

# arbogast

Arbogast-Programm  
September 2025 – Februar 2026



# Erwachsen werden

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Es gibt Momente im Leben, da scheint alles erst richtig zu beginnen. Zeiten, in denen sich die Welt plötzlich öffnet – voll von Möglichkeiten. Solche Übergangsphasen erleben wir oft nach einem Schulabschluss, vor dem Start eines neuen Jobs oder wenn ein Lebensabschnitt endet, aber der nächste noch nicht begonnen hat.

Diese Zwischenzeiten sind mit Ungewissheit gefüllt – manchmal beängstigend, manchmal voller Vorfreude. Sie laden uns ein, in etwas hineinzuwachsen, das wir noch nicht kennen. Ähnlich dem Wandel vom Kind zum Erwachsenen. Mit jedem dieser Übergänge entdecken wir eine neue Phase des Erwachsenwerdens. Je älter wir werden, desto weniger nutzen wir diese besonderen Phasen, vergessen vor lauter Verantwortung die Leichtigkeit. Wir möchten das Neue sofort greifbar haben, leben in unseren Gedanken bereits in der Zukunft und vergessen dabei den Zauber dieser Übergänge, in der die Möglichkeit steckt, unser Leben bewusst neu zu gestalten. Oder was noch schlimmer ist: Wir glauben nicht mehr daran, dass etwas Neues entstehen kann, werden vorsichtiger und verlieren den Mut, uns wirklich auf das Leben einzulassen. Doch gerade darin liegt eine große Chance: das Vertrauen, dass Wachstum in jeder Lebensphase möglich ist. Dazu brauchen wir Auszeiten, müssen dieses „Dazwischen“ – in dem alles möglich ist – selbst kreieren, indem wir uns dem Lärm der Welt und des Alltags entziehen.

# arbogast

In Arbogast möchten wir genau das bieten: einen dritten Ort – mitten im Rheintal, analog, entschleunigt. Ein Raum zum Sammeln, zum Innehalten, zum Begegnen – mit sich selbst und mit anderen. Um Neues entstehen zu lassen. Was immer Ihnen gerade guttut: Eine Stunde Auszeit in der Natur, bei einem Kaffee, im Büro auf Zeit oder ein ganzes Wochenende für sich selbst.



Für das Team in St. Arbogast,  
Stefanie Sturn

# Was bedeutet es, erwachsen zu sein?



„I can't do adult today!“ sagte eine Klientin einmal augenzwinkernd zu mir.

Sie fühlte sich überfordert in ihrem Beruf, von Vorgesetzten kritisiert und in neue Aufgaben gedrängt, denen sie sich nicht gewachsen sah. Hinter ihrer augenscheinlich humorvollen Bemerkung steckte ein tiefes Bedürfnis: einmal nicht stark sein müssen, keine Verantwortung tragen, sich nicht ständig behaupten oder Grenzen setzen müssen. Ein Wunsch, den viele kennen – in schwächeren oder stärkeren Momenten.



**Aber was heißt es eigentlich, erwachsen zu sein? Geht es wirklich nur um Alter, Karriere, Auto, Haus, etc.?**

Erwachsensein ist mehr als äußere Merkmale. Es bedeutet unter anderem innere Reife, emotionale Stabilität, und Selbstverantwortung. Es heißt, die Fähigkeit zu entwickeln, bewusst mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt in Beziehung zu treten. Es geht um Unabhängigkeit, nicht im materiellen, sondern vor allem im psychologischen Sinn.

Diese Fähigkeit wächst nicht von selbst. Die Grundlagen werden früh gelegt: Unsere Beziehung zu den Eltern prägt, wie wir uns selbst erleben, wie wir Bindungen eingehen, wie wir mit Emotionen umgehen. Eltern, die präsent und verlässlich sind, die liebevoll Grenzen setzen und Bedürfnisse spiegeln, geben uns einen inneren Kompass, ebenso wie positive Kindheits- und Lebenserfahrungen. Doch viele Menschen tragen alte Muster und ungelöste Prägungen mit sich herum – aus Kindheiten, in denen Nähe mit Kontrolle verwechselt wurde oder Konflikte vermieden statt gelöst wurden.

Wer als Erwachsener frei und selbstbestimmt leben will, muss sich mit diesen Erfahrungen auseinandersetzen. Es braucht die Bereitschaft, alte Schutzstrategien zu erkennen und zu hinterfragen: Brauche ich sie heute noch? Bin ich bereit, Verantwortung zu übernehmen, statt in Schuldzuweisungen zu verharren? Traue ich mir zu, echte Grenzen zu setzen – auch gegenüber mir selbst? Kann ich zu meinen Entscheidungen und Fehlern stehen, ohne mich selbst zu verurteilen?

Erwachsen zu sein bedeutet auch, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ohne sie auf Kosten anderer durchzusetzen. Es heißt, mit Emotionen bewusst umzugehen – weder sie zu unterdrücken noch sie ungefiltert herauszulassen. In Beziehungen zeigt sich Erwachsensein auch im Umgang mit Nähe und Distanz: Verbunden sein, ohne sich selbst zu verlieren. Den anderen sehen – ohne sich bedroht zu fühlen.

Diese Haltung betrifft nicht nur das Privatleben, sondern zeigt sich auch im Berufsalltag. In Organisationen begegnen mir oft Erwachsene, die im Konflikt unbewusst wie Kinder reagieren: verletzt, trotzig oder abhängig. Ihre kindlichen Anteile vermischen sich mit beruflichen Rollen, und so entstehen Spannungen, die ganze Teams lähmen und anderen und ihnen selbst schaden. Wer nicht erkennt, dass er als Erwachsener Entscheidungen treffen kann – und auch muss – bleibt passiv, fremdgesteuert oder frustriert.

Zentral für das Erwachsensein scheint die Fähigkeit zur Akzeptanz: Das Leben ist nicht perfekt, Menschen sind es nicht – wir selbst auch nicht. Aber wir haben Einfluss darauf, wie wir mit dem Unvollkommenen und der Unsicherheit umgehen.

Zentral für das Erwachsensein scheint die Fähigkeit zur Akzeptanz: *Das Leben ist nicht perfekt, Menschen sind es nicht – wir selbst auch nicht.*

Dr. Tobias Glück ist Klinischer Psychologe und Verhaltenstherapeut, MBSR- und MSC-Lehrer, Arbeitspsychologe sowie Lehrbeauftragter für Kommunikation, Leadership und Gesundheit an der Universität Wien und der Wirtschaftsuniversität Wien.

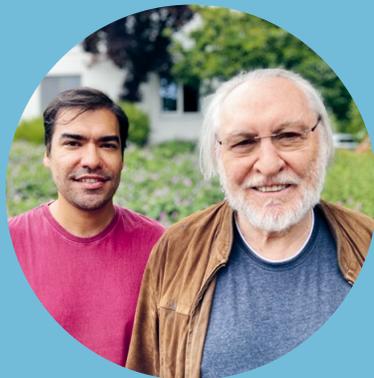
**Tipp: „Erwachsen“  
Mo 17. Nov. / 19 Uhr**

Die Muster, Prägungen und Erwartungen unserer Kindheit – und wie wir uns von ihnen befreien können. Ein Abend mit Psychologe Dr. Tobias Glück.



# Seelsorge in Arbogast

Arbogast ist seit jeher bekannt als christlicher und spiritueller Ort, an dem Menschen Kraft tanken und ihren Glauben stärken. P. Pepp Steinmetz, Ordensmitglied der Steyler Missionare, hat die letzten elf Jahre als geistlicher Assistent und Seelsorger in St. Arbogast gewirkt. Er war für viele Menschen ein treuer „Türöffner“ und Begleiter und wird ab Herbst in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Seine Nachfolge tritt ab 1. September P. Delfor Nerenberg, ebenfalls den Steyler Missionaren angehörig, an. Pater Delfor stammt aus Argentinien und studierte Philosophie und Theologie in Santiago de Chile. 2022 wurde er zum Priester geweiht und war seither als Kaplan in Dornbirn tätig. Wir haben mit Pepp und Delfor gesprochen, was ihnen wichtig ist und die Seelsorge in Arbogast ausmacht.



*Pepp, was war Dir in Deiner Zeit hier wichtig?*

Die Ausstrahlung des Ortes, das vielfältige Programm, die bodenständige Spiritualität fand ich anziehend. Mir war wichtig, dass ich in dem, was ich lebe und tue ganz präsent bin. Die biblische Spiritualität ist mein Grund, auf dem ich stehe („Das Wort ist Fleisch geworden“). Es geht mir darum, dass wir aktiv in den Prozess unserer Menschwerdung einwilligen. Die biblischen Angebote, geistliche Einzelbegleitung, Exerzitien, Besinnungen und Gottesdienste konnten das unterstützen.

*Was nimmst Du mit und wird Dich in Erinnerung an St. Arbogast weiterhin begleiten?*

Ich habe mit allen Leitern des Hauses eine Zeit lang zusammengearbeitet und da bleibt mir am stärksten in Erinnerung: Es gibt über die Jahre hinweg viel Veränderung – so wie überall auf der Welt. Und doch erlebe ich eine Kontinuität und keine Brüche. Es werden immer wieder neu Antworten gesucht auf die Fragen der

Zeit bzw. Fragen gestellt, wo zu viel fraglos bleibt. Weiterhin bleibt mir sicher in Erinnerung der wertschätzende Umgang mit den Gästen und auch untereinander. Ich bin dankbar, dass ich vor der Pension diese elf Jahre noch einmal da sein konnte. Ich war ja von 1978–80 in Vorarlberg in der Jugendarbeit und da schon oft in Arbogast tätig. So schließt sich gleichsam ein Kreis, bevor ich in meine letzte Lebensphase eintrete.

*Delfor, was kommt Dir in den Sinn, wenn Du an St. Arbogast denkst?*

Das erste Wort, das mir in den Sinn kommt, ist „Begegnung“. Seit meiner Ankunft in Vorarlberg habe ich dieses Haus als einen wahren Ort der Begegnung erlebt; zwischen Pfarren, Gemeinschaften, Gruppen, Konfessionen, Bewegungen und verschiedenen Lebenswegen. Diese Offenheit erscheint mir als eines der wertvollsten Merkmale dieses Ortes. Es ist für mich eine große Freude, Teil dieser Dynamik der Begegnung zu sein. Neue Gruppen und Lebensrealitäten kennenzulernen, unterschiedliche Denk- und Glaubensweisen zu entdecken; all das empfinde ich als ein Geschenk Gottes.

*Was ist Dir für Deine Aufgabe als Seelsorger in St. Arbogast wichtig?*

Als Missionar des Göttlichen Wortes (Steyler) ist es mein Wunsch, das Beste von mir zu geben so wie es auch meine Mitbrüder vor mir an diesem Ort mit Engagement und Hingabe getan haben. Es freut mich zu wissen, dass ich hier ein engagiertes pastorales Team antreffen werde, dem ich mich anschließen kann und von dem ich sicher viel lernen werde. Ich bin mir bewusst,

dass alles Neue Respekt verlangt, nicht im Sinne einer lähmenden Angst, sondern als Achtung vor den Prozessen, die noch im Werden sind. Ich glaube fest daran, dass das Beste mit der Zeit kommt: Zeit, um kennenzulernen, Beziehungen aufzubauen, und sich jener Begegnung zu öffnen, die uns zu neuen Horizonten führt. Ich hoffe, diesen neuen pastoralen Auftrag bestmöglich erfüllen zu können.

*Vielen herzlichen Dank an Pepp für seinen unermüdlichen Einsatz in Arbogast und alles Gute an Delfor für seine neue Aufgabe!*



**Dankgottesdienst  
Fr 12. Sept. / 17 Uhr**

Anlässlich der Pensionierung von P. Pepp Steinmetz laden wir herzlich ein zum Dankgottesdienst in der Arbogaster Kapelle mit anschließender Agape.

# Digital Erwachsen

Ums Erwachsenwerden geht es nicht nur bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, sondern auch bei der Nutzung der Künstlichen Intelligenz. Deshalb laden wir am 5. Februar zum Themenabend „Digital Erwachsen“ mit der Psychotherapeutin und Pädagogin Helga Kohler-Spiegel, dem Unternehmer Hubert Rhomberg sowie dem Publizisten Wolf Lotter.

Wolf Lotter arbeitet derzeit an seinem Buch „Digital Erwachsen“, das er als „Streitschrift für natürliche Intelligenz“ bezeichnet. Der Publizist kritisiert die unreflektierte und oft naive Nutzung digitaler Technologien.

„Das bedeutet keineswegs die pauschale Verurteilung von Technologie. Vielmehr geht es mir um die Aufforderung zur kritischen Inventur, um Erwartungen und Risiken der Digitalisierung zu klären“, so Lotter. Das größte Risiko sieht er in der Überschätzung der Technologie und der Vernachlässigung der natürlichen menschlichen Intelligenz.

Gesellschaft



„Die Behauptung, KI sei kreativ oder ein ‚General Problem Solver‘, resultiert aus einer Fehleinschätzung der Mathematik und einer massiven Unterschätzung menschlicher Kreativität. Er fordert eine Rückbesinnung auf den Humanismus und die natürliche Intelligenz, um die Fallstricke der reinen Zahlen- und Technikgläubigkeit zu überwinden.“

**Tipp:**  
„Digital Erwachsen“  
5. Feb. 2026 / 19 Uhr

Nach seinem Impulsvortrag spricht Wolf Lotter am Podium mit Helga Kohler-Spiegel sowie Hubert Rhomberg. Und gerne auch mit Ihnen!

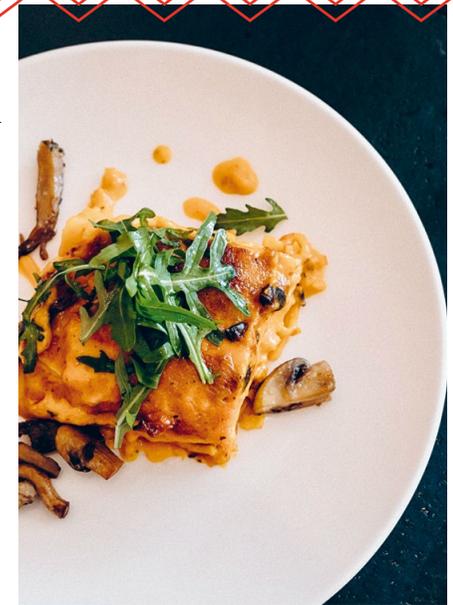
# Ernteglück

## Saisonal und regional essen in Arbogast

St. Arbogast ist seit Jahren für die gute Küche bekannt, die sich an der Slow-Food-Philosophie „gut, sauber und fair“ orientiert. Gäste schätzen die regionale, saisonale Küche und den persönlichen Service im generalsanierten Café Arbogast. Nun hat sich das Arbogaster Team etwas Neues einfallen lassen, um den Bedürfnissen der Gäste noch besser zu entsprechen und einen weiteren Meilenstein in Sachen Regionalität, Saisonalität und Schöpfungsverantwortung zu setzen: „Ernteglück“ nennt sich das neue Mittagsbuffet, das sich Küchenchef Simon Gamper und Serviceleiterin Veronika Jäger ausgedacht haben.

Täglich zwischen 12:00 und 13:30 Uhr können sich die Gäste am Buffet mit regionalen, saisonalen Speisen bedienen – und damit selbst entscheiden, ob es ein flotter Business-Lunch oder eine ausgedehnte Mittagspause sein soll, ob ein mehrgängiges Menü oder auch nur eine Suppe auf den Tisch kommt.

Gekocht wird mit saisonalen, regionalen Produkten nach Marktangebot. Landwirte oder Produzentinnen aus der Umgebung liefern, was gerade geerntet wird.



Regional, saisonal und vor allem lecker ist das Essen in Arbogast.

In den Genuss des Mittagsbuffets „Ernteglück“ kommen seit Juni alle Seminargäste, aber auch Besucher\*innen, die nur zum Mittagessen nach St. Arbogast kommen und eine kurze Auszeit in idyllischer Umgebung verbringen.

## Mittagsbuffet „Ernteglück“

- Salat & Hauptspeisen €17,50
- nur Salat vom Buffet €7,-
- Tagessuppe auf Anfrage €4,50
- Dessert €3,50

Tischreservierung unter  
[willkommen@arbogast.at](mailto:willkommen@arbogast.at) oder  
+43 5522 36006

# September 2025 – Februar 2026

Mo 25. Aug. / 14 Uhr – Mi 27. Aug. / 17 Uhr

### Art of Hosting & Harvesting

Im Intensivtraining lernen wir, inmitten von Komplexität und Veränderung Räume zu schaffen, in denen echtes Zuhören, Co-Kreation und neue Zukunftsbilder möglich werden. → **€1.250,- / Ermäßigung mögl.**

## September

Mo 1. Sept. / 8–18 Uhr

### Herbstsymposion – Zugehörigkeit und Gemeinschaft

Das Zugehörigkeitsgefühl junger Menschen zur Kirche schwindet. Das Herbstsymposion widmet sich dem im synodalen Austausch. Anmeldung über die Diözese. → **Eintritt frei**

So 6. Sept. / 9–16.30 Uhr

### Kräuteryoga für Entspannung und innere Balance

Mit *Ines Hinteregger* lassen wir uns von der Natur leiten. Erlebe Yoga, Natur und kreatives Tun und gestalte dein eigenes Kräuterprodukt inmitten der Spätsommerfülle. → **€120,- + Materialkosten**



Fr 12. Sept. / 19.30 Uhr

### Wege der Zuversicht – die Atemluft eines Christen

Konzert-Lesung mit *Bischof Benno Elbs*, Schauspielerin *Renate Bauer*, *Marcella Carboni* (Harfe), *Herbert Walsér-Breuß* (Trompete) und *Rosario Bonaccorso* (Kontrabass). → **€18,-** ●

So 14. Sept. / 9–12 Uhr

### Shinrin-Yoku – Waldbaden

„Shinrin-Yoku“ bedeutet, die Waldatmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Durch Achtsamkeitsübungen verbinden wir uns mit der Natur und stärken Körper und Geist. Mit *Andrea Fercher*. → **€50,-** ●



Mo 15. Sept. / 16 Uhr – Do 18. Sept. / 13 Uhr

### Gartentage

Wir pflegen den herbstlichen Garten in Arbogast. Ergänzt wird die praktische Arbeit durch Besinnung und einfache Körperübungen. Mit *Elisabeth Tschabrun* und *Inge Drexel*. → **Kein Kursbeitrag**

- Veranstaltungsreihe
- Ermäßigung mit dem Voralberger Familienpass
- Ermäßigung mit der aha-card von 12–24 Jahren
- Solidarbeitrag

Detaillierte Infos zu Ermäßigungen finden sich auf [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at). Unser Bildungsprogramm bleibt auch in schwierigen Zeiten erschwänglich – auf Anfrage fördern die Freund\*innen bis zu 25% des Kursbeitrags. Ermäßigungen nicht miteinander kombinierbar. Alle Kinderkurse finden in Begleitung eines Erwachsenen statt. Ausnahme: MINT-Kurse.



### » VN-Kommentatoren im Gespräch

Mit Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Medien beleuchten wir aktuelle politische und gesellschaftliche Themen. Live und direkt.

Mi 17. Sept. / 19 Uhr

➤ VN-Politikchef *Michael Prock* spricht mit Journalist *Christian Rainer*. → **€8,-** ●

Weitere Termine: Mi 26. November & Mi 21. Jänner

### » Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte

Erhalte durch Aufstellungen einen tiefen Einblick in persönliche Systeme (Familie, Beruf, Ich) und erkenne Zusammenhänge sowie deren Auswirkungen.

Mo 22. Sept. / 9 Uhr – Di 23. Sept. / 18 Uhr

➤ Mit *Ulrike Tschofen* → **€320,-**

Mo 10. Nov. / 9 Uhr – Di 11. Nov. / 18 Uhr oder Mi 28. Jan. / 9 Uhr – Do 29. Jan. / 18 Uhr

➤ Mit *Hemma Tschofen* → **€320,-**

Fr 26. Sept. / 10–12.45 Uhr

### Perlen des Christentums – sind sie verloren gegangen?

Vortrag in der Reihe ALTER.nativ von *Barbara Knittel*, Psychotherapeutin, Theologin. Anmeldung im Bildungshaus Batschuns. → **€18,-**

» Unser Kind ist anders

Zwischen Dazugehören und Anderssein: In einer vertrauensvollen Atmosphäre finden ehrlicher Austausch, fachliche Impulse und die Möglichkeit neuer Perspektiven statt.

Sa 27. Sept. / 14–17 Uhr

➤ Kunterbunter Familiennachmittag → **€40,- pro Familie** ●

Jan. – März / fünf Abende und ein Familientag

➤ Unser Kind ist anders – Anmeldung über das KBW → **€60,- / Alleinerziehenden-Bonus**

## Oktober

### » Arbogaster Fragen

In dieser Vormittagsreihe besprechen wir in aller Ruhe gesellschaftspolitische Themen und Lebensfragen. → **jeweils €10,-**

Mi 1. Okt. / 9.30–12 Uhr

➤ Mit Psychotherapeutin *Helga Kohler-Spiegel*

Mi 5. Nov. / 9.30–12 Uhr

➤ Mit Militärkommandant *Gunther Hessel*

Mi 10. Dez. / 9.30–12 Uhr

➤ Mit eh. Bundesminister *Johannes Rauch*

» **Jin Shin Jyutsu® (Strömen)**

Eine japanische Kunst, die durch achtsame Berührung von Körperpunkten helfen möchte, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mit *Maria Anna Zündt*.

Do 2. Okt. / 9–17.30 Uhr

➤ Oasentag für Frauen – zur Ruhe kommen und auftanken → **€100,-** ●

Do 13. Nov. / 14 Uhr – Fr 14. Nov. / 17.30 Uhr

➤ Weite den Raum – zur Harmonisierung der Lebensenergie → **€170,-** ●

#### » Kreativkurse mit Anna Rubin

Für Erwachsene:

Fr 3. Okt. / 14 Uhr – So 5. Okt. / 12.30 Uhr

➤ Bambus – Papier – Licht: Lichtobjekte, Schattenwerfer entwickeln und bauen → **€290,- + Materialkosten**

Mi 8. Okt. / 14 Uhr – Fr 10. Okt. / 12.30 Uhr

➤ In die Luft gebaut: Drachen aus Papier und Bambus → **€290,- + Materialkosten**



Für Familien:

Sa 11. Okt. / 9.30–17 Uhr

➤ Glücksdrachen bauen und fliegen lassen (ab 8 J.) → **€40,- Erw. / €40,- Kind + Materialkosten** ●

So 12. Okt. / 9.30–17 Uhr

➤ Der große Paradiesvogel und die Stubenflieger (ab 8 J.) → **€40,- Erw. / €40,- Kind + Materialkosten** ●

Sa 4. Okt. / 10–16 Uhr

### Der Sprung ins kalte Wasser

Mit *Martina Hädge* stärken wir durch Eisbaden, Atmung und Mindset unsere Resilienz und erweitern unser Potential. → **€140,-** ●

Do 9. Okt., 6. Nov. oder 18. Dez. / 19–20 Uhr

### Klang\*Wort\*Stille

Mit den Klängen und Rhythmen verschiedenster Instrumente aus aller Welt, einem Wortimpuls und Stille statten wir uns selbst einen Besuch ab. Mit *Wolfgang Kremmel* und *Bianca Jäger-Schnetzer*. → **Freiw. Beitrag**

Do 9. Okt. / 19.30 Uhr

### Politik & Medien: Gerold Riedmann

Ein Gespräch mit dem Standard-Chefredakteur über Innenpolitik und die Herausforderungen von Qualitätsmedien. → **Freiw. Beitrag**

Fr 10. Okt. / 14 Uhr – Sa 11. Okt. / 16 Uhr

### Mit positiver Kommunikation Vertrauen und Hoffnung schaffen

Mit *Rudi Anschöber* erarbeiten wir Wege zu positiver Kommunikation, um Vertrauen, Hoffnung und Ermutigung in einer verunsicherten Gesellschaft zu fördern. → **€280,-**

### » Seminare mit Hubertus Hartmann

Mo 20. Okt. / 9.30 Uhr – Fr 24. Okt. / 12.30 Uhr

➤ Worte und segne → **€430,-**

Mi 19. Nov. / 9.30 Uhr – Fr 21. Nov. / 12.30 Uhr

➤ Heimkehr der Seele → **€220,-**

Fr 5. Dez. / 9.30 Uhr – So 7. Dez. / 12.30 Uhr

➤ Heilung und Glaube → **€220,-**

Fr 6. Feb. / 9.30 Uhr – So 8. Feb. / 12.30 Uhr

➤ Der friedfertige Krieger → **€220,-**

Fr 24. Okt. / 9.30–17 Uhr

### Tanz dich frei – im Rhythmus des Herbstes

Begib dich mit *Herta Erhart* auf eine bunte Herbsttanzreise! Mit Rhythmen aus aller Welt feiern wir Lebensfreude. → **€110,-** ●

Fr 24. Okt. / 14.30–17.30 Uhr oder 18.30–21.30 Uhr

### Drohtigs – Deko für die kalte Jahreszeit

Mit *Carmen Stark* fertigen wir Dekorationen aus Draht, verziert mit Perlen – Sterne, Engel, Elche, Kugeln und mehr. → **€50,-** ●

Sa 25. Okt. / 9–17 Uhr

### Breema

Breema bringt Körper, Gefühle und Verstand in Einklang und stärkt den Fluss der Lebensenergie. Mit *Ruth Sturm* und *Anna Neulinger*. → **€100,-** ●

» Feldenkrais mit Edith Sidler

Mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Flexibilität mit der Feldenkrais-Methode.

Sa 25. Okt. / 9–17 Uhr

➤ Von Kopf bis Fuß in Balance → **€120,-**

Sa 29. Nov. / 9–17 Uhr

➤ Übergänge erforschen → **€120,-**

» Herbstferien in Arbogast ●

Mo 27. Okt. / 9–12 Uhr

➤ „Ich bin genau richtig, wie ich bin“ (6–11 J.) → **€25,- Erw. / €15,- Kind + Materialkosten**

Mo 27. Okt. / 14–17 Uhr

➤ Blumen im Kopf: Entdecke die Kraft deines Gehirns! (6–11 J.) → **€25,- Erw. / €15,- Kind + Materialkosten**

Mo 27. Okt. / 10 Uhr – Di 28. Okt. / 12 Uhr

➤ DanceBots: Dein Roboter, der tanzt (10–16 J.) → **€15,- + Materialkosten**

Mo 27. Okt. / 13.30–17 Uhr

➤ Traumfresserchen filzen (ab 5 J.) → **€40,- Erw. / €30,- Kind + Materialkosten**

Di 28. Okt. / 9–12 Uhr

➤ Zwei Kränze – ein Team (ab 8 J.) → **€30,- Erw. / €20,- Kind + Materialkosten**

Di 28. Okt. / 9–12 Uhr

➤ Die Trickfilm-Werkstatt: Kreative Geschichten zum Leben erwecken (7–9 J.) → **€10,-**

Di 28. Okt. / 14–17 Uhr

➤ Mission Trickfilm: Deine Idee wird zum Film! (10–12 J.) → **€10,-**

Mi 29. Okt. / 9–17 Uhr

➤ Manage frei (6–11 J.) → **€65,- Erw. / €65,- Kind**

Mi 29. Okt. / 9 Uhr – Do 30. Okt. / 17.30 Uhr

➤ Erlebe die faszinierende Welt der Riesenseifenblasen (ab 6 J.) → **€120,- Erw. / €100,- Kind + Materialkosten**

Do 30. Okt. / 14–17 Uhr oder Fr 31. Okt. / 9–12 Uhr

➤ 3D-Drucken: Vom Bildschirm ins echte Leben (12–14 J.) → **€10,- + Materialkosten**

» Familien-Urlaub z/Voralberg

Mit dem *EFZ* laden wir zu unbeschwerten Ferien nach Arbogast. Ein erfahrenes Team bietet ein buntes Rahmenprogramm für kleine und große Urlauber\*innen.

Mo 27. Okt. / 10 Uhr – Do 30. Okt. / 15 Uhr

➤ Familienauszeit im Herbst

Fr 2. Jan. / 10 Uhr – Mo 5. Jan. / 15 Uhr

➤ Familienauszeit im Winter

Fr 7. Nov. / 15 Uhr – Sa 8. Nov. / 17 Uhr

### Zapchen Somatics

Zapchen Somatics verbindet tibetische Geistesschulung mit westlicher Körperarbeit. Mit *Pia Andreatta* werden meditative Übungstechniken, neurophysiologische Regulation sowie intuitive Selbstregulation spielerisch erprobt. Es wird mit Körperwahrnehmung, Bewegung, Atem und Stimme gearbeitet. → **€210,-**



Fr 31. Okt. / 9–17.30 Uhr

### Wesentlich mehr als nur Farben in der Luft

Für alle Erwachsenen, die die faszinieren- de Welt der Riesenseifenblasen entdecken möchten. Mit *Renate* und *Wolfgang Herzog* von bubbles4you erleben wir die vielfältigen Möglichkeiten von Seifenblasen, leicht umsetzbar in deiner täglichen Arbeit oder im Alltag. → **€120,- + Materialkosten**

## November

Mo 3. Nov. / 10.30 Uhr – Fr 7. Nov. / 13 Uhr

### Internationale Folkloretänze

Tanzen verbindet – Völker, Kulturen und Menschen. Mit großem Repertoire begeistern *Stephen Kotansky* und *Michel Hepp* mit geselligen Kreistänzen. → **€290,-**

» Geschmacksbildung

Do 6. Nov. / 18–21 Uhr

➤ Gemüse-Fermentation – Workshop mit *Sanjay Bösch* → **€80,-** ●

Mi 3. Dez. / 18.30 Uhr

➤ Flüssiges Gold – Genuss-Abend mit Suppenköchin *Ulli Marberger* („Elfenküche“) → **€58,-**

Mi 14. Jan. / 18.30 Uhr

➤ Der Fischer vom Bodensee – Genuss-Abend mit *Albert Bösch*, Obmann der Voralberger Berufsfischer → **€58,-**

Do 15. Jan. / 18–21 Uhr

➤ Kombucha, Kefir und Gingerbeer – Workshop mit *Sanjay Bösch* → **€80,-** ●

Mi 28. Jan. / 14.30 Uhr

➤ Aber bitte mit Sahne – Genuss-Nachmittag mit Patissière *Raphaela Wirrer* → **€58,-**

### Save the Date – Food Campus Arbogast: 22./23. Mai 2026



Fr 7. Nov. / 9–17 Uhr

### Qi Gong mit Rosmarie Obojes

Die langsamen Übungen aus der TCM fördern körperliche und seelische Gesundheit. Wir üben 18 Taiji-Qi Gong-Bewegungen. → **€110,-** ●

Fr 7. Nov. / 15 Uhr – Sa 8. Nov. / 17 Uhr

Zapchen Somatics verbindet tibetische Geistesschulung mit westlicher Körperarbeit. Mit *Pia Andreatta* werden meditative Übungstechniken, neurophysiologische Regulation sowie intuitive Selbstregulation spielerisch erprobt. Es wird mit Körperwahrnehmung, Bewegung, Atem und Stimme gearbeitet. → **€210,-**

Sa 8. Nov. / 9–17 Uhr

### Boxenstopp als Paar

Partnerschaft ist herausfordernd. Zwischen Freiheit, Spontantität, Arbeit und Terminen müssen wir Balance finden. Wie bleiben wir dabei in Verbindung? Mit *Sandra* und *Andreas Küng*. → **€180,- pro Paar**

Sa 8. Nov. / 9–17.30 Uhr

### Müslе gang ga schlofa ...

Das Seminar für (Un-) Ausgeschlafene widmet sich in entspannter Atmosphäre dem Schlaf. Eine wohlldosierte Mischung aus Impulsen und Übungen von *Andreas Kaindlstorfer* und *Gabriele Gruber* macht fit für den Tag. → **€230,-** ●

So 9. Nov. / 15 Uhr

### Kommt und singt mit!

Singnachmittag mit *Evelyn Fink-Mennel* und *Philipp Lingg* anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der Straßenzeitung marie. → **€10,-**



Di 11. Nov. / 19 Uhr

### FrauenSalon Voralberg

„Sorry, not sorry“: Warum schämen sich Frauen für Erfolg, Körper oder Entscheidungen? *Anika Landsteiner* spricht über Scham, Selbstwert und die Stärke, sich nicht mehr zu entschuldigen – und nicht mehr kleinzumachen. → **€20,-** ●

Fr 14. Nov. / 14 Uhr – Sa 15. Nov. / 17.30 Uhr

### Die beste Version von mir

Prägende Muster und alter Schmerz beeinflussen unser Verhalten. *Sabine Fleischer* zeigt, wie die Arbeit am Inneren Kind emotionale Freiheit ermöglicht und uns wieder Zugang zu unserem wahren Selbst verschafft. → **€230,-**

Fr 14. Nov. / 15 Uhr – So 16. Nov. / 12 Uhr

### Voller Kraft & voller Leben

Der Schwertkurs mit *Marion Ebster* stärkt Frauen, ihre eigenen Qualitäten und ihr Wesen zu entfalten, um mutig und bewusst zu leben. Er hilft, Alltags herausforderungen aktiv zu gestalten und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. → **€250,-**

Fr 14. Nov. / 19 Uhr

### Kabarett „Heiß & Kalt“

Man nehme die *Menopausen*, zwei Damen mit über 100 Jahren Lebenserfahrung, vermische sie mit den Zutaten Selbsterkenntnicum D30, Humoris D12 und Sarkasmus toxicodendron D12 und schon hat man das ideale Anti-Geriatrikum für Frauen & Männer bei Alterserscheinungen aller Art. → **€20,-**

Mo 17. Nov. / 19 Uhr

### Erwachsen

Die Muster, Prägungen und Erwartungen unserer Kindheit – und wie wir uns von ihnen befreien können. Ein Abend mit Psychologe *Tobias Glück*. → **Freiw. Beitrag**

Fr 21. Nov. / 16 Uhr – Sa 22. Nov. / 18 Uhr

### Kleidung, die bleibt

*Cornelia Duelli* vermittelt Wissen zu Fasern, Herkunft und Produktion von Kleidung. Im praktischen Teil lernen wir, gestrickte Stü-cke mit Maschenstich, Gitterstopfe & Co. zu reparieren. → **€165,- + Materialkosten** ●

Fr 21. Nov. / 19–22 Uhr

### Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder

Tauchen wir ein in den Klang vieler Stimmen und singen mit *Inge Spiegel*, *Wolfgang Kremmel* und *Petra Winder* heilsame Lieder aus verschiedenen Kulturen. Mit dabei *Katharina* und *Wolfgang Bossinger*. → **€20,-** ●

Sa 22. Nov. / 10 Uhr – So 23. Nov. / 12.30 Uhr

### Die heilsame Kraft des Singens

Mit *Katharina* und *Wolfgang Bossinger* lernen wir heilsame Lieder aus allen Weltkulturen kennen. Sie helfen uns, unser Herz füreinander zu öffnen und intensiv an der Gemeinschaftserfahrung teilzuhaben. → **€170,-** ●



Do 27. Nov. / 19–21 Uhr

➤ Die 12 Rauh Nächte und der 13. Mond. → **€15,-**

# Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



+43 5522 36006  
willkommen@arbogast.at  
www.arbogast.at

Unser hauseigenes Bildungsprogramm ist vielfältig und bietet inspirierende Seminare aus den Themenbereichen Spiritualität, Gesellschaft, Lebensgestaltung, Beziehung, Kreativität & Natur sowie Kunst & Kultur. Im Programm-Folder haben wir eine Auswahl an Veranstaltungen aus unserem Programm abgebildet.

Alle Details und weitere Angebote finden Sie auf unserer Website: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## Ermäßigungen

Beim Arbogast-Hausprogramm gibt es einige Möglichkeiten der Ermäßigung (z. B. Solidarbeiträge), damit auch in Zeiten der Teuerung möglichst alle Interessierten teilnehmen können. Die freund\*innen von Arbogast ermöglichen damit die vergünstigte Teilnahme an Angeboten des Hauses. Bitte melden Sie sich im Zweifelsfall bei uns:



Wir finden  
eine Lösung!

freund\*innen von Arbogast

arbo  
gast

Katholische  
Kirche  
Vorarlberg

St. Arbogast ist das Jugend- und Bildungshaus  
der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Wir werden unterstützt von:



Qualitätsanbieter für  
Erwachsenenbildung in Österreich



Nachhaltig gedruckt in Vorarlberg



Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast GmbH & Co KG  
Montfortstraße 88, 6840 Götzis, Österreich  
willkommen@arbogast.at, +43 5522 36006  
www.arbogast.at

Mit freundlicher Unterstützung

blum®

SPARKASSE  
Feldkirch

FRICK BURTSCHER  
HOLZ MIT TECHNIK

frastanzer

Redaktion: Dr. Judith Pichler (Leitung), Daniel Mutschlechner, Mag. Stefanie Sturn

Gestaltung & Illustrationen: Super Büro für Gestaltung, Egg

Bildrechte: Portrait Stefanie Sturn © Kirstin Hauk; Fotos Kapelle, Garten und Essen © Kirstin Hauk; Portrait Tobias Glück © Gianmaria Gava Brandstätter Verlag; Portrait Bischof Benno Elbs © Mathis Fotografie; Portrait Christian Rainer © Vorarlberger Nachrichten; Foto Glücksdrachen © Anna Rubin; Foto Seifenblasen © Bubbles4you; Foto Geschmacksbildung © Sanjay Bösch; Portrait Anika Landsteiner © bythesa\_Sophia Roßberg; Portrait Susanne Türtscher © Büro Magma; Foto Hanskaspas Enkel © Nina Bröll; Portrait Sylvester Walch © Schmelbach