

# Seminar- & Kultur- programm

von September -  
Dezember  
2023



## Erntedankfest im Propsteigarten

Freitag, 13. Oktober 2023, 16.30 Uhr

Erntedankfeier mit Pater Martin Werlen OSB, Propst von St. Gerold Segnung von Garten und Früchten (es können auch eigene Erntedankkörbe mitgebracht werden). Imbiss und Umtrunk im Garten oder im Propsteirestaurant (je nach Witterung). **€ 15,- pro erwachsene Person**

## Kulturprogramm

von September – Dezember 2023

So, 10.09., 11.00 Uhr

**«Kleine Orgelmatinee» - Feierliches Erklängen der Muttergottesorgel** Benefizkonzert mit Helmut Binder zugunsten des Vereins der Sozialwerke der Propstei St. Gerold

Fr, 15.09., 18.00 Uhr

**Hör-Mahl «Felix Klieser» - Ein Hornist ohne Arme erobert die Welt** Klassisches Hornkonzert mit Felix Klieser, begleitet am Klavier von Christof Keymer (inkl. Abendmenü)

So, 24.09., 11.00 Uhr

**«Tag des Denkmals» - Denkmalpflege in der 1000-jährigen Bausubstanz der Propstei** Bauführung durch die neu sanierten Räumlichkeiten des historischen Haupthauses  
(11.00 Uhr / 13.30 Uhr / 15.30 Uhr)

Fr, 06.10., 16.00 Uhr

**«Die Birne Helene» - Eine lebensnahe, witzige Geschichte mit frisch gepresster Live-Musik!** Fruchtiges Figurenspiel des Theaters Gundberg, für Menschen von 4-104 Jahren

Sa, 14.10., 17.00 Uhr

**Schau-Mahl: «Heilig-heilende Kunst» - Kunst und Symbolik in der Propstei** Führung mit Gerda Stemmer in und um die Propsteikirche (inkl. Abendmenü)

Fr, 10.11., 18.00 Uhr

**Schau-Mahl: «Der Zug des Lebens» - Eine bittere Komödie vor dem Hintergrund der Schoah** Ein Film über die schreckliche Thematik der Judenvernichtung, verarbeitet in einem intelligenten, sensiblen „Rail-Movie“ (Regie: Radu Mihăileanu, 1998). Hinführung durch P. Martin Werlen im Rahmen des gemeinsamen Abendessens.

Fr, 01.12., 17.30 Uhr

**Hör-Mahl: «Das leise Verschwinden» - Mein Leben mit meinen demenzkranken Eltern** Buchvorstellung, Lesung und Austausch (inkl. Abend-Menü). Ehrlich und ohne Beschönigung erzählt Autorin Ingrid Schreiner von Momenten der Überforderung, schwierigen Entscheidungen und wertvollen Erinnerungen.



Propstei St. Gerold  
Pater-Nathanael-Weg 29  
A-6722 St. Gerold

Telefon: +43 5550 2121  
E-Mail: propstei@propstei-stgerold.at



# Seminare

von September – Dezember 2023

## **27.08. – 01.09. | Raufsteigen, um runterzukommen - Auszeit in den Bergen...**

Leitung: Stefan Voges | ... ist eine Einladung, an einem wunderbaren Ort abzuschalten. Zentrales Element in dieser Woche sind Wanderungen (entsprechende körperliche Verfassung erforderlich).

## **08.09. – 10.09. | Einfach sein - Vertiefung der Praxis**

Leitung: Evelin Kramer; Prof. Dr. Klaus Kramer | Von Zeit zu Zeit brauchen wir für unsere Praxis der Meditation, Kontemplation oder Achtsamkeit einen ruhigen Ort.

## **27.09. – 01.10. | Der Seele kostbare Bilder**

Leitung: Beatrice Thal | Ein Malseminar zur Selbsterfahrung und künstlerischen Weiterentwicklung.

## **02.10. – 03.10. | Erfolgreich-Sein durch mentale Stärke**

Leitung: Roland Dalpez; Martin Konzett BA | Im praktischen Tun Werkzeuge kennen- und einsetzen lernen, um im Alltag erfolgreicher (entspannter, fokussierter, energiegeladener, ...) zu agieren.

## **04.10. – 07.10. | Rückzug in die Stille**

Leitung: Petra Werner | Gönnen DIR selbst das Geschenk in die Stille einzutauchen! Für dich nicht vorstellbar? Probier's einfach mal aus!

## **07.10. – 11.10. | Feldenkrais**

Leitung: Edith Siedler Huck | Im Mittelpunkt der Methode steht das Wahrnehmen und Verändern von Bewegungsmustern, daraus folgen gesteigerte Lebensqualität und Gesundheit.

## **16.10. – 18.10. | „Mein Mitte – meine Grenze“**

Leitung: Alexandra Kieber BA; Mag. Julia Joswig | Mit viel Wertschätzung und Achtsamkeit uns selbst und den Pferden begegnen.

## **20.10. – 22.10. | Öffne dein Herz für das Neue**

Leitung: Ulrike Ebli-McKenna | Beende den täglichen Kampf in Liebe und Mitgefühl. Welche Veränderung steht bei dir an? Wogegen kämpfst du noch?

## **24.10. – 26.10. | In Resonanz zu Resilienz**

Leitung: Andreas Vuissa MAS | Resilienz-Training in der Begegnung mit Musik: positive Resonanz Erfahrungen in mir und mit meiner Umwelt, die mich inspirieren meine Intuition schärfen – das ist das Ziel dieses Seminars.

## **26.10. – 28.10. | „O happy day“**

Leitung: Jan Staněk; Petr Ožana | Spirituals und Gospels (als Musik) ruht auf drei Säulen: zeitgleich geistliche, populäre und teilweise volkstümliche Musik. Freude am Musizieren in der Gruppe erfahren.

## **28.10. – 04.11. | Heilfasten nach Hildegard von Bingen**

Leitung: Heinz Bitsch; Maximiliane Boris | Die älteste und zugleich modernste Medizin: das Fasten als Reinigung und Neustrukturierung.

## **04.11. – 10.11. | Tai Ji**

Leitung: Susan Lütolf | nach Chungliang Al Huang. Ruhige, fließende Bewegungsformen ermöglichen, Energie und Ruhe zu finden.

## **10.11. – 11.11. | Fluidität – Wandlungsfähigkeit im Wandel der Zeit**

Leitung: Andreas Vuissa MAS; | Im Experiment mit Musik von der Beweglichkeit des Wassers lernen: Fluidität - ein Konzept, um flexibler, lebendiger und spielerischer, mit resonantem Zugriff auf Intuition und Inspiration rasanten Veränderungen zu begegnen.

## **13.11. – 15.11. | „Du bist einzigartig“ Selbstliebe und Selbstbewusstsein**

Leitung: Alexandra Kieber B.A.; Mag. Julia Joswig | Die eigene Schöpferkraft aktivieren begleitet, durch die Therapiepferde der Propstei St. Gerold

## **17.11. – 18.11. | Burnout verhindern – Resilienz stärkenbewusstsein**

Leitung: Thomas Röthemeier | Es kann jeden treffen: schleichend und unbemerkt! Dem Ausbrennen kann man vorbeugen.

## **18.11. – 25.11. | Yoga-Fastenwoche**

Leitung: Dr. Dorothea Lebloch und ein regionales Team | Achtsam geübtes Yoga in Verbindung mit mildem Heilfasten und Anwendungen.

## **25.11. – 26.11. | Angst nutzen als Motor für Veränderung**

Leitung: Thomas Röthemeier | Innere Blockaden in Form von Ängsten als Energie einsetzen, um Neues über uns zu erfahren und Neues zu entdecken.

## **26.11. – 30.11. | Stimme! Erleben! Atmen – Klingen – Singen – Jodeln**

Leitung: Ursula Scribano | In achtsamer Körper- und Atemarbeit erlauschen wir innere Stimmungen, Rhythmen, Klänge und Melodien.

## **04.12. – 09.12. | Frauensingwoche**

Leitung: Maria Walpen; Irene Gooding | Gregorianischer Choral ist unser „täglich Gesang“

## **09.12. – 10.12. | Atempause - Achtsamkeitsseminar**

Leitung: Wibke Mullur | Den eigenen Bedürfnissen nachgehen und Körper, Geist und Seele Zeit lassen zum Auf- und Durchatmen. Eine stille Atempause als persönliches Geschenk zu Weihnachten.

## **10.12. – 13.12. | Sich einmal ganz anders auf das Weihnachtsfest vorbereiten**

Leitung: Pater Martin Werlen OSB; Dr. Reinhard Czichy | Durch die Faszination des ältesten Liedes in der Musikgeschichte „Nun komm, der Heiden Heiland“ die Adventszeit/das Weihnachtsgeheimnis in ganz neuen Facetten erleben.

## **15.12. – 17.12. | Einen guten Anfang setzen**

Leitung: Pater Cyrill Bürgi | Adventsbesinnung – im Anfang liegt der Keim der Vollendung.

Unterkunft nach Verfügbarkeit; wir empfehlen eine Anmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn!  
Interesse geweckt? Detailinfos, Aktuelles und Online-Reservierung unter [www.propstei-stgerold.at](http://www.propstei-stgerold.at)

Sie möchten keine Propstei-Post mehr erhalten?  
Bitte informieren Sie uns per Telefon oder Email:

☎ +43 (0)5550 2121

✉ [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)