



DIÖZESE  
INNSBRUCK

# BILDUNG ST. MICHAEL



## Klarheit

JANUAR – MÄRZ 2024

[dankbar.innig.still](http://dankbar.innig.still)



Daniel Mair

## St. Michael liegt am Kraftsee ...

St. Michael liegt am Kraftsee, einem besonderen Ort in wunderschöner Bergwelt, eingebettet in Wald und Stille. Das Haus ist in Holzbauweise errichtet worden und verfügt über Passivhausstandard. Es bietet ideale Voraussetzungen für Ihre Tagungen, Kongresse, Kurse und privaten Festlichkeiten.



David Schreyer

Die **12 Konferenz- und Seminarräume** (33-186 m<sup>2</sup>) sind technisch modern ausgestattet, und lichtdurchflutet. Sie bieten einen wunderbaren Blick auf Berge und Wald.

In der hauseigenen Küche werden schmackhafte Speisen zubereitet, wenn möglich ausgerichtet auf Nachhaltigkeit, regionale und saisonale Lebensmittel. Das Café eignet sich für eine sinnliche Unterbrechung zwischendurch.



Vanessa Rachle



St. Michael



Eli Zweiraum

Alle Informationen finden Sie unter [www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)



Angelika Hofherr

Die **58 Gästezimmer (Ein- und Zweibettzimmer mit Balkon)** bieten modernen Komfort und sind barrierefrei zugänglich. In den Pausen der Kraftsee und Spazierwege im Wald zu einer erholsamen Runde ein.

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption  
M: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)  
T: +43 (0)5273 6236

eine Unterkunft. **Außerdem eignet sich unser Haus für ein paar Tage Urlaub oder eine persönliche Auszeit.**

Der Aufenthalt in unserem Haus ist nicht an eine Seminarteilnahme gebunden. Gerne bieten wir auch Pilger:innen

Wir heißen Sie willkommen und freuen uns auf Ihren Besuch!  
Team St. Michael

## Liebe Gäste von St. Michael!

Rund um den Jahreswechsel und den Jahresanfang ist und war meist viel von Besinnlichkeit die Rede. Sie wird beinahe zum „Befehl“, der uns von jedem Zeitschriftencover entgegenruft. Nicht selten haben Menschen fast ein schlechtes Gewissen, wenn es in der „Ballungszone Familie“ um die Feiertage herum oder zum neuen Jahr hin trotz hoher Harmonieansprüche auch ab und zu geknirscht hat... die Frage ist, ob sie in diesen hoch gesteckten Idealen, die wir versuchen zu erreichen, eine Chance hat einzukehren – die Be-sinnlich-keit. Hat sie? In unseren durchgetakteten Leben, in unserer Atemlosigkeit und den hohen Erwartungen an uns selbst und alle(s) uns Umgebende(n)... Oder kehrt sie vielleicht gar nicht von selbst ein, sondern wir müssten ihr das Einkehren aktiv ermöglichen? Wir können damit beginnen, bewusste Pausen einzulegen – Pausen gehören dazu, das ist sogar schon in der Schöpfungsgeschichte, in der Genesis, hinterlegt: Gott selbst macht Pause, steht dort, und lässt wirken, was gut war! Wir laden Sie in unserem Programm ein, das zu tun: versuchen Sie allein oder gemeinsam, eine bewusste Pause einzulegen. Pause heißt nicht, dass nichts passieren darf in dieser Zeit, nein – eine Pause ist eine Unterbrechung. Was möchten Sie persönlich unterbrechen? Gewohnheiten, die vielen Stimmen im Außen, die eigenen inneren Parolen, den schnellen Schritt der Arbeit, der social media, der Zusammenkünfte, der täglichen Geschäftigkeit?

Wobei fühlen Sie sich innig verbunden? Verweilen in der Natur? Im Einklang mit Atem und Seele? Möchten Sie inspirierende Gedanken tanken? In einem entspannten Rahmen Familie erleben? Versunken sein in einen kreativen Moment? Ins Gebet? Im Rhythmus von Musik oder einer handwerklichen Tätigkeit wieder mehr den eigenen Takt spüren?

All diese Möglichkeiten und mehr warten auf Sie in St. Michael – wir freuen uns auf Sie!

Herzlich...



Ihre

Dr. Magdalena Modler-El Abdaoui  
Leiterin von Bildung St. Michael

# Klarheit

## dankbar.innig.still

■ <b>BERICHTE, HINWEISE, WISSENSWERTES</b>	04	■ <b>ZU GAST IN ST. MICHAEL</b>	60
■ <b>SPIRITUALITÄT</b>	08	Kursanmeldung & Zimmerreservierung & Preise	60
■ <b>LEBENS- UND FAMILIENBEGLEITUNG</b>	24	Bildung und Erholung schenken	60
■ <b>GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN</b>	40	Stornoregelung	62
■ <b>SEMINARREIHEN UND LEHRGÄNGE</b>	48	Datenschutz	62
■ <b>EINTAG.MEHRZEIT</b>	58	Ihre Gästekarte – Ihr Vorteil im öffentlichen Verkehr	64
		MÜHXI – bequem nach St. Michael kommen	64
		Anreise	65



## Die Kapelle von St. Michael

Die Kapelle von St. Michael wurde 1960 von Architekt Josef Lackner geplant und war sein erster Sakralbau. Der bekannte Tiroler Architekt schuf einen harmonischen Raum, dessen ansteigende Sichtbetondecke zu einem Lichtprisma führt, welches den Raum in ein diffuses Licht taucht.

Im Zuge des Neubaus wurde sie 2018 umgestaltet, die liturgischen Orte wurden aus lokalem Serpentin geschaffen und die Künstlerin Heidi Holleis schuf

drei Bilder für diesen Raum. Die Bilder zeichnen sich durch Unschärfe aus und haben etwas Schattenhaftes an sich, was eine vielschichtige Lesart zulässt. Dabei greift die Künstlerin auf das Grundthema ihrer künstlerischen Auseinandersetzung zurück und setzt diese in den Kontext des christlichen Glaubens.

Heidi Holleis kommt eigentlich aus der Malerei, hier setzt sie aber zeitgenössische digitale Medien ein (Fotografie

von Handy-Kamera, Überarbeitung am Computer), da es sich um ein akkurat künstlerisches Werk der Jetzt-Zeit handelt.

Das mittlere Bild zeigt einen Korpus mit Kreuz, das linke Bild verweist auf den Erzengel Michael (Motiv: Daune/Feder) und das rechte Bild ist der Gottesmutter Maria gewidmet (Motiv: Rosenblüte).

Die Verwendung des Materials Glas nimmt Bezug auf die zurückhaltende Architektursprache von Josef Lackner,

um mit keinem zusätzlichen Material die Homogenität der Architektur der Kapelle zu stören und die reduzierte Architektur wirken zu lassen. Die Bilder wurden mit keramischen Farben, die mit der Glasoberfläche zu einer Einheit verschmelzen, gedruckt, die Gläser sind bewusst verspiegelt, um die Betrachter:innen in den Raum mit seinen wechselnden Lichtverhältnissen mitaufzunehmen.

DI Mag. Stefan Graf

# *Spiritualität*



Selbstmitgefühl heißt: sich selbst genau so viel Achtung, Großzügigkeit, Verständnis, Zeit und Wertschätzung schenken wie geliebten Menschen – statt Selbstverurteilung und Selbstabwertung. Achtsamkeit ist die Grundlage dieser Haltung und hilft, Stress abzubauen.

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit emotionalen Ressourcen, die helfen, besser durch schwierige Situationen zu kommen, mehr Lebensfreude zu entwickeln und Mitgefühl für andere zu stärken.

**Termin:**

Freitag,	02.02.2024	17.00 Uhr bis
Sonntag,	04.02.2024	13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag:	€ 155,00
--------------	----------

**Anmeldeschluss:** 22.01.2024

**Mit:** Dr. Ursula Baatz

Research Fellow am Institut für Religionswissenschaft (Univ. Wien), Wissenschafts- und Religionsjournalistin, Zen-Lehrerin und langjährige Zenpraxis u. a. bei H. M. Enomiya-Lassalle, Qi Gong Lehrerin, Ausbildungen in MBSR, IMP (Interpersonal Mindfulness) und MSC (Mindful Self Compassion), Gründungsmitglied von MBSR Austria (mbsr-mbct.at) [www.baatz.at](http://www.baatz.at)



## Achtsamkeit und Selbstmitgefühl



Peter Gleirscher

## Besinnliche Schitourenwochen

Täglich unternehmen wir eine Schitour im Tourenparadies des Wipptals. Der besinnliche Akzent wird durch den schweigenden Aufstieg ermöglicht. Im Schweigen können wir ganz in die Gegenwart eintreten. Die Touren können ohne größere Schwierigkeiten bewältigt werden. Für den Aufstieg ist eine Kondition für ca. drei Stunden notwendig. Für die Abfahrt ist das Beherrschen zumindest des Parallelschwungs unerlässlich.

Ein Lawenpieps ist Vorschrift. Harscheisen werden empfohlen. Wenn vorhanden, bitte Lawinenschaufel und Sonde mitnehmen. Die Mitgliedschaft beim Alpenverein empfiehlt sich. Bitte Tagesrucksack mit Thermoskanne mitnehmen.

Die Gruppengröße ist begrenzt!

Wer bezüglich Touren und Ausrüstung Fragen hat, kann direkt beim Bergführer Peter anrufen. T: +43 664 3330690

### Termin 1:

Sonntag, 04.02.2024 18.00 Uhr bis  
Freitag, 09.02.2024 09.00 Uhr

### Termin 2:

Sonntag, 11.02.2024 18.00 Uhr bis  
Freitag, 16.02.2024 09.00 Uhr

### Termin 3:

Sonntag, 18.02.2024 18.00 Uhr bis  
Freitag, 23.02.2024 09.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 305,00  
Die Kosten fürs Taxi sind beim Transport zu bezahlen.

### Anmeldeschluss:

22.01., 29.01., 05.02.2024

Mit:  
Peter Gleirscher  
Bergführer aus Neustift





Pat Meise

NEU

## Clown-Exerzitien

### in sich hinein – aus sich heraus – über sich hinaus

Am Anfang, noch vor aller Schöpfung, spielte die Weisheit vor Gott, und das voller Freude (Spr 8,30f.). So alt ist das Spiel! Clown-Exerzitien wollen es ihr nachtun. In der Clownerie kann man sich zwanglos ausprobieren mit dem ganzen Repertoire, das einem als Mensch gegeben ist: bewegen, spüren, atmen, ruhen, springen, wahrnehmen, Augenblicke erhaschen, staunen ... und all das absichtslos und selbstvergessen. Diese Art des Spiels bringt einen neu zu sich selbst, lockt heraus und führt wundersamerweise über sich hinaus. Besonders der Mut und die Unerschrockenheit mit der roten Nase ermöglichen Befreiendes und Erfrischendes. Ein offenes Hinsehen, ein leichtes Absehen von sich und dem

Alltäglichen und ein hingebungsvolles Aufsehen zu dem, was sich ins Leben hineinspielen möchte.

Diese besondere und neue Art der Exerzitien folgt einem täglichen Ablauf von Stille-Bewegung-Spiel-Nachdenken-Schreiben- Improvisation-Impulsen-Gespräch-Entspannung.

Wer neugierig geworden ist, kann auf Anfrage gerne eine ausführliche Beschreibung erhalten.

#### Termin:

Montag, 12.02.2024 17.00 Uhr bis  
Samstag, 17.02.2024 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 350,00

**Anmeldeschluss:** 29.01.2024

#### Mit:

**Gisela Matthiae**

Dr. theol. und Clownin in einem vergnüglichen Zusammenspiel. Sie bildet seit 2007 aus in Bühnen- und Begegnungscloverie, spielt selbst auf der Bühne und in der Kirche, gibt Humorseminare, schreibt zu Humor und Glaube und pflegt eine kontemplative wie bewegte Spiritualität. [www.clownistin.de](http://www.clownistin.de)





## Stille (Schritte) im Schnee

### ERHOLSAME SCHNEESCHUHWANDERUNGEN UND BEGEGNUNGEN

In den Seitentälern des Wipptals werden die Teilnehmer:innen stille, kaum bekannte und einzigartige Plätze finden, als Erste Schritte im weichen Pulverschnee stapfen und neue Wege im Sonnenglanz oder Schneeflockenrieseln wagen. Kirchlein und „heilige Platzln“ werden wir entdecken, Kräfte schöpfen in der Natur und im Miteinander und jeden Tag einen Menschen und dessen Geschichte(n) erfahren dürfen. Auch Gedanken und Impulse für Seele und Geist werden uns - bei diesem sanften Fitnessstraining - begleiten. Die Touren werden je nach Wetter und Schneelage gewählt und sind auch für Neulinge geeignet.

Kleiden wie die „Zwiebel“, Stöcke und Schneeschuhe (gegen Leihgebühr) können in der Umgebung ausgeliehen werden - bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

**Mitzubringen:** Tagesrucksack, Thermoskanne, kleinen Schreibblock für Notizen und Zeichnungen, Fotoapparat

**Termin:**

Donnerstag, 08.02.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 11.02.2024 15.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 190,00  
Kosten fürs Taxi sind beim Transport zu bezahlen.

**Anmeldeschluss:** 01.02.2024

**Mit:**

Hermann Muigg-Spörr  
teilt die Schönheiten der Natur und die Großzügigkeit  
Gottes gerne mit Anderen, Pilger-  
und Menschenbegleiter  
[www.hermann-muigg-spoerr.jimdo.com](http://www.hermann-muigg-spoerr.jimdo.com)





Pixabay

NEU

# Oasentage

## SICH HERAUSRUFEN LASSEN

Der Weg durch den Alltag erscheint uns manchmal als Wüstenweg. Wir fühlen uns ausgedörrt und sehnen uns nach Wasser für die dürstende Seele, nach einem schattigen Ort, nach Ruhe und einem gastlichen Zelt. Oasentage sind der Ort, um zur Ruhe zu kommen, innerlich aufzutanken, in eine andere Welt einzutauchen und Neues auszuprobieren. Als Quellen dienen uns die biblische Botschaft und Texte geistlicher Autor:innen des 20. Jh. Impulse zum Weiterdenken, Zeiten der Stille und Austausch untereinander wechseln sich ab. Es soll eine Zeit der Begegnung sein – mit sich selbst, mit Gott und mit den anderen Teilnehmer:innen.

**Termin:**  
Freitag, 23.02.2024 16.00 Uhr bis  
Samstag, 24.02.2024 16.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 85,00

**Anmeldeschluss:** 15.02.2024

**Mit:**  
**Mag. Maria Jorstad-Perger**  
Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin, Begleiterin von Exerzitien im Alltag. Studium der Fachtheologie, Ausbildung zur Mentorin für Personale Pädagogik/Personale Gesprächsführung auf der Grundlage von Logotherapie/Existenzanalyse.





NEU

# Trau dich, es ist dein Leben

TAGESSEMINAR

# Entscheide dich und lebe!

ABENDVORTRAG

## Trau dich, es ist dein Leben

Tagesseminar

Woher kommt es, dass wir zögerlich sind? Dass wir uns schwertun, etwas zu wagen? Warum scheuen wir uns, Entscheidungen zu treffen? Die Angst, etwas falsch zu machen, hindert uns, das Leben mit beiden Händen zu greifen und Neues zu probieren. Dabei hat der, der nichts riskiert, am Ende die größeren Probleme. Das Seminar behandelt die Kunst, mutig zu sein. Anhand von konkreten Lebensbereichen zeigt es, wie wir uns von der Angst nicht dirigieren lassen und besser leben zu können.

**Termin:**  
Samstag, 16.03.2024  
09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 140,00  
max. 20 Teilnehmende!

**Anmeldeschluss:** 01.03.2024

## Entscheide dich und lebe!

Abendvortrag

Von der Kunst, eine kluge Wahl zu treffen

Nichts beeinflusst unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen. Und wir fällen ständig Entscheidungen! Zum Glück ist eine gute Entscheidung keine Glückssache, sondern eine Kunst! Im Vortrag bekommen Sie Wissen und Handwerkszeug an die Hand, wie sich der Prozess des Wählens klug und umsichtig gestalten lässt.

**Termin:**  
Samstag, 16.03.2024 19.00 Uhr

**Kosten:**  
Freiwillige Spenden!

Unterstützt von:



In Kooperation mit:



**Mit:**

**Melanie Wolfers** (Dr. Mag. theol., Mag. phil.), ist Philosophin, Theologin und Mutmacherin. Seit 2004 lebt die Expertin für Lebensfragen und Spiritualität in der Ordensgemeinschaft der Salvatorianerinnen in Wien. Sie ist Bestseller-Autorin, Rednerin und betreibt den Podcast GANZ SCHÖN MUTIG – dein Podcast für ein erfülltes Leben.  
[www.melaniewolfers.at](http://www.melaniewolfers.at)



Ulrich Hötzel

# VORSCHAU

## Tanztag

Samstag, 27.04.2024 10.00–17.00 Uhr

Mit:  
Barbara Samm

## Berg und Bibel

Montag, 15.07.2024 17.00 Uhr bis  
Samstag, 20.07.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Martin Ebner und Waltraud Juranek

## Schaut auf die Vögel des Himmels

Gottes Schöpfung als Quelle  
des Lebens – Kurzexerzitien

Donnerstag, 20.06.2024 17.00 Uhr bis  
Samstag, 22.06.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Markus Moling

## Tanzexerzitien

Sonntag, 28.07.2024 17.00 Uhr bis  
Freitag, 02.08.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Barbara Samm und Renate Nachbaur

## Atmen – staunen – achtsam leben

Ein sommerliches Achtsamkeitsretreat

Sonntag, 14.07.2024 17.00 Uhr bis  
Freitag, 19.07.2024 13.00 Uhr

Mit: Ursula Baatz

## Kontemplation und Wandern

Bergexerzitien in Tirol

Sonntag, 04.08.2024 17.00 Uhr bis  
Samstag, 10.08.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Waltraud Juranek und  
Ludger Schwienhorst-Schönberger

# *Familien- und Lebensbegleitung*





## Den Jahreswechsel im Labyrinth erleben

Das Labyrinth als uraltes Symbol fasziniert und gilt als Sinnbild für den Lebensweg des Menschen. Dabei spiegelt es beim Begehen immer wieder unsere momentane Lebenssituation wider. Das Sich-auf-den-Weg-Machen im Labyrinth kann helfen, eigenen inneren Fragen nachzuspüren und Antworten zu finden.

An diesem Wochenende werden wir den Jahreswechsel mit Hilfe des Labyrinths auf besondere Art und Weise erleben. Nach einer Rückschau auf das vergangene Jahr und sein bewusstes Abschließen werden wir uns in einem gemeinsam gestalteten Labyrinth auf den Weg zu unseren persönlichen Wünschen und Visionen für das neue Jahr machen.

### Termin:

Freitag,	05.01.2024	16.00 Uhr bis
Samstag,	06.01.2024	17.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 145,00

**Anmeldeschluss:** 29.12.2023

### Mit:

**Britta Weber**

Dipl. Ritualleitung und -beratung, Tiefen- und Gestaltpädagogin,  
Trainerin, [www.ritualzeit.at](http://www.ritualzeit.at)





Petra Obojes-Signitzer

### Kreative Sonntagsandacht – von Familien für Familien\*

Der kleingewachsene Zachäus klettert auf einen Baum um Jesus zu sehen – er wusste was er wollte. Die Kinder sehen weit oben im Raum Zuckerln hängen – wie können sie da ran kommen? Sie werden es gemeinsam schaffen. Ein anderes Mal darf gesucht und geerntet werden in imaginären Beeten und die Kinder gestalten den Erntedank-Altar.

Monatlich gibt es ein passendes Thema zum jeweiligen Sonntag, in das wir uns mittels Erzähltheater, Legomännchen oder Tücherlegen, Liedern und kreativem Tun vertiefen. Es geht uns darum, dass wir begreifbar und erlebbar machen und uns damit auseinandersetzen, woran wir glauben, Klein und Groß, Alt und Jung gemeinsam. Auch unsere Bitten und persönlichen Gebete haben immer Platz – gemalt, geschrieben, gedacht oder ausgesprochen. Der „Vaterunser-Kreis“ darf natürlich nie fehlen und den Segen, den schicken die Kinder den Eltern und die Eltern den Kindern mit auf den Weg.

Ausklingen lassen wir unsere Andachtsstunde gemütlich mit einer kleinen Jause, Spiel und Spaß drinnen oder draußen.

**Termine 2024**  
(jeweils 1. Sonntag im Monat)  
7. Jänner, 4. Feber, 3. März,  
jeweils von 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
Für eine gute Planung bitten wir um  
eine Anmeldung bis am Vortag mittags!

**23. März - Palmlatten binden**  
Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr  
Anmeldung notwendig:  
st.michael@dibk.at

**Kosten:** Keine  
Es besteht meist auch die Möglichkeit - bei Voranmeldung - im Haus am Mittagessen teil zu nehmen.  
Kosten: 3gängiges Mittagessen  
Erwachsene: € 18,00  
Kinder bis 10 Jahre: € 9,50  
Kinder bis 3 Jahre: kostenlos

Auf Euer Kommen freut sich  
der MiteinanderZeit Familienkreis

\* für Familien im weitesten Sinne: Kind(er) mit Eltern(teil) oder Großeltern(teil), Onkel, Tante ...



## MiteinanderZEIT FAMILIENZEIT AM SONNTAG



Mona Knolz

### Kreativität aktivieren

Einfach machen, ohne Bewertung, im Moment sein, nicht leisten müssen, dem Kopf eine Pause gönnen. Kreativ sein ... in Form von Malen, Modellieren, Schreiben, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Imaginationen u. v. m. Mit Bildern zu arbeiten und innere Ausdrücke nach außen zu bringen, diese Art von Kreativsein steckt in uns allen. Wir haben es nur oft verlernt oder gesagt bekommen, dass wir es nicht gut können. Wir können es aber alle! Es braucht manchmal nur wieder etwas Übung und Mut. Ich freue mich auf einen Kurs voll verschiedener Farben, Gefühle, Geschichten und Menschen.

NEU

## EKiZ Wipptal

KUNTERBUNTES FÜR MAMAS, PAPAS UND KINDER

### Zielgruppe:

Erwachsene, Eltern, Interessierte, ab 16 Jahre - für alle, die sich Zeit für sich selbst nehmen wollen und auf der Suche nach Entspannung und Kreativität sind.

### Termin I:

Dienstag, 09.01.2024 18.00 – 21.00 Uhr

### Termin II:

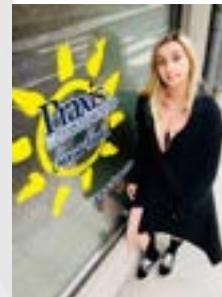
Dienstag, 06.02.2024 18.00 – 21.00 Uhr

### Kosten (pro Abend):

Kursbeitrag:  
€ 35,00 (EKiZ-Mitglied)  
€ 39,00

### Anmeldeschluss:

04.01.2024 und 02.02.2024



### Mit:

Mona Paulina Knolz,  
klinische Kunsttherapeutin



Gemeinsame Veranstaltung  
von EKiZ Wipptal und  
Bildung St. Michael

### Kindernotfall-Crashkurs für dich

Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen: Der Kindernotfallkurs und Unfallverhütung hat zum Ziel, die Kursteilnehmenden mit der Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen bei Säuglingen und Kindern so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Die Beschäftigung mit verschiedenen Unfallursachen soll zur Unfallverhütung beitragen. Ein praxisorientierter Unterricht!

### Termine:

Donnerstag, 07.03.24 18.00 – 22.00 Uhr  
und

Freitag, 08.03.24 18.00 – 22.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag  
(inkl. gratis Beatmungstuch): € 74,00

### Mit:

Referierende des Österreichischen  
Roten Kreuzes – Bezirksstelle  
Innsbruck-Land

**Anmeldeschluss:** 01.03.2024

### Anmeldung und weitere Infos:

Eltern-Kind-Zentrum Wipptal  
und in Fulpmes  
Huebenweg 9a, 6150 Steinach  
T: 0664/7348 4626  
M: ekiz.wipptal@aon.at  
www.ekiz-wipptal.at



unsplash

## Family unplugged – im Winter

### AUSZEIT FÜR ELTERN UND KINDER

Es gibt kein größeres Geschenk als Zeit und Aufmerksamkeit. Uns ganz einlassen: auf den gegenwärtigen Augenblick, aufeinander, in der Natur, beim Spiel, beim Singen, ohne Medien, ohne Handy, ohne Ablenkung. Zusammen können wir erfahren, wie gut Leben „unplugged“ schmeckt, wenn wir uns einander zuwenden.

Elemente dieser Tage:

- Angebote zu Bewegung, Spiel und Kreativem drinnen & draußen
- in einer wunderbaren Umgebung in den Alpen
- Impulse & Inspiration für Achtsamkeit im Leben mit Kindern
- Zeit für Besinnung, Musik & Gesang, Angebot zur Meditation

Bitte Winter-Kleidung, Rutschteller oder Rodel (wenn vorhanden) mitbringen!

#### Alters-/Zielgruppe:

Dieses Wochenende ist für alle Mütter und Väter mit ihren Kindern offen. Wer besondere Bedürfnisse hat, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Es gibt barrierefreie Zimmer!

#### Termin:

Freitag, 16.02.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 18.02.2024 13.00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag inkl. Unterkunft/VP im DZ/Familienzimmer:

Kinder bis 3 Jahre:	€ 30,00
Kinder 4 – 9 Jahre:	€ 90,00
Jugendliche 10 – 17 Jahre:	€ 110,00
Erwachsene:	€ 180,00

Pro Tag fällt zusätzlich ab 15 Jahren eine TVB Abgabe von € 2,00 an.

**Anmeldeschluss:** 05.02.2024

Der familienfreundliche Preis wird ermöglicht durch Subventionen.

Ein herzlicher Dank an



Mit:

**Mag. Steve Heitzer & Team**

Pädagoge und Theologe, Achtsamkeitslehrer,  
Referent für pädagogische Fortbildung und Elternbildung,  
Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit.* [www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)





Die Förderwochen sind für ALLE Familien, auch für diejenigen, die schon öfter dabei waren, zugänglich. Lassen Sie sich auch gerne auf die Warteliste setzen.

**Termine 2023:**

- 1. Sonntag, 10.03. – Samstag, 16.03.2024 – mit Schikurs am Nachmittag
- 2. Sonntag, 26.05. – Samstag, 01.06.2024
- 3. Sonntag, 18.08. – Samstag, 24.08.2024
- 4. Sonntag, 01.09. – Samstag, 07.09.2024
- 5. Samstag, 21.09. – Freitag, 27.09.2024

Beginn: 17.30 Uhr Ende: 10.00 Uhr

Waltraud Juranek

unterstützt vom



# „YES, WE CAN“

MATHEMATIK FÖRDERWOCHEN  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT DOWN-SYNDROM

Das „Yes, we can!“-Konzept ermöglicht es Kindern und Jugendlichen mit Down-Syndrom, die Grundrechnungsarten zu begreifen und eine lebenspraktische Mathematik (Umgang mit Geld, Uhr, ...) zu erlernen.

In den „Yes, we can!“ Förderwochen werden sie in folgender Weise ganzheitlich gefördert:  
Jeweils in der Kleingruppe von Förderkindern mit Down-Syndrom und evtl. Geschwisterkindern. Diese werden in der Gruppe und beim Freizeitprogramm mitbetreut.

**Zielgruppe:** DS Kinder und Jugendliche ab Schulbesuch

**Am Vormittag:**

- Individuelle Förderung in Mathematik
- Spielerische Gruppenförderung im Bereich der Basisfertigkeiten

**Am Nachmittag:**

Termin 1:

Montag bis Donnerstag: gemeinsamer Schikurs im nahegelegenen Schigebiet „Bergeralm“  
Detailinformationen zu Schikurs und Schifahren bei Interesse bitte separat anfordern bei juranek.waltraud@gmail.com

Termine 2, 3, 4 und 5:

Montag und Mittwoch: gemeinsames Freizeitprogramm (z.B. Besuch am Bauernhof, Alpakawanderung, ...)  
Freitag: Elterngespräch mit Förderempfehlung

**Anmeldeschluss:**

Jeweils ein Monat vor Beginn der Förderwoche.

**Mit:**

**Dr. Waltraud Juranek**  
Pädagogin, „Yes, we can!“-Trainerin sowie Referentin, Mutter eines erwachsenen Sohnes mit Down-Syndrom mit Team



**Kosten:**

Kursbeitrag:	Termin 1:	Termin: 2,3,4,5
Förderkinder:	€ 580,00	€ 630,00
pro Geschwisterkind:	€ 180,00	€ 230,00
VP im DZ/Familienzimmer:		
Erwachsene:	€ 505,00	
Kinder bis 3 Jahre:	€ 90,00	
Kinder 4 – 9 Jahre:	€ 265,00	
Kinder 10 – 17 Jahre:	€ 325,00	

Pro Person (ab dem 15. Lebensjahr) ist zusätzlich eine TVB Abgabe von € 2,00 pro Nacht fällig!  
**Inhaber:innen des Tiroler Familienpasses erhalten zusätzlich einen Rabatt von 15% auf den Gesamtpreis!**

**ANMELDUNG**

**ab Montag, 06.11.2023:**  
Bitte schriftlich an: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)  
Wir behalten uns in bestimmten Fällen eine Reihung vor (teilnehmende Familien von Wartelisten früherer Förderwochen etc.)



## Auf dem Weg mit Jesus

EIN TAG FÜR ERSTKOMMUNIONKINDER IN BEGLEITUNG

### Anmeldung und Information:

Abteilung Erwachsene und Familien  
der Diözese Innsbruck  
Tel. 0512/2230-4301  
anna.hintner@dibk.at oder  
familienreferat@dibk.at

Kerze gebastelt, Kleid besorgt, Gasthaus reserviert ... Zeit, sich auf die Feier einzustimmen. Gemeinsam mit Mama, Papa, Patin, Opa, ... erlebt das Erstkommunionkind spielerisch Jesu Botschaft. Denn eine Extraportion Zeit zählt mit zu den schönsten Geschenken, die ein Erstkommunionkind bekommen kann.

„Schauplatz“ ist die inspirierende Gegend rund um St. Michael, mit seinen Möglichkeiten zur Besinnung sowie zum Austoben.

Begleitet wird die Gruppe von einem Theologen und einer Erlebnispädagogin.

### Termin:

Samstag, 09.03.2024, 10.00 – 17.00 Uhr

### Kosten:

(inkl. Mittagessen und Jause)  
Erwachsene Person mit Kind: € 45,00

**Anmeldeschluss:** 01.03.2024

### Mit:

**Birgit Geister**  
Religionslehrerin und  
Mama von zwei Kindern



**Thomas Garber**  
Spielpädagoge und Papa  
von 3 Kindern





# VORSCHAU

## Sommertanztage

Montag, 15.07.2024 15.00 Uhr bis  
Freitag, 19.07.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Brunhilde Reidl und  
Hildegard Zehetner

## Family unplugged – im Sommer

Auszeit für Eltern und Kinder

Donnerstag, 15.08.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 18.08.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Steve Heitzer und Team

## Urlaubswoche für Familien mit Kindern/ Angehörigen mit Behinderung 40jähriges Jubiläum

Samstag, 03.08.2024 16.00 Uhr bis  
Samstag, 10.08.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Wolfgang Sieberer und Team

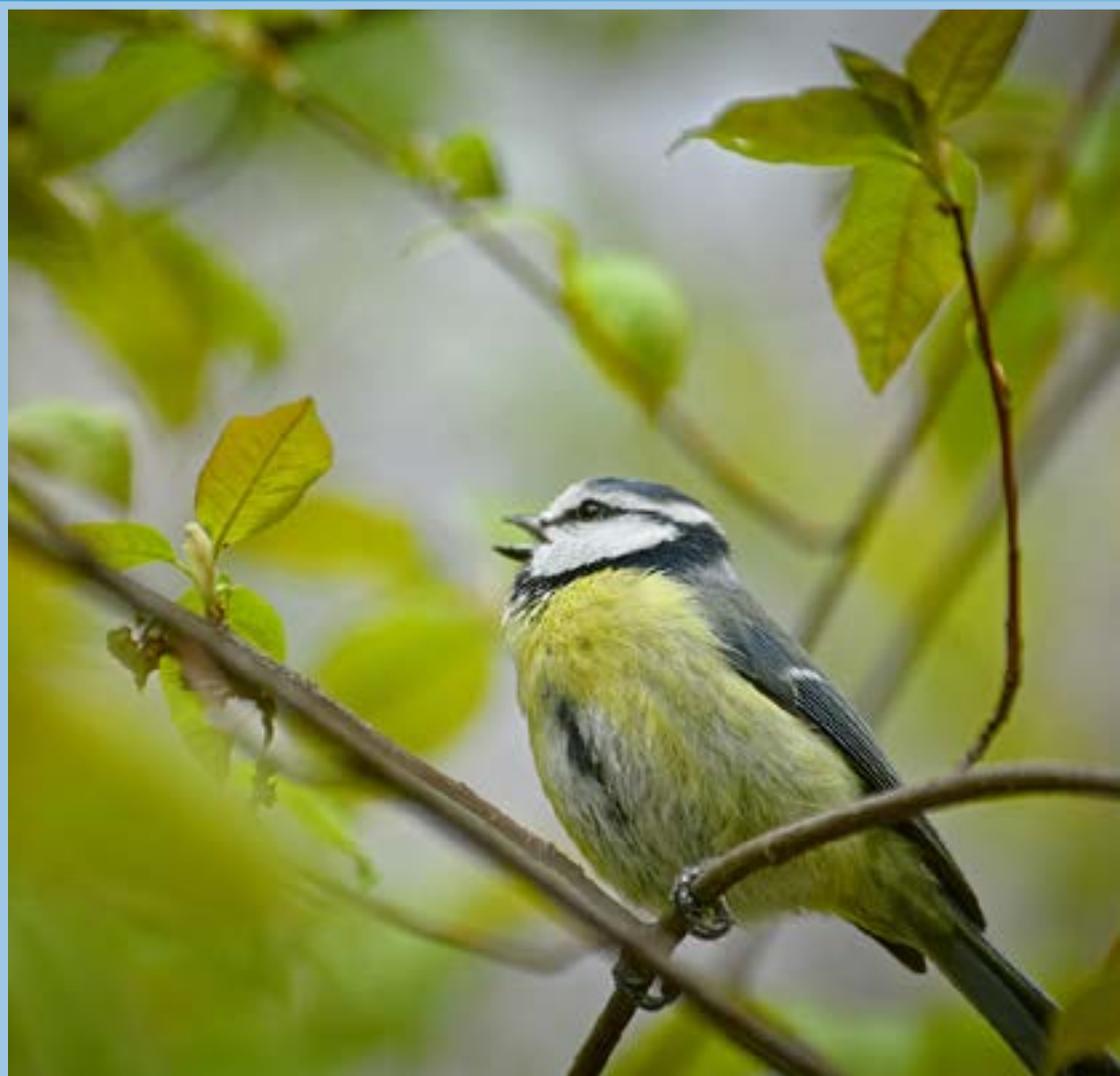
## **NEU** Lass mich nicht hängen!

Kommunikation & Klettern für  
Jugendliche und ihre Väter

Freitag, 20.09.2024 16.00 Uhr bis  
Samstag, 21.09.2024 17.00 Uhr

Mit:  
Christa Delmonego und Peter Weber

# Gesundheit und Wohlbefinden





Christine Fegerl

**NEU**

# Die Kunst gesund zu bleiben

Wir bieten dir einen kreativen Raum, um das Alte zu verdauen. Während du loslässt, was gehen darf, darf sich dein Körper erleichtern. In der Leere entsteht Stille – eine Stille, in der du schöpferische Körperantworten aus deinem Inneren wahrnehmen und für dich sichtbar machen kannst.

Dein Sichtbarmachen ist ein kreativer schöpferischer Akt der Neuformung deiner Innenwelt. Vielleicht spürst du Impulse und deine Hand mag sich verführen lassen und wirken? Vielleicht hast du Lust, deine Neuerung zu feiern im Tanze sich bewegender Farben?

Vielleicht möchten deine inneren Bewegungen eine neue Form abzeichnen und sich in deinem Blick widerspiegeln? Wie ein kleiner bunter Vogel, welcher seine Schwingen malerisch ausweitet für ein neues visionäres Land der Heimat.

Mit dem Reinwerden deines Körpers wird dein inneres Sehen, Zuhören und Fühlen zu deinem Werkzeug. Wir wandern gemeinsam durch die Natur und in die Schöpfungskraft der Neuerung und öffnen den Vorhang für einen neuen Ausblick ins beginnende Jahr!

**Termin:**  
 Dienstag, 02.01.2024 17:00 Uhr bis  
 Sonntag, 07.01.2024 11:00 Uhr

**Kosten:**  
 Kursbeitrag: € 450,00  
 plus Materialaufwand (Materialliste wird vor Beginn zugesandt)

**Anmeldeschluss:** 10.12.2023

**Mit:**  
**Mag. Christine C. Fegerl**  
 Ernährungswissenschaftlerin, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin, Wander- und Schneeschuhwanderführerin, Slimstyle-Coach und Coach4life



**Mag. Elisabeth Harder**  
 Dipl. Ehe/Familien- und Lebensberaterin, Erziehungswissenschaftlerin, Integrative Gestaltpädagogin, Integrative Tanz/Bewegungspädagogin





Rosmarie Obojes

NEU

## Entspannen und Kraft auftanken MIT HERZ QI GONG

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege des Herzens, der Beruhigung des Blutes und der Harmonisierung des Zentralen Nervensystems. Ziel der Übungen ist nicht nur ein „Äußerliches Aufwärmen“, sondern die einheitliche Regulation von Körper, Geist und Atem. Bei der Ausübung des Herz Qi Gong werden alle Glieder und inneren Organe angesprochen. Die Bewegungen sind intensiv, führen aber nicht zur Erschöpfung.

Sie sind sanft und langsam, deshalb kann fast jede:r das Herz-Qi Gong ausüben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Qi Gong eignet sich für jede Altersgruppe.

### Inhalte:

Herz Qi Gong in 8 Teilen  
Atem- und Körperwahrnehmungsübungen

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit dünner Sohle bzw. Gymnastikpatschen oder rutschfeste Socken

### Termin:

Freitag,	22.03.2024	17.00 Uhr bis
Samstag,	23.03.2024	16.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 120,00

**Anmeldeschluss:** 15.03.2024

### Mit:

**Rosmarie Obojes**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Qi Gong-Lehrerin des Loashan Zentrum, Geistliche Begleiterin  
[www.rosmarie-obojes.blogspot.com](http://www.rosmarie-obojes.blogspot.com)





# VORSCHAU

## Fasten mit allen Sinnen

Samstag, 20.04.2024 18.00 Uhr bis  
Samstag, 27.04.2024 13.00 Uhr

Mit:  
Andreas Wuchner

## Einfach Fasten, Wandern und Singen

Fastenwandern nach Dr. Buchinger

Sonntag, 21.07.2024 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 28.07.2024 11.00 Uhr

Mit:  
Christine C. Fegerl und  
Irene Brandtner

## Generationenfasten

Gemeinsame Zeit für Mutter und  
Tochter

Samstag, 04.05.2024 17.00 Uhr bis  
Samstag, 11.05.2024 11.00 Uhr

Mit:  
Christine C. Fegerl und Ines Hofbaur

## Suppenfasten und prozessorientiertes Malen

Herbstliche Fastenwoche

Freitag, 18.10.2024 17.00 Uhr bis  
Freitag, 25.10.2024 11.00 Uhr

Mit:  
Christine C. Fegerl und Ines Krencioch

# *Seminarreihen und Lehrgänge*





Reinhold Sigt

# Ausbildungslehrgang für ehrenamtliche Seelsorger:innen

KATHOLISCH & EVANGELISCH JÄNNER – NOVEMBER 2024

Angesichts der Brüchigkeit und Endlichkeit des Lebens werden die Fragen nach Sinn, Glück, Schuld und letztlich nach Gott radikaler gestellt. In Alter, Krankheit, Leid und Sterben ist Seelsorge gefordert, die Erfahrungen der Gottverlassenheit mitzutragen und die Liebe und Nähe Gottes jedem Menschen zuzusprechen. Es ist die Hoffnung gegen alle Hoffnungslosigkeit, zu der sich die christlichen Seelsorger:innen bekennen und zu der sie ermutigen.

Wir laden Frauen und Männer ein, die bereit sind, durch Ausbildung und Begegnung mit alten und kranken Menschen persönlich und spirituell zu wachsen und ehrenamtlich ihre Zeit zu schenken – jeweils für zwei Jahre verbindlich ca. 4 Stunden wöchentlich.

Der ökumenisch ausgerichtete Lehrgang bildet zu ehrenamtlichen katholischen und evangelischen Seelsorger:innen aus für:

- die Alten- und Pflegeheimseelsorge,
- die Krankenhausseelsorge,
- die mobile Hausseelsorge.

Es gibt gemeinsame und jeweils spezifische Ausbildungsmodulare für alle drei Einsatzbereiche. In der zweiten Kurshälfte absolvieren Sie ein Praktikum von ca. 60 Stunden und reflektieren.

### Beginn der Ausbildung:

Freitag, 12.01.2024 15.00 Uhr bis  
Samstag, 13.01.2024 17.00 Uhr

### Kosten:

Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und der Kursbeitrag im Umfang von € 800,00 werden von der katholischen und evangelischen Kirche übernommen.

Wir bitten um einen Selbstbehalt von € 100,00.

**Anmeldeschluss:** 24.11.2023

### Bewerbung und Anmeldung:

Klinikseelsorge  
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck  
M: lki.seelsorge@tirol-kliniken.at



## Das Leben tanzen – Trilogie

SCHATTEN - HERZ - EROS

Körperarbeit nach Anna und Daria Halprin bedeutet in Bewegung zu kommen und Zugang zu unbewussten Gefühlen und Schichten zu gewinnen: unser Körper weiß Dinge, die der Verstand ausblendet. Unsere Sinne öffnen sich für innere Bilder und lassen diese sichtbar werden in gemalten Bildern. Die Sprache des Bildes wird in die Sprache der Bewegung übersetzt und entschlüsselt im Tanz seine verborgenen Botschaften im „Raum jenseits von Sprache“. Es entstehen Wege zu mehr Authentizität, Kreativität und Verantwortlichkeit dem eigenen Leben gegenüber.

### Elemente:

Körperarbeit auf der Basis von Anna Halprins Life/Art Process® und mit weiteren Elementen aus Tanz, Improvisation, bildnerischem Gestalten, Schreiben, Dialog, Meditation.

### Zielgruppen:

Interessierte, die Tanz und Körperarbeit als Ausdrucksmittel entwickeln und vertiefen wollen und die Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Pädagog:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Psychiater:innen, somatische Berufe, Mitarbeiter:innen kirchlicher Einrichtungen.

Vorerfahrungen im Bereich freier Tanz und Bereitschaft zu Selbsterfahrung sind notwendig. Absolvent:innen von Kursen bei Didier Rouchon haben Vorrang.

### Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Schreibsachen, Notizbuch, Wachsmalkreiden

### Termine:

#### Modul 1: Schatten

Freitag,	09.02.2024	18.00 Uhr bis
Sonntag,	11.02.2024	17.00 Uhr

#### Modul 2: Herz

Freitag,	13.09.2024	18.00 Uhr bis
Sonntag,	15.09.2024	17.00 Uhr

#### Modul 3: Eros

Freitag,	13.12.2024	18.00 Uhr bis
Sonntag,	15.12.2024	17.00 Uhr

### Kosten pro Modul:

Kursbeitrag: € 250,00

**Anmeldeschluss:** 15.12.2023

### Mit:

**Didier Rouchon**  
Community Dance BA, Bretton Hall College of Arts Leeds University (England); Tanz- und Bewegungstherapie Life Art Process nach Anna Halprin (San Francisco, USA); Körperorientierte Psychotherapie, Core Energetics, W.Dawn (Bern, Schweiz); Arts of Touch Massage, R. Swartley (Paris, Frankreich)  
[www.dancersavie.eu](http://www.dancersavie.eu)





Pixabay

## Basisausbildung für Mesner:innen

MÄRZ – APRIL 2024

Es ist die Aufgabe der Mesner:innen, den äußeren Rahmen für die verschiedenen Gottesdienste zu schaffen und alles für die Feier vorzubereiten. Angesichts der vielfältigen Aufgaben soll jenen, die diesen Dienst ausführen, eine entsprechende Ausbildungsmöglichkeit seitens der Diözese geboten werden.

Die Basisausbildung stärkt und befähigt in Glaubenslehre, Liturgie und praktischer Mesner:innenarbeit.

### Kursform:

- Erfahrungsorientiertes Lernen
- Fachliche Inputs
- Praxisorientierte Übungen
- Exkursion

### Zielgruppe:

Mesner:innen  
Personen, die sich auf diese Tätigkeit vorbereiten

### Modul 1:

Freitag,	08.03.2024	14.00 Uhr bis
Samstag,	09.03.2024	16.00 Uhr

### Modul 2:

Freitag,	12.04.2024	14.00 Uhr bis
Samstag,	13.04.2024	16.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag (für beide Module): € 50,00

Die Preise für die Übernachtung erfahren Sie in St. Michael.

Wir bitten die Teilnehmenden, Rücksprache mit ihrem Pfarrer bezüglich der Kostenübernahme zu halten. Achtung – begrenzte Teilnehmendenzahl!

Eine gemeinsame Veranstaltung der Abteilung Pfarre und Gemeinschaften im Bereich SEELSORGE.leben und Bildung St. Michael

**Anmeldeschluss:** 23.02.2024

### Mit:

**Mag. Franz Angermayer**, Geistlicher Assistent der Mesner:innengemeinschaft

**Pietro Chesi**, Obmann der Mesner:innengemeinschaft

**Armin Deussl**, Sakraler Goldschmied

**Dr. Christine Drexler**, Liturgiereferentin der Diözese Innsbruck

**Dr. Martin Kapferer**, Diözesanarchiv – Kulturgüterinventarisierung

**Mag. Rudolf Silberberger**, Diözesankonservator

**Mag. Karin Bayer-Ortner DSA**, Fachreferentin Abteilung Pfarre und Gemeinschaften

Lehrgang mit 6 Modulen, Diplomarbeit  
und Abschlussprüfung / Zertifizierung:

Diplom MENTAL HEALTH TRAINER:IN

**Module:**

**1: Selbstreflexion/Ziele/Potentialanalyse**

**2: Neurowissenschaft/Mentaltraining**

**3: Kommunikation/Coaching**

**4: Stress/Resilienz/Meditation**

**5: Krisenbewältigung/Positive Psychologie/Rituale**

**6: Seminarstruktur/Methoden/Zielüberprüfung**

Sie erwerben das notwendige Knowhow,  
um als Trainer:in Wissen und Tools  
weiterzugeben.

**Zielgruppe:**

Lebens- und Sozialberater:innen,  
Psycholog:innen, Trainer:innen, Coaches,  
Beauftragte in Unternehmen für mentale  
Gesundheit, Lehrpersonal, Pflegepersonal,  
und alle, die ihre Potenziale aktivieren  
und weiterentwickeln möchten

Mit dem ersten österreichischen  
Lehrgang zum MENTAL HEALTH  
TRAINER:IN erlangen Sie ein um-  
fassendes Verständnis für mentale  
Gesundheit und deren Bedeutung für  
ein ganzheitliches Wohlbefinden auf  
psychischer, emotionaler und sozialer  
Ebene. Eine starke mentale Gesundheit  
ist die Basis, um Herausforderungen  
im privaten und beruflichen Leben  
stabil zu bewältigen, Krisen zu meis-  
tern und resilient zu bleiben. Durch  
Potenzial- und Stressanalysen sowie  
Mentales Training lernen Sie, schnelle  
Entscheidungen zu treffen und Ihre  
Leistungsfähigkeit sowie psychische  
Belastbarkeit zu stärken.

In der umfassenden Ausbildung zum  
Mental Health Trainer:in ist Men-  
tal-Training eines von vielen Werk-  
zeugen, um das Ziel des emotionalen  
Wohlbefindens und der psychischen  
Gesundheit zu erreichen.

**Modul 1:**

Freitag, 15.03.2024 14.00 Uhr bis  
Sonntag, 17.03.2024 13.00 Uhr

**Informationen und Preise sowie  
detailliertes Programm auf Anfrage**

**Mit:**

**Dr. Karin Bauer** (Innsbruck)  
Psychologin,  
ISO Diplomcoach,  
Mediatorin, Mentaltrainerin



**Eva-Sophie Bruckner MSc** (Innsbruck)  
Psychozial-Beraterin,  
ISO Diplomcoach,  
Lebens- und Sozialberaterin



# MENTAL HEALTH TRAINER:IN

## LEHRGANG

# eintag.mehrzeit

eintag.mehrzeit bietet Schüler:innen der Diözese Innsbruck, unabhängig von ihrem religiösen Bekenntnis, mehr Zeit für sich, die Klasse und die wichtigen Fragen des Lebens.

Mit unserem Angebot schenken wir Zeit für:

## **DIE EINZELPERSON**

- Zeit, eigene Talente und Bedürfnisse zu entdecken
- Zeit, eigene Sehnsüchte und Spiritualität wahrzunehmen

## **DIE GRUPPE**

- Zeit, die Anderen besser kennenzulernen
- Zeit, als Gruppe gute Wege des Miteinanders zu entwickeln

## **AN WEN RICHTET SICH**

### **DAS ANGEBOT?**

- Einkehrtage (von der Lehrperson selbst gestaltet) richten sich an alle Schüler:innen ab der 5. Schulstufe.
- Orientierungstage und Erlebnispädagogische Tage (mit Referent:innen) richten sich an alle Schüler:innen ab der 9. Schulstufe.
- Die Schulabschlussstage (mit Referent:innen) richten sich gezielt an 4. Klassen MS und alle Abschlussklassen weiterführender Schulen.

Der Beitrag ist für alle Schüler:innen derselbe (€ 43,00 mit Übernachtung, € 19,00 ohne Übernachtung) und wird von der Diözese unterstützt. Um allen eine Teilnahme zu ermöglichen, kann zusätzlich um finanzielle Unterstützung angesucht werden.

### **Weitere Infos auf**

**<https://eintag.mehrzeit.tirol/>**  
**oder bei:**

### **Kathrin Eisath, MA**

Organisatorisches & Inhaltliches  
Fachreferentin für Jugend in der  
Schule

Katholische Jugend der

Diözese Innsbruck

T: +43 512 2230 4602

T: +43 676 8730 4602

M: kathrin.eisath@dibk.at

### **Clemens Haider**

Finanzielle Angelegenheiten  
Fachreferent für Schulpastoral  
Bischöfliches Schulamt der  
Diözese Innsbruck

T: +43 676 8730 5104

M: clemens.haider@dibk.at

## Zu Gast in St. Michael

### Kursanmeldung & Zimmerreservierung

Mit unserem Online-Anmeldeformular können Sie sich zeitunabhängig und bequem zu allen unseren Bildungsveranstaltungen anmelden.

Selbstverständlich können Sie Anmeldungen auch telefonisch oder per E-Mail vornehmen:

M: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

T: +43 5273 6236

Falls Sie Fragen zu unseren Bildungsveranstaltungen haben, steht Ihnen unsere Rezeption zur Verfügung und berät Sie gerne.

Damit möglichst alle Interessierten an unseren Veranstaltungen teilnehmen können, erhalten Schüler:innen, Studierende und Lehrlinge, Menschen mit Behinderung, Senior:innen und Menschen ohne Arbeit auf Anfrage ermäßigte Kursbeiträge. Treten Sie mit uns in Kontakt!

### Bildung und Erholung schenken

Zum Geburtstag, als Dankeschön oder zu einem besonderen Anlass – ein Gutschein von St. Michael bereitet Freude und ist ein Geschenk, das immer gut ankommt. Der Gutschein gilt für Veranstaltungen von St. Michael oder für Tage zur Ruhe und Erholung. An der Rezeption erhalten Sie den Gutschein über den gewünschten Betrag.

### Preise

Wenn Sie an einer Bildungsveranstaltung teilnehmen, gelten die von der Diözese Innsbruck geförderten Preise für Unterkunft und Verpflegung.

#### 2024

Vollpension im Einzelzimmer (Erwachsene)	€ 90,00
Vollpension im Doppelzimmer (Erwachsene)	€ 85,00
Vollpension im Einzelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 65,00
Vollpension im Doppelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 55,00
Vollpension im Doppelzimmer (4 – 9 Jahre)	€ 45,00
Vollpension im Doppelzimmer (bis 3 Jahre)	€ 15,00

Zuzüglich € 2,00 Fremdenverkehrsabgabe ab dem 15. Lebensjahr.

Auf Anfrage können Sie auch eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius reservieren. Bitten wenden Sie sich an die Rezeption.



Vanessa Rachlé



Johannes Bitter



Johannes Bitter

## Zu Gast in St. Michael

### Stornoregelung

Ihre Anmeldung/Reservierung ist verbindlich. Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um eine schriftliche Stornierung.

### Stornobedingungen:

- bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn – kostenlos
- bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % des Arrangementpreises (Kursbeitrag und Übernachtung/Verpflegung)
- bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn: 80 % des Arrangementpreises
- am Tag der Veranstaltung: 100 % des Arrangementpreises

Bei Lehrgängen gelten besondere Regelungen. Diese entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Lehrgangsfolder. Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei zu geringer Teilnehmendenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Betrag rückerstattet.

### Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der in Österreich in Geltung stehenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen und stellen Ihnen diese Information gemäß Artikel 13 DSGVO zur Verfügung, um eine faire und transparente Verarbeitung Ihrer Daten zu gewährleisten. Nähere Informationen dazu finden Sie unter: [https://dibk.at/st.michael/Startseite\\_Geschäftsbedingungen\\_&\\_Datenschutz](https://dibk.at/st.michael/Startseite_Geschäftsbedingungen_&_Datenschutz)

ERWACHSENENBILDUNG TIROL

**Ausgedacht.  
Weiter denken.**

Da gibt's jetzt nichts groß zu überlegen. Oder doch?  
Neues ausprobieren. Die grauen Zellen aufwecken.

Mit der **Erwachsenenbildung Tirol**. In jeder Gemeinde.  
[www.erwachsenenbildung-tirol.at](http://www.erwachsenenbildung-tirol.at)

BFI Tirol – Bibliotheksreferate Diözese Innsbruck und Erzdiözese Salzburg – Bildungshaus Osttirol – Bildungshaus St. Michael – Caritas Bildungszentrum – Evangelisches Bildungswerk Tirol – FreiRaum – Haus der Begegnung – Haus Marillac – Interessensvereinigung der Bibliothekare Tirols – Innovia – Katholisches Bildungswerk Salzburg – Katholisches Bildungswerk Tirol – LFI Tirol – Stefanusgemeinschaft – Stelle für universitäre Weiterbildung/Uni Innsbruck – Tiroler Bildungsforum – Tiroler Bildungsinstitut Grillhof – Tagungshaus der Erzdiözese Salzburg – Tiroler Bildungsservice – Universitäts- und Landesbibliothek Tirol – Volkshochschule Tirol – WIFI Tirol



WT

## Anreise nach St. Michael – mit öffentlichen Verkehrsmitteln

### Nachhaltigkeit und Schöpfungsverantwortung – jeder Schritt zählt!

#### Nutzen Sie die Wipptaler Gästekarte für Gratis-Fahrten im öffentlichen Verkehr:

- gilt für Ihre An- und Abreise zwischen Brenner und Innsbruck;
- gilt während Ihres Aufenthaltes für Nahverkehrszüge und alle Buslinien im Wipptal und seinen Seitentälern.

Fordern Sie die Gästekarte an unserer Rezeption an

E-Mail: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

werktags  
öffentlich anreisen!



#### Vom Bahnhof Matrei nach St. Michael – mit dem Dorftaxi Mühxi

Das Dorftaxi Mühxi bietet von Montag bis Freitag (an Werktagen) den folgenden Fahrplan:

Bahnhof Matrei	St. Michael*
Abfahrt	Ankunft
08:45 Uhr	08:50 Uhr
12:25 Uhr	12:34 Uhr (nur an Schultagen)
16:08 Uhr	16:15 Uhr
17:25 Uhr	17:30 Uhr

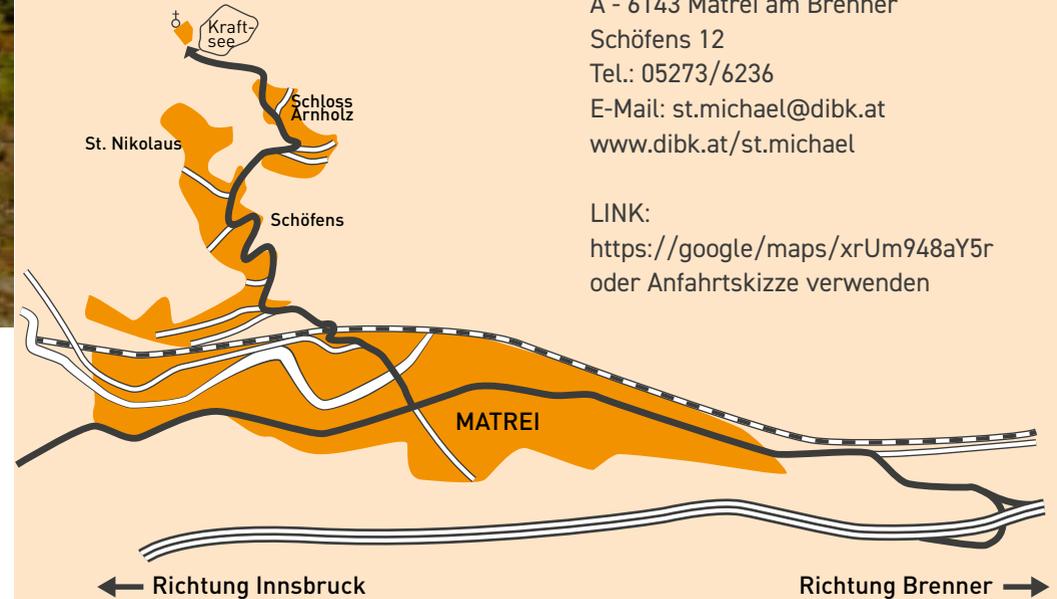
#### St. Michael\* Bahnhof Matrei

Abfahrt	Ankunft
08:50 Uhr	09:08 Uhr
12:55 Uhr	13:00 Uhr
16:15 Uhr	16:20 Uhr
17:30 Uhr	17:36 Uhr

\*(Parkplatz neben dem Kraftsee)

Sollte Ihr Zug mit Verspätung in Matrei ankommen, kontaktieren Sie Busreisen Wipptal (Josef Mair), um den Mühxi-Anschluss erreichen zu können.

T: +43 5273 6226, +43 664 2262265  
+43 664 3983225



#### So erreichen Sie uns!

St. Michael

A - 6143 Matrei am Brenner

Schöfens 12

Tel.: 05273/6236

E-Mail: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

[www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

#### LINK:

<https://google/maps/xrUm948aY5r>  
oder Anfahrtskizze verwenden

#### Mit dem Auto:

Brennerautobahn A 13: Ausfahrt Matrei, im Ortszentrum an der einzigen Ampel (nach dem Rathaus/vor Gasthof Uhr) nach rechts abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen.

Ein Tipp: Weniger Maut zahlen Sie, wenn Sie von Innsbruck kommend schon die Ausfahrt „Stubaital“ benutzen, es sind auf der Bundesstraße dann noch 5 km bis nach Matrei. Brennerbundesstraße von Innsbruck kommend: an der einzigen Ampel in Matrei (vor dem Rathaus/ nach Gasthof Uhr) links abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen. An unserem Parkplatz am Kraftsee finden Sie eine E-Ladesäule.

#### Mit der Bahn:

Innsbruck Hauptbahnhof - Matrei Bahnhof: ca. 20 min. Fahrzeit – ca. 30 min. Takt  
Fußweg Bahnhof Matrei - St. Michael: ca. 30 min. bergauf

#### Mit dem Taxi

Taxi Mair

T: +43 5273 6225

+43 664 2262265

Taxiunternehmen bitte einen Tag vorher kontaktieren.

Matrei Bahnhof: ca. 5 min.  
Innsbruck Hauptbahnhof:  
ca. 30 min. Fahrzeit  
Innsbruck Flughafen:  
ca. 30 min. Fahrzeit

# Verstrickt.

# Weiter stricken.

ERWACHSENENBILDUNG TIROL

Ja, ja! Kommt schon mal vor, dass man festhängt.

Deshalb: Kreativität entdecken, Kontakte knüpfen.

Mit der Erwachsenenbildung Tirol. In jeder Gemeinde.

[www.erwachsenenbildung-tirol.at](http://www.erwachsenenbildung-tirol.at)

BFI Tirol – Bibliotheksreferate Diözese Innsbruck und Erzdiözese Salzburg – Bildungshaus Osttirol – Bildungshaus St. Michael – Caritas Bildungszentrum – Evangelisches Bildungswerk Tirol – FreiRaum – Haus der Begegnung – Haus Marillac – Interessensvereinigung der Bibliothekare Tirols – Innovia – Katholisches Bildungswerk Salzburg – Katholisches Bildungswerk Tirol – LFI Tirol – Stefanusgemeinschaft – Stelle für universitäre Weiterbildung/Uni Innsbruck – Tiroler Bildungsforum – Tiroler Bildungsinstitut Grillhof – Tagungshaus der Erzdiözese Salzburg – Tiroler Bildungsservice – Universitäts- und Landesbibliothek Tirol – Volkshochschule Tirol – WIFI Tirol

## Anmeldung und Information:

St. Michael  
Schöfens 12  
A - 6143 Mauterndorf am Brenner

Tel: +43 5273 6236  
Mail: [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

[www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

IBAN: AT45 3627 3000 0002 0685  
BIC: RZTI AT22273

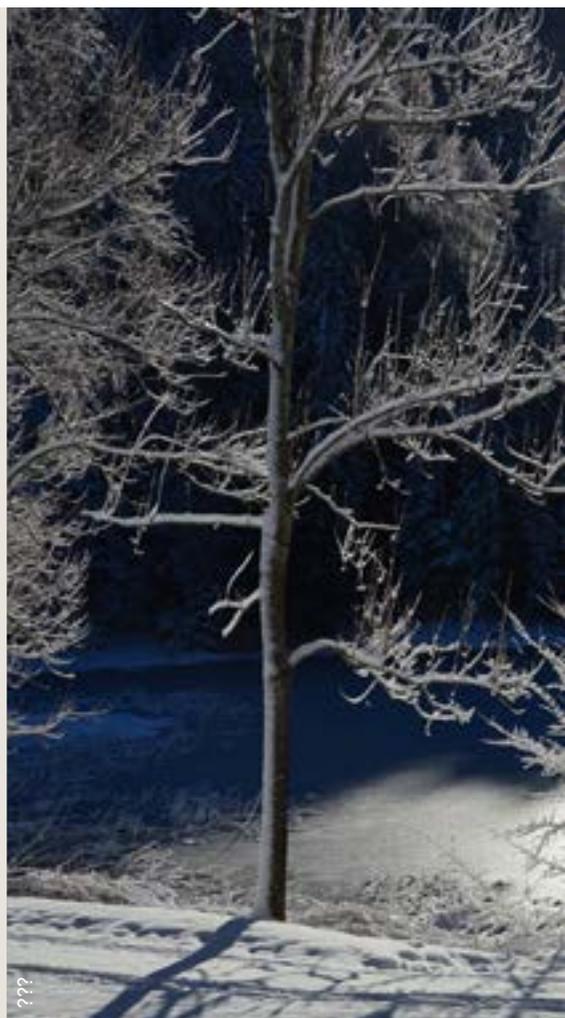
## IMPRESSUM

Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck  
Herausgeber: Bildung St. Michael, Schöfens 12  
6143 Mauterndorf am Brenner, [www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

Für den Inhalt verantwortlich: Magdalena Modler-El Abdaoui  
Redaktionsteam: Annemarie Hochrainer, Michaela Schwarz, Agnes Taibon  
Fotonachweis: siehe Fotocredits am Bild. Alle anderen Bilder: Pixabay  
Layout: Titus Oberhammer, [www.deroberhammer.com](http://www.deroberhammer.com)  
Änderungen, Irrtum, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



tiroler



???

