Kefir

Tauche ein in die faszinierende Welt der Arbeit mit Mikroorganismen und entdecke die Kunst der Fermentation. Dieser Workshop ist für alle gedacht, die sich für moderne Ernährungstrends interessieren. Von der Geschichte der Fermentation über detaillierte Arbeitsanleitungen bis hin zu vielfältigen Rezepten und wertvollen Tipps und Tricks erwarten dich umfassende Informationen über die gesundheitlichen Vorteile von Kombucha und Kefir.

Kosten: € 185,00 TN-Beitrag, € 63,00 TN-Beitrag gefördert* 
Zeit und Ort: Mi., 12. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr,
 Steiermarkhof, Graz

Obstbaumschnitt einfach & praktisch

In Ihrem Garten befinden sich ein paar Obstbäume und Sie möchten diese gerne pflegen und hegen, haben aber keine Ahnung von Obstbaumschnitt? Dann sind Sie in diesem Obstbaumschnittkurs für Einsteiger:innen genau richtig! Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es am Nachmittag praktisch zur Sache. Mit fachkundiger Unterstützung lernen Sie das Grundwissen des Obstbaumschnittes und wenden es gleich an. Das Seminar ist für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse gedacht!

Kosten: € 144,00 TN-Beitrag, € 49,00 TN-Beitrag gefördert* 
Zeit und Ort: Sa., 23. Nov. 2024, 09:00 bis 15:00 Uhr,
 Steiermarkhof, Graz



© Taurer-Schaffler

Aufstellungswerkstatt

Im Familienunternehmen Bauernhof sind regelmäßig Entscheidungen zu treffen. Wie sieht Ihr ganz persönlicher Weg aus? Wie kann ein gutes Leben für alle am Hof gelingen? Wie kann der Betrieb für eine ertragreiche Zukunft fit gemacht werden? Im Rahmen der Aufstellungswerkstatt wird Ihr Anliegen unter fachkundiger Begleitung betrachtet.

Kosten: € 779,00 TN-Beitrag, € 265,00 TN-Beitrag gefördert* 
 € 19,00 TN-Beitrag für Repräsentant:innen
Zeit und Ort: Di., 15. Okt. 2024, 13:30 bis 18:00 Uhr
 jeweils von 13:30 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

LFI Information



Interessante Kursangebote und aktuelle Informationen finden Sie auf: www.stmk.lfi.at

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

Besuchen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen!



Achtung: Frühbucherbonus -10 %

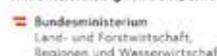
Sichern Sie sich den Frühbucherbonus für **Zertifikatslehrgänge!** Bei Anmeldung einen Monat vor Kursstart erhalten Sie 10 % Rabatt!



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

Fotos (sofern nicht anders angegeben): stock.adobe.com

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



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



PIXABAY

... ❖ Kreativität in Gestaltung

Kreativität ist essenziell für persönliches Wachstum und Wohlbefinden. Sich kreativ zu betätigen fördert Problemlösungsfähigkeiten, reduziert Stress und stärkt das Selbstbewusstsein. Kreativkurse bieten eine strukturierte Umgebung, um neue Techniken zu erlernen und persönliche Ausdrucksformen zu entwickeln. Sie ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten, was die Inspiration und Motivation erhöht. Zudem eröffnet kreatives Schaffen neue Perspektiven und stärkt die emotionale Intelligenz. Kreativkurse sind eine Investition in sich selbst und die eigene Lebensqualität.

Kreatives
Gestalten



Mag.ª phil. Nicole Salsnig

Verantwortliche für die Bereiche Kreatives Gestalten,
Marketing, Persönlichkeit und Literatur

Tel.: 0316 8050-7102

nicole.salsnig@steiermarkhof.at

FOTO PACHERNEGG



Altes Handwerk, ganz modern

Renate Mempör und Caroline Wagner gründeten die „Textilwerkstatt Wagner“, um mit dem Stoffdruck ein traditionelles Handwerk zu erhalten.

Mit einem Geschenk zum Muttertag hat alles angefangen. „Wir wollten Zeit miteinander verbringen und etwas gemeinsam machen. Da wir beide kreativ und immer an neuen Techniken interessiert sind, haben wir den Stoffdruckkurs im Steiermarkhof besucht“, erzählen Mutter Renate Mempör und Tochter Caroline Wagner. „Stoffdruck mit Holzmodellen bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Durch die Vielfalt an Stoffen, Motiven und Farben sind den Anwendungen keine Grenzen gesetzt.“ Vor Ort waren beide dann noch begeisterter als gedacht und entschieden, wiederzukommen.

Die Entscheidung

Mit der Zeit entstanden viel mehr Tischtücher, Weichkorbdecken, Geschirrtücher, Zierpolster etc. als im eigenen Haushalt verwendbar waren. So fiel die Entscheidung, die Textilwerkstatt zu gründen und die Werke unter dem Motto „Handgemachtes für Zuhause“ auch zu verkaufen.

Grundstock für das Kunsthandwerk des Stoffdrucks ist neben Kreativität und Wissen die vielfältige Auswahl an Holzmodellen und -stempeln. Die beiden begeisterten Druckerinnen bauten nach und nach eine eigene Sammlung auf. Als sich die Möglichkeit ergab, von der vorigen Kursleiterin auch ältere und einzigartige Modelle zu übernehmen, war die Freude groß: „Sie hat unser Interesse an diesem schönen Handwerk erst richtig entfacht und wir fühlten uns geehrt, einen Teil ihrer Sammlung übernehmen zu dürfen.“ Dass sie nun auch daran mitwirken können, die Kurse am LFI weiterzuführen und das Wissen weiterzugeben, freut beide besonders: „Wir sind schon gespannt, welche einzigartigen, kreativen Werke die Teilnehmer:innen schaffen werden.“



Renate Mempör

gelangte über Stricken, Nähen und Kreuzstich zum Stoffdruck – der Kreativvorrat für den Eigenbedarf ist gedeckt, daher erfolgen Auftragsarbeiten für Kreuzstich und Stoffdruck mittlerweile auf gewerblicher Ebene.

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

€ 80,- exkl. € 12,- für die Benützung der Modelle

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1

Sa., 19. Okt. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2

Sa., 29. Mrz. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Die Stoffdrucktechnik mit Holzmodellen lässt sich in Europa bis ins Mittelalter zurückverfolgen. Die Holzstempel (Modelle) werden von sogenannten Modelstechern hergestellt – ein heute selten gewordener Beruf. Neuere Stempel werden meist maschinell gefertigt, z. B. durch Fräsen oder mit Laser-Cuttern.

Viele Stempel zeigen Motive, die eine Bedeutung im Glauben oder auch im Alltag der Menschen haben, z. B. Lämmer für Osterdecken oder Weinlaub.

Gut zu wissen

Es können nur Naturfasern bedruckt werden, da nur diese saugfähig sind und Farbe aufnehmen können. Dazu zählen Leinen, Baumwolle, Viskose, Ramie, Nesselstoffe oder Mischungen aus diesen Materialien.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



MARIA GABRIELE PROPOST

Maria Gabriele Propst

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

Herbstliche Naturwerkstatt

Aus der Vielfalt natürlicher Materialien wie Heu, Fruchtständen, Kräuter, Hortensien, Blumen etc. gestalten wir Heuherzen, einen herbstlichen Vintage-Ring und eine Heutasche. Als Hilfsmittel dienen uns Drahtgeflechte und Drahringe. Die benötigten Materialien stehen vor Ort ausreichend zur Verfügung.

Mitzubringen

Eine Gartenschere, einen alten, runden Übertopf ca. 12 bis 14 cm Durchmesser, eine Schürze und Handschuhe (falls vorhanden). Bitte tragen Sie keinen Wollpullover o. Ä., da sich das Heu und das Drahtgeflecht beim Arbeiten darin verfangen könnten.

Zielgruppe

Alle, die gerne kreativ mit Naturmaterialien arbeiten.

Kosten

€ 95,- inkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 14

Termin

Do., 03. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



STEIFERMARKHOF

Margit Leber

beschäftigt sich seit 1982 mit Patchwork und Quilten und ist seit 1989 leidenschaftliche Referentin von Patchworkkursen.

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

Kosten

€ 175,- exkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

19 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin 1

Fr., 04. Okt. bis So., 06. Okt. 2024

Freitag, 17:00 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 09:00 bis 21:00 Uhr und

Sonntag, 09:00 bis 12:00 Uhr

Termin 2

Fr., 10. Jän. bis So., 12. Jän. 2025

Freitag, 16:00 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 09:00 bis 20:00 Uhr und

Sonntag, 09:00 bis 12:00 Uhr

Termin 3

Fr., 11. Apr. bis So., 13. Apr. 2025

Kurszeiten wie Termin 2



KARIN SIAKKOS

NEU

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)

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 beispielsweise 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

Eigene vorgewaschene einfarbige helle oder dunkle T-Shirts und andere Textilien, die bedruckt werden sollen (keine Musterungen, vorzugsweise Baumwolle, keine Seide oder Kunstfaser).

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Gestalten haben und diese Drucktechnik kennenlernen wollen.

Kosten

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

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Fr., 08. Nov. 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr



NICOLE SALSING

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

€ 180,- inkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

18 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1

Fr., 08. und Sa., 09. Nov. 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr

Termin 2

Fr., 31. Jän. und Sa. 01. Feb. 2025, 08:30 bis 17:30 Uhr

Termin 3

Fr., 27. und Sa. 28. Jun. 2025, 08:30 bis 17:30 Uhr

Persönlichkeit und
LiteraturErnährung und
GesundheitKreatives
GestaltenKunst und
Kultur



NICOLE SALSING



KARIN SIAKKOS

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

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1

Mi., 13. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Do., 21. Nov. 2024, 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)

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 Teilnehmer:innen bekommen die Basisausrüstung zum Handlettering sowie ein praktisches Skriptum und eine Übungsmappe mit nach Hause. Anfänger:innen 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

€ 49,- exkl. ca. € 15,- für drei Letteringstifte, Papiere, Karton, Skriptum und Mappe

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

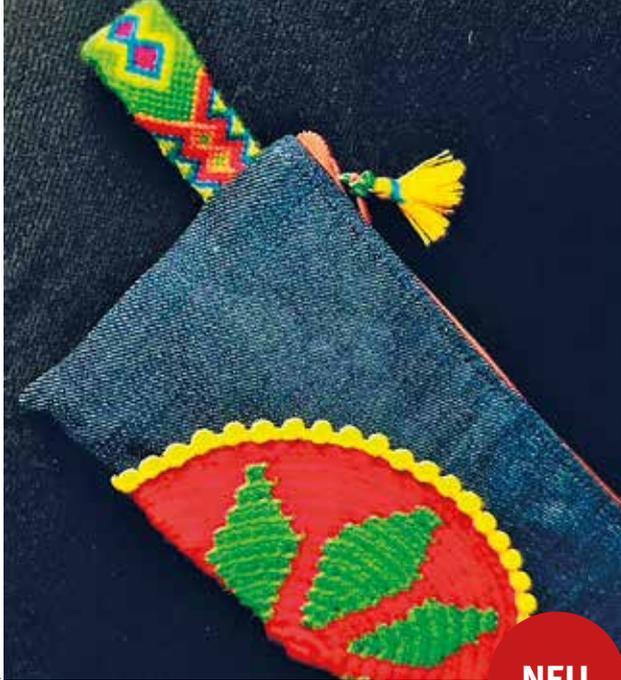
Teilnehmer:innen: max. 12

Termin 1

Mi., 20. Nov. 2024, 17:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Do., 24. Apr. 2025, 17:00 bis 20:00 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

Nähworkshop: Kreiere deine individuelle, stilvolle Tasche

Wir laden Sie herzlich zu unserem einzigartigen Nähworkshop im Steiermarkhof ein, bei dem Sie die Möglichkeit haben, wunderschöne Taschen aus handgewebten Textilien der Wayuu-Indigenen aus Kolumbien zu kreieren. Diese Textilien sind nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern tragen auch eine tiefe kulturelle Bedeutung und Geschichte in sich. Egal ob Sie ein kleines Federpennal oder eine Kosmetiktasche bevorzugen, in diesem Workshop können Sie Ihre Kreativität ausleben und ein einzigartiges Stück schaffen. Neben dem praktischen Nähen bieten wir Ihnen einen interessanten Vortrag, der Ihnen einen umfassenden Einblick in die handgewebten Textilien Kolumbiens gibt. Sie erfahren Wissenswertes über die Kunst und das Handwerk der Wayuu-Indigenen, deren Webtechniken, Muster und die kulturellen Geschichten, die in jedem gewebten Stück verankert sind.

Mitzubringen

Nähmaschine (falls vorhanden, ansonsten stellen wir um € 15,- eine Nähmaschine zur Verfügung), grundlegende Nähutensilien (Schere, Maßband, Nadeln etc.)

Kosten

€ 45,- exkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 20

Termin

Di., 26. Nov. 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

**MMag.^a Sigrid Maxl-Studler**

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

Perlenohrringe selbst gemacht

„Offiziell“ werden Perlen ja gefädelt. Eigentlich ist es aber wie Nähen per Hand: Mit Nadel und Faden entstehen aus einzelnen Perlen handgemachte Schmuckstücke. Beim Anfertigen von Ohrringen werden Fädeltechnik(en), Tipps zum Zubehör, das Anbringen von Verschlüssen und Ideen für eigene (zukünftige) Kreationen vermittelt.

Mitzubringen

Eine gut schneidende Schere (vorzugsweise Nagelschere) sowie bei Bedarf eine Vergrößerungsbilse für die kleinsten Perlengrößen.

Zielgruppe

Alle, die gerne mit Nadel und Faden experimentieren möchten. Es braucht jedoch gute Augen bzw. entsprechende Sehbehelfe.

Kosten

€ 59,- exkl. € 15,- für Anleitung, Perlen und Zubehör für ein Paar Ohrringe

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1

Mo., 02. Dez. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Fr., 25. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



ALEXANDRA BINDER

NEU

Alexandra Binder, MSc, BA

Meisterklasse für Schmuck und Metallgestaltung
Ortweinschule Graz, Kunstschaffende aus Leidenschaft,
Künstlerin für zeitgenössischen Schmuck

Redesign von Schmuckstücken

Verleihen Sie alten Schmuckstücken neuen Glanz und kreieren Sie daraus Ihre persönlichen und einzigartigen Designs. Ob Ohrringe, Anhänger, Halskette oder Armband – verwenden Sie Elemente aus Ihrer alten (Mode-)Schmucksammlung oder kleine Schätze wie Steine, Muscheln, Schmuckperlen und mehr. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre kreative Ader ausleben und unterschiedliche Werkzeuge, Materialien und Techniken zur Herstellung eigener Schmuckstücke kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am Experimentieren und Gestalten. Lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren und erhalten Sie Unterstützung bei der Verwirklichung Ihrer Ideen.

Mitzubringen

Modeschmuck und Schmuckteile, Fundstücke, Perlen aller Art – falls vorhanden: Zangen, Drähte, Verschlüsse und weiteres Zubehör zur Schmuckherstellung

Kosten

€ 79,- exkl. max. € 10,- Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

7 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin

Sa., 01. Feb. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr



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

€ 105,- inkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1

Sa., 15. Mrz. 2025, 08:30 bis 17:30 Uhr

Termin 2

Sa., 17. Mai 2025, 08:30 bis 17:30 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

Nähworkshop: frische Blusen für den Frühling selbst nähen

Willkommen zu unserem kreativen Nähworkshop im Steiermarkhof! Lassen Sie uns gemeinsam in den Frühling starten und einzigartige handgemachte Blusen nähen, die Ihre Persönlichkeit und Ihren Stil perfekt widerspiegeln. In einer inspirierenden und kreativen Atmosphäre werden wir zusammen frische und einzigartige Blusen nähen, die perfekt für die Frühjahrs- und Sommergarderobe sind. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die notwendigen Techniken und Tricks, um Ihre ganz persönliche Bluse zu gestalten und zu nähen. Starten Sie modisch in den Frühling mit einem selbstgemachten Unikat.

Mitzubringen

1,20 m Stoff Ihrer Wahl (leichter Baumwollstoff), 50 cm Bügelvlies für den Besatz, Nähmaschine (falls vorhanden, ansonsten stellen wir um € 15,- eine Nähmaschine zur Verfügung), grundlegende Nähutensilien (Schere, Maßband, Nadeln etc.)

Kosten

€ 58,- exkl. € 8,- für Schnittmuster inkl. aller zusätzlich notwendigen Materialien (Knöpfe, Fäden, etc.)

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Mi., 26. Mrz. 2025, 17:30 bis 21:30 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 Jahreszeiten-tisch, 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

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin

Fr., 28. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



JUANITA GUERRA ARELLANO

In einer Welt, die zunehmend von Globalisierung und technologischem Fortschritt geprägt ist, gewinnt die Bewahrung und Förderung kultureller Traditionen immer mehr an Bedeutung. Ein beeindruckendes Beispiel hierfür ist die Initiative „Be-Connected“, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die reiche Handwerkskunst und die einzigartigen Textilien Kolumbiens mit den Traditionen und dem kulturellen Erbe Österreichs zu verbinden. Im Herzen dieses Projekts steht Juanita Guerra Arellano, Gründerin von Juanita's Nähbox, die mit ihrer Vision und ihrem unermüdlichen Einsatz einen interkulturellen Dialog durch Kunst und Handwerk ermöglicht.

Durch Textilien die Schönheit Kolumbiens erfahren

Kolumbien, ein Land mit einer tief verwurzelten und vielfältigen Kultur, ist weltweit bekannt für seine lebhaften Farben, vielfältigen Muster und die kunstvollen Handarbeiten seiner indigenen Völker. Die Textilkunst, insbesondere die Webtechniken der Wayuu-Indigenen, spielt eine zentrale Rolle in der kolumbianischen Kultur. Die Wayuu-Frauen weben auf traditionellen Webstühlen farbenfrohe Muster, die Geschichten und Symbole ihrer Gemeinschaft widerspiegeln.

Die Tradition der Mola, eine aufwendige Applikationstechnik der Guna-Indigenen, ist ein weiteres Beispiel für die beeindruckende Handwerkskunst Kolumbiens. Diese Techniken sind nicht nur Ausdruck der kulturellen Identität, sondern auch ein Mittel zur wirtschaftlichen Unabhängigkeit und dementsprechend zur Erhaltung des kulturellen Erbes.

Die Kultur Österreichs in jedem Stich

Österreich, bekannt für seine reiche kulturelle Geschichte und seine traditionellen Handwerkskünste, bietet eine beeindruckende Palette an handgefertigten Textilien und Trachten. Das Dirndl und die Lederhose sind nicht nur traditionelle Kleidungsstücke, sondern auch Symbole österreichischer Identität und Handwerkskunst. Die aufwendigen Stickereien und die sorgfältige Handarbeit, die in diese Kleidungsstücke einfließen, spiegeln die österreichische Präzision und Hingabe zur Qualität wider.

Juanita's Nähbox: Ein Raum der Kreativität und Verbindung

Juanita Guerra Arellano, ursprünglich Architektin, fand ihre wahre Leidenschaft im Handwerk und gründete Juanita's Nähbox in Österreich. Inspiriert von ihrer Tochter und ihrer eigenen kulturellen Herkunft schuf sie einen Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um die Handwerkskunst des Nähens zu erlernen und zu erleben. Juanita's Nähbox ist mehr als nur ein Nähatelier; es ist ein Ort der kulturellen Begegnung und des Austauschs.

Durch ihre Workshops und Projekte fördert Juanita die interkulturelle Verbindung zwischen Österreich und Kolumbien. Sie bringt die farbenfrohen und symbolträchtigen Textilien Kolumbiens nach Österreich und kombiniert sie mit traditionellen österreichischen Techniken und Materialien. So entstehen einzigartige Kreationen, die die Schönheit und die Geschichte beider Kulturen vereinen.

Eine Brücke zwischen zwei Kulturen

Be-Connected: Österreich und Kolumbien vereint durch Kunsthandwerk und Textilien

Kulturelle Aspekte und die Bedeutung der Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit zwischen den Kulturen Österreichs und Kolumbiens durch Handwerk und Textilien betont die Bedeutung des kulturellen Austauschs und der gegenseitigen Wertschätzung. Während die österreichische Handwerkskunst durch Präzision und Tradition besticht, bringt die kolumbianische Textilkunst Farbe, Geschichten und eine tiefe Verbindung zur Natur und Spiritualität ein.

Diese interkulturelle Verbindung trägt dazu bei, ein Bewusstsein für die Bedeutung der kulturellen Erhaltung und Förderung zu schaffen. Es zeigt, wie Traditionen in einer modernen Welt überleben und gedeihen können, indem sie miteinander verknüpft und neu interpretiert werden.

Fazit: Eine Zukunft der Verbindungen und des Austauschs

„Be-Connected“ ist mehr als nur ein Projekt, es ist eine Bewegung, die zeigt, wie Handwerk und Textilien Brücken zwischen Kulturen schlagen können. Es ist eine Einladung, die Schönheit und die Bedeutung des kulturellen Erbes zu erkennen und zu feiern. Juanita's Nähbox steht als leuchtendes Beispiel für die Kraft der Kreativität und der interkulturellen Zusammenarbeit, die Grenzen überschreitet und Gemeinschaften näher zusammenbringt.

In einer Welt, die immer vernetzter wird, erinnert uns „Be-Connected“ daran, dass wahre Verbindung in der Anerkennung und Wertschätzung unserer vielfältigen kulturellen Wurzeln liegt.

Siehe Workshops auf den Seiten 79 und 81.



Arch.ⁱⁿ DIⁱⁿ Juanita Guerra Arellano

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

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



MARGIT KUNDIGRABER



NICOLE SALSING

Mstⁱⁿ Elisabeth Rois-Weissinger, B.Sc.

Gründerin von „kopfüber“ und dipl. Zero Waste Coachin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung

Zero Waste Badezimmer

Tauchen Sie ein in die Welt der Zero Waste Workshops, bei denen wir Körperpflegeprodukte selbst herstellen. Gemeinsam lernen wir, wie einfach es ist, auf umweltfreundliche Alternativen umzusteigen und dabei Abfall zu reduzieren, ohne auf Wirksamkeit oder Qualität zu verzichten.

In diesem Workshop stellen wir verpackungsfreie Körperpflegeprodukte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Kräutern und pflegenden Ölen her, die für alle Haut- und Haartypen geeignet sind. Sie lernen die Wirkungen dieser wertvollen Kräuter kennen und lieben. Jede:r Teilnehmer:in kann die persönlichen Lieblingspflegeprodukte mit nach Hause nehmen.

Kosten

€ 90,- exkl. € 20,- Materialkosten (hochwertige BIO-zertifizierte Rohstoffe etc.)

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Mi., 02. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 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 altes Badetuch und ein altes Handtuch, ein Nudelholz

Zielgruppe

Alle, die gerne mit allen Sinnen gestalten.

Kosten

€ 65,- inkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Fr., 25. Apr. 2025, 16:00 bis 20:00 Uhr



NICOLE SALSING



MONIKA FARKAS

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

€ 105,- inkl. Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin

Sa., 26. Apr. 2025, 08:30 bis 17:30 Uhr

Monika Farkas, MAS

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

Zauberhafte Blütenfeen – mit der Nadel gefilzt

Der Frühling ist endlich da und mit ihm auch wieder viele bunte wunderschöne Blüten. Schauen wir genau hin und zaubern wir die dazu passenden Blütenfeen aus kardierter Schafwolle in der Nadelfilztechnik. Die kleinen Feenwesen bringen mit ihrer Lieblichkeit und Leichtigkeit Freude in jeden Raum. Sämtliche Materialien werden zur Verfügung gestellt – wir lassen uns von einer Fülle an unterschiedlichen Farben, Formen und Wollqualitäten inspirieren. Gemeinsam wickeln und filzen wir Schritt für Schritt und lassen an diesem Abend wunderbare kleine Wesen entstehen. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 10

Termin

Mi., 07. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



MARIA GABRIELE PROPST

Maria Gabriele Propst

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

Blumenkranzerl binden

Haarkranzerl und Armbändchen oder Kranzerl als Schmuck, beispielsweise um eine (Hochzeits-)Kerze herum oder zu einem Herz geformt ...

Haarkranzerl und Armbändchen, ob für Erstkommunion, Hochzeit (Braut- oder Kranzldirndl), Polterrunde oder zum Aufsteirern – ein selbstgewickeltes Haarkränzchen ist für Groß und Klein ein ganz besonders liebevoller Kopfschmuck.

Zielgruppe

Alle, die gerne mit Blumen kreativ sein möchten.

Kosten

€ 73,- inkl. Materialkosten (Bänder, Wellenring, Silberdrähte, Schmuckdrähte, Blumenschleier, Limonium, Wachsflower, Kräuter, Eukalyptus)

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Do., 08. Mai 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr



MARGIT KUNDIGRABER

Mstⁱⁿ Elisabeth Rois-Weissinger, B.Sc.

Gründerin von „kopfüber“ und dipl. Zero Waste Coachin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung

Zero Waste Haushalt

Tauchen Sie ein in die Welt der Zero Waste Workshops, bei denen wir Haushaltsreinigungsmittel selbst herstellen. Gemeinsam lernen wir, wie einfach es ist, auf umweltfreundliche Alternativen umzusteigen und dabei Abfall zu reduzieren, ohne auf Wirksamkeit oder Qualität zu verzichten. Gemeinsam entdecken wir die Auswirkungen herkömmlicher Reinigungsmittel auf die Umwelt und die Vorteile der Herstellung eigener Reinigungsmittel sowie die Vermeidung von Plastikverpackungen und schädlichen Chemikalien. Auch lernen wir die grundlegenden natürlichen Zutaten kennen, die in selbst gemachten Reinigungsmitteln verwendet werden. Das schont die Umwelt und die Geldbörse. Die Teilnehmer:innen erhalten Lernunterlagen für die Umsetzung mit Rezepten und Anleitungen.

Kosten

€ 90,- exkl. € 25,- Materialkosten (hochwertige BIO-zertifizierte Rohstoffe etc.)

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Do., 15. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Mag.^a Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, dipl. Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

Naturkosmetik – selbst hergestellt

In diesem Workshop werden wir der Frage nachgehen, warum Naturkosmetik so wirkungsvoll ist, welche Substanzen in der Naturkosmetik verwendet werden und wie Düfte und ätherische Öle hierbei eingesetzt werden können.

Wir werden gemeinsam natürliche Pflegeprodukte wie einen Lippenpflegebalsam, einen Badezusatz mit ätherischen Ölen, einen Körperbalsam aus Sheabutter, sprudelnde Badekugeln aus Kakaobutter, eine Körperbutter sowie ein selbst kreiertes Naturparfum herstellen.

Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Pflegeprodukte interessiert sind.

Kosten

€ 104,- exkl. € 30,- Materialkosten inkl. Skriptum

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 12

Termin

Sa., 14. Jun. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Referent:innen Kreatives Gestalten



Alexandra Binder

Meisterklasse für Schmuck und Metallgestaltung Ortweinschule Graz, Kunstschaffende aus Leidenschaft, Künstlerin für zeitgenössischen Schmuck



Herbert Eisel

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



Monika Farkas, MAS

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



Arch.ⁱⁿ DIⁱⁿ Juanita Guerra Arellano

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



Mag.^a Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, dipl. Entspannungstrainerin, Aroma- und Kräuterpraktikerin



MMag.^a Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.



Renate Mempör

gelangte über Stricken, Nähen und Kreuzstich zum Stoffdruck – der Kreativvorrat für den Eigenbedarf ist gedeckt, daher erfolgen Auftragsarbeiten für Kreuzstich und Stoffdruck mittlerweile auf gewerblicher Ebene.



Maria Gabriele Propst

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



Margit Leber

beschäftigt sich seit 1982 mit Patchwork und Quilten und ist seit 1989 leidenschaftliche Referentin von Patchworkkursen.



Mstⁱⁿ Elisabeth Rois-Weissinger, B.Sc.

Gründerin von „kopfüber“ und dipl. Zero Waste Coachin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung



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

FOTONACHWEISE DER PORTRÄTS IN REIHENFOLGE:
ALEXANDRA BINDER, HERBERT EISEL, GÜNTER LESNY, JUANITA GUERRA ARELLANO,
ALEXANDRA KLEINDIENST, SIGRID MAXL-STUDLER, RENATE MEMPÖR, LEXPIX,
MARGIT LEBER, MARGIT KUNDIGRABER, KARIN SIAKKOS

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

”
*Der Steiermarkhof
gratuliert Ulrike
Stadler zum Großen
Interpretationspreis des
Landes Steiermark 2024.“*





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

CONNOR LEITGEB

...: Kultur in Bewegung

Kultur für alle. Über 70.000 Menschen, die sich jährlich im Steiermarkhof weiterbilden, wird ein niederschwelliger Zugang zu Kunst ermöglicht. Die Vermittlung zwischen Kunstschaffenden 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.

Kunst und
Kultur



„Kunst lebt von den wahrnehmenden
Sinnen des Betrachters, des
Hörers oder Lesers.“

Lorenz Maierhofer
Lebensphilosoph, Visionär
und Menschenfreund

Art is free

Gesamtkünstler Lorenz Maierhofer

Viele versuchen ihn in Schubladen einzuordnen – er ist Komponist, Herausgeber von Liederbuch-Bestsellern wie „SING & SWING“ oder „SIM SALA SING“, ist internationaler Experte und Dozent für Musikpädagogik und Chormusik, ist Dirigent und Leiter von großen Offenen Singen, ist versiert in Klassik, Jazz, Avantgarde, Volksmusik und Weltmusik, ist Lyriker, Hörspielschreiber und Sprachperformer, ist Zeichner, Maler und Fotograf, ist Lebensphilosoph, Visionär und Menschenfreund.

Die Kunsthistorikerin **Esther Gudrun Wendt** hat für ihre Masterarbeit im Fachbereich Kunstgeschichte Lorenz Maierhofer und sein Werk ins Zentrum ihrer wissenschaftlichen Betrachtung gestellt. Dafür hat sie mit dem Künstler auch Interviews geführt.

„Maierhofers Kreativwerkstatt im Untergeschoss des Hauses ist ein heller, einladender Raum mit Blick auf eine große Streuobstwiese. Unzählige Bücher und Tonträger füllen die Regale; viele Publikationen tragen den Namen ‚Lorenz Maierhofer‘. Instrumente, Bilder und griffbereite Bleistifte evozieren eine freigeistig inspirierte Kreativstimmung.“

„SHE – a tribute to female“, so nennen Sie Ihre große Online-Gallery. Warum widmen Sie sich mit 120 Bildern den Aspekten des Weiblichen?
MAIERHOFER: Die Frau ist Mensch wie ich, ein Nachdenkmal. Es geht um viel mehr als um Frauenbilder zwischen Heiliger oder Hure. Die Basis für SHE ist meine Faszination für das Ursprüngliche, das Wurzeltiefe, das human Grundlegende im Fluss der Evolution.

In Ihren Bildgeschichten findet man keine idealisierten und romantischen Frauenbilder, viel Sozialkritisches und Kulturpolitisches sprechen Sie an, sogar heikle Themen wie Vergewaltigung, Beschneidung oder „Me too“.
Die Bildnarrative stehen für sich, manchmal plakativ, manchmal bildpoetisch verschleiert und

manchmal im Sinne zeitloser Gültigkeit bis auf die Kernaussage reduziert. Verwobene Texte und Musik vertiefen die Bildthemen, z. B. mein Chanson „Ich will die Welt mit deinen Augen sehen ... Ich will mit deinen Tränen lachen und auch weinen ...“

Wie wichtig ist Ihnen die Wahrnehmung Ihrer Person und Ihrer Kunst?

Kunst lebt von den wahrnehmenden Sinnen des Betrachters, des Hörers oder Lesers. Meine Person spielt eine zentrale und zugleich unbedeutende Rolle.

Haben Sie Ambitionen, Ihre Bildwerke im klassischen Ausstellungsbetrieb zu zeigen?

Wenn ich mein bildnerisches Werk zeige, dann nur gesamtkünstlerisch kontextualisiert. Das schafft neue Zugänge und Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Wie kann man Ihrem Gesamtwerk am besten begegnen?

Ein Einstieg in meine Schaffensbereiche kann über meine Homepage gelingen.

Ihre Arbeiten sind so breit gestreut. Wie geht sich das zeitlich aus?

Ich folge nur meinen Lebenslinien, wohlwissend, dass keine Biografie größer wird als eine Handfläche. Mein Tun ist nicht Pflicht, sondern Kür. Bin sehr dankbar.

→ ART IS FREE – Masterarbeit: <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/10133828>
→ Lorenz Maierhofers Künstler-Page: www.maierhofer.cc

Lass uns vergehen, lockt die Zeit

Kulturauftakt 2024



KARIN KOSCHELL

Willy Rast

Vernissage

Do., 19. Sep. 2024, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 20. Sep. bis Do., 10. Okt. 2024

1954 in Graz geboren | 1976 bis 1980 HTL-Ortweinschule in Graz für Grafik und Meisterschule für Malerei bei Prof. Rogler | 1980 bis 1982 in Wien als Maltherapeut im Steinhof und Restaurator in verschiedenen Kirchen und im Stift Melk | 1986 Bühnenbildstudium an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Graz | seit 1980 freischaffender Bildender Künstler | lebt und arbeitet in der Nähe von Graz

Einzelausstellungen und Beteiligungen:

Kunsthalle Graz, Kunsthaus Köflach, Querort Graz, ORF Landesstudio Steiermark Funkhausgalerie, Schloss Harrachegg, Palais Attems Graz, Galerie Goldene Languste Venedig, Kunsthaus Weiz, Galerie Kunst & Handel Graz und Wien, Salon Schräg Wien, Villa Weiss Ligist, Galerie ART MEETING POINT Graz, Galerie Stross Graz, styrianARTfoundation, Theresienhof Frohnleiten, Schloss Tabor, Künstlerhaus Graz, Steiermarkhof Graz, open_gates (Projekt im Steirischen Herbst), Der Wiener Salon, imm-cologne Köln, Schloss Burgau, Sensenwerk Deutschfeistritz, Galerie Odysseus in Domino Graz, Retzhof, Galerie Kindberg: Im Rahmen des Schwerpunktes „Kultur international“ des steirischen Kulturressorts, Ausstellung & Performance „BRÜSELER KORRESPONDENZ I und II“ der projekt-orientierten Arbeitsgemeinschaft EINBLOCK (Erwin Michenthaler, Willy Rast, Herbert Soltys) in Brüssel und Graz





WOLFGANG GRINSCHGL

Wolfgang Grinschgl

Vernissage

Do., 05. Jun. 2025, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 06. Jun. bis Do., 24. Juli 2025

Personale Wolfgang Grinschgl

Ein Gesicht zu maskieren, um ein anderer Mensch zu werden, ist nicht viel anders als tatsächlich in die Rolle einer anderen Person zu schlüpfen. In diesem Fall kann niemand mehr zwischen dem unterscheiden, was man zu sehen glaubt und was tatsächlich wahr ist. Durch hinzufügen einer zweiten Ebene über mein Gesicht, die das menschliche Erscheinungsbild zerstört, erschaffe ich eine neue Vision davon, wie Menschen definiert werden. Aus irgendeinem Grund versteckt diese Maske, die als Schutz gesehen werden kann, nicht so viel wie sie zeigt.

Die reale Person bricht sehr stark daraus hervor. Auch birgt dieses Experiment eine Ambivalenz in sich: Wie kann jemand versuchen, das zu zeigen, wovon die Person glaubt, die Gesellschaft will es so haben und trotzdem seine/ihre Persönlichkeit behalten? Diese Persönlichkeit wurde erzogen und beeinflusst von ihrem kulturellen Umfeld! Wie kann Individualität dann definiert werden? Es scheint mir, als wäre nur ein Ausweg möglich, mit einer Menge an unterschiedlichen mutierenden inneren Ichs – jedes einzelne davon für jede mögliche Situation. So wie in der Quantentheorie.

Das ist die Spielweise meiner Malerei.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Das Neue und Fremde

Die Kunst als Seismograf hat die Aufgabe, Menschen an das Neue und Fremde heranzuführen.

Wir brauchen künstlerische Interventionen, die den Menschen Kompetenzen verleihen, analytisch zu denken und sich laufend neu anzupassen. Es sind Experimente, die uns herausfordern, um mögliche Konventionen im Sinne einer freien Interpretation zu überdenken und neu zu definieren. In diesem Balanceakt mit KI werden Menschen bewusst an die Grenzen des Erklärbaren heran-

geführt, an Inszenierungen mit versteckten Überraschungen. Durch das Einsetzen von KI hat diese Technologie noch mehr an gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen. Möglicherweise wird KI auch Menschen ersetzen, sichtbar gemacht, durch die Kunst. Ängste sind vorprogrammiert, Denkverbote werden aufgebrochen und spiegeln gesellschaftliche und soziale Strukturen – auch digital.

Berufsvereinigung der Bildenden Künstler:innen Österreichs, LV Steiermark

1912 konstituierte sich im Wiener Künstlerhaus die Berufsvereinigung als Zentralverband der Bildenden Künstler Österreichs. 1950 wurde die alte Berufsvereinigung in Landesverbände unterteilt und der Zentralverband der Berufsvereinigung (BVZ) gegründet. Die BVBK fördert Kunstprojekte und Kulturaustausch, die von Mitgliedern initiiert werden oder in denen Mitglieder mitwirken, versucht Ausstellungsmöglichkeiten im In- und Ausland zu generieren, um die Arbeit der Mitglieder bekannt zu machen. Die BVBK veranstaltet im Jahr fünf Gemeinschaftsausstellungen, einschließlich einer Jugendausstellung, begleitend dazu werden Kleinkataloge produziert. Es gibt vierteljährlich ein Jour fixe und BVBK-News, um den Informationsfluss und die Transparenz der Arbeit der BVBK zu gewährleisten. 2020 zählte die BVBK 130 Mitglieder, die in den Gebieten Malerei, Grafik, Fotografie, Bildhauerei, Digitalkunst und Installation tätig sind. Seit 2014 ist Armin W. Nimra-Ruckerbauer Präsident der BVBK Steiermark.



Präsidentin
Dr.ⁱⁿ Mag.^a Ulrike Schuster

PLUNTINGAM



Künstlerbund Graz

Der im Jahre 1925 ins Leben gerufene Künstlerbund Graz bildet mit seinen Persönlichkeiten und Aktivitäten ein wichtiges Element der kulturellen Identität des Landes sowie eine kulturschöpferische und kunstsinnige Institution, der es stets ein Anliegen ist, eine möglichst breite Streuung im stilistischen und technischen Bereich und somit eine Offenheit zu allen Kunstrichtungen zu halten. Der Künstlerbund verschafft seinen Mitgliedern ideale Möglichkeiten, sich in Graz und darüber hinaus zu präsentieren. Viele Künstler:innen, die Graz verließen, um im Ausland zu arbeiten, blieben dem Künstlerbund treu und bildeten so ein weitgespanntes Netzwerk, von welchem auch ihre Kolleginnen und Kollegen profitieren. Bedeutende Künstler:innenpersönlichkeiten wie Norbertine Bresslern-Roth, Leo Fellingner, Fred Hartig oder Werner Augustiner sind aus der Geschichte der Steirischen Moderne nicht wegzudenken.



MICHAEL SCHNABEL

Präsident
Harald
Mauerlechner



Sezession Graz

Die Sezession Graz ist die letzte Gründung innerhalb jener künstlerischen Bewegung, die man im mittleren Europa „sezessionistisch“ nennt. Sie wurde 1923 von dem damals schon namhaften Maler Wilhelm Thöny sowie von den Malern Fritz Silberbauer und Alfred Wickenburg gegründet. Ausschlaggebend für die Gründung in Graz war die zeitnahe Kunst, die dem Lebensgefühl der damaligen Generation entsprach. Von Anfang an waren internationale Künstler:innen bei den Ausstellungen vertreten. Die Vielfalt der Ausdrucksformen zeigt die Spannweite der künstlerischen Möglichkeiten in einem Kunstverein. Nicht die künstlerische Gleichheit soll im Vordergrund stehen – die Verschiedenartigkeit der einzelnen Künstler:innenindividualitäten ist interessant und anziehend und bildet durch die hohe Qualität der Arbeiten eine Einheit.



Präsidentin
Helga Hudin

ATELIER MOSER



Vereinigung bildender Künstler Steiermark

In der Vereinigung bildender Künstler Steiermark haben sich 1899 Künstler:innen zusammengeschlossen, um ihre Kunst unabhängig präsentieren zu können. Viele namhafte Künstler:innen wie Thöny, Zoff, Ambrosi, Marie Egner etc. haben als Mitglieder und Gäste in den Ausstellungen der VBK ihre Werke gezeigt und das steirische Kunstleben nachhaltig geprägt. Die VBK arbeitete gemeinsam mit ihren Schwestervereinen schon ab 1909 intensiv an der Errichtung eines eigenen Künstlerhauses, das schließlich 1952, nach zahlreichen Rückschlägen, eröffnet wurde. Bis zur Umwidmung und Umbenennung 2021 ist das Grazer Künstlerhaus die Heimat der VBK gewesen. Künstlerisch konzentriert sich die VBK auf die Kernsegmente Malerei und Bildhauerei. So ist die VBK eine Heimat für Künstler:innen, die fernab des Zeitgeistes unbeirrt und mit großer Ernsthaftigkeit ihr Leben der Kunst widmen. Mit der Vielfalt der Künstler:innenpersönlichkeiten entstehen sehr individuelle Stilrichtungen, deren starke Ausprägung und zeitlose Qualität eine verbindende Klammer über die Mitglieder bildet.



Ausstellung Künstlerhof-Schau

Vernissage

Mi., 06. Nov. 2024, 19:30 Uhr

Ausstellung

Do., 07. Nov. bis Do., 19. Dez. 2024

Steiermärkischer Kunstverein Werkbund

Der Steiermärkische Kunstverein Werkbund (StKVWB) ist einer der ältesten Kunstvereine Steiermarks. Seine Geschichte geht bis zu Erzherzog Johann zurück. Gegründet wurde der Verein im Jahr 1865. Auch zahlreiche andere Künstler:innenvereinigungen sind auf den Kunstverein Werkbund zurückzuführen. Franz von Meran war der erste Präsident des Steiermärkischen Kunstvereins. Ihm folgten weitere bedeutende Persönlichkeiten, darunter der Grazer Bürgermeister Dr. Moritz Ritter von Schreiner und ab 1900 der Archäologe August Franz Christian Wilhelm Gurlitt (1844–1905). Prof. Gurlitt förderte die Hinwendung zu modernen Strömungen in der Kunst und engagierte sich als wesentlicher Förderer der zeitgenössischen Grazer Kunst erfolgreich dafür, den namhaften deutschen Künstler Paul Schad-Rossa nach Graz zu holen, um die Moderne Kunst in der Steiermark zu etablieren. Der Steiermärkische Kunstverein Werkbund ist einer der Gründervereine des Künstlerhauses. Somit hat der Kunstverein in Zusammenarbeit mit Minister DDDr. Udo Illig wesentlich zur lokalen Kunstbewegung in Graz beigetragen. Unter der Präsidentschaft von Dir.-Rat Curt Schneckner (ab 1999) öffnete sich der Werkbund auch den Sparten der Objekt- und Materialkunst, der Keramik, Tapisserie, Glaskunst sowie der künstlerischen Fotografie und Musik. 2020 übernahm Dr. Bernd F. Holasek die Präsidentschaft.



Präsident
Bernd F. Holasek

HARRY SCHIFFER



Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Benefizauktion Schule in Äthiopien

Vernissage

Do., 16. Jän. 2025, 19:00 Uhr

Besichtigung der Bilder

ab Mi., 08. Jän. 2025 in der Hochgalerie

Auktion Schule Äthiopien

„Schule Äthiopien“ ist ein von Edith und Peter Krasser initiiertes humanitäres Projekt und hat zum Ziel, in Partnerschaft mit „Menschen für Menschen“ im Hochland von Äthiopien Schulen zu errichten, um Kindern die Möglichkeit zum Bildungserwerb und damit die Hoffnung auf eine bessere Zukunft in der Heimat zu geben. Bis 2027 sollen 20 Schulen für rund 25.000 Kinder in Betrieb sein. Die dafür notwendigen 4 Mill. Euro werden vorwiegend durch die Organisation von Benefizveranstaltungen wie z.B. die 15. Kunstauktion am 16. Jänner 2024 im Steiermarkhof aufgebracht. Der gesamte Erlös kommt dem Bau einer Höheren Schule für 1.500 Schülerinnen und Schüler zugute, die mit rund 600.000 € im Hochland von Äthiopien geplant ist.



HELNWEIN, STEIERMARKHOF





Die Kraft der Weiblichkeit

Vernissage

Do., 23. Jän. 2025, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 24. Jän. bis Mi., 26. Feb. 2025

Die Kraft der Weiblichkeit – verletzte Souveränität

Wenn die große Ausstellung zum Thema „Die Kraft der Weiblichkeit“ im Steiermarkhof über die Bühne geht, so ist das nicht nur ein wichtiges Moment für die Kunst in der Steiermark, sondern auch ein bedeutender Augenblick für Frauen in der Kunst. Frauen in der Kunst beziehen sich im zeitgenössischen Verständnis auf die jeweilige Situation von Frauen, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart. Die Ausstellung im Steiermarkhof zeigt einen aktuellen Abriss der gegenwärtigen Situation von zeitgenössischer Kunst in der Steiermark. Helga Hudin, Asma Kocjan und Sabine Pelzmann präsentieren mit verschiedenen Techniken und Positionen fast 30 Werke in der Hofgalerie des Steiermarkhofs. Die Ausstellung bietet wichtigen Vertreterinnen der weiblichen Kunst in der Steiermark einen Raum. In der Ausstellung geht es auch um das Selbstverständnis sowie um gesellschaftliche Positionen von Frauen in der Kunst. Für unseren Kunstbetrieb ist es mir wichtig, die künstlerischen und kulturellen Leistungen von Helga Hudin, Asma Kocjan und Sabine Pelzmann in der Kunst aufzuzeigen und ihnen eine Plattform zu geben. Viele dieser weiblichen Positionen fordern den/die Betrachter:in heraus, um Konventionen und Überzeugungen zu überdenken. Die Auseinandersetzung mit den Werken der Künstlerinnen stellen einen offenen Prozess dar, der einen Raum für persönliche Interpretation eröffnet.



„Lass dich nicht unterkriegen,
sei frech und wild
und wunderbar!“

Astrid Lindgren

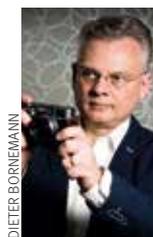
Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

dunkle Wege dunkle Gedanken



Dieter Bornemann

Vernissage

Mi., 05. Mrz. 2025, 19:30 Uhr

Ausstellung

Do., 06. Mrz. bis So., 30. Mrz. 2025



Die Bilder zeigen die „dunklen Gedanken“ depressiver Menschen – umgesetzt in düsteren Fotografien in strengem Schwarz-Weiß. Die starke Vignettierung der Bilder steht für den eingeschränkten und verengten Blick auf die Realität, der mit dieser Krankheit einhergeht. Die Fotografien sind nicht nur eine künstlerische Auseinandersetzung mit diesem schwierigen Thema, sondern sollen in den Begleittexten auch Aufklärung und Anleitung für Betroffene und Angehörige bieten. Die fotografische Umsetzung dieser noch immer tabuisierten Form einer psychischen Erkrankung soll aufklären und bei Betroffenheit – ob selbst oder als Angehörige:r – auf Hilfsmöglichkeiten hinweisen.

Dieter Bornemann, M.A., (geb. 1967 in Graz) ist über die analoge Pressefotografie zur künstlerischen Arbeit mit digitalen Bildern gekommen. Er hat die „New York Film Academy“ besucht, ist diplomierter Absolvent der Wiener Fotoschule und Mitglied der „IG Bildende Kunst“, der Interessenvertretung der bildenden Künstler:innen Österreichs. Seit 2017 ist er in der Jury für den Bundespreis der Berufsfotografie, seit 2019 mit dem Jury-Vorsitz betraut. Bornemann hat mit seinen Werken mehrfach bei nationalen und internationalen Foto-Ausstellungen mitgewirkt.



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Ernst Posch,

Vernissage

Do., 10. Apr. 2025, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 11. Apr. bis Do., 22. Mai 2025

Finum – 70 Jahre Ernst Posch

Geboren am 4. April 1955 in Graz, seit 1980 freischaffender Künstler in Graz, Autodidakt, Freundschaft mit dem weit über Österreichs Grenzen hinaus bekannten steirischen Expressionisten Werner Augustiner, gemeinsames Arbeiten mit dem Bildhauer Fred Höfler, Freundschaften mit den Malern Albert Pohl und Gert Peinhopf, über 30 Jahre Leitung der „Offenen Werkstatt“ im Steiermarkhof.

Techniken

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

Künstlerischer Werdegang (Auszug)

- 27. Mai 1981: Erste Einzelausstellung in der Galerie Schillerhof in Graz
- Jänner 1983: Beitritt zum Künstlerbund Graz
- 1986–1994: Vorstandsmitglied des Künstlerbundes Graz, zuletzt Vizepräsident
- Seit 1989: Leitung der „Offenen Werkstatt“ im Steiermarkhof, Graz

- 1993: Ausstellung „Totentanz“ gemeinsam mit dem Bildhauer und Maler Fred Höfler in der Josef-Krainer-Akademie, Graz
- 1994: Ehrenmedaille der Stadt Graz für Kunst und Kultur
- 1995 und 1996: Einzelausstellungen in Paris
- 1995 und 1997: Einzelausstellungen im Grazer Künstlerhaus
- 2015: Ausstellung „Auslese“ in der Hofgalerie im Steiermarkhof, Graz
- Bis 2015 über 200 Ausstellungen in Österreich, Deutschland, Frankreich und Italien
- Seit Jänner 2015 lebt und arbeitet Ernst Posch im Südburgenland.

Ausstellungen

Kunsthalle St. Pölten (A), S.M.D., Paris (F), La Roche, Mannheim (D), Kunsthau Weiz (A), Ars Mundi, Monforte d’Alba (I), HN Health Care, Wien (A), Galerie am Dom, Naumburg (D), Merkur Galerie, Graz (A), Galleria della Pescheria Vecchia, Marano Lagunare (I), Galerie M. Müller, Spay (D), Galerie Prisma, Wien (A), Künstlerhaus, Graz (A)





MIAS PHOTOART

From Vienna to West End

Das Blasorchester des Johann Joseph Fux Konservatoriums beginnt seine musikalische Reise im Wiener Prater, um dann weiter über Brunn und Prag Richtung Hamburg zu fahren. In der Hansestadt steht das Musical „Der König der Löwen“ auf dem Programm, woraufhin es in die pulsierende Musicalszenen im Londoner Stadtteil West End geht. Die unzähligen Produktionen erlauben einige Einblicke in die Musicalwelt: „The Phantom of the Opera“, „Cats“, „Chicago“, „We Will Rock You“ und schließlich die Show „Thriller – Live“. Mit dem abschließenden Besuch von „Jesus Christ Superstar“ verlassen wir das Palace Theatre und beenden unsere musikalische Reise.

Leitung

Reinhard Summerer

Termin

Mi., 26. Feb. 2025, 19:30 Uhr



WETZELSDORF

Herbstkonzert 2024 – Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf

Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf lädt ein zum traditionellen Herbstkonzert, das in diesem Jahr schon zum 49. 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 legt sie ihr Augenmerk auf das Erarbeiten sinfonischer Blasmusik in verschiedenen Schwierigkeitsstufen sowie ganz besonders auf ihre Jugendarbeit.

Kapellmeister

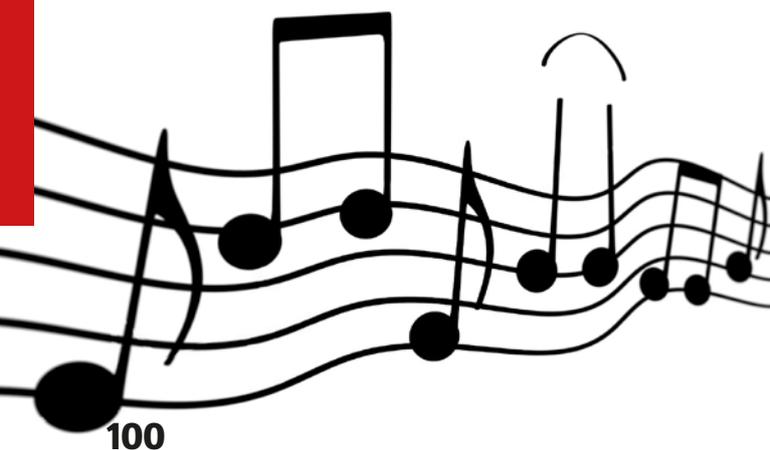
Helmut Brandstätter

Blasorchesterproben

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

Termin

Sa., 16. Nov. 2024, 19:30 Uhr





FOTOSTUDIO PACHERNEGG

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

„Alle Jahre wieder kommt das Christuskind auf die Erde nieder, wo wir Menschen sind.“ So heißt es in einem der populärsten deutschen Weihnachtslieder. „Alle Jahre wieder“ heißt aber auch: Studierende der Volksmusikklassen sorgen in den unterschiedlichen Besetzungen für vorweihnachtliche Stimmung, denn die Zither-, Harmonika- und Okarinamusik, die Harmonika-, Streicher- und Bläserensembles schöpfen aus dem schier unendlichen Repertoire traditioneller, alpenländischer Volksmusik. Neben all diesen musikalischen Beiträgen, die von einigen Chorwerken bereichert werden, sorgen auch die von ORF-Moderatorin Caroline Koller vorgetragenen Weihnachtsgeschichten für besinnliche Momente.

Moderation

Caroline Koller

Termin

Do., 12. Dez. 2024, 19:30 Uhr

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 Styrian Voices feiern das schönste Fest im Jahr mit bekannten Gospelklassikern sowie einem speziell auf diese Jahreszeit zugeschnittenen Programm, das zum Mitsingen und Mitfeiern einlädt. Wir feiern die Ankunft und die Geburt des Erlösers, des „King of Kings“. Jede:r soll erfahren, „that Jesus Christ is born“!

Leitung

Florian Groß, Patrik Thurner

Termin

Mi., 18. Dez. 2024, 19:30 Uhr



CHRISTINE KIPPER

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

On Stage! Preisträger:innenkonzert der Bläser- und Streicherwettbewerbe des Konservatoriums

Bühne frei für unseren hochkarätigen Nachwuchs! Das Konzert der Preisträger:innen des fünften Bläserwettbewerbs sowie des vierten Streicherwettbewerbs des Johann Joseph Fux Konservatoriums präsentiert junge Virtuosinnen und Virtuosen auf der Bühne! Die Wettbewerbe dienen der Förderung junger Talente.

Termin

Do., 13. Feb. 2025, 19:00 Uhr



WERNER KMETITSCH, PHOTOWERK

Percussion meets Identity

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

Percussionists United bieten jedes Jahr aufs Neue ein eindrucksvolles Konzert im Steiermarkhof. Percussion-Talente sowie berühmte Percussion-Künstler:innen 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

Do., 29. Aug. 2024, 19:00 Uhr



MIAS PHOTOART

Solistinnen- und Solistenkonzert mit dem Sinfonieorchester des Konservatoriums

Im Anschluss an eine Konzertreise ins spanische Valladolid präsentiert das Sinfonieorchester des Konservatoriums sein neues Programm auch in Graz. Klangvolle Werke der Orchesterliteratur und Solokonzerte aus Österreich und Spanien bestimmen die Konzertabfolge. So ist der „Spanische Marsch“, den Johann Strauss einst der spanischen Regentin Maria Cristina gewidmet hat, ebenso zu hören wie die „Steyrischen Tänze“ von Joseph Lanner. Die Solokonzerte geben den begabtesten Talenten des Konservatoriums die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Sinfonieorchester des Johann Joseph Fux Konservatoriums aufzutreten.

Dirigent

Thomas Platzgummer

Termin

Mi., 30. Apr. 2025, 19:30 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

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.

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.

Kunst und
Kultur



CHRISTINE KIPPER

Operettenzauber und Opernklänge

Die beeindruckenden Stimmen der jungen Gesangstalente des Johann Joseph Fux Konservatoriums laden zu einer musikalischen Reise in die bezaubernde Welt der Oper und Operette ein. Während sich Osmin und Blonde in Mozarts „Die Entführung aus dem Serail“ von ihrer streitbaren Seite zeigen, planen Papageno und Papagena in der „Zauberflöte“ ihre reiche Kinderschar. Don Giovanni versucht Zerlina zu verführen und in Verdis „La traviata“ und in der „Fledermaus“ von Johann Strauss fließt reichlich Alkohol. Das innige Duett „Lippen schweigen, 's flüstern Geigen“ aus Lehárs „Die lustige Witwe“ und weitere Operettenmelodien von Nico Dostal und Robert Stolz komplettieren das Programm.

Es singen

Schüler:innen und Studierende der Gesangsklassen des Johann Joseph Fux Konservatoriums

Organisation

Nasrin Rossmann

Termin

Do., 15. Mai 2025, 19:30 Uhr



CHRISTINE KIPPER

Finale des sechsten steirischen Hackbrett-Wettbewerbs

Junge Nachwuchstalente spielen im Finale des bereits sechsten Steirischen Hackbrett-Wettbewerbs 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 von Radio Steiermark aufgenommen und zeitversetzt am Mittwoch, 09. April 2025 von 20:04 bis 22:00 Uhr auf Radio Steiermark gesendet.

Moderation

Josef Loibner

Termin

So., 06. Apr. 2025, 14:00 Uhr



CHRISTINE KIPPER

Internationales Gitarrenkonzert – „And ... Action!“

Dieser besondere internationale Konzertabend im Steiermarkhof basiert auf facettenreichen Gitarrenklängen, wobei die Schüler:innen der Ernő Dohnányi Musikschule Budapest und des Johann Joseph Fux Konservatoriums Graz für den perfekten Mix aus Ungarn und Österreich sorgen. Die jungen Musiker:innen der beiden Länder musizieren mittlerweile zum dritten Mal gemeinsam. Heuer heißt es „And ... Action!“, denn der ungarisch-österreichische Gitarrenklang präsentiert einen Querschnitt aus der Welt der Filmmusik. Neben John Williams' Soundtrack zur Filmreihe „Harry Potter“ und weiteren beliebten Leinwandklassikern sind in diesem Gitarrenkonzert auch die populäre „Pavane“ von Gabriel Fauré und „Asturias“ von Isaac Albéniz zu erleben.

Schüler:innen der Ernő Dohnányi Musikschule Budapest

Dirigent: Zoltán Draskóczy

Die jungen GitarrenFüxe

Leitung: Zsuzsa Maroschek

United Guitars

Leitung: Jure Podvratnik

Termin

Mo., 30. Jun. 2025, 19:00 Uhr

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



BERND KOHLMAIER

Next Generation – Jugendstreichorchester und Kons Youth Wind Band in Concert

Vorhang auf für den begabten Nachwuchs! Das Jugendstreichorchester des Johann Joseph Fux Konservatoriums hat in den letzten Jahren mehrfach auf sich aufmerksam gemacht und bereits eine Konzertreise nach Veszprém unternommen. In Kombination mit der eigens für dieses Konzert zusammengestellten Kons Youth Wind Band präsentiert sich der Orchesternachwuchs des Konservatoriums von seiner besten Seite.

Jugendstreichorchester des Johann Joseph Fux Konservatoriums

Leitung: Janez Krevel

Kons Youth Wind Band

Leitung: Wolfgang Tischhart

Termin

Mi., 21. Mai 2025, 19:00 Uhr

Kunst und
Kultur



Volkskultur im Steiermarkhof – 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

Mo., 07. bis Do., 17. Apr. 2025

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

Sa., 30. Nov. 2024 bis Fr., 20. Dez. 2024



Ein Bildungszentrum am Puls der Zeit



1931: Schweizerhof

→ **1931:** Das Sanatorium wird zum „Schweizerhof“. Das Sanatorium wird 1931 aufgelöst und an das Schweizer Hilfswerk „Veritas“ verkauft. Das Hilfswerk widmet es der österreichischen Dominikanerprovinz als Ordensjuvent, also zur Schulung des Ordensnachwuchses.



2013: Steiermarkhof

→ **2013:** Der Raiffeisenhof wird zum „Steiermarkhof“. Mit der Eröffnung des Steiermarkhofs werden auch der neue Steiermarksaal, vier neue klimatisierte Seminarräume, neu renovierte Zimmer sowie die Parkplatzerweiterung von 300 Abstellplätzen in Betrieb genommen.



1951: Raiffeisenhof

→ **1951:** Der Schweizerhof wird zum „Raiffeisenhof“. Mit Jänner **1951** verpachtet die Raiffeisenzentalkassa Steiermark den Schweizerhof, der nun den Namen Raiffeisenhof erhält, an die Landeskommission für Land- und Forstwirtschaft Steiermark zur Errichtung der Bäuerlichen Standesschule.



2017: Neueröffnung

→ **2017:** Mit einer feierlichen Eröffnungswoche im Oktober 2017 wird der Umbau (bis auf das Hotel) fertiggestellt. Es entstehen neben dem großen Hofgarten, modernst ausgestatteten Seminarräumen, Hofkochschule, Restaurant und dem Bürogebäude auch ein neuer Energieschauplatz und ein Kunst- und Kulturzentrum.

2024: Steiermarkhof – Hotel. Kongress. Bildung.



→ **2024: Steiermarkhof – das neue Hotel im Grünen**

Nach intensiven Umbauarbeiten (2022–2024) ist es endlich so weit: das rundum erneuerte Hotel im Steiermarkhof öffnet am 18. September 2024 wieder seine Türen. Vielen Gästen ist der Steiermarkhof durch Bildung und Kultur bekannt, jetzt ist der Hoteltrakt im Veranstaltungszentrum erneuert. Der Steiermarkhof stärkt somit seine Position als Treffpunkt und Kommunikationsdrehscheibe zwischen Stadt und Land. Mit 66 modern ausgestatteten Zimmern nach den 11 steirischen Regionen reist man durch die gesamte Steiermark.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

FORMA1ST, FOTOSTUDIO PACHERNEGG



Impressum/Offenlegung

Steiermarkhof Bildungsmagazin Ausgabe 17, 2024/2025 –
Magazin für Bildung, Kreativität, Ernährung und Kultur
Herausgeber/Medieninhaber: Landwirtschaftskammer Steiermark,
Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Leitung Steiermarkhof: DI Dieter Frei (Steiermarkhof)

Gesamtredaktion: Ing. Johann Baumgartner, MAS (Steiermarkhof)
Fachredaktion: Ing. Johann Baumgartner, MAS;
Elisabeth Pucher-Lanz; Mag.^a Nicole Salsnig
Layout/Satz: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark
Lektorat: Christina Schlemmer, BA (Textconsult)
Design/Idee: Ronald Pfeiler; Ing. Johann Baumgartner, MAS
Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz
Website: www.steiermarkhof.at

Medium: Veröffentlichte Artikel werden im Bildungsmagazin Steiermarkhof
lektoriert und redaktionell bearbeitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte müssen
nicht unbedingt der Meinung des Herausgebers entsprechen. Der Herausgeber
übernimmt auch keine Verantwortung für Inhalte, Zitate oder Zahlen, außerdem
distanzieren wir uns unmissverständlich von rassistischen, sexistischen,
diskriminierenden und rechtswidrigen Inhalten bzw. Äußerungen.

Gendern: Wir versuchen im Bildungsmagazin Steiermarkhof grundsätzlich geschlechterge-
recht zu formulieren. Fotos, Ton- und Filmaufnahmen: Mit der Teilnahme an der Veranstaltung
stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung
zu. Im Sinne der Transparenz der DS-GVO: Sollten Sie das Bildungsmagazin Steiermarkhof, Ein-
ladungen oder weitere Informationen nicht mehr erhalten wollen, so geben Sie uns per Telefon,
E-Mail oder Brief Bescheid. Ihre Daten werden darüber hinaus nicht an Dritte weitergegeben.

Titelbild

Steiermarkhof, © formatST

Geschäftsbedingungen „Weiterbildung“ der Kooperationspartner LK Steiermark, Steiermarkhof und LFI Steiermark (Stand: 01.03.2024):

- Anmelde- u. Teilnehmerrichtlinien:** Die Reservierung der Teilnehmer:innenplätze erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Anmeldeeingänge, die rechtsverbindlich sind. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am 1. Kurstag kann der Teilnehmer:innenplatz an eine/n weitere/n Interessent:innen vergeben werden. Die Teilnahmebestätigung wird nur dann ausgestellt, wenn mindestens 80% der Veranstaltungsdauer absolviert werden. Bei Live-Onlineveranstaltungen (Webinar, Farminar, Cookinar und Online-seminar/-workshop) kann eine Teilnahmebestätigung nur für eine Person je Endgerät ausgestellt werden.
- Zahlungsbedingungen:** Die Teilnahmegebühr ist bei Veranstaltungsbeginn fällig, bei Verpackungspaketen 14 Tage nach Erhalt der Rechnung. Bei Onlinekursen ist die Teilnahmegebühr mit Zusendung der Zugangsinformationen fällig. Bei Bekanntgabe einer E-Mail-Adresse stimmt die Kundin/Kunde ausdrücklich zu, dass die Rechnung ausschließlich elektronisch an diese E-Mail-Adresse versendet wird.
- Stornogebühr:** Bei Veranstaltungen (ausgenommen Onlinekurse) wird bei Stornierung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungsbeginn keine Stornogebühr verrechnet. Bei Abmeldung nach der genannten Frist verrechnen wir eine Stornogebühr von 50%. Bei sämtlichen 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 Onlineveranstaltungen (ausgenommen Onlinekurse) 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 LFI 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 wegzulassen, insbesondere dann, wenn nach unserer subjektiven Einschätzung das Erreichen der Veranstaltungsziele gefährdet ist.
- Personalisierte Teilnehmer:innenkarten, Verpackungspakete, Zugangsdaten:** Personalisierte Teilnehmer:innenkarten sowie Zugangsdaten zu digitalen Weiterbildungen sind nicht auf andere Personen übertragbar. Teilnehmer:innenkarten 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.
- 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 der/dem jeweiligen Referentin/Referenten 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. LFI-Bildungsprogramm, LFI-Websites, Medienberichte, Social-Media-Formate) 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
© 2021 by Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark



WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

Unser umfassender Schutz in allen Lebensbereichen, von Österreichs meistempfohlener Versicherung.*

grawe.at/meistempfohlen

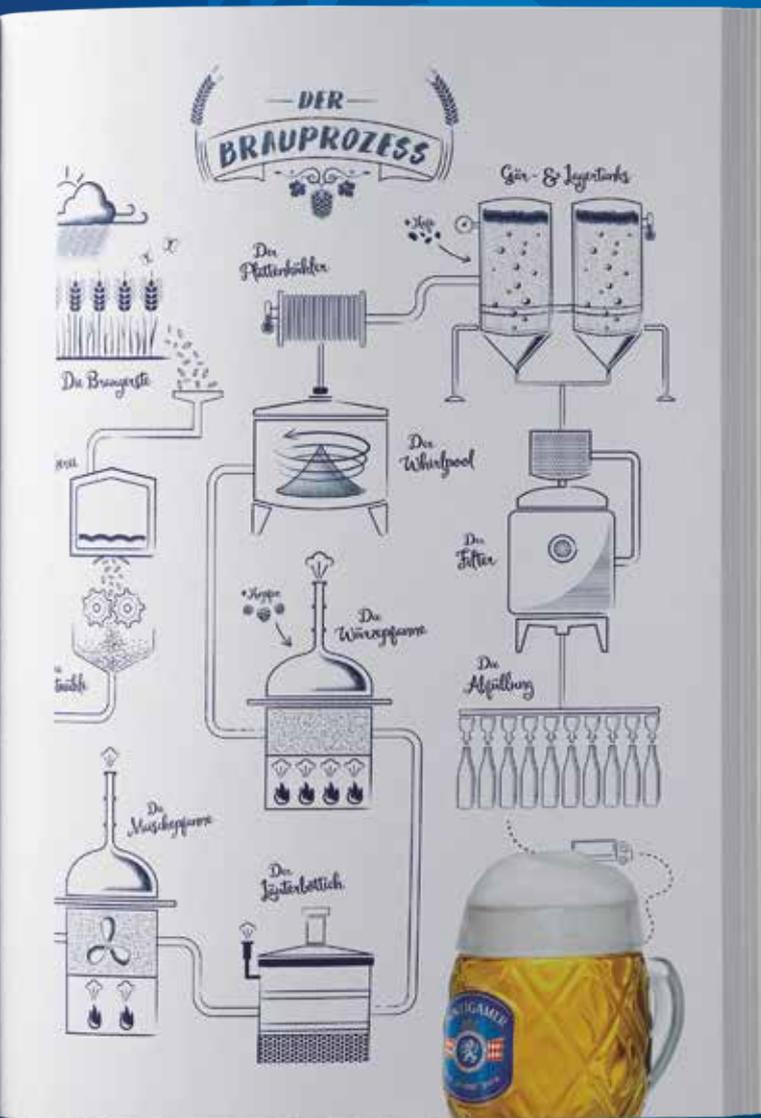
Die *meistempfohlene* Versicherung Österreichs.



* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (FMVÖ Recommender Award) Kund:innen von Versicherungen und Banken zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2020–2024 an erster Stelle: grawe.at/meistempfohlen



Das Beste vom Besten: Das steckt im Puntigamer



Der Hopfen



Wir verarbeiten rund 150 Tonnen Rohhopfen pro Jahr. Übrigens werden nur die weiblichen Pflanzen kultiviert. Entspricht zwar nicht ganz dem Gleichbehandlungsgrundsatz, ist aber gut für den Geschmack.

Die Braugerste



Unsere Gerste hat's gern sommerlich. In Puntigam verwenden wir bevorzugt eine zweizeilige Sommergerste, die überwiegend aus dem Marchfeld stammt und in Graz vermälzt wird.

Die Hefe



Was lange gärt, wird richtig gut. Umgefüllt in riesige Edelstahltanks geben wir der Würze nun Hefe hinzu. Durch ihren Stoffwechsel wandelt die Hefe Malzzucker in Alkohol und CO₂ um.

Das Wasser



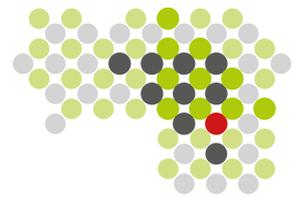
Bei unserem Wasser handelt es sich um 20.000 Jahre altes Heilwasser aus drei Tiefwasserbrunnen der Herrgottwiesquelle. Das Thermalwasser wird aus bis zu 300 m Tiefe emporgeleitet und verfügt über wertvolle Mineralien.

#MiteinanderPuntigamer

PUNTIGAMER



WIR
STÄRKT
DIE REGION.



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
www.instagram.com/steiermarkhof