

STEIERMARKHOF

Magazin für Bildung, Kreativität, Ernährung und Kultur

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarprogramm

Ausgabe Nr. 11, 2018/2019

▶ 20

Lebensgestaltung
und Persönlichkeitsbildung

▶ 40

Ernährung
und Gesundheit

▶ 104

Kreatives
Gestalten

▶ 130

Kunst
und Kultur

CORINNA MILBORN
FOTOGRAFIERT VON BERNHARD EDER

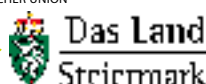
Bildung bewegt.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION


BUNDESMINISTERIUM
FÜR NACHHALTIGKEIT
UND TOURISMUS

LE 14-20
Entwicklung in den Ländlichen Räumen



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Mit  gekennzeichnete
Maßnahmen werden durchgeführt
mit Unterstützung von Bund, Land
und Europäischer Union.



132

Patrick Schnabl:
Kunst und Kultur
in der Steiermark
umsetzen –
präsentieren und
dokumentieren.

STREIBL



46

Johanna Zugmann:
Was essen
wir 2050?
Die Zukunft auf
dem Tisch

MARKA



22

Gabriele Knittelfelder:
Mutige Menschen sind
Gestalter ihres Lebens –
Probleme durch Ermutigung
und neue Denkweisen lösen.

PAILER

4-8

Der neu gestaltete
Steiermarkhof –
das Bildungs- und
Kulturzentrum
im Grünen.

PACHERNEGG

42

Marlies Wallner:
Dem Geschmack
auf der Spur! Eine
Erklärungshilfe,
warum Geschmäcker
so verschieden
sind und was das
für die Gesundheit
bedeuten kann.

WOLFGANGHUMMER.COM



150

80 Jahre Günter Brus:
Der Frackzwang.
Das Planetenparty-
Prinzip spielt
Günter Brus.

NESTROY



KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN



10

Corinna Milborn: Change the Game.
Warum wir gegen Facebook
und Google eine europäische
Medienordnung brauchen. EDER



ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

66

Angela Mörxbauer:
Soja und
Gesundheit –
ein Update.
Der aktuelle
Forschungs-
stand in der
Zusammenfassung

STIXENBERGER



LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

106

Elke Pürcher:
Kunst und
Handwerk. Eine
Brücke zwischen
zeitgenössisch
und zeitlos.

KARIN BERGMANN



16

Rudolf Egger: Die Zukunft
der Erwachsenenbildung.
Auf die ländlichen Räume
nicht vergessen!

UNIVERSITÄT GRAZ

Herzlich willkommen im neuen Steiermarkhof!

Das Bildungszentrum im Grünen

▶ Vielen Gästen noch unter dem ehemaligen Namen Raiffeisenhof bekannt, ist das Haus heute ein modernes Veranstaltungszentrum mit Nächtigungsmöglichkeit, das Treffpunkt und Kommunikationsdrehscheibe zwischen Stadt und Land ist.

Die Highlights im neuen Steiermarkhof

- ▶ über 3.000 m² Veranstaltungsfläche
- ▶ 20 moderne Seminarräume unterschiedlicher Größe
- ▶ Steiermarksaal für bis zu 400 Personen
- ▶ neue Restauranträumlichkeiten mit großer Terrasse
- ▶ 3 eigene Galerien mit wechselnden Ausstellungen
- ▶ neue Hofkochschule mit Blick ins Grüne
- ▶ 10.000 m² Grünfläche mit Aktivgarten
- ▶ 300 Parkplätze und Tiefgaragenplätze



GUT ZU WISSEN!

Rindfleisch: Steiermark
Kalbfleisch: Steiermark
Schweinefleisch: Steiermark
Huhn: Steiermark
Eier: Steiermark



PACHENEGG (3), KARIN BERGMANN (1),
PIERER (1)



PACHERNEGG

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

Die Grüne Linie im Steiermarkhof

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

Kulinarik im Steiermarkhof

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

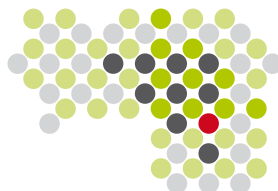
„Die Neuausrichtung der Wirtschaftsküche soll die Qualität des gebotenen gastronomischen Angebots sichern und gleichzeitig wird verstärkt Augenmerk auf die Verantwortung gegenüber den heimischen Bauern und Bäuerinnen sowie Betrieben, aber auch der Umwelt gelegt. Regional, saisonal und mit steirischer Note täglich frisch für Sie zubereitet – das ist unsere kulinarische Philosophie.“ Thomas Moyschewitz (Küchenchef Steiermarkhof)



Auszeichnung
des Landes
Steiermark



Auszeichnung
der Stadt
Graz



STEIERMARSHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

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

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENS GESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



Tagen im Grünen

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



Über unsere eigene Bildungsarbeit hinaus bieten wir Gastveranstaltern Räumlichkeiten für Seminare, Workshops, Tagungen und Großveranstaltungen sowie für private Feierlichkeiten aller Art. Das Herzstück des Steiermarkhofs ist dabei der Steiermarksaal (354 m²), der Platz für Veranstaltungen mit bis zu 400 Personen bietet. Auch unser neuer kleiner Saal Grimming (164 m²) sowie zahlreiche weitere klimatisierte Seminarräume von 22 bis 95 m² lassen sich vielseitig bespielen. Ein besonderes Highlight ist die neue Hofkochschule mit einladender Terrasse und Blick ins Grüne.





PACHERNEGG (14)

Lernen im Grünen

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

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

Teambuilding im Aktivgarten

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

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

Es stehen Ihnen sechs

Outdoor-Stationen zur Verfügung:

1. 13 Poller mit unterschiedlicher Höhe
2. Fläche mit 4x4 Meter Schachbrettmuster
3. Slackline Dreieck
4. Teamwippe
5. Zielbalken
6. Spinnennetz

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PACHERNEGG

Feiern im Grünen

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

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



PACHERNEGG (5)



Nächtigen im Grünen

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



Egal ob Sie an einem Seminar teilnehmen oder einfach nur Graz besichtigen möchten, bei uns nächtigen Sie in ruhigen Ein- oder Zweibettzimmern mit Dusche/WC/Sat-TV und gratis WLAN. Auch Reisegruppen sind herzlich willkommen!

Bei Besuch eines Kurses aus dem aktuellen Steiermarkhof Bildungsmagazin 2018/19 gewähren wir 15 Prozent Rabatt auf den Zimmerpreis.

Neuer Bauernhofautomat ab September im Steiermarkhof

Mit der Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln steigen auch die Anforderungen bezüglich Qualität und Verfügbarkeit

▶ Die ideale Lösung für LandwirtInnen, um regionale und saisonale Schmankerln aus der Steiermark rund um die Uhr im Steiermarkhof anbieten zu können. Ein Kärntner Familienunternehmen macht es sich seit bereits 20 Jahren zur Aufgabe, Automaten zur Verkaufunterstützung in den verschiedensten Bereichen zu entwickeln. Besonders aktuell am Markt sind die individuell konfigurierten Bauernautomaten aus dem Hause Pebumatic GmbH. Dabei steht KundInnenzufriedenheit, Unterstützung regionaler Bauernprodukte und eine faire Preisgestaltung an oberster Stelle.

Wer ist im Steiermarkhof dabei?

▶ GenussBauernhof Hillebrand

Bierbaum 43, 8141 Premstätten
www.genussbauernhof.com
info@genussbauernhof.com

▶ Der Hofveitl

Hofweg 5, 8144 Haselsdorf
www.hofveitl.at
office@hofveitl.at

▶ Familie Reistenhofer

Anton-Bauer-Weg 17, 8112 Gratwein
reistenhoferspeck@aon.at

So funktioniert's

Mit den Bauernautomaten von Pebumatic GmbH kann man fast alles, was das KundInnenherz begehrt, verkaufen. Die „stummen Verkäufer“ können zum Beispiel Lebensmittel wie Milch, Eier, Grillsteaks, Würstel, Marmeladen, belegte Brötchen, Speck, Milch, Käse und noch vieles mehr anbieten. So können die Gäste im Steiermarkhof sieben Tage die Woche und 24 Stunden am Tag frische, regionale Produkte kaufen. Durch moderne Technik wird der Automat über Förderbänder mit Sensoren und einem Liftsystem mit zusätzlichen Fotozellen betrieben, sodass fast alle Produkte für den Verkauf möglich sind.

Nachfrage effizient stillen

Dank des modernen Bauernhofautomaten kann man als DirektvermarkterIn mit den längeren Öffnungszeiten von Handelsketten mithalten. Denn die Nachfrage nach regional erzeugten Produkten wird immer größer.

Kontakt:

Pebumatic GmbH, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Viktring
burgstaller@pebu.at, www.bauernautomat.at

Textquelle: Pebumatic GmbH



Change the Game

Warum wir gegen Facebook und Google eine europäische Medienordnung brauchen

„Wir haben Werkzeuge geschaffen, die das Gefüge der Gesellschaft zerreißen. Wenn ihr das Monster füttert, wird das Monster euch zerstören. Wenn ihr euch wehrt, dann haben wir eine Chance, es zu kontrollieren.“ Diese Sätze handeln von Facebook, und sie fielen im Spätherbst 2017 an einem überraschenden Ort: im akademischen Herzen des Silicon Valley, der Universität Stanford. Ausgesprochen wurden sie von Chamath Palihapitiya, Milliardär und Eigner eines Investmentfonds, der zuvor sieben Jahre bei Facebook für das Wachstum der Userbase zuständig war. „Wir wussten alle in unserem Hinterkopf, dass etwas Böses damit passieren würde“, sagt er heute. „Die kurzfristigen, Dopamin-gesteuerten Feedback-Schleifen, die wir geschaffen haben, zerstören die Gesellschaft: Kein zivilisierter Diskurs mehr. Keine Kooperation. Falschinformationen. Lügen. Und das ist kein amerikanisches Problem, es ist ein globales Problem. In einer Dimension von zwei Milliarden Menschen. Es ist übel – es ist richtig, richtig übel.“

Palihapithya gab damit den Startschuss zu einer Welle von Kritik an Facebook, Google und Amazon, der sich mittlerweile eine ganze Reihe ehemaliger Manager angeschlossen haben, die vor ihren eigenen Produkten warnen: Die Silicon-Valley-Giganten sind auf dem Weg zur angestrebten Weltherrschaft so erfolgreich, dass es selbst denen unheimlich wird, die ihren Erfolg geschaffen haben. War vor zehn Jahren in der Liste der weltweit wertvollsten Unternehmen nur eine Techplattform zu finden – Microsoft – so besetzen sie heute, Mitte 2018, die ersten sieben Plätze. Die fünf wertvollsten Unternehmen der Welt sind US-Tech-Giganten: Apple, Amazon, Alphabet (Google), Microsoft und Facebook. Platz 6 und 7 werden von ihren chinesischen Konkurrenten Tencent und Alibaba eingenommen. Europäische Unternehmen kommen nicht vor. Dank der Netzwerkeffekte in der Datenwirtschaft und fehlender Regulierung haben sich Monopole gebildet, die in ihren Bereichen

keine Konkurrenz haben, sich aber weit darüber hinaus entwickeln. Medizin, Raumfahrt, autonomes Fahren, digitale Assistenten in jedem Wohnzimmer und die Daten über jede Bewegung und jede Gefühlsregung von Milliarden Menschen: Die Big Five liefern sich nicht weniger als das Rennen um das künftige Betriebssystem der Menschheit.

Die Gesellschaft, die daraus erwächst, hat mit europäischen Grundwerten wenig zu tun: Die totale Überwachung und algorithmische Auswertung aller Datenspuren in US-Unternehmen, die in Kreditratings und Personalabteilungen einfließt, entspricht unserem Modell von Chancengleichheit ebensowenig wie das chinesische Modell. Dort schloss die Regierung die US-Digitalkonzerne aus und ermöglichte eigene Digitalgiganten, die jede Bewegung, jedes Posting, jede Gemütsregung an die Regierung weitergeben. Daraus speist sich das System der Sozialkredite: Ob man Zugang zu Wohnungen, Jobs oder auch nur Zugfahrkarten hat, bestimmt künftig die Auswertung des immer in Echtzeit überwachten Wohlverhaltens. Was klingt wie dystopische Science Fiction, ist ab 2020 in China flächendeckend Realität.

Europa wird derzeit zwischen diesen beiden Mächten zerrieben: Keine einzige der großen Plattformen hat ihren Sitz in Europa. Das ist besonders folgenreich, weil dadurch nicht nur Wertschöpfung und Steuern aus Europa verschwinden, sondern auch die europäischen Medien an die Wand gespielt werden – und damit eine der wichtigsten Grundfesten der Gesellschaft.

Denn Facebook und Google mit YouTube sind in ihren Hauptfunktionen ganz klar Medien: Das Hauptprodukt von Facebook ist der Newsfeed, für den Facebook – wie jedes klassische Medium – die Inhalte auswählt und zusammenstellt. Dass das teils durch Algorithmen und stark personalisiert erfolgt, ist für die Einstufung als Medium irrelevant: Facebook



ist hier der Herausgeber. Ebenso ist Youtube schon lange keine reine Plattform mehr, sondern stellt mit Autoplay und den Recommendations eigene Medien zusammen. Facebook wie YouTube investieren auch massiv in eigene Video-Produktionen – Facebook steckt allein 2018 über eine Milliarde in die Produktion von Sendungen, darunter Nachrichtenproduktionen.

Trotz dieser eindeutigen Lage erlauben es die Gesetzgeber sowohl in den USA als auch in Europa, dass Facebook und YouTube keine Verantwortung für ihre Inhalte übernehmen. Für sie gilt das Host-Provider Privileg, als wären sie rein technische Dienstleister – wie ein Telefonanbieter, der nicht für den Inhalt der Gespräche in seinen Leitungen haftet. Das erlaubt es den größten Medien der Welt, sich abseits von Medienrecht auf ein einziges Ziel zu konzentrieren: Möglichst viel Aufmerksamkeit zu binden – und damit möglichst viel Werbung zu verkaufen.

Die Auswirkungen dieser Fehleinschätzung sind fatal. Sie gehen bis tief an das Gefüge unserer Gesellschaft und gefährden sogar die Demokratie. Dass Massenmedien auch negative Wirkungen haben können ist nicht neu – deshalb ist es im Medienrecht ja verboten, Hetze zu verbreiten, zu verleumden, Personen mit Peinlichkeiten an die Öffentlichkeit zu zerrren, die Namen von Opfern oder Tätern zu nennen oder Anschuldigungen zu verbreiten, ohne dem Beschuldigten die Möglichkeit zur Stellungnahme einzuräumen. An alle diese Regeln halten sich Facebook und YouTube nicht. Zugleich wissen wir, was die meiste Aufmerksamkeit erzeugt: nämlich Hass, Lügen und Verschwörungstheorien. So sind diese mächtigen Medienkonzerne zu Brandbeschleunigern geworden, die in einem Ausmaß Hass, Hetze und Lügen verbreiten, das den Zusammenhalt der Gesellschaft gefährdet.

Besonders gefährlich wird das Ignorieren der Regeln, wenn es um Wahlen geht: Facebook und YouTube halten sich nicht an Gesetze, die vorschreiben, dass der Absender von Wahlwerbung genannt werden

Corinna Milborn

Journalistin und Politikwissenschaftlerin in Wien. Nach Stationen beim Wirtschafts- magazin Format, als Moderatorin der ORF-Sendung Club 2 und als stv. Chefredakteurin des Nachrichtenmagazins News ist sie seit 2012 Infochefin bei ProSieben. SAT 1.PULS 4. Sie verantwortet als Mitglied der Geschäftsleitung den „Public Value Formate“ auf PULS 4 und moderiert „Pro und Contra“, das Interview-Format „Wie jetzt?“ und Wahlkonfrontationen. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und Filme und bekam u. a. den Menschenrechtspreis des Presseclubs Concordia und den Robert Hochner Preis. 2017 wurde sie Journalistin des Jahres.

BERNHARD EDER

muss. Sie lassen Lügen zu und ermöglichen es Politikern, Fakes zu verbreiten oder ganz gezielt unterschiedliche, widersprüchliche Versprechen an unterschiedliche Zielgruppen zu geben – ohne dass es jemand überprüfen könnte. Die russischen Manöver rund um die Wahlen in den USA und die Erfahrungen mit Facebook und dem Brexit zeigen, wie folgenreich diese Regellosigkeit ist und in welche Richtung diese Gesetzeslosigkeit führen kann.

Zugleich sind Facebook und Google sowohl im Rennen um die Aufmerksamkeit der User als auch bei den Werbe-Etats unfassbar dominant: 84 % der globalen Online-Werbeumsätze (ohne China) gingen 2017 laut GroupM an diese zwei Unternehmen, vom Zuwachs streiften sie gar 99 % ein. Europäische Medienunternehmen sind teilweise immer noch blind für diese Konkurrenz und füttern die Bestie, die sie frisst, täglich mit Beiträgen, Fotos und Videos. Damit tragen sie selbst nicht nur zum eigenen Untergang bei, sondern legitimieren mit ihren seriösen Beiträgen Medien, die in hohem Ausmaß aus Lügen, Hass und Propaganda bestehen. Besonders dramatisch ist das, wenn öffentlich-rechtliche Medien gebührenfinanzierte Nachrichten direkt an Facebook und Youtube verschenken.

Wie kann man diese Situation ändern? Wir schlagen im Buch drei Lösungswege vor. Erstens muss die Politik ein Level Playing Field herstellen und dafür sorgen, dass sich die Silicon-Valley-Giganten an die Regeln halten – also wie alle anderen auch

Steuern zahlen, Datenschutz und Medienrecht einhalten und Urheberrechte respektieren. Zweitens müssen europäische Medienunternehmen mit dem Konkurrenzkampf der Gartenzwerge aufhören und sich zusammenschließen, um Alternativen zu entwickeln. Drittens sehen wir die öffentlich-rechtliche Idee – die in einer ähnlichen Situation für die damaligen Medienmonopole Radio und Fernsehen entstanden ist – als einen Teil der Lösung. Dazu müsste man sie ins 21. Jahrhundert holen und den öffentlich-rechtlichen Auftrag so neu definieren, dass nicht die Konkurrenz mit anderen lokalen Medien im Vordergrund steht, sondern die Kooperation im Sinne von möglichst viel guter Information, Kultur und gemeinsamer Forschung und Entwicklung, damit Europa zumindest bei der nächsten technischen Welle wieder selbst zum Gestalter wird.



Change the Game

Buchpräsentation im Steiermarkhof,
Di., 04. Juni 2019, 19:30 Uhr

▶ Der Bestseller ist in drei Teile gegliedert: Der erste beschreibt die Macht und die Ideologie der Silicon-Valley-Giganten, die sich derzeit einen Wettkampf darum liefern, wer das Betriebssystem der Menschheit liefert.

Der zweite Teil beleuchtet die Funktionsweise der Massenmedien. Die Autorin und der Autor untersuchen anhand vieler Beispiele, welche Folgen das für die Gesellschaft und die Demokratie selbst hat – bis hin zur Möglichkeit, Wahlen zu manipulieren.

Im dritten Teil des Buches entwickeln Milborn und Breitenecker Lösungsvorschläge, wie man in der Digital- und Plattformökonomie das europäische Mediensystem und europäische Werte erhalten könnte.

Anmeldung

Tel.: 0316 8050-7111

E-Mail: office@steiermarkhof.at

Change the Game
von Markus Breitenecker
und Corinna Milborn.
Brandstätter Verlag 2018,
328 Seiten, € 25,-



CHRISTIAN KAUFMANN

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



MUSCHTIZ

Steiermarkhof als E-Mobil-fittes und grünes Bildungszentrum

Der Steiermarkhof mit seinen jährlich 65.000 Seminar-TeilnehmerInnen ist das erste E-Mobil-fitte Bildungshaus Österreichs. Während sich die Seminar-TeilnehmerInnen weiterbilden, können bei der neu eröffneten E-Tankstelle mit vier Ladestationen die E-Fahrräder und E-Autos betankt werden. Die dazugehörige, hauseigene Photovoltaikanlage erzeugt den Ökostrom, eine Speicheranlage sorgt für die ausreichende Verfügbarkeit des CO₂-freien Stroms. Auch Rasenmäher „Karl“ wird mit Ökostrom betrieben und schafft somit emissionsfrei ein gepflegtes Ambiente.



für das neue Gebäude ist heimisches Holz, die Gebäudetechnik ist auf dem neuesten Stand, viele Grünflächen ermöglichen ein „Tagen im Grünen“. Mit einem bewussten Parkraummanagement wollen wir die KundInnen motivieren, die Möglichkeit der alternativen und klimafreundlichen Anreise zu nutzen – ob mit öffentlichen Verkehrsmitteln, der Mitfahrbörse, aber auch mit den neu geschaffenen E-Ladestationen für E-Bikes und Autos ist das möglich. Im Bereich der Reinigung werden Chemikalien vermieden und fast ausschließlich ökologische Reinigungsmittel verwendet.

Rosemarie Wilhelm

Energieladenetz weiter verdichtet

Ein besonderes Highlight am Energieschauplatz sind die vier E-Ladestationen. Diese können bei Bedarf ausgebaut werden, sodass bis zu 16 E-Autos parallel aufgeladen werden können.

Die Grüne Linie im Steiermarkhof

Durch unsere tägliche Arbeit mit Menschen im Hotel- und Seminarbetrieb möchten wir eine Bewusstseinsbildung gegenüber dem Klimawandel schaffen und umweltfreundliche Alternativen in unserem Bildungshaus nutzen und somit aufzeigen. Mit der „Grünen Linie im Steiermarkhof“ bekennen wir uns im Sinne einer Bildung mit Verantwortung zu einem ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt am Standort und bei der Organisation unserer Veranstaltungen. Bevorzugter Werkstoff



PACHERNEGG

Klimaschutz in der Erwachsenenbildung

Der Steiermarkhof wurde ausgezeichnet

Der Klimawandel ist längst spürbar. Aber wer ist für den Klimaschutz zuständig und wie ist der Klimawandel aufzuhalten? Das Wissen, wie es gehen könnte, ist vorhanden, nun geht es darum, auch danach zu handeln und möglichst viele MitbürgerInnen zum Mitmachen zu bewegen. Bei der ersten steirischen Klimaschutzgala im Steiermarkhof wurde das Bildungs- und Kulturzentrum für seine Beispielwirkung und Maßnahmen zum Klimaschutz offiziell ausgezeichnet.

Klimaschutzplan Steiermark

Klimaschutz ist ein aktuelles Thema, das jede/n Einzelne/n von uns betrifft. Aus diesem Grund wurde 2010 der Klimaschutzplan Steiermark einstimmig beschlossen und 2017 mit der Klima- und Energiestrategie 2030 erweitert. Ein wichtiges Maßnahmenpaket für den Klimaschutz ist die Bewusstseinsbildung sowie die Aus- und Weiterbildung der Bevölkerung.

Energiedetektiv in der Erwachsenenbildung

Seit 2017 arbeitet ecoversum gemeinsam mit dem „Energiedetektiv“ mit Institutionen der Erwachsenenbildung zusammen. Dafür werden alle klimarelevanten Bereiche und

das Bildungsprogramm analysiert. Die MitarbeiterInnen werden in hausinternen Workshops geschult und zur Implementierung von Verbesserungsmaßnahmen motiviert.

Positive Vorbildwirkung

Ist eine positive Vorbildwirkung erst einmal vorhanden, dann gelingt die Weitergabe in Bildungsveranstaltungen um vieles leichter. Die Auszeichnung für den Steiermarkhof soll kontinuierliche Bildungsarbeit für die großen Themenfelder Klimaschutz und Klimawandel unterstützen, um die steirische Bevölkerung und andere Bildungseinrichtungen zu sensibilisieren. Somit möchte der Steiermarkhof nicht nur Klimawissen verbreiten, sondern es geht vor allem auch darum, die SeminarteilnehmerInnen zum Mitmachen zu bewegen.

PB Lang




Leiter Dieter Frei,
Vizepräsidentin
Maria Pein

LAND STEIERMARK/STRASSER



Die Zukunft der Erwachsenenbildung

Auf die ländlichen Räume nicht vergessen!

 Die Forcierung der Erwachsenen- und Weiterbildung als „das Rezept“ im Umgang mit den rasanten Entwicklungen in Technik und Wirtschaft mit Überalterung und sozialen Spannungen ist auf den ersten Blick überaus sinnvoll. Erwachsenenbildung ist in der Bearbeitung gesellschaftlicher Dynamiken oder individueller Krisen nach allgemeiner Einschätzung von eminenter Bedeutung, ohne dass hier aber meist darauf hingewiesen wird, wie konträr erwachsene Lernwege dabei verlaufen können. Es ist einer der merkwürdigsten Widersprüche unserer Zeit, dass man in diesen Prozessen der subjektiven Ermächtigung Bildung immer mehr als eine standardisierte Ware versteht, die auf dem Markt der Güter- und Dienstleistungsversorgung wie ein Konsumartikel erworben werden kann. In dieser Logik gelten vor allem die Wettbewerbsregeln des Marktgeschehens, die die Beziehung von Angebot und Nachfrage bestimmen. Immer öfter kann hier aber auch gesehen werden, dass es zur Aufrechterhaltung individueller und sozialer Grundbedürfnisse anderer Mechanismen als die des Marktes bedarf. Das Problem dabei besteht allerdings darin, zu bestimmen, um welche Güter oder Dienstleistungen es sich dabei eigentlich handelt. Gehören z. B. die Angebote der Erwachsenenbildung zur Grundinfrastruktur von Regionen?

Demografische Transformationsprozesse

Die massiven gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und demografischen Transformationsprozesse der letzten Jahre haben in Österreich bislang noch kaum in eine Diskussion bzgl. einer regional „gerechten“ Sicherstellung von Erwachsenenbildungsangeboten gemündet. Zwar gibt es eine Vielzahl von Studien über schichtspezifische und sozialökonomische Parameter zum allgemeinen Bildungszugang, aber die grundsätzliche Diskussion darüber, welche Mindestbildungsangebote in den einzelnen Regionen bestehen müssen, wird noch nicht dem Problemstatus entsprechend geführt. Sind in

Österreich regionale Disparitäten hinsichtlich des Schulwesens gut dokumentiert, so sind für den Bereich der Weiterbildung Studien nur fragmentarisch verfügbar. Dies hängt zum Teil vermutlich damit zusammen, dass Weiterbildungskursen nicht die Bedeutung zugeschrieben wird wie z. B. Schulen. Der regionale Kontext wird aber auch in der Erwachsenenbildung umso stärker spürbar, je weniger Kapital zur Verfügung steht, denn dieser Mangel verstärkt die Erfahrung der Begrenztheit, er fesselt an einen Ort.

Bildung und Zivilgesellschaft

In Österreich ist im ländlichen Raum ein rapider demografischer und wirtschaftlicher Wandel zu beobachten, der zu rasanten Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur führt. Diese Dynamiken der Individualisierung und Fragmentierung (die Kennzeichen aller modernen Dienstleistungsgesellschaften sind) haben die Bedingungen sogenannter „strukturschwacher“ Gebiete weiter verschlechtert, was sich z. B. in den lokalen Infrastrukturen wie Nahversorger, Arztpraxen, Polizei oder Bildungsangeboten ausdrückt. Vor allem in peripheren ländlichen Gebieten, die in keiner engen Wechselwirkung zu angrenzenden Städten stehen oder vom Intensivtourismus geprägt sind, entstehen Großteils alters- und sozialhomogene Milieus, die die aktive Nachfrage nach Weiterbildung immer stärker sinken lässt. Was das Funktionieren einer konkreten Infrastruktur ausmacht, kann allerdings nicht nur additiv bestimmt werden, sondern bezieht auch das soziale und zivilgesellschaftliche Zusammenspiel zwischen den jeweiligen zur Verfügung stehenden Ressourcen innerhalb spezifischer lokaler, sozialer und individueller Entwicklungsanforderungen mit ein. In diesem Sinne bedarf es auch für bildungsspezifische Belange eines solchen „Unterbaus“ in Form von Infrastruktureinrichtungen, Organisationen bzw. von Ermöglichungs- und Anreizstrukturen, innerhalb derer und durch die sich (Weiter-)Bildungsaspirationen



UNIVERSITÄT GRAZ

Univ.-Prof. Dr. phil. Rudolf Egger

Professor für Lernweltforschung und Hochschuldidaktik an der Universität Graz. Leiter des Zentrums für Lehrkompetenz. Arbeitsschwerpunkte: Lernweltforschung, Hochschuldidaktik und Biografieforschung, E-Mail: rudolf.egger@uni-graz.at

entfalten können. Bildungshandeln und Engagement finden nicht im luftleeren lokalen und sozialen Raum statt, sondern bedürfen der unterschiedlichsten Formalisierungsgrade, die als Plattformen für Interessierte dienen können. Werden diese Infrastruktureinrichtungen und lokalen Möglichkeiten reduziert oder gar vollständig aufgelöst, fehlen deren mannigfaltigen Leistungen als Kompensations- und Kontextvariablen für regionale bildungs- und zivilgesellschaftliche Engagementsebenen. Wenn es um die Webmuster alltäglicher Lebensbewältigung geht, sollten auch jene Menschen nicht aus dem Blick geraten, die dem Muster des kreativen, reflexiven und mobilen Subjekts nicht entsprechen (können). Die Bereitstellung von quantitativ und qualitativ ausreichenden Entfaltungsmöglichkeiten unterlegt quasi wie ein Sicherheitsnetz die alltagspraktischen, sozialen und emotionalen Ressourcen. In der Auseinandersetzung mit der Umwelt und der Durchsetzung von eigenen Ansprüchen, aber auch mit den oft widersprüchlichen Anforderungen in Beruf und Umwelt, stellen sie jene zivilgesellschaftlich bedeutsame kollektive Performanz sicher, in der die Verknüpfung von Sozialraum und individueller

Lebenslage gelingen kann. Gerade im Bereich der Bildung greifen die lokalen Grundstrukturen stark in jene sozialen Rhythmen ein, in denen sich eine Gesellschaft ihre Gestalt(en) gibt, und in der sich die Zivilgesellschaft ausbildet. Den Kommunen stehen zur Herstellung einer zuverlässigen, lokalen Koordinierung des Bildungsgeschehens in Bezug auf Arbeitsmarkt-, Bildungs- und Sozialpolitik aber die notwendigen finanziellen Mittel und rechtlichen Möglichkeiten immer weniger zur Verfügung. Sie sind es aber, die die Überlastungsrisiken der Menschen in den Regionen unmittelbar spüren, indem Arbeitslosigkeit, Kaufkraftverlust, soziale Segregation oder spezifische Abwanderung das soziale und infrastrukturelle Klima verändern. Unterstützt man die Gemeinden bei ihrer Aufgabe der Aufrechterhaltung einer erwachsenenbildnerischen Infrastruktur nicht, besteht die Gefahr einer erweiterten Auseinanderentwicklung der Bildungs- und Lebensverhältnisse und somit der Zersplitterung in allzu segregierte und (mehr als bisher schon) sozial selektive Regionen. Notwendig ist hierfür ein Rahmenkonzept von Bund und Ländern in Bildungsfragen, das auch direkte Unterstützungs- und Interventionsmöglichkeiten beinhaltet.

Vor Ort Bildungsinfrastruktur

Ein solches Strukturkonzept für die Sicherstellung einer zuverlässigen Bildungsinfrastruktur vor Ort hat zu klären, auf welcher Ebene welche Entscheidungen verantwortlich getroffen und organisiert werden, um tatsächlich wirksame Unterstützungssysteme etablieren zu können. Dabei geht es nicht nur um die Schulen, sondern (im Sinne lebensbegleitender Bildung) auch um die umfangreichen Vernetzungsstrukturen aller Bildungsangebote im Sinne eines Gemeinwesens. Dazu wären Schritte zu einer horizontalen und einer vertikalen Vernetzung von Bildungsangeboten zu setzen. Wesentliche Elemente dazu sind (vgl. Egger/Fernandez 2014):

- ▶ die Forcierung der Sozial- und Lernraumperspektive
- ▶ die Stärkung von Bildungsagenden in den Leitbildern der Kommunen
- ▶ die Etablierung und Aufrechterhaltung innovativer Formen der Netzwerkbildung
- ▶ die Entwicklung von Modellen zur Steuerung regionalorientierter Bildungspolitik

Auf einer gesellschaftspolitischen Ebene muss es deshalb gelingen, Bildungsprozesse wieder verstärkt als Trägerin der Bürgergesellschaft zur Aufrechterhaltung des feinen sozialen Netzes zu etablieren, in dem Menschen handeln, arbeiten und sich organisieren.

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Schlüsselübergabe im Steiermarkhof

▶ Während meines beruflichen Werdegangs hatte es für mich immer die oberste Priorität, die Erwartungen von Gästen nicht nur zu erfüllen, sondern zu übertreffen und eine Atmosphäre des Wohlbefindens zu schaffen. Nach meiner Ausbildung am Kolleg in Bad Gleichenberg habe ich umfangreiche Erfahrungen in der internationalen und heimischen Gastronomie und Hotellerie gesammelt. Bei all diesen Stationen standen Tradition, Qualität und Kundenorientierung im Mittelpunkt. In der heutigen Zeit ist die Aus- und Weiterbildung nicht nur auf beruflicher Ebene, sondern auch im privaten Leben bedeutend. Deshalb unterstützt das gesamte Team des Steiermarkhofs seine Gäste mit fachlicher Kompetenz, Freundlichkeit und steirischer Gemütlichkeit während des gesamten Aufenthalts. Die regionale, saisonale und nachhaltige Qualität in der Gastronomie und eine gepflegte Unterbringung runden unser Angebot ab und sorgen für gelungene Veranstaltungen und ein unvergessliches Erlebnis. Als Bildungszentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark ist es uns nicht nur wichtig, ein umfangreiches und ansprechendes Bildungsangebot zu bieten, sondern auch das Aushängeschild für die steirische Kulinarik und Gastfreundschaft zu sein.

Ich freue mich ganz besonders auf diese Herausforderung und meine neue Aufgabe als Wirtschaftsleiterin im Steiermarkhof und danke Gertrude Rust für die gute Übergabe.

Nadja Haberer
Wirtschaftsleiterin
Steiermarkhof

▶ Vor 20 Jahren habe ich meinen Dienst im damaligen Raiffeisenhof als Wirtschaftsleiterin begonnen. Ich war davon überzeugt, dass die Entscheidung, diese Position anzunehmen, mit meiner Erfahrung und Ausbildung die richtige war. Ich bin im Südburgenland im elterlichen Gasthaus aufgewachsen, in Bad Gleichenberg habe ich das viersemestrige Kolleg für Fremdenverkehrsberufe besucht und habe Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen in mehreren Hotels im In- und Ausland gesammelt.

”

Es gibt kein schöneres Vergnügen als einen Menschen dadurch zu überraschen, dass man ihm mehr gibt, als er erwartet hat.

Charles Baudelaire

“

Mein Ziel war es vom ersten Tag an, mit Engagement und Leidenschaft im Haus etwas zu bewegen. Ich hatte stets „unsichtbar“ die Fäden in der Hand und doch auf die Eigenständigkeit der MitarbeiterInnen vertraut. Der Steiermarkhof hat sich zu einem modernen Erwachsenenbildungshaus entwickelt und die Anforderungen an unsere Dienstleistungen haben sich mit der Zeit stark verändert. Dies nahm ich zum Anlass, am WIFI eine einjährige Ausbildung zum „Human Resource Manager“ zu absolvieren. Stets habe ich Maßnahmen gesetzt, um die Qualität im Haus zu steigern. Die Umsetzung war nicht immer leicht. Wenn ich heute zurückblicke, bin ich stolz darauf, dass meine „Handschrift“ doch positive Spuren hinterlassen hat.

Eine meiner ersten Änderungen damals war die Aufhebung der strengen Tischeinteilung: Ein vegetarisches Menü wurde damals nur montags und mittwochs angeboten. Gäste, die sich für ein fleischloses Menü entschieden hatten, mussten getrennt von den „Fleischessern“ sitzen.

Unter den Gästen, MitarbeiterInnen und ReferentInnen habe ich sehr viele FreundInnen gewonnen, welche mich auch in Zukunft begleiten werden.

Ich blicke auf spannende und sehr schöne 20 Jahre hier im Steiermarkhof zurück, freue mich aber ebenso auf das Neue, das nun kommt. Ich wünsche meiner Nachfolgerin Nadja Haberer alles Gute.

Gertrude Rust
Wirtschaftsleiterin
Steiermarkhof a. D.





BURGLER

”
*Tagen im Grünen in
Stadt Nähe mit allen
Möglichkeiten:
Von Aktivgärten
bis zum
Energieschauplatz.*

“

Liebe Gäste des Steiermarkhofs!

▶ *Es freut uns sehr, dass seit der Neueröffnung im Oktober 2017 so viele treue BesucherInnen unser neues Angebot „Tagen im Grünen“ angenommen haben. Aber auch viele NeukundInnen durften wir erstmals im Steiermarkhof begrüßen, die aufgrund der neuen Qualität des Tagens zu uns gekommen sind. Vieles konnte bereits im Rahmen des Umbaus umgesetzt werden, einiges wurde im vergangenen Sommer für noch erfolgreichere Seminare gestaltet. Ich darf hier drei Highlights nennen: Unseren neuen Aktivgärten werden wir allen TrainerInnen am 12. September 2018 im Rahmen unseres ReferentInnenfestes vorstellen. Gemeinsam mit der Energie Steiermark konnten wir einen Energieschauplatz errichten. Die aufgestellte „Energieblume“ liefert uns Strom für die E-Bikes, die E-Tankstelle und die Rasenmäroboter. Ein direkt angebrachter Monitor zeigt die Energieerzeugung im Laufe des Tages an. Auch dieser Bereich kann aktiv in die Seminare eingebaut werden. Dass der Steiermarkhof für regionale und saisonale Küche steht, wird bereits seit der Neueröffnung sehr aktiv vermittelt. Zum Start in die neue Saison bieten wir Ihnen etwas Spezielles an: Alle Gäste, die im Rahmen ihres Seminartages die guten Produkte genossen haben, bekommen nun auch die Möglichkeit, diese für ihre Lieben mit nach Hause zu nehmen. Ein Kärntner Unternehmer hat uns dafür einen Bauernhofautomaten bereitgestellt, der im Eingangsbereich des Steiermarkhofes platziert wurde. Jeder Gast kann die dort angebotenen Schmankerln aus der Steiermark – vom Kernöl bis zum Wein – mit nach Hause nehmen. Zusätzlich zum zertifizierten Universitätskurs Agrarmanagement bietet der Steiermarkhof in der nächsten Bildungssaison in Kooperation mit dem LFI und der UNI for LIFE auch einen Kurs für Agrarmarketing an.*

DI Dieter Frei
Leiter des Steiermarkhofs



FISCHER

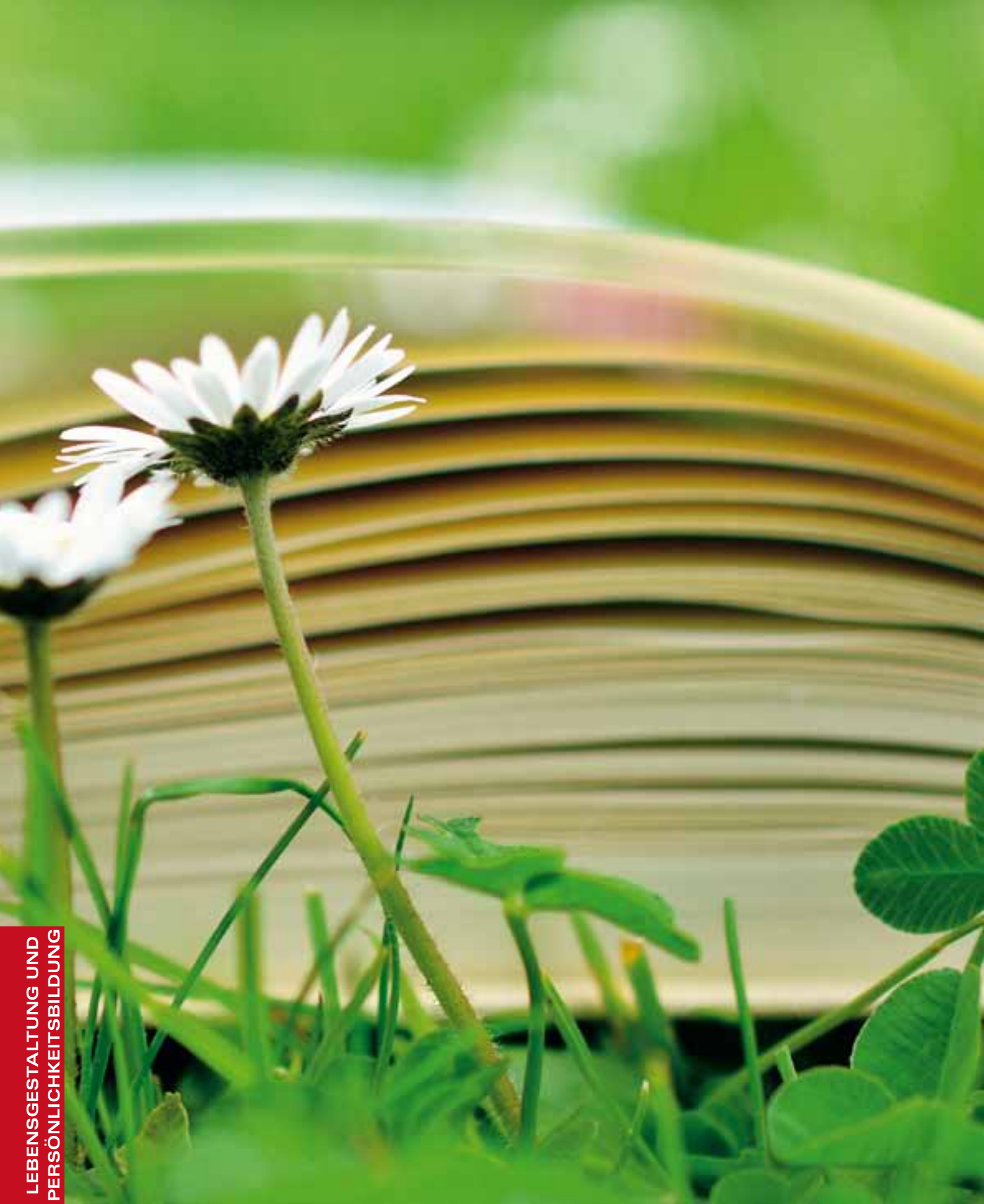
”
*Der
Steiermarkhof
ist
eines der
modernsten
Bildungs- und
agrarisches
Kompetenzzentren.*

“

Herzlich willkommen im Steiermarkhof, dem Bildungszentrum der Landwirtschaftskammer Steiermark

▶ *Der Steiermarkhof ist seit vielen Jahren ein Ort der Begegnung und versteht sich als Brückenbauer zwischen Stadt und Land. Der im Herbst 2017 neu eröffnete Steiermarkhof bietet den Gästen 20 moderne Seminarräume, die neue Hofkochschule, das Hofrestaurant mit 250 Sitzplätzen und den vielseitigen Hofgarten mit 10.000 m² Fläche, der zum Tagen im Grünen einlädt. Durch die Erweiterung der Hofgalerie wird Ihnen noch mehr an Kunst und Kultur angeboten. Der Nachhaltigkeit verbunden, bietet der Steiermarkhof Essen aus besten biologischen und regionalen Lebensmitteln und ebenso eine E-Tankstelle mit einem „Energieschauplatz“ an. Und, der Steiermarkhof-Zubau wurde aus Holz errichtet. Der natürliche Baustoff vermittelt Harmonie und wirkt auf die BesucherInnen angenehm und beruhigend. Er sorgt für einen hohen Wohlfühlfaktor, der im Bildungsbereich besonders wichtig ist. Wieder wurde ein vielfältiges, auf vier Themenblöcke aufgebautes, Bildungsprogramm zusammengestellt. Die Bereiche Lebensgestaltung & Persönlichkeitsbildung, Ernährung & Gesundheit, Kreatives Gestalten sowie Kunst & Kultur präsentieren sich mit einem vielfältigen Angebot. Die Referentinnen und Referenten sind ausgewiesene ExpertInnen und bringen sich mit ihrer gesamten Persönlichkeit in die Seminare ein. Auch dem Team in Küche und Beherbergung ist es ein besonderes Anliegen, dass sich die Gäste wohlfühlen. Ich freue mich, Sie am Steiermarkhof begrüßen zu dürfen – sei es als SeminarteilnehmerIn oder als BesucherIn einer der zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen.*

ÖR Franz Titschenbacher
Präsident der Landwirtschaftskammer Steiermark



Liebe Besucherinnen und Besucher des Steiermarkhofes!

▶ Danke, Ihr gutes Feedback der letzten Bildungsaison hat uns wieder zu hervorragenden Bildungsangeboten motiviert! Zum zweiten Mal kooperieren wir mit der UNI for LIFE. Der Universitätskurs „Zertifizierter Agrarmanager/Zertifizierte Agrarmanagerin“ konnte mit 14 Teilnehmenden erfolgreich durchgeführt werden, heuer werden wir zusätzlich den zertifizierten Universitätskurs „Agrarmarketing“ anbieten. Teilnehmende dieses Bildungsangebotes erarbeiten sich ein vollständiges und stimmiges Marketingkonzept für ihre landwirtschaftlichen Produkte oder Dienstleistungen. Berücksichtigt wird dabei der vollständige Marketing-Kreislauf, beginnend bei einer Markt- und Zielgruppenanalyse, der genauen Bestimmung des Sortiments, Preisgestaltung, traditioneller und innovativer Vermarktungs- und Vertriebsideen und einer wirkungsvollen Produktpräsentation. Vervollständigt wird das Angebot mit relevanten rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Informationen, Aspekten unterschiedlicher Kommunikationswege und natürlich dem Aufbau eines Controllingzyklusses, um den Erfolg der Marketingmaßnahmen auch zu messen und zu bewerten. Exkursionen und Kamingsgespräche runden das Angebot ab. Sie haben im Bereich Lebensgestaltung natürlich auch wie gewohnt die Möglichkeit, auf bewährte Angebote professioneller ReferentInnen zurückzugreifen.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten stark zu bleiben. Üben Sie sich in den sieben Stärken und trainieren Sie sie aktiv. In der Kommunikation mit sich und anderen Menschen bieten wir Ihnen Unterstützung in Aufstellungswerkstätten und eine selbstbewusste und überzeugende Rhetorik können Sie in zwei aufeinander aufbauenden Schulungen trainieren. Auch Frauen können sich auf ein speziell für sie erstelltes Rhetorik-Angebot freuen.

Neu im Programm ist diesmal das Ermutigungstraining (lesen Sie dazu den Artikel der Referentin auf den nächsten Seiten), die Schreibwerkstatt als kreative Möglichkeit, sich seinen Zielen zu nähern und Selbstcoaching und Zeitmanagement, um sich selbst gut und stimmig zu organisieren. Auch die NaWi[®]-Methode zur sinnorientierten Unternehmensentwicklung mit Kommunikationstraining und MitarbeiterInnenführung finden Sie neu im Programm. Um die Ressourcen des Steiermarkhofes optimal zu nutzen, gibt es auch eine Teamschulung mit Arbeitseinheiten im Aktivgarten. Und, falls Sie es noch nicht gewusst haben: Optimisten leben länger! Nehmen Sie sich Zeit, gemütlich in unserem Magazin zu schmökern, sich berühren und anregen zu lassen und sich zu entscheiden, welches der vorliegenden Angebote Sie besonders anspricht und Sie besuchen wollen. Als Verantwortliche für den Bereich „Lebensgestaltung & Persönlichkeitsbildung“ wünsche ich Ihnen und uns allen ein schönes und erfolgreiches (Bildungs-)Jahr!



Mag.^a phil. Bärbel Pöch-Eder
Psychologin, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung, NLP-Lehrtrainerin (ÖDV-NLP), Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin bei „Netzwerk Zukunft Bauernhof“
0316 8050-1371,
b.praxis@aon.at

Ihre Bärbel Pöch-Eder

KUNST
UND KULTUR


KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Mutige Menschen sind Gestalter ihres Lebens

„Probleme löst man nicht durch die Denkweise, durch die sie entstanden sind.“ (Albert Einstein (1879–1955), Physiker)

 Ermutigung bewirkt eine Änderung der inneren Haltung desjenigen/derjenigen, der/die ermutigt wird. Sie erhöht das Gefühl der Selbstachtung und stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten. Ermutigte Menschen entwickeln eine Kraft, Fehler und Niederlagen zu ertragen und wieder einen Neubeginn zu wagen.

Ermutigung kann man erlernen und trainieren – es ist letztlich eine Haltung, für die man sich bewusst entscheidet. Um andere Menschen ermutigen zu können, ist es notwendig, selbst mutig zu sein. Die Fähigkeit zur Selbstermutigung macht eine Fremdermutigung erst möglich. Ein mutiger Mensch ist bereit, Lösungen für eigene Probleme zu finden und für sein Tun Verantwortung zu übernehmen, er fühlt sich nicht wertlos, wenn er einen Fehler macht, sondern lernt dadurch, neue, bessere Wege zu entdecken und zu gehen. Menschen mit Mut können NEIN sagen und haben nicht ständig Angst, die Liebe und Anerkennung der anderen zu verlieren, wenn sie deren Wünsche und Aufträge nicht erfüllen – sie sind stark genug, ihre eigene Individualität gleichwertig mit der Einzigartigkeit des Gegenübers zu erfahren. Mutige Menschen sind bereit, Ziele für ihr Leben zu definieren und diese mit Kreativität, Entschlossenheit und Ausdauer zu verfolgen. Sie lassen sich durch „Gegenwind“, negative Kommentare und Komplikationen nicht entmutigen und geben bei Hindernissen und Schwierigkeiten nicht auf. Mut weckt das Selbstbewusstsein, die Lebensfreude und die innere Kraft eines jeden Menschen – das Vertrauen in sich selbst, aber auch in andere Menschen wächst. Durch Ermutigung werden das Zugehörigkeitsgefühl in Beziehungen, zur Familie, zu Freunden, aber auch die Teamfähigkeit in Freizeit, Beruf und Arbeit gestärkt. Im Encouraging-Training werden ermutigende Verhaltensweisen, ähnlich wie bei Sport und Musik praktisch trainiert und geübt. Wenn sie täglich

über eine Wiese gehen, entsteht allmählich ein kleiner „Trampelpfad“. So entstehen durch das praktische Tun im Encouraging-Training neue Spuren und Konzepte im Gehirn. Mutige Menschen mit Selbstwertgefühl und Gemeinschaftsgefühl übernehmen die Verantwortung für ihr Leben, vertrauen auf ihre eigenen Kräfte, Talente und Fähigkeiten und schaffen es dadurch, sich ihre Wünsche zu erfüllen und ihre Ziele zu erreichen.

„Was wir am nötigsten brauchen, sind Menschen, die uns ermutigen, das zu tun, was wirklich in uns steckt.“ (Epiktet, ca. 100 n. Chr.)

Dieser Satz von Epiktet hat bis heute überall auf der Welt bei jedem Menschen Gültigkeit. Mut und Ermutigung sind zwei Kräfte, die scheinbar Unmögliches möglich machen und es Menschen ermöglichen, sich zu verändern, zu wachsen, sich zu entwickeln, neue gute Lösungen zu finden, Ziele zu erreichen und dadurch ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

ALFRED ADLER (1870–1930) österreichischer Arzt, Tiefenpsychologe und Begründer der Individualpsychologie hat mit seinem Menschenbild die Grundlage des Encouraging-Trainings geschaffen. Er war Neurologe und hatte großes Interesse an sozialmedizinischen und sozialpädagogischen Fragen. Alfred Adler hat durch seine wissenschaftliche Arbeit ein positives Menschenbild entwickelt, das auf Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen beruht. Adler war mit seinen Erkenntnissen seiner Zeit weit voraus, denn heute werden seine Lehren durch Ergebnisse der modernen Neurobiologie bestätigt. Für Adler war die Analyse der Kindheitserfahrungen seiner Klienten bedeutsam, um Verhaltensmuster und den Lebensstil jeder/s Einzelnen zu erkennen. Die Individualpsychologie spricht eine verständliche Sprache, sie ist eine praktische und für jeden Menschen anwendbare Tiefenpsychologie. Die Individualpsychologie versteht den Menschen als ein unteilbares Ganzes. So hat auch Alfred Adler den Menschen als unteilbare Einheit von Körper, Seele und Geist (= Individuum) beschrieben. Die Individualpsychologie versteht den Menschen ebenso



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Gabriele Knittelfelder ist Encouraging-Coach und Trainerin ADI®

als ein soziales Wesen: Er wird in ein soziales Geflecht von Beziehungen hineingeboren und muss lernen, sich dort einzuordnen und seinen individuellen Platz zu finden. Der Mensch als soziales Wesen braucht die Gemeinschaft, um zu wachsen und sich entwickeln zu können. Gemeinschaftsgefühl ist: „mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen.“ (Alfred Adler, Psychotherapie und Erziehung, Band 1, 1928)

RUDOLF DREIKURS (1897–1972): Der bedeutendste Schüler und Mitarbeiter von Alfred Adler war der österreichisch-amerikanische Psychologe und Pädagoge Rudolf Dreikurs. Er gründete das Alfred-Adler-Institute in Chicago. Dreikurs fand Zugang zu Ärzten, Psychiatern und Lehrern – war weit über die USA hinaus bekannt und gründete Kinder- und Elternberatungsstellen, wo er vor allem mit entmutigten Kindern arbeitete und erkannte, dass der Mensch das Gefühl der Zugehörigkeit, mehr als alles andere, benötigt.

THEO SCHOENAKER (geb. 1932 in Holland) war Schüler und Mitarbeiter von Rudolf Dreikurs, Individualpsychologischer Berater und Logopäde. Er ist Gründer des Adler-Dreikurs-Institutes und hat gemeinsam mit seiner Frau Julitta ein MUT-Konzept mit Trainingsmethoden zur Entwicklung und Förderung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdermutigung entworfen. Dieses „MUT-TUT-GUT-Encouraging-Training“ wird in Deutschland, den Niederlanden, der Schweiz, in den USA, Israel, Frankreich und Österreich durchgeführt.

Was ist eine Ermutigung?

Eine Ermutigung können anerkennende, tröstende, verständnisvolle, freundliche, aufmunternde Worte, ein Ich-denke-an-dich, aber auch ein Schulterklopfen, eine Daumen-hoch-Geste, ein Daumenhalten, eine einfache Berührung, ein liebevoller Blick oder aber ein Lächeln sein. „... mutiger machen ist ermutigen. So ist der Prozeß der Ermutigung zu definieren als jedes Zeichen der Aufmerksamkeit, das anderen oder uns selbst Mut macht oder Auftrieb gibt. Das heißt auch: Ermutigung ist das, was als Ermutigung empfunden wird... Wenn ich Dich anschau, berühre, ein gutes Wort der Anerkennung sage, Dich sein lasse, wie Du bist,

Dich in Deinen eigenen Absichten bestärke oder Dich anlächle, und Du fühlst Dich dadurch besser, dann war das, was ich tat, eine Ermutigung für Dich. Ermutigung erwirkt in Dir eine Änderung der inneren Haltung. Ermutigung erhöht Dein Gefühl von Selbstachtung, stärkt den Glauben an Deine eigenen Fähigkeiten und führt Dich zu dem Schluß: ‚So wie ich bin, bin ich gut genug‘ und zu der Überzeugung: ‚Ich kann‘.“ (Theo Schoenaker, MUT TUT GUT, S. 109)

Warum ist Mut so eine besondere Kraft des Menschen?

Weil er uns stark und kreativ macht, unsere eigenen Aufgaben und Probleme zu lösen, uns neue Möglichkeiten erkennen lässt, Vertrauen zu uns selbst, zu anderen Menschen und ins Leben zu entwickeln und letztlich unsere Ideen, Absichten und Ziele in die Tat umzusetzen.

Wie wirken Entmutigungen?

Jeder von uns spürt die negative Kraft herablassender und demütigender Worte oder Gesten. Das sind Entmutigungen. Diese Kränkungen verhindern das Gefühl der Zugehörigkeit und zerstören das Gemeinschaftsgefühl. Ein Mangel an Mut schwächt das Selbstwertgefühl und kann zu Einsamkeit, Krankheit und innerem Rückzug führen. Entmutigte Menschen empfinden sich als Opfer und lehnen die Verantwortung für ihr Tun ab.

„Probleme löst man nicht durch die Denkweise, durch die sie entstanden sind.“

(Albert Einstein (1879–1955), Physiker)

Ab Freitag, 16. November 2018 können Sie am Nachmittag und an vier weiteren Freitagnachmittagen das Ermutigungstraining mit Frau Dipl.-Päd.ⁱⁿ Gabriele Knittelfelder besuchen. Einen Informationsabend gibt es dazu am Dienstag, 16. Oktober 2018, um 18 Uhr im Steiermarkhof. Um Anmeldung wird gebeten unter: 0316/8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at

UNIVERSITÄTSKURS AGRARMANAGEMENT

UNI FOR LIFE

UNIVERSITÄR
BRINGT MEHR!

WEITERBILDUNG

UNIGRAZ
for LIFE

Zertifizierte/r Agrarmanager/in – Universitätskurs in Kooperation mit dem LFI Steiermark



Sie sind in einem landwirtschaftlichen Betrieb tätig? Sie möchten betriebswirtschaftliches und rechtliches Know-how auf- und ausbauen? Sie planen, Innovationen in Ihrem bäuerlichen Betrieb einzuführen? In diesem Kurs erhalten Sie das notwendige Anwendungswissen, um anhand von praktischen Beispielen und Fallstudien Ihren Hof zukunftsfit zu machen.

Die TeilnehmerInnen bekommen in diesem Kurs vertiefendes betriebswirtschaftliches Wissen vermittelt, das sie befähigt, Management- und Führungsaufgaben in einem landwirtschaftlichen Betrieb zu übernehmen oder die vermittelten Kenntnisse im eigenen Betrieb einzubringen. Wissen über das landwirtschaftliche Förderwesen wird ebenso berücksichtigt wie die Kompetenz, notwendige Innovationen am Betrieb zu erarbeiten, zu planen und partnerschaftlich umzusetzen. Eine gemeinsame Exkursion zu einem landwirtschaftlichen Betrieb gibt ein anschauliches Beispiel erfolgreichen Agrarmanagements. Der Kurs wird in Kooperation mit der Weiterbildungsgesellschaft der Karl-Franzens-Universität Graz, UNI for LIFE, durchgeführt. Die Lehrenden haben Kompetenzen im wissenschaftlichen wie auch im landwirtschaftlichen Bereich. Ergänzende Unterlagen werden über E-Learning bereitgestellt. Bei erfolgreich bestandener Kurs erhalten Sie ein Universitätszertifikat.

Informationsveranstaltung

Mi, 17. Okt. 2018, 18:00 bis 21:00 Uhr im Steiermarkhof,
8052 Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33

Die Abschlussprüfung findet im Juni 2019 statt.

Zulassungsvoraussetzungen

Abschluss einer landwirtschaftlichen Fachausbildung
oder eine mindestens dreijährige Praxis in
einem landwirtschaftlichen Betrieb.
Mindestalter: 18 Jahre

Zielgruppe

Landwirtschaftlich tätige Personen, die
Betriebsführungkenntnisse erwerben oder vertiefen
möchten, HofübernehmerInnen, BetriebsführerInnen.

Dauer/TeilnehmerInnen

200 Unterrichtseinheiten (18,5 ECTS)
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 1.991,- gefördert
€ 3.982,- ungefördert

Wissenschaftliche Leitung

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Ing. Otto Krickl

Starttermin und Dauer

Mi., 14. Nov. 2018 bis Juni 2019,
Steiermarkhof, Graz



Mag. Stephan Witzel
Geschäftsführer UNI for LIFE

Mag. a. phil. Bärbel Pösch-Eder
Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Coach,
Trainerin und Moderatorin, Ausbilderin in NLP

Agrarmarketing – zertifizierter Universitätskurs in Kooperation mit dem LFI Steiermark



Sie sind in einem landwirtschaftlichen Betrieb tätig und wollen sich (vielleicht schon lange) ein stimmiges Marketingkonzept für Ihre Produkte und Dienstleistungen erstellen? In diesem Universitätskurs werden Sie Schritt für Schritt durch die dafür notwendigen Stufen geführt. Sie beginnen mit einer Marktanalyse, machen eine Markteingrenzung und bekommen grundlegende Informationen zur Entwicklung einer Marktstudie. Sie beschäftigen sich mit Produkt- und Sortimentspolitik und erschaffen sich mithilfe verschiedener Kreativitätstechniken ein einzigartiges und innovatives Produktsortiment. Sie positionieren eine Marke auf Ihrem Markt und bedenken dabei alle notwendigen rechtlichen Voraussetzungen. Sie berücksichtigen betriebswirtschaftliche Aspekte für Ihre Kalkulation und Preisgestaltung und berechnen Ihre internen und externen Kosten bei Vermarktung und Vertrieb. Sie lernen traditionelle und innovative Vertriebsideen und -wege kennen und entscheiden, ob eventuell Kooperationen und Vertriebsgemeinschaften Teil Ihres Marketingkonzepts werden. Sie nutzen analoge und digitale Kommunikationswege mit Ihren KundInnen und Partnerorganisationen, berücksichtigen dabei rechtliche Vorgaben und schulen ein authentisches und selbstbewusstes Auftreten. Sie bauen einen Controllingzyklus für das Marketing Ihres Produktsortiments auf, sodass Sie jederzeit über den Erfolg Ihrer Maßnahmen Bescheid wissen. Ihre Abschlussarbeit besteht aus der Erstellung eines vollständigen und für Sie erfolgsorientierten Marketingkonzepts, bei dem Sie von einem/r ReferentIn Ihrer Wahl unterstützt und begleitet werden.

NEU!

Die Abschlussprüfung findet im Juni 2019 statt.
Bei erfolgreich bestandenen Kurs erhalten Sie ein Universitätszertifikat.

Informationsveranstaltung

Mi, 24. Okt. 2018, 18:00 bis 21:00 Uhr im Steiermarkhof, 8052 Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33

Zulassungsvoraussetzungen

Mindestalter von 18 Jahren und Erfüllung eines der nachfolgend angeführten Kriterien:
Abschluss einer landwirtschaftlichen Grundausbildung (z. B. landwirtschaftliche Fachschule)
oder eine mindestens dreijährige Praxis in einem landwirtschaftlichen Betrieb.

Zielgruppe

Landwirtschaftlich tätige Personen, die bereits über ein Basiswissen in Marketing verfügen,
DirektvermarkterInnen, HofübernehmerInnen, BetriebsführerInnen.

Wissenschaftliche Leitung

Univ. Prof. Dr. Thomas Foscht
MMag. a. Dr. in Judith Schloffer

Kosten

€ 2.150,- gefördert
€ 4.300,- ungefördert

Dauer

135 Unterrichtseinheiten (13 ECTS)

Termin

Di., 11. Dez. 2018 bis Juni 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



PIXABAY

KUNST
UND KULTUR



CP-PICTURES

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

Akkreditierung durch die
 Weiterbildungsakademie
 Österreich.

Weiter BildungsAkademie Österreich



KREATIVES
GESTALTEN

Rhetorik und Schlagfertigkeit – Basisschulung

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

Zielgruppe

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

Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
 € 164,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
 TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Mi., 28. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Rhetorik und Schlagfertigkeit – Aufbauschulung

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

Zielgruppe

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

Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
 € 164,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
 TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Mi., 24. Apr. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PIXABAY



PIXABAY



INBILD ANNA PALIER

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Gabriele Knittelfelder
Dipl. Päd.ⁱⁿ, Encouraging-Coach
und Trainerin ADI®



ANTONIAJOS

Mag.^a Andrea Maurer, MBA
Trainerin, Vortragende,
Coach & Beraterin

Ermutigungstraining – Mut macht Sie stark und bringt Ihr Leben in Schwung

▶ Mut weckt Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Teamfähigkeit, Ihre Lebensfreude und Ihre Entschlossenheit. Mut beendet Mobbing, Stillstand und Einsamkeit. Mut macht Sie stark für Ihre Ziele, hilft Ihnen dabei, Neues zu wagen und glücklich zu sein. Mut verändert Ihr Leben.

NEU!

Informationsabend:

Di, 16. Okt. 2018, 18:00 bis 21:00 Uhr
im Steiermarkhof, 8052 Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33

Zielgruppe

Menschen, die mutig durch ihr Leben gehen wollen.

Kosten

€ 225,- gefördert (1,5 ECTS)
€ 450,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

25 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

jeweils Fr., 16. Nov. 2018 bis
18. Jän. 2019, 14:00 bis 19:00 Uhr

Akkreditierung durch die
Weiterbildungskademie
Österreich.



Weiterbildungskademie Österreich

Ein Gespräch, viele Meinungen, ein Ziel

▶ Verstehen Sie, wie Sie selbst kommunizieren und hören Sie Ihren Gesprächspartnern zu? Was sind Ihre Herausforderungen im täglichen Gespräch? Sie beschäftigen sich mit Ihrer Rolle und Aufgabe und damit, wie diese Ihre Erfahrungen im täglichen Austausch entscheidend beeinflussen. Sie machen sich bewusst, dass wir Menschen unterschiedliche Arten haben, um miteinander zu kommunizieren, und dass Sie aktiv dazu beitragen können, Missverständnisse zu vermeiden. Gelungene Kommunikation ist erlernbar.

NEU!

Zielgruppe

Menschen, die bereit sind, aktiv zu gelingender Kommunikation beizutragen.

Kosten

€ 88,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 176,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Termin

Di, 06. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die
Weiterbildungskademie
Österreich.



Weiterbildungskademie Österreich



PIXABAY



WIESER

KUNST
UND KULTUR



BURGLER

Dr. Kunibert Schaffer
Jurist, Universitätslektor, Coach



SEELENSÄCHER

Wolfgang Wieser
Ganzheitlicher Unternehmensberater

KREATIVES
GESTALTEN

Erfolgreich verhandeln

▶ Sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag gibt es zahlreiche Situationen, in denen wir verhandeln müssen, um unsere eigenen Interessen erfolgreich vertreten zu können. Sie erlernen in diesem Seminar Strategien und Taktiken, um Ihre Verhandlungsziele besser erreichen zu können.

Zielgruppe

Menschen, die mit beruflichen und privaten Verhandlungssituationen konfrontiert sind.

Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 164,- ungefördert

Dauer

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Fr., 18. Jän. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

NEU!

Akkreditierung durch die
Weiterbildungsakademie
Österreich.



Weiterbildungsakademie Österreich

Der NaWi®-Check – für eine freudvolle, ertragreiche und ganzheitliche Betriebsentwicklung

▶ „Erfolgreich einen Betrieb zu führen, hängt im Wesentlichen davon ab, wie sinnstiftend der Betriebszweck für uns als UnternehmerInnen, die MitarbeiterInnen, die KundInnen und die Umwelt ist.“ Ausgehend von dieser These können Sie Ihren Betrieb mit Anleitung des Entwicklers mittels der NaWi®- Methode durchchecken, um betriebliche und persönliche Stärken zu entdecken und die Entwicklung Ihres Unternehmens zu fördern. Im Preis inbegriffen ist das Buch „Die NaWi®- Methode“ von Wolfgang Wieser.

NEU!

Zielgruppe

UnternehmerInnen, die ihren Betrieb mit Unterstützung eines erfahrenen Unternehmensberaters weiterentwickeln wollen.

Kosten

€ 96,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 192,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 21

Akkreditierung durch die
Weiterbildungsakademie
Österreich.



Weiterbildungsakademie Österreich

Termin 1

Fr., 09. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2

Fr., 01. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PIXABAY



PIXABAY



NEUBAUER

Dr. in Lisa Neubauer
Pädagogin, dipl. Mediatorin, Coach



LEITNER

Ing. Klaus Leitner
NLP-Lehrtrainer des ÖDV-NLP, Lebens- und Sozialberater und Coach

Ich bleibe stark, auch in schwierigen Zeiten – Resilienz kennenlernen und psychische Widerstandskraft stärken

„Resilienz“ bedeutet die Fähigkeit, mit unseren Belastungen umgehen zu lernen und die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den sieben Säulen der Resilienz, stärken unsere psychische Widerstandskraft und entwickeln persönliche, praktisch umsetzbare Entlastungsstrategien für den beruflichen Alltag.

Zielgruppe

Menschen, die ihre psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen und sich persönlich stärken wollen.

Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 164,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Termin 1

Do., 06. Dez. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2

Do., 07. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die
Weiterbildungskademie
Österreich.



Weiterbildungskademie Österreich

MitarbeiterInnenführung – eine wichtige Managementaufgabe

Gute MitarbeiterInnenführung sorgt für den entscheidenden Unterschied, um als Betrieb und als Führungskraft erfolgreich zu sein.

NEU!

Für Führungskräfte stehen dabei die konsequente Ausrichtung auf Resultate, der Blick für das Ganze, das den Situationen angepasste Führungsverhalten und die Entwicklung, Förderung und Motivation von MitarbeiterInnen im Mittelpunkt. Ergänzen Sie dazu Ihre eigenen Erfahrungen im Rahmen des Seminars mit bewährten Konzepten.

Zielgruppe

Führungskräfte

Kosten

€ 88,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 176,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Fr., 08. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die
Weiterbildungskademie
Österreich.



Weiterbildungskademie Österreich



PIXABAY



PIXABAY

KUNST
UND KULTUR



BERGSTEIGER

Mag.ª Ulrike Battig
Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach



MATVEJ

Yvonne Sammer
Speaker, Moderatorin und Wording Expertin

KREATIVES
GESTALTEN

Optimisten leben länger

▶ Rund 60.000 Gedanken blitzen täglich durch unser Gehirn und unseren Körper. Nur fünf Prozent dieser Gedanken – also etwa 3.000 – erleben wir auch tatsächlich als aufbauend und stärkend. Die gute Nachricht: Zahlreiche Studien belegen, dass Optimisten länger leben. Jede positive Gedankenenergie wirkt sich sofort positiv auf unser Leben aus – objektiv messbar auf unseren Hormonhaushalt, unser Immunsystem sowie auf unser Herz-Kreislauf-System, subjektiv wahrnehmbar auf unsere Gefühle und Körperhaltung.

NEU!

Zielgruppe
Menschen, die zu Pessimismus neigen.

Kosten ▶
€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 164,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin
Fr., 09. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



Rhetorik und Auftreten für Frauen – wer reden kann, wirkt!

▶ In Erinnerung bleiben uns Menschen, die selbstbewusst, sympathisch und überzeugend auftreten. Gerade Frauen vergessen oft im Trubel des Alltags auf sich selbst und darauf, laut „Hier!“ zu rufen. Wollen auch Sie gehört und gesehen werden? Dann verschaffen Sie sich Gehör, zeigen Sie, was alles in Ihnen steckt und hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck.

NEU!

Dieser Workshop ist für mutige Frauen, um zu lernen, Gespräche zu lenken, angstfrei vor anderen zu reden und sicher aufzutreten.

Zielgruppe
Frauen, die ihre Rhetorik und ihr Auftreten verbessern wollen.

Kosten ▶
€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 164,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin 1, Bezirkskammer Murtal, Judenburg
Mi., 21. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2, Steiermarkhof, Graz
Fr., 08. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

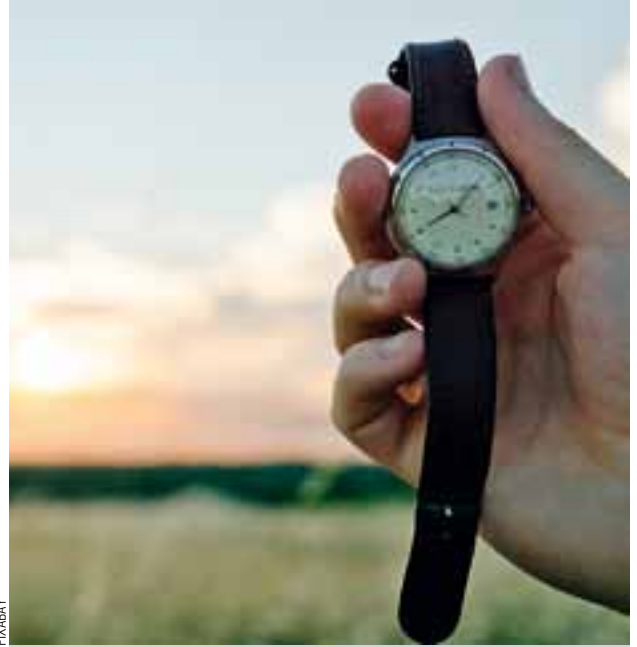


ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PIXABAY



PIXABAY



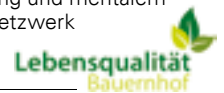
FURGLER

Dr.ⁱⁿ Karin Klug
Klinische und Gesundheitspsychologin



PACHERNEGG

Mag.^a phil. Bärbel Pöch-Eder
Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Coach,
Trainerin und Moderatorin, Ausbilderin in NLP,
Lebens- und Sozialberatung und mentalem
Training, Beraterin bei „Netzwerk
Zukunft Bauernhof“



Schreibend Ziele erreichen – Schreibwerkstatt

▶ Nehmen Sie sich Zeit, um zu reflektieren, ob Sie noch dort sind, wo Sie sein wollen und ob Ihre Ausrichtung stimmt. An zwei Abenden beschäftigen Sie sich mit Ihren Werten, Zielen, Wünschen und Visionen – mithilfe des kreativen Schreibens. Dazu brauchen Sie kein Schreibprofi zu sein. Es genügt, mit Neugier Ihre Gedanken und Wünsche aufzuschreiben – damit sie sichtbar werden und nachgelesen werden können. Sie erhalten einfache Anleitungen, um spielerisch ins Schreiben zu kommen.

NEU!

Zielgruppe
Alle, die sich gerne schreibend mit ihren Zielen und Werten und deren Umsetzung im (beruflichen wie privaten) Alltag auseinandersetzen wollen.

Kosten ●
€ 78,- gefördert
€ 156,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen
6 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termine
Fr., 15. Mrz. und Fr., 29. Mrz. 2019,
jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr

Selbstcoaching und Zeitmanagement

▶ Sich selbst coachen zu können, bedeutet, über seine Fähigkeiten und Stärken auf verschiedenen Ebenen Bescheid zu wissen und diese gezielt für erfolgreiche Lebensgestaltung einsetzen zu können. Ein gelungenes Zeitmanagement ist dafür eine ebenso wichtige Voraussetzung wie eine gelassene und lösungsorientierte mentale Haltung.

NEU!

Zielgruppe
Menschen, die erprobte Coaching-Werkzeuge für sich selbst kennenlernen und anwenden wollen.

Kosten ●
€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 164,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin
Do., 21. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr





LUNGHAMMER



IK

KUNST
UND KULTUR



EXTRAWELTEN

Susanne Fischer, Erhard Reichsthaler
Trainer der „Heiteren Betrachtungen von ernsten Angelegenheiten“



DIETZ-MELLACK

Christine Blumenstein-Essen
Supervisorin, Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie (ÖAGG)



KREATIVES
GESTALTEN

Als Paar gut leben und arbeiten am Bauernhof

▶ Wie geht es uns als Paar, als Mutter oder Vater, als Schwiegerkind, wie bei der Arbeit? Was kommt vielleicht zu kurz? Wie viel arbeiten wir, was ist Arbeitsqualität und wie gelingt das Zusammenleben der verschiedenen Generationen am Hof? Zwei Tage mit Zeit und Raum vor allem für persönliche Anliegen, die dazu dienen, als Paar die gemeinsamen Aufgaben gestärkt zu meistern.



Der Preis beinhaltet das Seminar, Unterkunft mit Vollpension und Pausenverpflegung an beiden Tagen (ausgenommen Getränke beim Mittag- und Abendessen).

Zielgruppe

Paare, die gemeinsam am landwirtschaftlichen Betrieb leben und arbeiten.

Kosten

€ 220,- gefördert pro Person
€ 440,- ungefördert pro Person

Dauer/TeilnehmerInnen

16 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 24

Termin und Ort

Sa., 02. bis So., 03. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr,
GH Stegmüller – Landhotel Reitingblick, Trofaiach

Aufstellungswerkstatt – betrieblich erfolgreich und familiär zufrieden

▶ In der Aufstellungswerkstatt können Familienmitglieder oder Familien mit bäuerlichen Betrieben ihre Anliegen zu ihrer Lebens- und Betriebssituation mit der Methode der Systemaufstellung bearbeiten lassen. Diese Anliegen können z.B. sein: Nachfolgeregelung, Übernahme des Betriebes und die Folgen, die Entscheidung über den eigenen persönlichen Weg, ein gutes Leben für alle am Hof, die Ausrichtung des Betriebes auf eine ertragreiche Zukunft usw.

Zielgruppe

Bäuerliche Familien, Firmen und Organisationen, Einzelpersonen

Kosten

€ 240,- für die eigene Betriebs-/ Familienaufstellung (gefördert)
€ 480,- ungefördert
€ 18,- für RepräsentantInnen/Termin

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 25

Termin 1

Do., 27. Sep. 2018, 13:30 bis 18:00 Uhr

Termin 2

Di., 23. Okt. 2018, 13:30 bis 18:00 Uhr

Termin 3

Mi., 07. Nov. 2018, 13:30 bis 18:00 Uhr

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PIXABAY



PACHERNEGG



HUBER

Ing.ⁱⁿ Johanna Huber
Eingetragene Mediatorin, persönliche Beratung und Begleitung



FURGLER

Eduard Ulreich
NLP-Lehrtrainer des ÖDV-NLP, Lebens- und Sozialberater und Coach

Veränderungen gemeinsam gestalten

▶ Alles um uns herum verändert sich. Als Teil einer Familie sollen und wollen wir an Veränderungen teilhaben und gemeinsam gestalten. Empfinden wir Veränderungen nicht als lästiges Übel, sondern sehen wir darin neue Chancen und Möglichkeiten, die uns das Leben bietet.

NEU!

Zielgruppe

Bäuerinnen und Bauern, Interessierte

Kosten

€ 42,- gefördert
€ 84,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Termin

Di., 12. Feb. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr

Von der Arbeitsgruppe zum erfolgreichen Team

▶ Ein motivierendes Indoor- und Outdoor-Seminar mit vielen Impulsen und eine Mini-Aufstellung zu zentralen Themen der Teamarbeit warten auf Sie. Während des Seminars werden alle Geräte des Aktivgartens im Steiermarkhof für lebendige, aktivierende Übungen genutzt. Die Aufgabenstellungen an den Geräten stellen Sie vor lösbare Probleme und unterstützen Sie dabei, kreative Lösungen zu finden. Jede/r Teilnehmende erstellt einen Aktions-Reaktionskatalog für zukünftiges erfolgreiches Handeln.

NEU!

Zielgruppe

Trainerinnen und Trainer, TeamleiterInnen, Lehrende für Erwachsene und Jugendliche sowie Arbeitsteams, die ihre Teamfähigkeit stärken wollen.

Kosten

€ 88,- gefördert (0,5 ECTS)
€ 176,- ungefördert

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Sa., 06. Okt. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



Lebens- und Arbeitsplatz Bauernhof

▶ Sie benötigen Hilfestellung und Information für ihre persönliche Weiterentwicklung oder haben Fragen zu Problemlösungen im zwischenmenschlichen Bereich?

Wir bieten:

- ▶ kompetente vertrauliche Beratung
- ▶ Einzelgespräche, Paar- und Gruppengespräche
- ▶ Informationen und Unterlagen zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Organisationen
- ▶ zwei Beratungen (max. 2 Stunden) kostenlos, jede weitere Stunden kostet € 40,-

Familienmoderation bei der Hofübergabe

▶ Eine Hofübergabe ist mehr als ein Vertrag. Veränderungen bei Aufgaben, Verantwortungsbereichen, Rollen und vielleicht auch Wohnbereichen brauchen ein gutes Ausreden miteinander. Es geht um die Gestaltung der Zukunft für die Menschen und den Hof.

Wir bieten:

- ▶ kompetente vertrauliche Gesprächsmoderation innerhalb der Familie
- ▶ Besprechen der gegenseitigen Bedürfnisse, Wünsche, Ideen und Ziele
- ▶ Einzelgespräche, Paar- und Gruppengespräche
- ▶ kostenloses Erstgespräch, danach kostenpflichtig mit € 40,- pro Stunde

Das Beraterinnenteam:

Ing.ⁱⁿ Johanna Huber

Bezirkskammer Deutschlandsberg
Tel.: 0664 602596-4223,
E-Mail: johanna.huber@lk-stmk.at

Ing.ⁱⁿ Anna Kandlbauer

Bezirkskammer Südoststeiermark
Tel.: 0664 602596-4329,
E-Mail: anna.kandlbauer@lk-stmk.at

Ing.ⁱⁿ Barbara Kiendlspurger

Bezirkskammer Obersteiermark
Tel.: 0664 602596-4116,
E-Mail: barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at



FACHBEREICH

Klara Karin Schöttel

War verantwortlich für die Bereiche Kreatives Gestalten, Fakturierung und Veranstaltungsmanagement; Abschluss HAK-Judenburg, NLP-Master-Practitioner

Herzlichen Dank für die kreative Zusammenarbeit

▶ Nach acht Jahren pädagogischer Arbeit im Steiermarkhof, möchten wir unserer Kollegin für ihre gute und vorbildliche Arbeit im Kreativbereich und in der Buchhaltung sehr herzlich danken. Gleichzeitig wünschen wir ihr für ihre Selbstständigkeit als Gastronomin alles Gute!

Das Steiermarkhof-Team

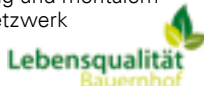


▶ Die ARGE Bildungshäuser Österreich (ARGE BHÖ) sind ein Netzwerk von 19 Bildungshäusern. Aufgabe der ARGE BHÖ ist es, die Mitgliedshäuser in bildungspolitischen Themen nach außen zu vertreten und den internen Austausch zu fördern und zu unterstützen. Die gemeinsame Qualitätsentwicklung (ISO 9001:2015) und die Weiterbildungsangebote für BildungshausmitarbeiterInnen zählen zu den Hauptaufgaben. Die ARGE BHÖ ist Mitglied der KEBÖ (Konferenz der Erwachsenenbildung Österreich). Die Bildungshäuser selbst sind autonome Einrichtungen der österreichischen Erwachsenenbildung in unterschiedlicher Trägerschaft. Sie verfügen über ein eigenständiges, vielseitiges Bildungsprogramm und die Möglichkeit der Nächtigung. Sie bieten ihren Gästen und TeilnehmerInnen moderne, hochwertig ausgestattete Seminarräume und eine qualitativ hochwertige Verpflegung an. Das Angebot der Bildungshäuser reicht von der Persönlichkeitsentwicklung über kreatives Gestalten bis zur Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Themen.



Mag.ª phil. Bärbel Pöch-Eder

Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Coach, Trainerin und Moderatorin, Ausbilderin in NLP, Lebens- und Sozialberatung und mentalem Training, Beraterin bei „Netzwerk Zukunft Bauernhof“



Coaching – professionelle Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien

Das Leben und Arbeiten unter einem Dach, wie dies in bäuerlichen Familien Alltag ist, ist eine ständige Herausforderung und bringt auch Konflikte mit sich. In schwierigen oder unklaren Situationen kann es hilfreich sein, sich kompetente Unterstützung von außen zu holen. So können Ziele schneller und leichter erreicht und Lösungen gemeinsam erarbeitet und umgesetzt werden.

Coaching unterstützt Sie

- ▶ in der konstruktiven Auseinandersetzung mit Ihrer privaten und beruflichen Umgebung,
- ▶ im kompetenten Umgang mit Veränderungsprozessen,
- ▶ in der Klärung und erfolgreichen Umsetzung Ihrer privaten und beruflichen Ziele,
- ▶ in der Veränderung unangemessener Verhaltensweisen in privaten und beruflichen Rollen,
- ▶ in der Stärkung Ihrer ganz persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen,
- ▶ in der kraftvollen Ausrichtung Ihres Denkens und Ihrer Vorstellung im Hinblick auf das, was Sie erreichen wollen,
- ▶ in der Vorbeugung von Stress- und Belastungssymptomen und der Entwicklung von Strategien für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden,
- ▶ in der kraftvollen Entwicklung oder Veränderung Ihrer beruflichen und privaten Identität,
- ▶ in einem bewussten Umgang mit Ihren Kraftquellen und Ressourcen.

Coaching ist diskret, freiwillig und verschwiegen

Eine Coachingeinheit dauert in etwa 60 bis 90 Minuten. In einem ersten Gespräch werden Ziel und Anliegen geklärt und danach wird ein Rahmen für das weitere gemeinsame Arbeiten festgelegt. Das Coaching ist kostenpflichtig.

Anmeldung und Terminvereinbarungen:

Mag.ª phil. Bärbel Pöch-Eder, Tel.: 06647 602596-1374, E-Mail: b.praxis@aon.at

Mag.ª Barbara Jennetten, Tel.: 0699/ 19090988, E-Mail: coaching@barbarajennetten.at

Ein Team ausgebildeter PsychologInnen, MediatorInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, das „Netzwerk Zukunft Bauernhof“ ist für Sie da.



Bildung nach Maß – angemessen bilden

Ihre Nachfrage:

- ▶ Sie wollen eine Fortbildung, die speziell auf Sie und Ihre MitarbeiterInnen abgestimmt ist?
- ▶ Wir führen mit Ihnen ein Gespräch, um Ziele und Wünsche zu klären.
- ▶ Wir suchen für Sie die passenden TrainerInnen aus und stellen Ihnen ein konkretes Angebot.
- ▶ Wir übernehmen die Organisation, Durchführung und Evaluierung der Schulung nach den Richtlinien der Qualitätsnorm ISO 9001:2015.

Kommunikation – Persönlichkeitsbildung:

- ▶ Unsere Seminare werden praxisorientiert durchgeführt.
- ▶ Die Auswahl der Methodik richtet sich nach den Inhalten und umfasst Einzel- und Gruppenarbeiten, Videotraining, Vorträge, Lernspiele und Übungen.
- ▶ Seminarunterlagen zum späteren Selbststudium sind im Seminarpreis inkludiert.

Ihr Nutzen:

- ▶ Wir reagieren rasch auf Ihre Anfrage.
- ▶ Wir klären gemeinsam mit Ihnen Ziel, Inhalt und Dauer der Fortbildung.

Fragen Sie nach!

Das LFI Steiermark kooperiert mit einer Reihe hochqualifizierter TrainerInnen. Dadurch ist es uns möglich, Seminare und Schulungen ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten – und das in der ganzen Steiermark.

Weitere Informationen:

LFI Steiermark, Eveline Schnur
Tel.: 0316 8050-1371

E-Mail: eveline.schnur@lfi-steiermark.at



€ Wer bekommt eine Bildungsförderung?

Das LFI Steiermark ist als beim Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft anerkannter Bildungsträger befugt, im Rahmen des österreichischen Programms für ländliche Entwicklung 2014–2020 für die Maßnahme „Wissenstransfer und Informationsmaßnahmen“ gemäß Art. 14 der Verordnung (EU) Nr. 1305/2013 Förderungen zu beantragen und abzuwickeln. Im Rahmen der Veranstalterförderung bezahlt der förderbare Personenkreis nur mehr die um die Förderung bereits reduzierten Kursbeiträge, die gesamte Förderungsabwicklung übernimmt das LFI Steiermark. Als förderbarer Personenkreis für alle Fort- und Weiterbildungen gelten BewirtschafterInnen land- und forstwirtschaftlicher Betriebe und andere in der Land- und Forstwirtschaft tätige Personen sowie zukünftige HofübernehmerInnen, auch wenn diese noch nicht im Betrieb tätig sind. Die angeführten Informationen sind rechtlich unverbindlich, allfällige Änderungen sind daher möglich.

wba – Weiterbildungsakademie Österreich

Der Steiermarkhof hat mit der Weiterbildungsakademie Österreich einen Qualitätssicherungsvertrag geschlossen und sämtliche Seminare wurden akkreditiert.

Die Weiterbildungsakademie Österreich (wba): „Es ist einfach schön zu sehen, über welche Kompetenzen man bereits verfügt. Meist sind das viel mehr, als man annimmt!“
(Nicole Slupetzky, wba-diplomierte Erwachsenenbildnerin und Leiterin der wba-Zertifizierungswerkstatt)

Was ist die wba? Die wba ist eine Anerkennungs- und Zertifizierungseinrichtung für ErwachsenenbildnerInnen, sie wird vom kooperativen System der österreichischen Erwachsenenbildung am Bundesinstitut für Erwachsenenbildung getragen. Die wba verleiht seit Februar 2007 österreichweit anerkannte Abschlüsse. Einen wba-Abschluss kann man berufsbegleitend und durch die Anerkennung bereits vorhandener Kompetenzen erwerben. Fehlende Kompetenzen können während des Zertifizierungsprozesses erworben werden. Seit ihrem Bestehen hat die wba 1.192 wba-Zertifikate und 214 wba-Diplome verliehen.

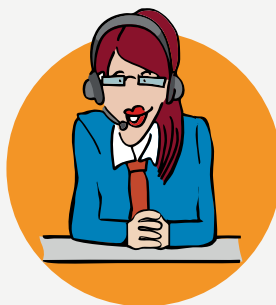
www.wba.or.at

Motiviert?

Wenn Sie zu **Bildung** motiviert sind, dann sind wir Ihre Servicestelle! Das Bildungsnetzwerk Steiermark unterstützt Sie mit **kostenloser Beratung** dabei, die passende Aus- oder Weiterbildung für Beruf und Freizeit zu finden. Bei Fragen zu Höherqualifizierung, Neuorientierung, Nachholen von Abschlüssen oder bei einer einfachen Kurssuche beraten wir Sie gerne.



Online: www.bildungsberatung-online.at
bildungsinformation@eb-stmk.at



Telefonisch
0800 / 215 430



Persönliche Beratung
www.bildungsberatung-stmk.at



Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, des Europäischen Sozialfonds und des Landes Steiermark.



Beratungsaktive Partner



FacharbeiterInnen- und MeisterInnen Ausbildung – 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 FacharbeiterInnen- und MeisterInnenebene erworben werden. Der Steiermarkhof bietet zahlreiche Vorbereitungslehrgänge für die FacharbeiterInnenprüfung im zweiten Bildungsweg sowie die MeisterInnenprüfung in einem der land- und forstwirtschaftlichen Berufe an. Für die Zulassung zur Ausbildung und die Abnahme der Prüfungen ist die Lehrlings- 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



Höherqualifizierung durch soziale Kompetenz im Berufsleben ebenso wie im Privaten

► Ob es darum geht, eine Präsentation erfolgreich durchzuführen, eine Verhandlung vorzubereiten oder Partnerschaft, Familienleben und persönliche Lebensführung befriedigend zu gestalten: Mit Kompetenz tun wir uns leichter. Wenn manchmal die eigene Gesundheit auf der Strecke bleibt und die Zeit davonzulaufen scheint, dann ist Selbstkompetenz angesagt.

Dazu gehören einerseits kompetentes Auftreten und kompetentes Kommunizieren, aber nicht zuletzt auch der kompetente Umgang mit sich selbst. Dazu zählt, auf Ausgleich zu achten, Berufliches und Privates in eine gute Balance zu bringen, auf Gesundheit und Ernährung zu achten und seine Talente kreativ und künstlerisch auszudrücken.

Menschen, die sich im Steiermarkhof in allen drei Bereichen schulen lassen, werden zusätzlich zu ihrem neu erworbenen Wissen und Erfahrungsschatz mit einem Steiermarkhof-Zertifikat oder mit einem Steiermarkhof-Diplom belohnt.

Die Auszeichnung mit dem **Steiermarkhof-Zertifikat** erwerben Sie,

► wenn Sie Schulungen im Ausmaß von mindestens 80 Unterrichtseinheiten absolvieren, wobei jeder Bereich mit mindestens 8 Stunden vertreten ist.

Die Auszeichnung mit dem **Steiermarkhof-Diplom** erwerben Sie,

► wenn Sie Schulungen im Ausmaß von mindestens 200 Unterrichtsstunden absolvieren, wobei jeder Bereich mit mindestens 16 Stunden vertreten ist.

Lassen Sie sich ein auf Seminare und Trainings in den Bereichen

- Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung,
- Kreatives Gestalten sowie
- Gesundheit und Ernährung.

Runden Sie Ihre Auswahl mit dem Besuch von kulturellen und Kunstveranstaltungen am Steiermarkhof ab.



Lebensqualität Bauernhof – der Mensch im Mittelpunkt

► Das LFI-Bildungsprojekt „Lebensqualität Bauernhof“ bietet eine ganze Palette von Bildungsangeboten zu Themen der Lebensqualität. Diese Angebote sind für Sie im Bildungsmagazin mit dem Projektlogo „Lebensqualität Bauernhof“ gekennzeichnet. Das Team von Lebensqualität Bauernhof bietet darüber hinaus professionelle Beratung bei neuen Herausforderungen im Alltag, im Betrieb oder in der Familie, bei der Hofübergabe bzw. -übernahme, bei Arbeitsüberlastung oder bei Konflikten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website unter www.lebensqualitaet-bauernhof.at.

Information und Terminvereinbarung:
Ing.ⁱⁿ Johanna Huber, Tel.: 0664 602596-4223
E-Mail: johanna.huber@lk-stmk.at

Der Kurs kommt zu Ihnen! Rufseminare Persönlichkeitsbildung

► Sie interessieren sich für eines der Seminare, aber der Termin passt für Sie nicht? Sie wollen vielleicht auch nicht nach Graz kommen müssen, um dieses Seminar zu besuchen? Dann fragen Sie nach! Fast alle unsere Seminare sind sogenannte Rufseminare und können auf Anfrage auch bei Ihnen im Bezirk durchgeführt werden. Voraussetzung dafür sind zehn InteressentInnen.

Weitere Informationen
LFI Steiermark, Eveline Schnur, Tel.: 0316 8050-1371

Bäuerliches Sorgentelefon 0810 676 810

Telefonische Beratung bei allen Sorgen, Ängsten, Nöten und Fragen – vertraulich, anonym, kompetent. Von Montag bis Freitag, jeweils von 08:30 bis 12:30 Uhr österreichweit zum Ortstarif für Sie erreichbar.





Achtsam sein – im Augenblick leben

▶ Achtsam zu sein bedeutet, mit all seinen Empfindungen, auch mit seinen Gedanken, bei dem zu sein, was man gerade tut. Dieses bewusste Tun bezieht sich auch auf alltägliche Tätigkeiten wie gehen, sitzen, lesen und essen. Achtsam sein im Hier und Jetzt stellt die Verbindung vom Tun zu Körper, Geist und Seele her. Diese bewusste Verbindung lässt in vielen kleinen Dingen des Alltages kleine Glücks- und Genussmomente zu. Lebensmittel und Die achtsame Zubereitung von Mahlzeiten und das Innehalten beim Essen lassen uns Zufriedenheit und Freude spüren. Mahlzeiten achtsam zubereitet und beim Essen innehalten lässt uns Zufriedenheit und Freude spüren. Mit den Seminaren im Ernährungs- und Gesundheitsbereich möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Sinne zu schulen, um alltägliche elementare Dinge wie das Essen wieder achtsam und bewusst zu tun, Körpersignale richtig zu deuten und somit wieder zu einem stärkeren Körpergefühl zu gelangen. Dies befähigt uns aus der Flut der Gesundheitsempfehlungen selbst das Richtige für sich zu finden. Das Seminar: „Mit allen Sinnen – Genuss, Gesundheit und Sensorik“ soll



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

Sie unterstützen, das eigene Ernährungsverhalten besser zu verstehen und den Zusammenhang zwischen Geschmackswahrnehmung, Lebensmittelauswahl und möglichem Übergewicht aufzeigen.

Im „Klima.Koch.Workshop“ zeigen wir Ihnen genau, wie klimafreundliches Kochen mit Spaß und Genuss geht. Wollen Sie neue steirische Lebensmittel wie Hanf und Soja kennen- und schmecken lernen oder einfache Kochfertigkeiten beim Grundkochkurs erwerben?

Nehmen Sie sich Zeit, schmökern Sie in Ruhe das Programm durch und finden Sie für sich das Richtige heraus. Sie wissen selbst am besten, was gut für Sie ist.

Achtsam sein auf sich selbst, bedeutet sich selbst wertzuschätzen, um für Mitmenschen und Umwelt wieder wertschätzend sein zu können.

Ich freue mich auf die neue Bildungssaison mit Ihnen.

Elisabeth Pucher-Lanz

KUNST
UND KULTUR


KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Dem Geschmack auf der Spur

Eine Erklärungshilfe, warum Geschmäcker so verschieden sind und was das für die Gesundheit bedeuten kann

 In die Wiege gelegt wird uns einiges, der Geschmack zum Beispiel. Bereits im Mutterleib können wir Geschmacksstoffe und Aromastoffe wahrnehmen und diese damit lernen. Das wurde von Forschern schon für intensive Aromen wie Knoblauch, Minze und Vanille herausgefunden. Wenn Kinder süße Stoffe im Fruchtwasser wahrnehmen, schlucken sie häufiger, bei bitteren Stoffen dagegen weniger häufig. Das ist eine natürliche Reaktion, da wir mit einer Präferenz für süß und umami geboren werden. Das beste Beispiel hierfür ist die Muttermilch, die Milchzucker (süß) und Glutamat (umami) gleichzeitig enthält. Glutamat, das den Eiweißgeschmack verkörpert, signalisiert genauso wie der Milchzucker, dass lebensnotwendige Energie aufgenommen wird. Gleichzeitig besteht eine Abneigung bei Neugeborenen gegen bittere und saure Substanzen. Auch das lässt sich gut erklären. Evolutionär gesehen sind bittere und saure Stoffe oft giftig bzw. Lebensmittel, die diese Geschmacks-wahrnehmungen auslösen, verdorben oder noch unreif. Hier wird erst gelernt, welche Lebensmittel trotz bitterer oder saurer Inhaltsstoffe für uns sogar gesund sein können. Zum Beispiel enthalten Kohlgemüse bittere Inhaltsstoffe wie Glucosinolate, die das Immunsystem unterstützen können und für unsere Gesundheit förderlich sind. Beim Lernen übernehmen Eltern, Geschwister und Großeltern eine wichtige Vorbildfunktion in den ersten Lebensmonaten bzw. -jahren. Später kommen noch Einflüsse von Peers, also Gleichaltrigen oder etwas Älteren, und der Werbung hinzu. Kinder beobachten ihre Bezugspersonen und Vorbilder dabei ganz genau, was und wie sie essen und lernen dabei gleichzeitig, welche Lebensmittel „sicher“ sind und gerne gegessen werden. Je öfter ein Lebensmittel gesehen bzw. probiert wird, desto beliebter wird es. Dieser sogenannte „Wiederholungseffekt“ (Engl.: repeated exposure) trägt dazu bei, Lebensmittel, die man öfters gegessen hat, auch zu mögen. Der Spruch: „Was der Bauer nicht kennt, das

isst er nicht“, kommt also nicht von ungefähr. Eine vielfältige Ernährung ist sehr wichtig, die Ausnutzung der Palette von heimischem Obst und Gemüse trägt intensiv zu einem gesunden Lebensstil bei. Hier ist es wichtiger, nicht ein bestimmtes Lebensmittel sehr häufig zu essen, sondern Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen. Unterstützt wird dieses Verhalten durch die „spezifische sensorische Sättigung“, die dazu dient, die Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Sie soll ein Übersättigen und eine einseitige Ernährung verhindern, indem wir nach dem Konsum einer Speise Lust auf etwas anderes bekommen. Beispielsweise steigt nach einer pikanten Hauptspeise die Lust auf Süßes. Die Aussage: „Das hängt mir zum Halse raus“, signalisiert hier zutreffend, dass man sich unterschiedliche Gerichte am Teller wünscht. Es könnte also sehr einfach sein, eine ausgewogene und vielfältige Ernährung umzusetzen, wäre da nicht die „Lebensmittelnephorie“. Damit ist die Angst vor neuen Lebensmitteln gemeint, die Menschen individuell unterschiedlich stark betreffen kann. Vor allem bei Kindern zwischen zwei und sechs Jahren ist die Zurückweisung von neuen Lebensmitteln ohne erkennbaren Grund besonders ausgeprägt. Die Bereitschaft zur Integration von unbekanntem Lebensmitteln ist stark reduziert, was die Wichtigkeit einer sehr vielfältigen Ernährung in den ersten Lebensmonaten noch stärker hervorstreicht. Verschiedenfärbiges Gemüse und Obst, Fisch, Milch-





Dr.ⁱⁿ Marlies Wallner ist Ernährungswissenschaftlerin und beschäftigt sich am Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien in ihrer Dissertation intensiv mit Antioxidantien und Oxidativem Stress. Aktuell forscht sie am Institut Diätologie der FH JOANNEUM im Bereich der gesundheitsorientierten Sensorik, um dem Zusammenhang zwischen Geschmack und Übergewicht auf die Spur zu kommen. Die Entwicklung von Produktkonzepten und Produkten für Kinder und deren Geschmacksentwicklung stehen dabei im Mittelpunkt. Seit Jahren ist sie Autorin und Lehrbeauftragte und gibt ihr Wissen in unterschiedlichsten ernährungsrelevanten Bereichen wie Sensorik und Anthropometrie an Studierende und Interessierte weiter.

und Vollkornprodukte und Fleisch in Maßen sollen auf dem (Klein-)Kinderspeiseplan und dem der Familie stehen.

Zudem ist Essen ein sehr emotionaler Prozess und wir verbinden positive sowie negative Erlebnisse mit verschiedenen Gerichten. So kann der Geruch von Speisen, die Zimt enthalten mit der Erinnerung an ein Weihnachtsfest verbunden sein oder aber mit dem Apfelstrudel aus Omas Küche. Umgekehrt können Essen unter starkem Druck wie z. B. das Fertigessen einer Speise obwohl man schon satt ist oder starke Übelkeit nach dem Konsum von Lebensmitteln zu einer Ablehnung dieser Speise in der Zukunft führen. Viele Einflüsse wirken sich also auf unser Essverhalten aus und prägen uns. Darum sind auch unsere Vorlieben und Abneigungen besonders individuell. Die persönliche Geschmackswahrnehmung spielt eine wichtige Rolle. Die gleiche Suppe kann für eine Person würziger und für die andere sogar fade schmecken. Süß, sauer, salzig, bitter und umami sind die Grundgeschmacksarten, die wir so unterschiedlich auf der Zunge wahrnehmen. Gefühlt wird ebenso im Mund und zwar beispielsweise die Cremigkeit, Knusprigkeit, die Temperatur und die Schärfe, wobei auch die Nase eine sehr wichtige Rolle spielt. Schon vor dem Essen riechen wir die unterschiedlichsten Aromen, die sich vorab im Raum verbreitet haben und uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Beim Kauen werden dann weitere Aromen freigesetzt und in der

Nase wahrgenommen. Gemeinsam ergeben diese Vorgänge dann die Gesamtgeschmacks Wahrnehmung unseres Essens. Diese kann sich weiter auf unsere Gewichtsentwicklung auswirken und zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Vermutet wird, dass Personen, die den Geschmack im Mund geringer wahrnehmen, mehr von bestimmten Speisen konsumieren müssen, um die gleiche Befriedigung zu erhalten und durch die vermehrte Energieaufnahme hier eher zu Übergewicht tendieren. Unser persönlicher Eindruck beurteilt, ob die Speise schmeckt oder für uns gar nicht zusammenpasst. Das kann mittlerweile auch durch das Prinzip des Food Pairings erklärt werden. Lebensmittel, die sich gleiche oder ähnliche Aromen teilen, schmecken zusammen besser, auch wenn sich das auf den ersten Blick, wie bei Kaviar mit weißer Schokolade, nur erahnen lässt. Eine Vielzahl wohlschmeckender Rezepte, wie die im Sommer so beliebte Kombination von Tomate, Mozzarella und Basilikum, können dadurch erklärt werden. Hier werden einfache Lebensmittel in ihre Aromenbestandteile (z. B. Röstaromen) und geschmackliche Zusammensetzung (z. B. süß) zerlegt und dadurch passende Lebensmittel-Partner gefunden. Hier kann als Beispiel die karamellierte Kruste vom Schweinsbraten genannt werden, wobei sich die Röstaromen der Kruste und des Zuckers geschmackvoll ergänzen. Obwohl diese Kombinationen wissenschaftlich erklärt sind, bleiben die individuellen Vorlieben und man kann möglicherweise der besten und harmonischsten theoretischen Kombination in der Praxis nichts abgewinnen. Trotzdem kann das Prinzip des Food Pairings, das übrigens in der gehobenen Gastronomie ihren Ursprung hat und eingesetzt wird, den breiten KonsumentInnengeschmack treffen. Die weitbekannten und bewusst ausgewählten Kombinationen von Wein mit Käse und anderen Speisen sind ebenfalls auf diesem Prinzip aufgebaut. Neben all diesen Erklärungen soll aber eines beim „perfekten“ Essen nicht zu kurz kommen – der Genuss!



WOLFGANGHUMMER.COM (2)

- Freude mit heimischen Lebensmitteln
- Spaß am Selberkochen
- Genuss beim Essen

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)

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



UNTERKIEFER, WWW.BLENDPUNKT.AT

Martha Fuchs

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

Johanna Aust

Seminarbäuerin

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 beeindruckten.

Kosten

€ 189,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

20 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine

Do., 17., 24., 31. Jän., 07., 14. Feb. 2019,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

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

€ 120,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer: max. 15

Termine

Fr., 12., 19. Okt., 02. Nov. 2018,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



Mag.^a Anita Winkler

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

Kochwerkstatt für Jugendliche und Studenten – 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 pffige Gerichte zaubern kannst. Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte. Entdecke die kreative Seite des Kochens und erlebe mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre genussvolle Alternativen zu Dosen- und Fertiggerichten.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 35,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin 1

Mo., 14., Mo., 28. Jän. 2019, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mi., 17., Do., 18. Jul. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Was essen wir 2050?

Die Zukunft auf dem Tisch

▶ Derzeit umfasst die Weltbevölkerung ca. 7,3 Milliarden Menschen. Laut einer Prognose der UN aus dem Jahr 2015 werden 2050 9,7 Milliarden Menschen auf der Erde leben. Theoretisch könnte unser Planet heute die doppelte Weltbevölkerung ernähren. Aber schon heute hungern 815 Millionen Menschen und bis zum Jahr 2050 wird ihre Zahl auf drei Milliarden ansteigen.

Bevölkerungswachstum

Die Populationen steigen vor allem in Regionen an, die schon jetzt massive Probleme mit Wassermangel, unzureichender landwirtschaftlicher Produktion und mit Armut zu kämpfen haben. In Afrika etwa wird sich die Bevölkerung von derzeit knapp 1,2 Milliarden Menschen bis 2050 auf ca. 2,5 Milliarden verdoppeln.

Landflucht

Derzeit sind 39 Prozent der gesamten eisfreien Landfläche der Erde von der Landwirtschaft belegt, in der 40 Prozent der Weltbevölkerung arbeiten. Die weltweite Urbanisierung und der strukturelle Wandel, weg von der Landwirtschaft zu nicht landwirtschaftlichen Tätigkeiten, nehmen weiter zu. Während im Jahr 1950 erst 30 Prozent der Menschen in Städten lebten, wurde 2007 die 50 Prozent-Grenze überschritten und 2050 werden es 70 Prozent sein. In absoluten Zahlen bedeutet dies eine Verdoppelung der Stadtbevölkerung zwischen 2007 und 2050 von 3,3 auf 6,8 Milliarden Personen.

Lebensstil

Die Zahl der Menschen, die sich hochwertige Nahrungsmittel wie Fisch, Fleisch- und Milchprodukte leisten können, beträgt derzeit 3 Milliarden Personen und steigt insbesondere in den Schwellenländern rasant an. Um ein Kilo Schweine- oder Hühnerfleisch herzustellen, braucht es zwei Kilo Mais, Soja oder Weizen. Bei Rindfleisch sind es sogar sechs Kilo. Würden alle Erdenbürger konsumieren wie ein Europäer, bräuchten wir drei Planeten. Um 2050 den Bedarf aller Menschen zu decken, muss sich die Lebensmittelproduktion verdoppeln.

Neue Nahrungsmittel

Zu den essbaren Lebewesen, die bisher nur in wenigen Regionen der Welt verzehrt werden,

zählen unter anderen Insekten, Muscheln, Seesterne und Algen. WissenschaftlerInnen arbeiten an Ideen wie Fleisch aus dem Labor und schwimmenden Ballons voller Fische.

Lebensmittelverschwendung

In unserer globalisierten Wirtschaft wird der Preis für Nahrungsmittel von der Nachfrage auf dem Weltmarkt bestimmt. Laut Schätzungen der Welternährungsorganisation FAO wird weltweit ein Drittel aller Lebensmittel weggeworfen, pro Jahr sollen es rund 1,3 Milliarden Tonnen sein. In Österreich landen laut Lebensmittelministerium im Jahr ca. 96.000 Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Bei bewussterem Umgang mit Lebensmitteln könnten übrigens pro Haushalt jährlich durchschnittlich 300 Euro gespart werden. Einkauf und Ernährung hat mit globaler, „weltbürgerlicher“ Verantwortung zu tun. Das Ernährungsverhalten der Menschen in den industrialisierten Staaten der Welt hat Auswirkungen etwa auf die Vernichtung bäuerlicher Strukturen und in deren Folge Hunger und Verelendung in anderen Teilen der Welt.



PACHERNEGG

Mit jedem Einkauf entscheiden wir als Konsumentinnen und Konsumenten mit über den ökonomischen und ökologischen Zustand der Welt. Wir haben die Wahl, ethische Verantwortung an den Tag zu legen, faire Produkte zu einem fairen Preis in einer überlegten Menge zu erwerben, oder in den Einkaufskorb zu legen, was wir vielleicht einmal brauchen können, gleichgültig woher es kommt, Hauptsache der Preis ist geil.

Bewusstsein schaffen

Die Initiative Stertz kann nicht nur aufzeigen, was umwelt- und gesellschaftsverträglicher Umgang mit der Ressource Nahrung bedeutet, sondern auch den durch zahlreiche Politskandale in Misskredit geratenen Begriff „Lobbyismus“ in ein neues Licht stellen: durch Information, Beratung und Anleitungshilfe für die eigene unmittelbare Umgebung, für die Nachbarschaft, für politische Entscheidungsträger, den Handel, die Landwirtschaft und für MeinungsbildnerInnen wie zum Beispiel die JournalistInnen.



MARKA

Johanna Zugmann, MA
 ist Journalistin und Gründungsmitglied der Tageszeitung DER STANDARD. 2004 wechselte sie zur Tageszeitung Die Presse, für die sie das Ressort Karrieren aufbaute und leitete. Die Wienerin ist auch Autorin von vier Sachbüchern. 2014 spondierte Zugmann nach dem Gastrosophie-Studium an der Paris Lodron Universität zum Master. Seither schreibt Zugmann unter anderem für die Medien Falstaff, Luxus (Visa, Card Complete), SALON (Gruner + Jahr, Hamburg) sowie für die Tageszeitung Kurier. Die Journalistin ist nebenbei auch als Moderatorin, Vortragende und Konzipientin kulinarischer Events tätig.



KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



ZENZ

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, FreundInnen und NachbarInnen gleichermaßen. In geselliger Runde essen, reden und genießen bereitet Freude und lässt uns Kraft tanken. Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit sollten wir uns auch Zeit füreinander nehmen und nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit versinken. Damit auch Sie als GastgeberIn Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen.

In diesem Seminar werden wir gemeinsam eine große Auswahl an kalten und warmen, süßen und herzhaften weihnachtlichen Speisen zubereiten. Eine essbare adventliche Tischdekoration und ein kleines weihnachtliches „Give-away“ für Ihre Gäste runden das Programm ab. Viele Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen in geselliger Runde warten auf Sie.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Do., 29. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Johanna Aust
Seminarbäuerin

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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 23. Nov. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr
Fr., 30. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 01. Dez. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr



ALIST

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Lebkuchenvariationen – Vorböten 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 Lebkuchenhaus oder 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.

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

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 07. Dez. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIMABAY

Ursula Kutscheraärztlich geprüfte Aromapraktikerin, gepr. Kräuterpraktikerin,
Kräuterpädagogin

Aromaküche – duftende Weihnachtsgeschenke für Gaumen und Körper

▶ Riechen besitzt eine stark emotionale Komponente. Bei der Verarbeitung von Düften im Gehirn werden Gefühle und Erinnerungen geweckt, denn das Riechzentrum ist eng mit jenen Gehirnregionen verbunden, die für unsere Gefühlswelt zuständig sind. In diesem Seminar erlernen Sie, mit ätherischen Ölen wohlriechende Geschenke und duftende Gerichte herzustellen, um so zu Weihnachten für eine harmonische und festliche Stimmung zu sorgen. Sie erstellen selbst duftende Geschenke wie z. B. Weihnachtshonig, Massageöle usw. und lernen die weihnachtliche Aromaküche kennen.

Dauer/TeilnehmerInnen3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16**Kosten**

€ 45,- inkl. Unterlagen und Materialien

Termin

Di., 11. Dez. 2018, 18:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTURKREATIVES
GESTALTENERNÄHRUNG
UND GESUNDHEITLEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



RSCHER

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Kunterbunte Krapfenvielfalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 01. Feb. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Elfi Wöls
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Sommerparty – Kochen für und mit Gästen

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 24. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



HEDEGGER, LK INO





Maria Leßl
Seminarbäuerin

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, Sugos und Pestos stehen dabei auf dem Programm. Kreative Kompositionen und hilfreiche Tipps und Tricks für ein sicheres Gelingen warten ebenso auf Sie wie genügend Spielraum für eigene kulinarische Experimente. Los geht's – ab ins Glas!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 03. Okt. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Schwein gehabt – Kochen von traditionellen Schweinefleischgerichten ohne Edelteile

▶ Es muss nicht immer Filet oder Karree sein! Das Schwein hat noch viel mehr zu bieten. In diesem Seminar wird mit Schweinefleisch exklusive der Edelteile gekocht, nicht nur nach guter alter Tradition, sondern auch mit einer Extraportion an heutigem Ernährungswissen. Damit verbunden ist auch das Kennenlernen verschiedener Fleischteile vom Schwein wie z. B. der Fledermaus.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 26. Sep. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PIXARBY



AMA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Erdäpfel – die tollen Knollen

▶ Gesundheitswert gepaart mit Genussqualität! Die Karriere des Erdäpfels, vom Gold der Inkas bis zur weltweiten Delikatesse, ist noch lange nicht zu Ende. Die wertvollen Eigenschaften des Erdäpfels kommen den Wünschen der heutigen KonsumentInnen für eine ausgewogene Ernährung optimal entgegen. Im Seminar bereiten Sie zahlreiche interessante Variationen rund um die köstliche Knolle zu, gekoppelt mit wertvollen Tipps und Tricks.

Inhalt

- ▶ Sorten und deren Eigenschaften kennenlernen
- ▶ Wichtiges zu Einkauf und Lagerung
- ▶ „Erdäpfel – die Zitrone des Nordens“ – gesundheitlicher Wert
- ▶ Einfallsreiche Variationen mit Erdäpfeln selbst zubereiten

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 04. Okt. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Martha Fuchs

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

Heimischer Fisch – frisch auf den Tisch

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Okt. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Köstliches vom Speisekürbis – bunt, vielfältig und gesund

▶ Seit einigen Jahren erlebt der Kürbis in Österreich einen ungeheuren Aufschwung. Kürbis ist Kult. Wir begegnen ihm als herbstliche Dekoration, als Mittelpunkt von Festen, aber auch als gesundes Nahrungsmittel. Nicht nur seine vielseitige Verwendung, sondern auch sein Geschmack und seine wertvollen Inhaltsstoffe machen ihn besonders interessant. Kaum ein anderes Gemüse bietet eine solche Vielfalt an Farben, Formen und Verwendungsmöglichkeiten wie der Speisekürbis. Nicht nur als Suppe, sondern auch als Salat, Eintopf, Schnitzerl, Gnocchi, Krapferl oder Strudel. Sie werden staunen, wie vielfältig man Kürbis zubereiten kann – als Hauptspeise, Beilage oder Dessert.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 11. Okt. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Gottfried Lagler

Der Chef der Pizzeria Figaro in Gleisdorf freut sich, seine ca. 30-jährige Sprossen-Erfahrung an Menschen, die den Wert von lebendiger Nahrung erkannt haben, weiterzugeben.

Sprossen – kleine Kraftpakete mit großer Wirkung

▶ Zarte, frische Sprossen sind besonders im Winter eine schmackhafte und gesundheitlich wertvolle Abwechslung zum saisonbedingt weniger reichhaltigen Gemüseangebot. Unabhängig von der Jahreszeit lassen sie sich zu Hause ziehen. Während des Wachstumsprozesses finden Auf-, Um- und Abbauvorgänge statt, sodass der Nährwert der Sprossen gegenüber den Samen beachtlich steigt. Diese unschlagbaren Vitamin- und Mineralstoffbomben verleihen vielen Speisen eine würzige Note und steigern zugleich das eigene Wohl- und Vitalbefinden. Auf Salaten, in Aufläufen, Saucen, Brot oder geröstetem Gemüse machen sich die schmackhaften Sprossen genauso gut wie in einer Süßspeise. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Sprossen selbst ziehen können, welche Samen dafür geeignet sind, welche gesundheitlichen Vorteile sie bringen können und Sie schmecken und genießen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Sprossen in erlesenen Speisen. Es erwarten Sie ein Sprossengetränk, eine Sprossendegustation mit 15 bis 20 verschiedenen Sprossen und zwei verschiedene Sprossengerichte zum Genuss vor Ort.

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 18. Okt. 2018, 17:00 bis 20:00 Uhr

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG




SCHNEIDER

Susanne Schneider

Produktion und Vermarktung von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin

 Auf Knoblauch in der Küche zu verzichten ist für Liebhaber der würzigen Knolle unmöglich. Knoblauch aus dem Supermarkt ist für uns das ganze Jahr über verfügbar, aber stimmt dann auch die Qualität? Knoblauch ist ganz leicht selbst anzubauen und der Ware aus China, Argentinien etc. geschmacklich haushoch überlegen. Deshalb wird in diesem Kurs nicht nur gekocht.

Die Kursleiterin erzählt viel Wissenswertes über die scharfe Knolle – vom Verkochen über das Konservieren bis hin zu ihrem großen Wert als Heilmittel.

Zusätzlich werden viele Tipps zum erfolgreichen bzw. rechtzeitigen Anbau von Knoblauch Ende Oktober bis zu seiner Ernte gegeben. Es besteht die Möglichkeit, Saatgut in kleinen Mengen zu erwerben, um sich eigenen Knoblauch im Garten oder auf der Terrasse zu ziehen.

Beim gemeinsamen Kochen werden Köstlichkeiten mit Knoblauch aus der heurigen Ernte zubereitet und eine Verkostung von verschiedenen Arten konservierten Knoblauchs runden den Kurs ab. Alle Gerichte sind zu Hause leicht nachzukochen und sorgen für Überraschung in ihrer Familie und bei ihren Gästen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 22. Okt. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!



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.

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Kosten

€ 29,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Do., 25. Okt. 2018, 18:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Margarethe Auer

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

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 06. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



FOTOLIA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Wildgerichte – g'sund und g'schmackig

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Do., 08. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PIXARBY

Martha Fuchs

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

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 Bürosnack oder ein schnelles raffiniertes Gericht, wenn Gäste kommen. Rasch zubereitet, gut vorzubereiten und mit allem zu füllen, was die Saison und Region im Moment hervorbringen. Diese Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood und noch dazu ein echter Hingucker. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan, die Welt der Wraps und Burger ist bunt, reichhaltig und bringt eine riesige Geschmacksvielfalt mit sich. In diesem Seminar lernen Sie, wie schnell und einfach Weckerl, Tortillas oder Fladenbrote selbst zubereitet werden können, die Sie dann nach Belieben als Wrap, Burrito oder Burger füllen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 09. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Milchprodukte – hausgemacht!

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Mo., 12. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



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

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 14. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Der steirische Sündenfall – Galamenü rund um den steirischen Apfel

▶ Keine Sünde, sondern ein Genuss sollte der Verzehr eines Apfels sein!
Das Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away“, bringt den positiven Einfluss des Apfels auf unsere Gesundheit auf den Punkt. Selten zeigt sich eine Frucht so überzeugend vielseitig wie der Apfel. Man liebt ihn als frische Frucht, kann aber auch viele pikante und süße Speisen damit zubereiten. In diesem Seminar werden verschiedenste steirische Apfelsorten verkostet und Speisen damit zubereitet. Weiters erfahren Sie Wissenswertes über die Sorteneigenschaften und erhalten viele Tipps bezüglich Zubereitung und Möglichkeiten der Verwendung in der Küche.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 20. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXARBY



PIXARBY

Martha Fuchs

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

Backen und kochen mit Honig

▶ Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist der Honig nicht nur im Winter gut für Tee und Hals, sondern eine wunderbare Zutat in unserer Küche. Nur mit einem Löffel Honig erreichen viele Rezepte eine neue Dimension. In diesem Kochseminar lernen Sie mit der Imkerin Martha Fuchs, dass Honig – mit seiner Farbe, seinem Geruch und seinem Geschmack – wie kein anderes Produkt neue Geschmacksnuancen auf den Teller bringt. Honig ist ein Spiegelbild der Landschaft und lässt uns diese mit allen Sinnen wahrnehmen. Sie lernen die Grundkonzepte der Verwendung von Honig in der Küche kennen, verkosten die verschiedensten Honigsorten und erfahren deren Besonderheiten.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 23. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Elisabeth Rauch

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Schule-am-Bauernhof-Betrieb, Schaukräutergarten, Herstellung von speziellen Kräuter- und Wildfrüchteleprodukten auf dem Hof und Verkauf

Steirisches Superfood – wahre Helden auf dem Teller

▶ Das Thema Superfood an sich ist nicht neu, dass Superfood aber auch sehr zahlreich auf heimischen Feldern und Wiesen wächst, vielleicht doch. Viele heimische Lebensmittel enthalten vergleichbare Inhalts- und Wirkstoffe und stehen dem sogenannten Superfood aus fernen Ländern damit in keinsten Weise nach. Eine Auswahl an heimischen Obst- und Gemüsesorten (Holunder, Aronia, Heidelbeeren, Hanfsamen, Walnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Krenn etc.) die sich durch eine besonders hohe Nährstoffdichte und durch interessante Inhaltsstoffe auszeichnen, werden im Kurs genauer vorgestellt und ebenso wird auf die positiven Effekte für unsere Gesundheit eingegangen. Ein Menü mit regionalem Superfood wird gekocht und gemeinsam genossen. Unsere heimischen Superfoods sind wahre Helden, denn sie fördern nicht nur unsere Gesundheit, sondern punkten auch mit nachhaltiger Produktion.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 11. Jän. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Enthält Direktsaft mehr sekundäre Pflanzenstoffe als Apfelsaft aus Konzentrat?

Direktsaft und Saft aus Konzentrat im Vergleich

▶ Äpfel enthalten eine Reihe von wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen vor allem Polyphenole wie Chlorogensäure, Epicatechine oder Quercetin. Polyphenole wirken unter anderem positiv auf die Blutgerinnung und den Blutdruck und können somit zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Werden die Äpfel zu Saft gepresst, bleibt ein Teil der gesundheitsschützenden Substanzen im Pressrückstand zurück. So enthält klarer Apfelsaft nur noch rund 20 Prozent der im Apfel vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe. Naturtrüber Apfelsaft liefert dagegen rund doppelt so viele Polyphenole wie die klare Variante. In einer Untersuchung des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Stuttgart lag der Polyphenolgehalt von trüben Säften bei 0,6 Gramm pro Liter, wohingegen die klaren Säfte nur durchschnittlich 0,3 Gramm erreichten. Die Polyphenole gehen vor allem durch die Klärung und Schönung der Säfte verloren. Dabei werden die Trübstoffe teilweise durch Gelatine, Kieselsol oder Betonit gebunden und anschließend abgefiltert.

Die höchsten Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen fanden die Stuttgarter Lebensmittelanalytiker in frisch gepresstem Saft und Direktsaft. Direktsaft aus Baden-Württemberger Streuobstanbau zeigte mit 98 Milligramm pro Liter doppelt so hohe Chlorogensäuregehalte wie ein Saft aus Konzentrat mit 49 Milligramm pro Liter. Auch der Anteil an Catechinen und Epicatechinen lag im Direktsaft deutlich über dem des Konzentrats. Für die Herstellung von Konzentrat wird dem frischen Saft per Verdampfung Wasser entzogen und vor der Abfüllung wieder zugefügt. Dieser Verarbeitungsprozess scheint den Polyphenolgehalt noch einmal zu reduzieren.

Neben der Verarbeitung der Äpfel beeinflussen auch die Apfelsorte sowie das Klima und der Reifegrad die Höhe des Gehaltes an sekundären Pflanzenstoffen. So liefern Mostobstsorten, wie man sie auf vielen Streuobstwiesen findet, deutlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe als Tafelobst, aus dem häufig Apfelsaftkonzentrat hergestellt wird. Wer sich also möglichst viele sekundäre Pflanzenstoffe schmecken lassen will, sollte zu naturtrübem Direktsaft von Streuobstwiesen greifen.

Quelle: Lena Busch/Kathi Dittrich: UGB-FORUM 1/12, S. 44

Literatur

- ▶ CVUA Stuttgart: http://cvuas.untersuchungsämter-bw.de/pdf/druck_ApfelsaftPolyphenole2006.pdf
- ▶ www.test.de/themen/essen-trinken/test/Apfelsaft-Drei-sind-durchgefallen-1801978-1801980/
- ▶ D. Majchrzak/G. Binder: Antioxidative Kapazität von Apfelsaft – klare und naturtrübe Apfelsäfte im Vergleich. Ernährung/nutrition, Vol. 33, 10-2009. www.ernaehrung-nutrition.at
- ▶ K. Kahle: Polyphenole aus Apfelsaft: Studien zur Verfügbarkeit im Humanstoffwechsel. Dissertation. Würzburg 2008.





AMA

Thomas Moyschewitz
Küchenchef im Steiermarkhof

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 19. Jän. 2019, 09:00 bis 14:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler,

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

Heimische Getreideküche neu entdecken

▶ Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Lebensmittel der Menschen weltweit. Um das gesundheitliche Potenzial der Powerkörner voll ausschöpfen zu können, ist aber die richtige Verwendung und Zubereitung notwendig. Erst dann wird Getreide für viele bekömmlich und reizvoll. Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt an alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa uvm.

Wie hätten Sie das Korn gerne? Im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder fein vermahlen? Im Seminar lernen Sie alle Verarbeitungsstufen kennen, kombiniert mit Gemüse und Obst, süß oder pikant, in einer vielseitigen Menüfolge. Zahlreiche Tipps und Tricks für den unkomplizierten, einfachen und zeitsparenden Einbau von den schmackhaften Körnern in Ihren Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 08. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



FEUERLE

Walnüsse gut für Blutfette

▶ Bereits 2014 konnten WissenschaftlerInnen der Universität München nachweisen, dass naturbelassene Walnüsse den Cholesterinspiegel senken. In einer prospektiven, randomisierten Cross-Over-Studie untersuchten die ForscherInnen an etwa 200 gesunden, durchschnittlich 63 Jahre alten ProbandInnen, ob die Wirkung der Nüsse von der Ernährungsweise abhängt.

In zwei Diätphasen von jeweils acht Wochen aßen 96 ProbandInnen zunächst 43 Gramm Walnüsse am Tag und wechselten dann zu einer nussfreien Diät. 98 Personen durchliefen die umgekehrte Reihenfolge. Während der Walnussdiät sollten entweder Kohlenhydrate, Fett oder beides reduziert werden. Im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Walnussverzehr sanken die ungünstigen Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin oder Triglyceride signifikant. Dieser Effekt war unabhängig von der Ernährungsweise selbst. Weiterhin spielte es keine Rolle, ob die Walnüsse Bestandteil einer Hauptmahlzeit oder eines Zwischensnacks waren. Eine Handvoll Walnüsse pro Tag wirkt sich also in jedem Fall positiv auf die Blutfettwerte aus. Das Forscherteam untersucht momentan den Einfluss des Walnussverzehrs auf die Zusammensetzung der Mikrobiota.

Quelle: Julia Bansner/Hans-Helmut Martin: UGB-FORUM 1/18, S. 42

Literatur:
Bamberger C et al. A Walnut-Enriched Diet Reduces Lipids in Healthy Caucasian Subjects, Independent of Recommended Macronutrient Replacement and Time Point of Consumption. Nutrients 2017, 9, 1097

Mag.^a Anita Winkler,

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

Brain Food – Essen, das unser Gehirn auf Touren bringt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 18. Jän. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABY

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Rosa Brottrager
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM, Fastenbegleiterin

Powerfrühstück – fit für den ganzen Tag

▶ Morgens sind die Energiespeicher weitgehend leer. Das Frühstück ist sehr wichtig, um Kraft und Energie für den Tag zu tanken. Das Powerfrühstück aus rohen und gekochten, teils warmen Speisen ist gut für einen energievollen Start in den Tag. Es sättigt lange, fördert die Konzentration und schenkt Wohlbefinden. Zusätzlich verhindert es den Heißhunger auf Süßes. Das Seminar zeigt Ihnen eine Vielfalt an kulinarischer Abwechslung für einen schwungvollen Start in den Tag. Wie bereite ich ein gekochtes Frühstück zu, wenn die Zeit in der Früh knapp ist? Wie wirkt ein warmes Morgengericht auf den Körper? In diesem Seminar werden Antworten auf diese Fragen gegeben sowie verschiedene süße und pikante Frühstücksvariationen und Snacks zubereitet und verkostet.

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 12. Jän. 2019, 09:00 bis 14:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 25. Jän. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Dipl.-Päd. in Andrea Windhaber

Ernährungspädagogin, Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Weiz

Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

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

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Kosten

€ 50,- für Einzelpersonen
€ 85,- pro Paar

Termin

Fr., 15. Feb. 2019, 17:00 bis 22:00 Uhr



PIXABAY

Martha Fuchs

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

Genuss mit Durchblick – Essen aus dem Glas

▶ Der neue Hit! Kochen, backen und anrichten im Glas. Ins Glas passen nicht nur Suppen, Vorspeisen und nette kleine Häppchen, sondern auch viele Desserts wie Kuchen und Mousses. Das Glas ist dazu Schmuck für die Speise.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 01. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



AMA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Pikante Blechkuchen und Pizen

▶ Als Essen für Zwei, die Familie oder FreundInnen. Als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm lassen sie sich gut vorbereiten und schenken dem/der GastgeberIn Zeit für ihre/seine Gäste. Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig sowie Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan gibt es viele Variationsmöglichkeiten in der Zubereitung. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet – jede/r kann sich seine/ihre eigene Kreation komponieren. Eine gelungene Abwechslung, die auch bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

Inhalt

Gemeinsame Zubereitung verschiedenster Blechkuchen, die Sie gleich mit nach Hause nehmen können.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 07. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Johanna Aust

Seminarbäuerin

Steirische Strudelvariationen

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 14. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA



Mag.^a Anita Winkler

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

Genussvolle Basenküche

▶ Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung.

Dieser Kochkurs bringt in einem theoretischen Teil viele Informationen rund um die moderne Basenküche, deren praktische Umsetzung im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker basische Gerichte sein können.

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 28. Feb. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!

Anneliese Pratter

Seminarbäuerin; Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin

Süße und pikante Speisen aus der steirischen Sojabohne

▶ Sojabohnen sind wahre „Perlen der Gesundheit“. Für Veganer eine unverzichtbare, hochwertige Eiweißquelle, für alle Gesundheitsbewussten eine schmackhafte Zutat für leichte, bekömmliche Speisen. Ihre Wirkstoffe sind besonders hilfreich bei Wechselbeschwerden. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zum gesundheitlichen Wert der Sojabohne, Sie werden Sojamilch herstellen und die vielseitigen Weiterverarbeitungsmöglichkeiten kennenlernen. Ob als Tofuschnitzel, Sprossen für ein Wokgericht oder einen Salat, Sojamilch als Ersatz für Kuhmilch, Sojacreme für einen herzhaften Aufstrich, Tempeh für ein feuriges Curry, Sojajoghurt als Dessert, die ganze Bohne als Eintopfgericht oder Sojamehl für Gebäck – das Einsatzgebiet der gesunden Bohne in der Küche ist sensationell vielseitig. Gemeinsam werden pikante und süße Sojagerichte zubereitet und verkostet.

Zielgruppe

Für alle Interessierten, welche die Vielfalt der Möglichkeiten mit der Sojabohne kennenlernen möchten und ihren Menüplan durch kreative Sojagerichte bereichern wollen. Besonders für Betroffene von Milchunverträglichkeit, Laktoseintoleranz und Wechselbeschwerden.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,-

Termin

Sa., 23. Mrz. 2019, 09:00 bis 14:00 Uhr

Ist von pflanzlichem Eiweiß die Rede, landet man heutzutage schnell beim Thema Soja. Rund um seine Wirkung auf die Gesundheit kursieren jedoch widersprüchliche Aussagen. Insbesondere im Zusammenhang mit Krebserkrankungen, der Schilddrüsenfunktion, Wechselbeschwerden, Allergien oder dem prämenstruellen Syndrom. „Ernährung heute“ hat die aktuelle Studienlage gesichtet und für Sie zusammengefasst.

Soja und Gesundheit – ein Update

Wer zu Soja und seinen gesundheitlichen Wirkungen im Web surft, findet von der „Superbohne“ bis zu „Giftmüll“ die gesamte Bandbreite. Auch in der wissenschaftlichen Literatur scheint die Lage auf den ersten Blick nicht eindeutig. Gerade in den vergangenen 20 Jahren hat sich das Wissen über Soja massiv weiterentwickelt. Jährlich erscheinen dazu rund 2000 wissenschaftliche Studien. Bedenken, die vor 15 Jahren noch gerechtfertigt waren, wurden mittlerweile ausgeräumt – etwa jene zur nachteiligen Wirkung bei Brustkrebspatientinnen. Doch gerade Sojagegner beziehen ihre Argumente oft aus veralteten Quellen und übertragen Ergebnisse aus In-vitro-Studien und Tierversuchen einfach auf den Menschen.

Uneinheitliche Datenlage

Häufig beruhen variierende Forschungsergebnisse auf Unterschieden im Studiendesign. So zeigen Daten aus Beobachtungsstudien einen stärkeren Zusammenhang zwischen Soja und Gesundheit als jene von klinischen Studien. Woran liegt das? Beobachtungsstudien stützen sich meist auf den Konsum traditioneller Sojalebensmittel wie Tofu, Miso, Tempeh oder Sojamilch. Klinische Studien fokussieren auf isolierte Einzelkomponenten wie Sojaprotein und Isoflavone. Relevant ist außerdem, ob jemand von Kindheit an, ab dem Erwachsenenalter oder lediglich für die Studiendauer Soja konsumiert. Auch die Wahl der StudienteilnehmerInnen spielt eine Rolle.

Equol macht den Unterschied

Ein weiterer Grund für uneinheitliche Studienergebnisse ist die unterschiedliche Fähigkeit zur Equol-Produktion. Manche Menschen können das sojaproteinhaltige Isoflavon Daidzein, ein Phytoöstrogen, mittels Darmbakterien zum

Metaboliten Equol umwandeln. In Asien ist das etwa jede/r Zweite, in den USA und Europa nur jede/r Vierte. Equol ist deutlich besser bioverfügbar als andere Sojaisoflavone; Equol-ProduzentInnen profitieren stärker vom Sojakonsum. In klinischen und epidemiologischen Studien beobachtete man einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zur Equol-Produktion und einem verringerten Risiko für Brust und Prostatakrebs, Knochenabbau sowie eine Linderung prämenstrueller Beschwerden.

Geschmäcker sind verschieden

Ein zusätzlicher Faktor für Ergebnisvariationen sind Unterschiede im Sojakonsum zwischen asiatischen und nicht asiatischen Ländern. So beträgt die durchschnittliche Aufnahme von Sojaisoflavonen in den USA und Europa weniger als 3 mg/d, während sie in Asien bei 23–54 mg/d liegt. Nicht nur die Mengen, auch die Quellen sind unterschiedlich. In den USA stehen vorrangig hochverarbeitete Sojaprodukte auf dem Speiseplan, während Asiaten vor allem traditionelle Sojalebensmittel wie Tofu, Miso und Tempeh essen. Das beeinflusst die Aufnahme von Isoflavonen, da deren Gehalt in stark verarbeiteten Sojaprodukten bis zu 90 % geringer ist als in den traditionellen Produkten. Studienergebnisse und Empfehlungen beziehen sich oft auf den Konsum „moderater“ Sojamenngen. Das American Institute for Cancer Research (AICR) definiert diese als ein bis zwei Portionen traditioneller Sojaprodukte pro Tag und erklärt Mengen bis zu drei Portionen täglich als sicher. Als Portion gilt dabei jene Menge, die ca. 7 g Sojaprotein und 25 mg Sojaisoflavone liefert, das entspricht beispielsweise 100 g Tofu, 250 ml Sojamilch oder 20 g Sojanüsse.

Soja und Knochengesundheit

Während der Menopause kommt es durch den Östrogenabfall häufig zu einer geringeren Knochenmineralisation. Frauen haben nach den





Mag.ª Angela Mörixbauer,
Ernährungswissenschaftlerin,
Agentur für Ernährungskommunikation,
fachliche Beratung und PR-Betreuung
des Vereins Soja aus Österreich,
Lektorin an der FH Joanneum
www.eatconsult.at



PIXABAY

KUNST
UND KUNST

Wechseljahren daher ein erhöhtes Osteoporose- und Frakturrisiko. Die meisten klinischen Studien beobachten, dass Sojaisoflavone dazu beitragen können, die Knochenmineraldichte (BMD) bei postmenopausalen Frauen zu erhalten. Das betrifft vor allem die Knochenmineraldichte der Lendenwirbelsäule und die Knochenfestigkeit generell. Daraus folgt ein geringeres Frakturrisiko. Derzeit ist die Evidenz allerdings noch nicht ausreichend, um konkrete Empfehlungen auszusprechen. Außer Frage steht jedoch, dass die hohe Qualität des Sojaproteins sowie das gut absorbierbare Kalzium in (angereicherten) Sojaprodukten zur Knochengesundheit beitragen.

Soja senkt Brustkrebsrisiko

Brustkrebs kommt in asiatischen Ländern deutlich seltener vor als in Europa und den USA. Das wird u. a. dem hohen Sojakonsum in Asien zugeschrieben. Frauen, die bereits im Kindes- und Jugendalter regelmäßig Sojaprodukte essen, senken ihr Brustkrebsrisiko besonders stark. Diese „Early Intake“-Hypothese wurde erstmals 1995 formuliert. In nicht asiatischen Populationen waren die Ergebnisse jahrelang uneinheitlich. So zeigte eine Studie mit über 330 000 Europäerinnen kein verringertes Brustkrebsrisiko durch Soja bzw. Sojaisoflavone. Auch die Daten aus dem Oxford-Arm der EPIC-Studie, einer Kohorte mit überdurchschnittlich vielen Vegetarierinnen, stellte überraschenderweise keinen Zusammenhang zwischen Sojakonsum und Brustkrebsrisiko fest, obwohl die konsumierten Mengen etwa jener asiatischer Kohorten entsprachen. Die „Early Intake“-Hypothese lässt vermuten, dass die Frauen erst im Erwachsenenalter ihren Sojakonsum veränderten. Andere Untersuchungen zeigen dagegen deutliche Ergebnisse. Eine Metaanalyse ergab, dass Isoflavone das Brustkrebsrisiko sowohl vor als auch nach der Menopause signifikant senken. Die Österreichische Menopausegesellschaft

stellt in einem Konsensuspapier fest, dass eine hohe Sojaisoflavon-Zufuhr mit einem niedrigeren Brustkrebsrisiko assoziiert ist und beruft sich dabei auf klinische Studien, Reviews und Metaanalysen, die die Wirksamkeit von Sojaisoflavonen bestätigen.

Isoflavone verbessern Brustkrebsprognose

Besondere Verunsicherung herrschte lange Zeit bei Frauen mit diagnostiziertem Brustkrebs. Frühere Tierstudien deuteten darauf hin, dass Soja in diesem Fall das Zellwachstum anregen könnte. Man nahm an, dass Isoflavone durch ihre östrogenähnliche Wirkung die körpereigenen Östrogenspiegel steigen und Krebszellen wachsen lassen. Mittlerweile ist erforscht, dass Sojaisoflavone als selektive Östrogenrezeptor- Modulatoren („Phyto-SERMs“) wirken. Sie aktivieren den Östrogenrezeptor Beta, der die Aufgabe hat, vor überschießenden Östrogeneffekten zu schützen und die Östrogenrezeptor- Alpha-induzierte Zellteilung zu bremsen. Das AICR stellt daher klar, dass Sojaprodukte für Krebspatientinnen sicher sind und die Evidenz dazu widerspruchsfrei ist. Aus prospektiven Beobachtungsstudien geht sogar hervor, dass Soja die Brustkrebsprognose verbessert. In zwei Metaanalysen mit über 11 000 bzw. 6300 Brustkrebspatientinnen aus den USA und Kanada bzw. China verringerte Sojakonsum die Häufigkeit des Wiederauftretens deutlich und erhöhte die Überlebensrate. Einige kleinere Studien deuten darauf hin, dass Sojaprodukte die Wirkung von Brustkrebsmedikamenten sogar unterstützen. Die Österreichische Menopausegesellschaft weist deshalb ausdrücklich darauf hin, dass Brustkrebspatientinnen zur Einnahme von Isoflavonen geraten werden sollte.

„Brustkrebspatientinnen sollte zur Einnahme von Isoflavonen geraten werden.“

Österreichische Menopausegesellschaft

KREATIVES
GESTALTENERNÄHRUNG
UND GESUNDHEITLEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Auch bei vielen weiteren Krebsarten schützt regelmäßiger Sojakonsum. Mehrere systematische Reviews und Metaanalysen ergeben, dass Sojaprodukte bzw. Sojaisoflavone das Risiko u. a. für Prostata-, Magen-, Lungen-, Kolon- und Uteruskrebs signifikant verringern.

Weniger Hitzewallungen im Wechsel

Ähnlich wie bei Brustkrebs ist auch die Inzidenz für Hitzewallungen unter Asiatinnen deutlich geringer (18–25 %) als unter Kaukasierinnen (70–85 %). So gut wie alle Studien mit adäquatem Design zeigen, dass Isoflavone die Häufigkeit und Intensität menopausaler Hitzewallungen im Vergleich zu Placebo um 20–25 % reduzieren. Das bestätigt auch die Nordamerikanische Menopause Gesellschaft (NAMS). In einer umfassenden Übersichtsarbeit waren Sojaisoflavone sogar wirksamer als viele nicht hormonelle Medikamente. Die Österreichische Menopausegesellschaft empfiehlt daher Sojaisoflavone als Mittel der Wahl bei der Behandlung menopausaler Hitzewallungen.

„Isoflavone sind erstes Mittel der Wahl bei der Behandlung von natürlichen Hitzewallungen in den Wechseljahren.“

Österreichische Menopausegesellschaft

PMS-Beschwerden mitunter gelindert

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) umfasst eine Reihe psychischer und körperlicher Beschwerden, wobei die genaue Pathophysiologie unklar ist. Einige Studien belegen, dass Sojaisoflavone zyklusabhängige Östrogenschwankungen modulieren und PMS-Beschwerden lindern. In einer doppelblinden, Placebo-kontrollierten Cross-Over-Studie zeigte die Einnahme von isoliertem Sojaprotein mit 68 mg/d Isoflavonen im Vergleich zu Placebo (Milchprotein) einen deutlichen Effekt: Kopfschmerzen, Spannungsgefühle in der Brust, Krämpfe und Schwellungen kamen weitaus weniger vor. Im Gegensatz dazu wies ein systematischer Review keinen Zusammenhang von Sojakonsum und PMS-Beschwerden nach. Insgesamt ist die Datenlage dazu eher schwach. Es gibt allerdings auch keine Hinweise darauf, dass Soja bzw. Isoflavone PMS-Beschwerden verstärken.

Soja und Schilddrüsenfunktion

Frühere Beobachtungen aus Tier- und Zellstudien führten zu Bedenken wegen möglicher störender Effekte von Soja auf die Schilddrüsenfunktion. Vor einigen Jahren sorgten die Ergebnisse einer britischen Studie für

Diskussionen. Darin erhielten 52 ProbandInnen mit einer latenten Schilddrüsenunterfunktion (subklinische Hypothyreose) ein hochdosiertes Sojaisoflavon-Supplement. Sechs Testpersonen entwickelten während der Einnahme eine klinische Schilddrüsenunterfunktion.

Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ist das Ergebnis aber mit Vorsicht zu genießen. Derzeit erlaubt die Studienlage keine konkrete Aussage zur Wirkung von Isoflavonen bei Menschen mit subklinischer Schilddrüsenunterfunktion. Bei Menschen mit normaler Schilddrüsenfunktion dagegen zeigte ein umfangreicher Review weder für Sojalebensmittel noch für isolierte Isoflavone negative Wirkungen auf die Schilddrüsenfunktion. Das bestätigte 2015 auch die EFSA in einer Stellungnahme.

Keine Zunahme von Allergien

Entgegen der landläufigen Meinung zeigen Erhebungen, dass Nahrungsmittelallergien nicht zunehmen, das betrifft auch Sojaallergien. Von Letzterer sind in Europa weniger als 0,6 % der Erwachsenen betroffen. Laut Schätzungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) reagieren etwa 0,4 % aller Deutschen allergisch auf Soja. Im Kleinkindalter ist die Prävalenz zwar höher, allerdings belegen Studien, dass eine Sojaallergie bei der Hälfte der Kinder bis zum Schulalter wieder von selbst verschwindet. Bei Birkenpollenallergikern sind Kreuzallergien mit Sojaeiweiß bekannt. Das Hauptallergen von Soja ähnelt in seiner Struktur nämlich stark jenem der Birke. Doch nicht alle Sojaprodukte enthalten dieses Allergen, weil es durch Fermentieren und Erhitzen zerstört wird. So können laut BfR die meisten Produkte mit Sojabestandteilen auch von Sojaallergikern ohne gesundheitliche Beschwerden verzehrt werden.

Ökologische Auswirkungen des Sojaanbaus

Berechtigterweise steht Soja wegen seiner ökologischen und ökonomischen Auswirkungen in der Kritik. In den Hauptanbauländern USA, Brasilien und Argentinien wird die Pflanze in großen Monokulturen angebaut, wofür jährlich riesige Flächen Regenwald gerodet werden. Das führt zu Bodenerosion, Wasserverschmutzung, verringerter Biodiversität sowie zu gesellschaftlichen Konflikten. Wer nun denkt, der Verzicht auf Tofu und Co. könnte dieses Problem lösen, irrt. Denn nur rund 6 % der globalen Sojaernte kommen als Lebensmittel auf den Markt. Der Löwenanteil von über 80 % geht als Tierfutter vor allem in die Schweine- und Geflügelmast, der Rest in die Herstellung von Biodiesel und Kosmetikprodukten. In Europa ist der Selbstversorgungsgrad für Soja



PIKABAY

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

mit knapp 3 % marginal, sodass es von Importen abhängig ist. Etwa 95 % der Importware stammt aus gentechnisch verändertem Saatgut. Dabei hat der Sojaanbau in Europa enormes Potenzial. Der Verein Donau Soja schätzt, dass sich Europa bis 2025 zur Hälfte selbst versorgen könnte. Donau Soja ist eine unabhängige Initiative, die sich für eine gentechnikfreie, nachhaltige und regionale Eiweißversorgung mit Soja aus dem europäischen Donaauraum einsetzt.

Unterm Strich

Soja, insbesondere in Form traditioneller Sojaprodukte, hat bei regelmäßigem Konsum eine Reihe positiver Gesundheitswirkungen, etwa ein verringertes Risiko für viele Krebsarten, eine geringere Wahrscheinlichkeit für die Wiederkehr von Brustkrebs oder die Linderung menopausaler Hitzewallungen. Entgegen mancher Behauptungen verstärkt es PMS-Beschwerden nicht, hat bei Gesunden keine nachteilige Wirkung auf die Schilddrüse, und selbst bei subklinischer Schilddrüsenunterfunktion ist ein negativer Einfluss nicht eindeutig belegt. Aus der derzeitigen Studienlage geht hervor, dass der Konsum von Sojaprodukten deutlich mehr positive als mögliche unerwünschte Wirkungen auf die Gesundheit hat.

Quelle: Der Artikel ist ein Reprint, Erstveröffentlichung in Ernährung heute, 1, 2018, S. 12–14

Soja in Österreich – eine Erfolgsgeschichte

Sojaanbau ist mittlerweile auch in Österreich ein relevanter Wirtschaftsfaktor. Betrug die Produktion 1990 knapp 18 000 t, sind es heute fast 180 000 t pro Jahr. Innerhalb der EU ist Österreich sogar der fünftgrößte Sojaproduzent! Dass Soja zu einer österreichischen Kulturpflanze geworden ist, verdanken wir Friedrich Haberlandt, Agrarwissenschaftler und ehemals Direktor der Universität für Bodenkultur. Im Zuge der Wiener Weltausstellung 1873 entdeckte er Soja und begann mit ersten Anbauversuchen. Haberlandt starb fünf Jahre später an den Folgen eines Wanderunfalls; die Sojabohne geriet in Europa in Vergessenheit. Ironie der Geschichte: Just Haberlandts Ergebnisse bildeten die Basis für den Siegeszug der Sojabohne in den USA und Südamerika.

Verein Soja aus Österreich
www.soja-aus-oesterreich.at

forum. ernährung heute
Verein zur Förderung von Ernährungsinformation
www.forum-ernaehrung.at

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



AMA



PIXARBY

Margarethe Auer

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

Süßes aus vollem Korn – Cremes, Puddings, Soufflés und Aufläufe

▶ Brauchen Sie auch den süßen Abschluss nach dem Essen und hält Sie das schlechte Gewissen manchmal doch davon ab, eine Nachspeise zu essen? In diesem Seminar zeigen wir Ihnen vollwertige süße Desserts aus dem ganzen Korn. Cremes, Puddings, Soufflés und Aufläufe aus verschiedenen Körnern wie Hirse, Buchweizen, Mais, Amarant und Weizen, kombiniert mit Obst, werden Ihren Gaumen verwöhnen und dabei auch noch Ihre Gesundheit unterstützen. Lernen Sie neue Möglichkeiten der süßen Küche kennen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 19. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

„Hans im Glück“ – kochen und backen mit Hanf

▶ Hanf ist eine der ältesten und wertvollsten Nutzpflanzen der Menschheit. Weil er nicht nur als Nahrungsmittel und Heilpflanze, zur Herstellung von Textilien und Dämmmaterial, sondern auch als Rauschmittel Verwendung fand, ist er in den letzten Jahrzehnten von den Speisetischen verschwunden.

NEU!

In diesem Seminar wollen wir Ihnen aber zeigen, wie diese wertvolle Pflanze es ganz legal wieder auf unsere Teller schaffen kann. Die im Anbau anspruchslose Pflanze ist zur Gänze kulinarisch verwertbar – Blätter, Blüten, Samen-Nüsse, Hanfmehl und Hanföl. Neben einer optimalen Fettsäurezusammensetzung, einem sehr hohen und hochwertigen Proteingehalt überzeugt Hanf mit einem feinen nussigen Geschmack. Gemeinsam wird ein Menü mit Hanf aus dem steirischen Anbau zubereitet. Infos zur Verwendung als Pflegeöl, Verarbeitung zu Textilien, Dämmmaterial, Dünger und als Mulchmaterial runden das Seminar ab. Entdecken Sie die wertvolle Vielfalt, die die Hanfpflanze bietet. Ein Kurs für experimentierfreudige Genussmenschen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 22. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Nudeln – bei allen beliebt

▶ Die italienischen Klassiker sind heute weit über ihre Grenzen hinaus bekannt und beliebt.

Aufgrund der breiten Variationsmöglichkeit ist für jeden etwas Passendes dabei.

Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt von Nudeln, Pasta und Co., denn Selbermachen schafft Platz für eigene Ideen und neue Kreationen. Ob süß, pikant mit Fleisch und Fisch oder vegetarisch – die bunte Mischung bringt auch Ihren Gaumen zum Singen.

Inhalt

- ▶ gemeinsame Zubereitung von Nudelgerichten mit Sauce, als Salat oder überbacken
- ▶ Nudelgerichte – wichtig für die Gesundheit?

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 28. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

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

Schnelle und leichte Küche im Alltag

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 29. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



AMA



PIXARBY

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Vielfalt aus Biskuitteig

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

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Elisabeth Rauch

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Schule-am-Bauernhof-Betrieb, Schaukräutergarten, Herstellung von speziellen Kräuter- und Wildfrüchteprodukten auf dem Hof und Verkauf

Selbst gemachte Wildkräuterprodukte – wertvolle Vorräte für das ganze Jahr

▶ In diesem Seminar werden aus Wildkräutern verschiedene Produkte und somit wertvolle Vorräte für das ganze Jahr selbst erzeugt, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen dürfen.

Inhalt

- ▶ Ausgewählte Wildkräuter kennenlernen – wo, wann und wie sammeln?
- ▶ Inhaltsstoffe und Verwendung der ausgewählten Wildkräuter
- ▶ Grundlagen der Konservierung, Konservierungsarten
- ▶ Herstellung einiger Produkte: Wildkräuterpesto, Löwenzahnhonig etc.
- ▶ Verkostung und Abfüllen der Vorräte für zu Hause

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 11. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

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

Natürlich entgiften – mit basischen Frühlingskräutern und Gerichten fit in den Frühling

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

NEU!**Dauer/TeilnehmerInnen**4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15**Kosten**

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 12. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Kochen und backen mit Dampf

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

NEU!**Dauer/TeilnehmerInnen**4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15**Kosten**

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen


Termin

Mi., 24. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTURKREATIVES
GESTALTENERNÄHRUNG
UND GESUNDHEITLEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Essen macht Klima

Die Klimakrise hat Auswirkungen auf unsere Ernährung und umgekehrt. Durch die alltäglichen Entscheidungen beim Einkauf im Supermarkt und bei der Zubereitung von Mahlzeiten kann der Klimawandel beschleunigt oder gebremst werden.

 Er ist gut aufgelegt, streut immer wieder einen Witz ein, liefert Zahlen und zeigt Zusammenhänge auf. Schonungslos – so, dass einem beim Zuhören hin und wieder das Lachen im Hals stecken bleibt. Mag. Christian Salmhofer, Regionalstellenleiter vom Klimabündnis Kärnten, beschäftigt sich seit Jahren mit den globalen Zusammenhängen unseres Ernährungsverhaltens mit dem Klima und hält seit Jahren Vorträge in Gemeinden und Schulen zum Thema „Klimaschutz und Ernährung“. Mit Geschichten, wie der von der Gastfreundschaft in der chinesischen Provinz Shaoxing, bringt er die Leute gleichzeitig zum Schmunzeln und Nachdenken. „Jeder Fremde habe Herberge und Speise zu bekommen. Doch man ließ ihn nicht gleich gehen. Vorher musste er sich erst auf dem Gelände des Gastgebers diskret verziehen: zum Düngen“, liest Salmhofer vor. Von dieser Geschichte eines jahrtausendealten lokalen Nährstoffkreislaufes in Asien leitet er über in die Gegenwart: „Heute sind diese Kreisläufe globalisiert.“ Mit über 80 Prozent belastet die Fleischproduktion und die ihr vorgelagerte Futtermittelherstellung das Weltklima, nur 20 Prozent verursacht die Pflanzenproduktion. Österreich importiert jährlich rund 600.000 Tonnen Sojabohnen und Sojaschrot für Tierfutter in der Massentierhaltung. Wir ÖsterreicherInnen essen 96,9 Kilo Fleisch pro Jahr (Statistik Austria, 2016). Der weltweite Durchschnitt liegt laut FAO bei 42,4 Kilo. Die täglichen Mahlzeiten haben somit nicht nur einen wesentlichen Einfluss auf die menschliche Gesundheit, sondern auch indirekt und langfristig auf das globale Weltklima. Ein Drittel der Umwelt- und Klimabelastungen entsteht durch die menschliche Ernährung.

Genussmittel im Brennpunkt

Die Klimakrise könnten die ÖsterreicherInnen bereits bei der wichtigsten Mahlzeit des Tages zu spüren bekommen – dem Frühstück. Der Klimawandel setzt dem koffeinhaltigen Muntermacher ordentlich zu. Kaffeebäuerinnen und Kaffeebauern in Lateinamerika kämpfen bereits jetzt mit Dürren und Hitzewellen. ExpertenInnen vermuten, dass bis zum Jahr 2080 die besten Anbaugelände für die Edelsorte Arabica stark geschrumpft oder sogar

gänzlich verschwunden sind. Die Kaffeepreise werden voraussichtlich in ungekannte Höhen treiben. Auch bei anderen Genussmitteln wie Bananen, Orangen und Haselnüssen kommt es immer häufiger, aufgrund von Dürre, Starkregen und der damit einhergehenden Zunahme von Schädlingen, zu Ernteausfällen in den Herkunftsländern.

Unser Essverhalten wirkt sich oft auf die Lebenssituation von Menschen in fernen Ländern aus

Luxus oder Existenzbedrohung. Zum Glück würde ein Rückgang oder gänzlicher Verlust dieser Genussmittel die Ernährungssicherheit in unseren Breiten nicht gefährden. Hingegen geht es für die Menschen in den Anbaugeländen bei Ernteausfällen oft ums Überleben. Umso wichtiger ist es, die betroffenen Anbauländer nachhaltig bei der Entwicklung und Umsetzung von Klimawandel-Anpassungsstrategien zu unterstützen und die Lebensmittelverschwendung in den reichen Ländern endlich beendet werden.

Neuer Ernährungstrend ...

Der Zusammenhang zwischen unserem Essen und dem Klimawandel wird auch an dem neuen Ernährungstrend Superfood deutlich. Je ungewöhnlicher und fremdartiger, desto beliebter: Acai, Chia oder Goji haben mittlerweile in vielen heimischen Küchen Einzug gehalten. Beworben werden diese mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen, insbesondere dem hohen Gehalt an Antioxidantien.

... gefährdet Existenzgrundlagen

Beim Kauf von Superfood sollte man jedoch die Lebensbedingungen der Menschen in den Anbauländern nicht außer Acht lassen. So schrumpft der Wald in der Michoacán-Provinz im westlichen Mexiko jährlich um 1.000 Fußballfelder, um Platz für den Avocado-Anbau zu schaffen, und Schulkinder leiden unter den hochgiftigen Pflanzenschutzmitteln, die bis hart an die Ortsgrenze gesprüht werden. In Bolivien haben die Bäuerinnen und Bauern ihre Hochlandböden für den Quinoa-Anbau ausgelaugt und stehen vor toten Äckern. Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass die hierzulande viel gepriesenen Nährstoffwunder in



den Herkunftsländern allzu oft zu kaputten Böden, Wassermangel, Kriminalität und Krankheiten führen.

Auch die heimische Natur kann mit regionalen Nährstoffwundern aufwarten

Superfood aus der Region. Dabei wachsen auch in heimischen Gärten, Wäldern und auf Feldern Nährstoffwunder, die keine weiten Transportwege von den Anbaugebieten aus fernen Ländern bis in die heimischen Supermarktregale erforderlich machen. Die Auswahl ist zudem riesig: von traditionellen Gemüsearten wie Kohl, Karotten und Kürbis, über heimische Früchte und Beeren wie Holunder, Brombeeren, Hagebutte oder Sanddorn, bis zu Kräutern wie Petersilie, Oregano und Kresse. Leinsamen beispielsweise übertreffen mit ihrem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sogar die diesbezüglich hochgepriesenen Chiasamen.

Palmöl ist in aller Munde – aber nicht nur!

Ob in Margarine, Keksen, Backerbsen, Rahmgemüse oder Babymilchpulver – Palmöl ist aus der Lebensmittelindustrie nicht mehr wegzudenken, die schwerwiegenden Folgen für Umwelt und Klima sind hinlänglich bekannt. Riesige Flächen Regenwald fallen den Palmölplantagen täglich zum Opfer. Palmöl landet aber nicht nur in Lebensmitteln, sondern wird auch für die Produktion von Treibstoffen verwendet und auch in der Futtermittelindustrie kommt Palmöl immer häufiger zum Einsatz.

Was kann nun jede/r Einzelne tun? – Hier die wichtigsten Klimatipps zum Thema Ernährung:

- ▶ Greifen Sie zu Produkten aus biologischem Anbau.
- ▶ Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum. Lieber hochwertiges Fleisch vom regionalen Bauern in kleineren Mengen, dafür größere Beilagen-Portionen.
- ▶ Kaufen Sie saisonale Produkte, bei denen keine Energie für das Heizen von Glashäusern oder das Kühlen von Lagerhäusern benötigt wird.
- ▶ Kaufen Sie regionale Produkte – das spart zusätzlich Transportwege.
- ▶ Verwenden Sie Mehrwegflaschen – diese schneiden in allen Ökobilanzen besser ab als Einwegflaschen und Dosen.
- ▶ Verwenden Sie Mehrwegtaschen – nutzen Sie Stofftaschen und Einkaufskörbe statt Einweg-Plastiksackerln.
- ▶ Achten Sie bei Produkten wie Kaffee, Reis, Schokolade und Saft auf das Fair Trade Gütesiegel – dies garantiert eine gerechte Bezahlung der Produzenten.
- ▶ Frische Lebensmittel sind gesünder und klimafreundlicher – vermeiden Sie Fertigprodukte und kochen Sie möglichst oft frisch! In Fertigprodukten steckt meist das für großflächige Regenwald-abholungen verantwortliche Palmöl.
- ▶ Qualität statt Quantität – versuchen Sie Mengenangeboten zu widerstehen und halten Sie sich an Ihre erstellte Einkaufsliste! So kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen und sparen auch noch Geld.
- ▶ Erledigen Sie Ihre Einkäufe so gut wie möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Die meisten Einkäufe lassen sich ohne Auto bewerkstelligen.

Biolandbau und regionale Lebensmittel

Weltmeister im Klimaschutz sind Biobäuerinnen und Biobauern, denn sie setzen auf die Kreislaufwirtschaft. Der Verzicht auf Futtermittel aus Übersee und Stickstoff-Düngemittel senkt den Energiebedarf um zwei Drittel. Der österreichische Biomarkt ist weltweit führend, und die Bemühungen im konventionellen Anbau ohne Futtermittel aus Übersee auszukommen wird stark forciert. Durch ein steigendes Interesse an Bioprodukten bzw. Lebensmitteln aus der Region, können daher auch KonsumentInnen ihre Verantwortung für den Klimaschutz wahrnehmen.



KLIMABÜNDNIS STEIERMARK

Klima.Koch.Workshop – mit Spaß und Genuss Klima schützen

▶ Klimafreundlich kochen mit Spaß und Genuss – das geht und wir zeigen Ihnen wie!

NEU!

Eine Familie zu verköstigen ist nicht immer einfach: Die Mahlzeiten sollen schmecken, möglichst ausgewogen und gesund sein, dazu noch kostengünstig sowie einfach und schnell zuzubereiten. Wie Sie all diese Aspekte unter einen Hut bringen und dabei auch noch das Klima schonen, zeigen Ihnen die steirischen Seminarbäuerinnen in diesem Koch-Workshop. Gemeinsames Kochen und Essen sowie Informationen zu den Gütesiegeln und den Zusammenhängen zwischen Klima und Ernährung stehen bei diesem „Ich tu’s“-Angebot des Landes Steiermark in Kooperation mit der Landwirtschaftskammer Steiermark im Mittelpunkt. Schließlich haben wir es selbst in der Hand, welchen Fußabdruck wir mit unserer Ernährung hinterlassen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 35,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 30. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



HEIDEGGER

Eva-Maria Krenn
Seminarbäuerin

Kulinarische Mitbringsel – die besten Ideen für kleine Geschenke zum Selbermachen

▶ Sie möchten nette Mitmenschen gerne originell und ganz persönlich beschenken? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig. Selbst gemachte Delikatessen sind ein willkommenes Mitbringsel der besonderen Art.

Hier bekommen Sie viele Tipps und jede Menge Anregungen für köstliche Marmeladenkreationen, würzige Chutneys, süße Überraschungen, herzhafte Gaumenfreuden, pikant Eingelegtes und viele andere pfiffige Geschenkideen. Selbst gemachte Geschenke kommen von Herzen und machen den Beschenkten garantiert eine Freude.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 26. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!

AMA

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Do., 09. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Andrea Windhaber

Ernährungspädagogin, Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Weiz

Spargel – Genuss in vielen Variationen

▶ Spargel, der König unter dem Gemüse, ist ein wahrer Bote des Frühlings und beginnenden Sommers. Wohlschmeckend und variantenreich gilt er als idealer Begleiter für leichte und sommerliche Speisen. Von der Vorspeise bis zum Dessert findet Spargel seinen Platz auf der Speisekarte. Angefangen von der Sortenwahl über die richtige Zubereitung und Speisenzusammenstellung bis hin zur idealen Getränkeauswahl gibt es im Kurs vieles zu erfahren und zu genießen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 03. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Süße Kuchen auf dem Blech – vielfältig und schnell

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 17. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



AMA



SCHNEIDER

Mag.^a Anita Winkler

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

Vegetarische Gerichte – köstliche Menüs ohne Fleisch

Die vegetarische Küche kann sehr vielseitig gestaltet werden. Ob als Vorspeise, Suppe, Hauptspeise oder auch für zwischendurch – mit etwas Fantasie und Lust, Neues auszuprobieren, lässt sich auch ohne Fleisch ein köstliches Menü auf den Tisch zaubern.

Auch wenn Sie kein/e VegetarierIn sind, werden Sie bei diesem Kurs auf Ihre Kosten kommen. Keine Angst vor Einheitsbrei und Eintönigkeit. Sie werden erleben, wie köstlich man ohne Fleisch speisen kann.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 07. Jun. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Susanne Schneider

Produktion und Vermarktung von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

Junger Knoblauch und würzige Zwiebelraritäten

Die Anwendung von reifen, getrockneten Knoblauchzehen ist beliebt in der Küche und für Knoblauch-Liebhaber eine wichtige geschmackliche Bereicherung in fast allen Gerichten. Weniger bekannt ist hingegen junger Knoblauch, bzw. die Verwendung der gesamten Knoblauchpflanze. Die Blätter, Blüten und Blütenstiele werden in vielen Ländern auf den Bauernmärkten angeboten. Die Kursleiterin baut selbst Knoblauch an und hat von ihren Reisen durch die Welt spannende Rezepte mit jungem Knoblauch mitgebracht. Sie erzählt viel Wissenswertes über den Knoblauch und den Anbau der würzigen Knollen im eigenen Garten oder auf der Terrasse.

Beim gemeinsamen Kochen werden auch fein würzige Vertreter der Alliumfamilie wie Schnittknoblauch, Etagezwiebel etc. vorgestellt und in die Gerichte miteinbezogen. Eine Verkostung, von auf verschiedene Arten konserviertem Knoblauch rundet den Kurs ab. Der zarte Geschmack von jungen Knoblauchknollen und der gesamten Knoblauchpflanze ist Frühling pur und macht einfach Spaß beim Essen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 14. Jun. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!



PIXABAY

Mag.^a Anita Winkler

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

Jausenhits im Glas – für Schule, Freizeit und Beruf

Salate, Menüs und Suppen im Glas sind der neueste Jausentrend und eine perfekte Alternative zu Weckerl und Co. Perfekt abgestimmt, mit leckeren Dressings, immer variabel und abwechslungsreich und daneben gesund und kalorienarm, so präsentieren sich die leckeren Menüs, die einfach vorzubereiten sind und unterwegs unkompliziert gegessen werden können.

Der Workshop besteht aus einem kurzen theoretischen Teil, in dem Grundsätzliches über die richtige Auswahl von Lebensmitteln für die Zwischenmahlzeiten besprochen wird, um fit, konzentriert und gesund zu bleiben. Danach werden gemeinsam kreative Lunchpakete im Glas zubereitet, um dabei den Aufbau dieser köstlichen Jausenalternative kennenzulernen. Dazu gibt es ein umfangreiches Skriptum mit vielen Rezepten und Ideen zum Ausprobieren und Nachmachen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Jun. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

„Kulinarikwerkstatt“ – treffen, teilen, tauschen, Überschüsse miteinander kreativ verarbeiten

Sie haben (größere) Obst- und Gemüse mengen im Garten oder geschenkt bekommen und keine Zeit zum Verarbeiten oder noch keine Idee, zu welchen Speisen oder (Fertig-)Produkten und Konserven Sie es verarbeiten wollen?

Kommen Sie zu unserer Kulinarikwerkstatt, teilen und tauschen Sie mit anderen Ihre Lebensmittel (Überschüsse) und lassen Sie sich überraschen, welche Vielfalt an kreativen Speisen ganz spontan mit den mitgebrachten Lebensmitteln entstehen kann. An einem Nachmittag werden die (mitgebrachten) Lebensmittel zu fantasievollen Speisen verarbeitet, die sowohl gemeinsam verkostet als auch mit nach Hause genommen werden können. Kreative Kompositionen, Fruchtiges und Pikantes wie Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse, Sugo und Pestos könnten dabei entstehen. Teilen und tauschen von Lebensmitteln, aber auch von Wissen, Meinungen und Gedanken sind gefragt!

Mitzubringen

Lebensmittel, die Sie verarbeiten möchten, eventuell Schraubverschlussgläser, die Sie bereits zu Hause haben und die sich zum Herstellen von Konserven eignen.

Kosten

€ 18,- inkl. Unterlagen, exkl. Lebensmittel und Behälter, die noch zusätzlich benötigt werden

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Termin

Sa., 29. Jun. 2019, 13:00 bis 17:00 Uhr
Bitte bis spätestens Mo., 26. Jun. 2019 anmelden!



HAIDER

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Anmeldung: 0316 8050-1305



PIXABAY



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 07. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mo., 25. Feb. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Neue Gebäckideen der süßen Form

▶ Sind Sie auf der Suche nach neuen süßen Gebäckideen? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Gemeinsam werden wir uns auf den Weg des süßen Gebäcks machen und mit neuen kreativen Teigen und Füllungen verschiedenste Formen und Schnitten kreieren. Tradition trifft Moderne, wodurch neue Köstlichkeiten entstehen, die Augen, Nase und Gaumen beeindrucken.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 07. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr





LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Innovative Brote mit Ölsaatenmehlen

▶ Lange galt der Presskuchen, der bei der Produktion der unterschiedlichen Öle entsteht, als Abfallprodukt und wurde kaum für die menschliche Ernährung verwendet. Nun werden diese anfallenden Presskuchen fein zermahlen und als Mehle verkauft. Kürbiskern-, Hanf-, Leinsamen-, Haselnuss-, Mandel-, Sonnenblumenkern- und Chiamehl findet man immer häufiger auch in den Regalen von Reformhäusern und Supermärkten.

Diese Ölsaatenmehle eignen sich als hochwertige Zutat für Brot, Quiches, süßes Gebäck, Müslis, eine knusprige Panier oder als glutenfreie Soßen- und Suppenbinder.

Diese auserlesenen Mehle sind kohlenhydratarm, enthalten wertvolles Eiweiß, viele Mineral- und Ballaststoffe und werden Selbstgebackenes nochmals auf. In diesem Seminar werden verschiedene Gebäcke mit Ölsaatenmehlen gebacken und dadurch entstehen ganz neue Geschmacksakzente.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 25. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!

AMA

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Süße und pikante Germ- und Plunderteiggebäcke

▶ Plunder- und Germteige werden heutzutage nur mehr selten selbst gemacht. Das liegt vermutlich daran, dass die Zubereitung recht aufwendig klingt. Wer den wunderbar blättrigen Germ-Butterteig trotzdem selbst ausprobieren möchte, findet in diesem Seminar Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig mit bester Butter ist ein Genuss und leicht selbst herzustellen. Eine große Variantenvielfalt ist dabei möglich. Im Kurs werden verschiedene Gebäcke – süß oder pikant und gefüllt – hergestellt. Der Kreativität wird dabei freien Lauf gelassen. Die Art der Gebäcke ist immer für viele verschiedene Geschmacksrichtungen verwendbar.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 29. Jän. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTURKREATIVES
GESTALTENERNÄHRUNG
UND GESUNDHEITLEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



LIPP



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Vollkorng Gebäck – schmackhaft und gesund

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 15. Jän. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Gebild- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 02. Apr. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr





PIXABAY



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 11. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Duftende Brote

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 15. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr





Martha Fuchs

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

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 26. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr





Johanna Aust
Seminarbäuerin

Polenta, Sterz und Schmarrn – Traditionelles aus Getreide

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 21. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



Die besten Rezepte der steirischen Seminarbäuerinnen

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

Die Herausgeber

Arbeitsgemeinschaft der Seminarbäuerinnen Steiermark. Als „Botschafterinnen landwirtschaftlicher Produkte“ bieten die Seminarbäuerinnen Kurse in verschiedensten Fachbereichen an (Projekte in Schulen, Auftritte bei verschiedenen Veranstaltungen, Brotback- oder Kochkurse) und vermitteln ihr Wissen und ihre Leidenschaft für heimische Produkte und Alltagsthemen an unzählige Interessierte.

Frisch aufgetischt

ISBN 978-3-7020-1755-2

Erscheinungstermin: September 2018

144 Seiten, durchgehend farbig bebildert

18,5 x 25 cm, Hardcover

Preis: € 19,90

Auch erhältlich in der Hamerlinggasse 3, 8010

Graz, Tel.: 0316/8050-1292, ee@lk-stmk.at



Aus: Frisch aufgetischt



Grazer Krauthäuptel mit gebackenem Ei und Erdäpfelstroh

Rezeptur für 4 Personen

Zutaten

150 g Bauchspeck

100 g Schafkäse

1 Grazer Krauthäuptel

80 g rote Zwiebel

300 g mehligere Erdäpfel

Öl zum Frittieren

4 hart gekochte Eier

80 g Mehl

1 Ei

80 g Brösel

2 EL Apfel-Balsamicoessig

3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Kräutersalz

60 g Kürbiskerne

Zubereitung

Speck und Schafkäse in kleine Würfel schneiden, Grazer Krauthäuptel waschen, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf Tellern verteilen. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten, die fein gehackte Zwiebel dazugeben und mitrösten, überkühlen lassen und dann die Schafkäsewürfel hinzufügen, sodass der Käse leicht schmilzt. Erdäpfel schälen, grob raspeln und die Raspeln mit einem Küchenpapier trocken tupfen, dann in reichlich heißem Öl goldgelb frittieren, mit einem Siebschöpfer aus dem Öl heben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Eier schälen, in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wälzen, dann noch einmal mit Ei und Bröseln panieren, panierte Eier im selben Fett wie die Erdäpfelraspeln goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Aus Essig, Kernöl und Kräutersalz eine Marinade bereiten, auf dem Salat verteilen.

Die Erdäpfelraspeln auf dem Salat anrichten, die gebackenen Eier der Länge nach halbieren und in der Mitte des Salats platzieren, zum Schluss den Salat mit der Speck-Zwiebel-Käse-Mischung und den gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Gemeinsam kochen und genießen – ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien

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

Kurse für geschlossene Gruppen

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

Infos und Anmeldung:

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

Veranstaltungsort

Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz
Gerne organisieren wir für Sie und Ihre MitarbeiterInnen einen Wunschtermin!



PIXABAY

Dr.ⁱⁿ Marlies Wallner

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

Mit allen Sinnen – Genuss, Gesundheit und Sensorik

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

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 07. Feb. 2019, 17:00 bis 20:30 Uhr

NEU!

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz, Maria Leßl, Petra Hatzl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

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

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

Inhalt

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

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz

Mi., 12. Sep. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)
Do., 11. Okt. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)
Di., 20. Nov. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)
Mi., 06. Feb. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Hillebrand)
Mi., 03. Apr. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Hillebrand)
Mi., 19. Jun. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)

▶ www.gscheitessen.at

Anmeldung

Landwirtschaftskammer Steiermark
Abteilung Ernährung und Erwerbskombination
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
0316 8050-1292, Fax: -1504
E-Mail: ee@lk-stmk.at

Termine Feldbach

Di., 31. Jul. 2018, 09:00 bis 12:30
Di., 18. Sep. 2018, 09:00 bis 12:30
Mo., 22. Okt. 2018, 09:00 bis 12:30
Di., 27. Nov. 2018, 09:00 bis 12:30
Fr., 01. Feb. 2019, 09:00 bis 12:30
Fr., 08. Mrz. 2019, 09:00 bis 12:30

Termine Knittelfeld/Leoben

Do., 22. Nov. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 20. Mrz. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 26. Jun. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr



PIXABAY (7)



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Praxisworkshop: So essen die Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag

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

Inhalt

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

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz

- Fr., 28. Sep. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)
- Mi., 14. Nov. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)
- Mi., 23. Jän. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr (Hillebrand)
- Mi., 27. Mrz. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr (Hillebrand)
- Mi., 05. Jun. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)

▶ www.gscheitessen.at

Termine Feldbach

- Di., 13. Nov. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr
- Di., 26. Feb. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termine Knittelfeld/Leoben

- Do., 29. Nov. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr
- Mi., 10. Apr. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung

Landwirtschaftskammer Steiermark
Abteilung Ernährung und Erwerbskombination
Hammerlinggasse 3, 8010 Graz
Tel.: 0316 8050-1292, Fax: -1504
E-Mail: ee@lk-stmk.at

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

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Isoglukose – Gefahr für die Gesundheit?

Seit 1. Oktober 2017 darf die Ernährungsindustrie in der Europäischen Union Isoglukose ohne Preis- und Exportbeschränkungen verwenden. Verbraucherschützer fürchten gesundheitliche Gefahren durch den als Dickmacher in Verruf stehenden Zucker.

▶ Eine neue Quotenregelung der EU für den Zuckerhandel macht's möglich: Bis vor wenigen Monaten war der Einsatz von Isoglukose in Lebensmitteln begrenzt. Das Gemisch aus den Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) wird aus Mais, Weizen und Kartoffeln hergestellt. Ist mehr als 50 Prozent Glukose und mindestens 10 Prozent Fruktose enthalten, spricht man von Glukose-Fruktose-Sirup. Bei Fruktose-Glukose-Sirupen ist es genau anders herum. Normaler Haushaltszucker wird überwiegend aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Er besteht je zur Hälfte aus Glukose und Fruktose und unterscheidet sich von der Isoglukose durch die Zuckerstruktur. Das heißt, Fruktose und Glukose sind miteinander verbunden und liegen als Zweifachzucker (Saccharose) vor. Isoglukose enthält hingegen Einfachzucker, die nicht miteinander verknüpft sind, also frei vorliegen.

Höhere Süßkraft

Auf dem Etikett findet sich Isoglukose künftig als Glukose-Fruktose-Sirup oder Fruktose-Glukose-Sirup. Isoglukose gehört dem Ursprung der Rohstoffe nach zu den natürlichen Zuckern, auch wenn diese industriell und unter Zuhilfenahme von Enzymen hergestellt werden. Das Ausgangsprodukt Mais wird in einem ersten Herstellungsprozess zu Maisstärke verarbeitet. In einem zweiten Schritt entsteht durch enzymatische Spaltung der Stärke der Einfachzucker Glukose. Und in einem dritten Schritt kann – je nach gewünschtem Endprodukt – ein Teil der Glukose in Fruktose umgewandelt werden. Der Vorteil für die Industrie besteht darin, dass Fruktose eine höhere Süßkraft besitzt als Saccharose. Dadurch benötigen

die Unternehmen weniger Zucker in ihren Produkten, um die gleiche Süße zu erhalten. Vor allem aber ist die Herstellung von Isoglukose günstiger als die von Haushaltszucker. Der Marktpreis liegt bis zu 40 Prozent unter dem von herkömmlichem Zucker.

Risiko für Übergewicht

Verbraucherverbände wie foodwatch fürchten, dass jetzt noch mehr Zucker in unseren Lebensmitteln eingesetzt wird. Auch der europäische Stärkeverband Starch Europe schätzt, dass die Produktion von Isoglukose in den kommenden Jahren schrittweise ansteigt. Verwendet werden kann Isoglukose in Süßwaren, Getränken, Fruchtaufstrichen, Backwaren, Getreide- und Milchprodukten, Feinkostprodukten sowie Obst- und Gemüsekonserven. Alle diese Produkte machen zusammen einen beachtlichen Anteil unseres Lebensmittelangebotes aus. Noch ist nicht absehbar, in welchen Mengen und in welcher Zusammensetzung Isoglukose zukünftig in Lebensmitteln eingesetzt wird, denn davon hängt maßgeblich ab, ob durch Isoglukose im Vergleich zu Haushaltszucker ein zusätzliches gesundheitliches Risiko besteht. Bei einem ausgeglichenen Verhältnis von Fruktose und Glukose geben Experten des Max-Rubner-Instituts Entwarnung. Wirkung und Verstoffwechselung von Isoglukose im Körper seien dann analog zum Haushaltszucker und folglich keine relevanten Unterschiede zu erwarten. Es fehlt aber derzeit an wissenschaftlichen Bewertungen von Isoglukose mit deutlich höherem Anteil an Fruktose. Und Fruktose ist in Bezug auf die Gesundheit ein äußerst zweischneidiges Schwert. Ernährungsmediziner wie der Hamburger Diabetologe Dr. Matthias Riedl oder Prof. Martin Smollich von der praxisHochschule in Rheine warnen davor, dass

eine erhöhte Aufnahme an Fruktose das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Fettleber stärker ansteigen lasse als normaler Haushaltszucker.

Zuviel Fruktose schadet der Leber

Zahlreiche Studien konnten mittlerweile belegen, dass zu viel Fruktose im Körper zu Stoffwechselstörungen beiträgt, denn Fruktose muss, im Gegensatz zur Glukose, in der Leber verstoffwechselt werden. Die Kapazität der Leber ist hierfür aber begrenzt. Bei einem Überangebot an Fruktose sammelt sich der Zucker in der Leber an und wird in Form von Fett eingelagert. Es entwickelt sich eine Fettleber, von der bereits heute jeder vierte Bundesbürger betroffen sein soll. Doch damit nicht genug. Mit der Zeit entzündet sich die Leber immer mehr und Leberzellen sterben ab. Das Lebergewebe vernarbt und es kann zur Leberzirrhose kommen. Bereits bei beginnender Leberverfettung steigen die Werte von Triglyceriden und LDL-Cholesterin im Blut, die unabhängige Risikofaktoren für Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose und damit koronare Herzerkrankungen sind. Fruktose steigert zudem die Süßpräferenz. Durch die höhere Süßkraft gewöhnt sich der Gaumen zunehmend an die Süße und braucht immer mehr, um die gleiche Geschmacksbefriedigung zu erzeugen. Erschwerend kommt hinzu, dass Fruktose, im Gegensatz zur Glukose, unabhängig von Insulin in die Zellen aufgenommen wird. Das lässt zwar den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen, führt aber auch zu einer geringeren Sättigungswirkung. Folglich besteht die Gefahr, mehr zu essen und auf diese Weise das Risiko für Übergewicht und die bereits genannten Erkrankungen zu fördern.

Noch mehr Zucker in Lebensmitteln?

Bislang wird in Deutschland Isoglukose mit einem hohen Anteil an Fruktose in Lebensmitteln kaum eingesetzt. Experten und Verbraucherschutzverbände wie foodwatch rechnen jedoch damit, dass das billige Süßungsmittel 20 bis 40 Prozent des verbrauchten Zuckers in Deutschland ersetzen könnte. Industrieverbände gehen davon aus, dass der zukünftige Einsatz von Isoglukose in Lebensmitteln stark von der Marktpreisentwicklung beeinflusst wird. Zucker ist generell ein Risikofaktor für Übergewicht, Diabetes und Co. Und auch wenn Fruktose ein zusätzliches Risiko darstellen kann, spielt doch der Lebensstil insgesamt für die Gesundheit die größte Rolle. Somit geht auch von Isoglukose nur dann eine wirkliche Gefahr aus, wenn der Konsum auf weitere, ungünstige Verhaltensweisen trifft. Zu wenig Bewegung in Kombination mit vielen Fertiglernahrungsmitteln, Erfrischungsgetränken und Süßigkeiten summiert

das Risiko für Übergewicht und Adipositas, ebenso für Fettleber, Herzinfarkt und Schlaganfälle.

Naturbelassene Lebensmittel hingegen reduzieren die Gefahr, zu viel Zucker und zu viel Fruktose aufzunehmen. Wer abwechslungsreich isst, auf Erfrischungsgetränke, Süßwaren und raffinierte Kohlenhydrate weitestgehend verzichtet und Alkohol in Maßen genießt, vermindert das potenzielle Gesundheitsrisiko grundsätzlich und fördert sein natürliches Geschmacksempfinden.

Quelle: I. Baumbach: UGB-FORUM 1/18, S. 46–47



PIXABAY



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 04. Dez. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Glutenfreie Teige und vieles mehr

▶ Ganz gleich ob Brandteig, Nudelteig, Spätzle oder aber auch Germteig und Rührteig – mit glutenfreien Mehlen können sehr gute Teige und Speisen gezaubert werden. Dieses Seminar dient auch dazu, Erfahrungen zu sammeln und aus diesen Teigen glutenfreie, kreative Gerichte zuzubereiten. So wird der Speiseplan wieder viel bunter und die Jahreszeiten können sehr gut ins tägliche Essen einfließen.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 08. Jän. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Glutenfrei – Germgebäcke und Brot

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 16. Okt. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



SCHMUCK

Peter Schmuck
Pâtissier, LBS Bad Gleichenberg

Pralinenherstellung – Krustenpralinen, Schnittpralinen

▶ Sie haben schon ausgiebig die Herstellung von Hohlkörperpralinen geübt und wollen jetzt Ihr Können vertiefen? Im Aufbauseminar lernen Sie die Herstellung von gehaltvollen Likörpralinen, raffinierten Schnittpralinen und Krustenpralinen kennen. Pralinenmeister Peter Schmuck perfektioniert mit Ihnen die Pralinenherstellung und Sie dürfen verschiedene Variationen ausprobieren. Somit steht der „süßen Verführung“ nichts mehr im Weg.

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Kosten
€ 78,-

Termin
Sa., 15. Dez. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



SCHMUCK

Peter Schmuck
Pâtissier, LBS Bad Gleichenberg

Exquisite Kleintorten – lernen vom Profi

▶ In diesem Workshop wird die Herstellung von trendigen kleinen Torten in Hochglanz-Optik und mit einfachen Glasuren gezeigt. Klassische französische Arbeitstechniken, gepaart mit exklusiver Schokolade, werden abgerundet durch filigrane Dekormöglichkeiten.

Ein Seminar rund um das Backen von Biskuit, feinen Füllungen und Dekorationen von kleinen Torten und Törtchen. Aus den erlernten Rezepturen können Sie weitere eigene Kreationen entwickeln und für ihre nächste Feier zu Hause ihr eigenes kulinarisches Kunstwerk schaffen.

Dauer/TeilnehmerInnen
9 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Kosten
€ 88,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Fr., 15. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr und
Sa., 16. Mrz. 2019, 09:00 bis 14:00 Uhr

NEU!



AMA

Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

Rindfleisch: Es muss nicht immer nur Steak sein!

▶ Während Wissen über Zubereitung von Schnitzel, Steak und Co. relativ weit verbreitet ist, wirft die Verarbeitung von „Nicht-Edelteilen“ oft Fragen auf. Welche Fleischteile eignen sich für welche Gerichte? Worauf muss ich bei der Zubereitung achten? Wie kann ich kostengünstig wohlschmeckende Fleischgerichte auf den Tisch bringen? „Nose to Tail Cooking“ ist in aller Munde – bietet die Verarbeitung von Hals, Brust und Co. doch die Möglichkeit, kostengünstig qualitativ hochwertige Fleischgerichte für die ganze Familie zuzubereiten. Lassen Sie sich von Lukas Kain die Vielfalt des heimischen Bio-Rindes näherbringen und lernen Sie, welche Stücke sich für welche Garmachungsarten eignen.



Inhalt

- ▶ Kochschule Rindfleisch – welche Teile eignen sich für welche Garmachungsmethode?
- ▶ Tipps & Tricks bei der Zubereitung von Rindfleisch
- ▶ Verarbeitung der Produkte zu schnell umsetzbaren, schmackhaften Gerichten
- ▶ Kennenlernen der Vorzüge von Bio-Qualität und Bezugsquellen
- ▶ gemeinsames Genießen der garantiert biologischen Speisen

Dauer/TeilnehmerInnen

6 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 08. Feb. 2019, 16:00 bis 22:00 Uhr

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:

NEU!

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 zu den schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können. Respektvoller Umgang und artgerechte Haltung machen die Fleischqualität von Bio-Schweinefleisch aus. Dem soll im Kurs durch die ganzheitliche Nutzung Rechnung getragen werden.

In diesem Kurs geht es um

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

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



Dauer/TeilnehmerInnen

7 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 02. Mrz. 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr

Johann Ebner

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

Vegan kochen – frisch, gesund, biologisch

▶ Ob aus gesundheitlicher oder ethischer Überzeugung, der Trend zur veganen Ernährung ist ungebrochen. Doch was zeichnet diese Ernährungsform wirklich aus und welche Lebensmittel gehören auf den täglichen Speiseplan? Vegan heißt nicht nur, tierische Lebensmittel wegzulassen und sich vegane Fleischersatzprodukte zu suchen.

Es bedarf einer gut durchdachten Speiseplangestaltung, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen und ökologisch vertretbare Lebensmittel einzusetzen.

In dieser Kocheinheit veranschaulichen unsere innovativen Rezepte, wie durch geschickte Kombinationen vegan kochen Spaß machen kann. Es werden grundlegende Informationen über kritische Nährstoffe gegeben, zudem wird auf Produkte eingegangen, die in einer veganen Küche nicht fehlen dürfen.

Frische, regionale, biologische Zutaten, ausgewählte Gewürze und die bunte Vielfalt saisonaler Speisen zeichnen dieses Seminar aus. Somit wird es Sie nicht nur geschmacklich, sondern auch nachhaltig beeindrucken. Wenn vegan – dann aber richtig!

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 10. Mai 2019, 16:00 bis 21:00 Uhr



Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin

Kraftsuppen nach der 5-Elemente-Küche

▶ Samtige Cremesuppen, herzhaft-eintöpfe, exotische Zungenschmeichler, Suppen mit Biss – klar, gebunden, nährend, entgiftend, stärkend – ob als Vorspeise und „Magenwärmer“, ob – wie in der TCM üblich – als Abschluss eines üppigen Essens, ob als eigene Mahlzeit, ob als Stärkung während oder nach Krankheiten. Kaum eine Zubereitung lässt so viel Spielraum für Kreativität, verschiedene Farben und Verbindungen wie die der Suppen und ist gleichzeitig so gut verdaulich. Das Geheimnis der Kraftsuppen der 5-Elemente-Küche liegt in ihrem Energiegehalt durch langes Kochen und der dadurch entstehenden magischen Verbindung verschiedenster Zutaten. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den theoretischen Hintergründen der 5-Elemente-Ernährung und den Wirkungen der Nahrungsmittel und Gewürze und lassen uns auf die Zubereitung verschiedener Kraftsuppen mit den wertvollen Zutaten des steirischen Herbstes ein. Lassen Sie sich inspirieren, auch Ihren Alltag mit Suppen, die HERZ und NIEREN zusammenhalten, zu bereichern!

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 06. Okt. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin

East meets West – Chinesische Tradition vereint mit steirischer Kulinarik

**„Hab große Träume,
aber beginne klein.**

**Eine kleine Änderung kann eine große Wirkung
auf Dein Leben haben.“** (Haemin Sunim)

... und manchmal hat auch eine unscheinbar wirkende
Umstellung deiner Ernährungsgewohnheiten
erstaunliche Auswirkungen ...

▶ In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
spielt die tägliche Ernährung eine wichtige
Rolle. Jede ärztliche Behandlung wird begleitet von
dazu passenden Empfehlungen für die täglichen
Mahlzeiten. Grundkenntnisse über die Wirkung der
Nahrungsmittel, den Ablauf der Verdauungsvorgänge
und tiefere Kenntnis der eigenen Körper-Geist-Seele-
Struktur helfen, über die tägliche Ernährung das
individuelle Gleichgewicht im Alltag immer wieder zu
finden und zu erhalten.

Die Ernährung nach den fünf Elementen
stärkt in erster Linie unsere „Mitte“, den
Sitz unserer Verdauungskraft: Ruhen wir in
unserer Mitte, können wir den ständigen
Veränderungen und Herausforderungen des
Lebens gelassen und stabil begegnen.

Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, alle Organe
zu stärken, Lebenskraft und Lebenssaft zu nähren
und dabei auch noch den Gaumen zu verwöhnen.

Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin

Wandlungsphase Wasser

*„Während der Wintermonate welken die Dinge,
sie ziehen sich zurück, gehen nach Hause und
treten in eine Phase der Ruhe ein, so wie Flüsse
und Seen zufrieren und Schnee fällt. Es ist eine
Zeit, in der das Yin das Yang dominiert. Deswegen
solltet Ihr vermeiden, die Yang-Energie übermäßig
zu beanspruchen ... Haltet Euch warm, meidet
die Kälte und lasst die Poren geschlossen ...
Kennzeichen des Winters ist das Speichern und
Bewahren. Befolgt Ihr diese Prinzipien nicht, wird
die Nieren-Energie in Mitleidenschaft gezogen ...“*

(aus „Des gelben Kaisers Klassiker der Medizin – Neijing“)

▶ Die Tage werden kürzer, Kälte und Dunkelheit
ziehen über das Land und alles wird langsamer.
Während der Wandlungsphase WASSER ist die
Energie ganz nach innen und unten gerichtet. Die
Kraft entsteht in der Tiefe. Jetzt haben wir die
Möglichkeit, uns zu regenerieren und bis auf die
Knochen zu nähren, unsere Reserven wieder
aufzufüllen. In diesem Kurs werden wir uns intensiv
mit den Hintergründen des WASSERELEMENTES,
unterstützenden Lebensgewohnheiten und
entsprechend nahrhaften Speisen und Zubereitungen
beschäftigen. Um die Theorie der traditionellen
chinesischen Ernährungslehre besser verdauen zu
können, werden wir gemeinsam im Kreis der fünf
Elemente mit den stärkenden und reichhaltigen
Zutaten des steirischen Winters kochen.

Zielgruppe

Alle, die sich während der dunklen, kalten Jahreszeit
bis auf die Knochen regenerieren und nähren
wollen und ... gerne kochen und essen.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,-

Termin

Sa., 24. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY (3)

Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin

Wandlungsphase Holz

„Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. Es ist die Zeit, in der Himmel und Erde wiedergeboren werden... Steht (auch) früh auf, macht einen Spaziergang und nehmt die frische stärkende Energie in Euch auf. Da der Frühling die Jahreszeit ist, da die kosmische Energie von neuem einsetzt und sich verjüngt, versucht diese Aufbruchstimmung nachzuempfinden, indem ihr körperlich und gefühlsmäßig offen und unbelastet seid...“

(Der gelbe Kaiser)

▶ Die Winterstarre wird gebrochen, die Erde wendet sich wieder der Sonne zu. Alles bewegt sich erneut, die ersten Knospen sind längst aufgesprungen, im strahlenden Licht der Frühlingssonne wird alles sichtbar, was verbraucht ist und ausgedient hat. Während der Wandlungsphase HOLZ sind die Organsysteme Leber und Gallenblase besonders aktiv und helfen, Entgiftung und Entschlackung nach üppigen Wintertagen einzuleiten und uns von allem Überflüssigen zu trennen, um flexibel der neu aufsteigenden Energie zu folgen.

Die chinesische Heillehre der 5-Elemente-Ernährung hält viele Tipps und Ratschläge bereit, um das innere und äußere Gleichgewicht zu stabilisieren. Dabei finden viele unserer heimischen Kräuter, Gewürze und Lebensmittel Anwendung. Genussvoll entschlacken, ohne zu hungern, um sich rundum wohl zu fühlen!

Zielgruppe

Alle, die genussvoll entschlacken, entspannen und sich stärken wollen, ohne zu hungern und alle, die außerdem gerne kochen und experimentieren.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,-

Termin

Sa., 09. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin

Wandlungsphase Feuer

„In den drei Monaten des Sommers herrscht Überfluss an Sonnenschein und Regen. Die Energie des Himmels steigt hinab, die Energie der Erde steigt auf. Vermengen sich diese beiden Energien, findet ein Austausch zwischen Himmel und Erde statt. Das ist der Grund, dass Pflanzen reifen und Tiere, Blumen und Früchte reichlich erscheinen... Auf emotionaler Ebene ist es wichtig, fröhlich und heiter zu sein und keinen Groll zu hegen, damit die Energie frei fließen und eine Kommunikation zwischen innen und außen herstellen kann.“

(Der gelbe Kaiser)

▶ Während der Wandlungsphase FEUER atmet die Natur aus und steht in voller Blüte und Frucht. Dies ist auch für uns eine Zeit, in der wir uns mit Neugier und Offenheit der Welt zeigen und uns mit ihr austauschen wollen: die Organsysteme HERZ und DÜNNDARM sind besonders aktiv. Wir können jetzt aus der Fülle das Erfrischende genießen, um die Hitze der langen Sonnentage auszugleichen.

In der 5-Elemente-Ernährung bietet jede Mahlzeit die Möglichkeit, alle Organe zu stärken, Lebenskraft und Lebenssaft zu nähren und – ein sehr wichtiger Aspekt – den Gaumen zu verwöhnen. Mit erfrischenden, bekömmlichen Gerichten schützen wir unseren Organismus vor der Hitze (evtl. auch Überaktivität) und Trockenheit des Sommers und können ihn in seiner Ausgelassenheit und Fülle genießen.

Um die theoretischen Hintergründe der traditionellen chinesischen Ernährungslehre besser verdauen zu können, werden wir gemeinsam im Kreis der fünf Elemente mit vielfältigen frischen Zutaten des jungen Sommers kochen.

Zielgruppe

Alle, die sich gerne begeistern lassen von sommerlich leichten Gerichten der 5-Elemente-Küche, offen für Neues sind und obendrein ihre Gesundheit fördern wollen.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,-

Termin

Sa., 11. Mai 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr



Wir kommen zu Ihnen

Theoretische und praktische Ausführungen vermitteln wir Ihnen auch gerne direkt in Ihrem Ort oder Betrieb

Esspedition Ernährungspyramide

Die Fachberaterinnen der Abteilung Ernährung und Erwerbskombination der Landwirtschaftskammer Steiermark laden Sie ein zu einer Entdeckungsreise der besonderen Art. Erklimmen Sie gemeinsam mit unseren Expertinnen Schritt für Schritt die steirische Ernährungspyramide und erfahren Sie dabei viel Wissenswertes zu den einzelnen Lebensmittelgruppen. Geschmackssinn und Köpfe sind gefragt, um gemeinsam den Gipfel zu erreichen.

Superfoods – heiße Luft oder wahre Helden?

Superfoods versprechen durch ihre Fülle an Vital- und Nährstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem exotische Vertreter wie Acai-Beere, Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese Superhelden auch tatsächlich, was sie versprechen, oder muss man gar nicht so weit in die Ferne schweifen, um Produkte mit ebenso großem Potenzial zu finden? Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch exotische und heimische Superfoods, der neben den Inhaltsstoffen auch Produktionsbedingungen und ökologische Aspekte beleuchtet.

Auf der Ölspur – Fette und Öle unter der Lupe

Das Angebot an heimischen und exotischen Fetten und Ölen ist umfangreich. Doch welche Vertreter sind wirklich geeignet für die kalte, welche für die warme Küche? Und welchen Einfluss haben sie schließlich auf Ihre Gesundheit? Vielleicht nehmen Sie ja nach dem Vortrag einen Ölwechsel in Ihrer Küche vor. Oder sind Sie ohnehin schon auf der richtigen Ölspur unterwegs? Finden Sie es heraus!

Feste Knochen ein Leben lang – Osteoporose vorbeugen

Während des gesamten Lebens ist die Knochensubstanz ständig im Auf-, Um- und Abbau. Damit der Abbau nicht überwiegt, kann jede/r selbst etwas beitragen. Bewegung und Ernährung haben eine bedeutende Auswirkung auf die Knochengesundheit. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Entstehungsfaktoren von Osteoporose, was Sie dagegen tun können und Sie bekommen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen in Theorie und Praxis.

Die Wahrheit über Zucker und Salz

Salz und Zucker, früher kostbare und seltene Güter, sind heute zu einem Gesundheitsdiskurs geworden. Die Vielfalt an unterschiedlichsten Erzeugnissen ist enorm groß und vermehrt sich stetig. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick der Produkte, lernen Kriterien zur Unterscheidung, ob sinnvoll oder weniger sinnvoll, kennen und können Ihre eigene Süß- und Salzschwelle austesten. Ein maßvoller, aber entspannter Umgang mit Süßem und Salzigem ist angesagt, denn wir sollen und dürfen genießen.



Achtsam essen

▶ Achtsam sein bedeutet, mit all seinen Empfindungen, auch mit seinen Gedanken, bei dem zu sein, was man gerade tut. Achtsam essen bedeutet somit, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zum Essen mit Körper, Herz und Verstand.

Medien, Freunde und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Das Wissen steigt und gleichzeitig damit auch die Unsicherheit, was denn nun die richtige Ernährung für mich ist. Aber gibt es DIE richtige Ernährung überhaupt? Das Hören auf das eigene Körpergefühl und dessen Signale geht durch die Flut an Empfehlungen immer mehr verloren. Dieser Vortrag zielt darauf ab, seinen Körper wieder mehr zu spüren, seine Sinne einzusetzen und auf die eigene Wahrnehmung zu vertrauen. Dies befähigt uns dazu, aus der Flut der Gesundheitsempfehlungen selbst das Richtige für sich zu finden.

Es(sen) reicht! Lebensmittelkennzeichnung leicht gemacht

▶ Alle Teilnehmenden erhalten einen umfangreichen Einblick in die Lebensmittelkennzeichnung und lernen, sich im Supermarktdschungel zurechtzufinden:

- ▶ Nährwertangabe und Zutatenliste richtig lesen und verstehen
- ▶ Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum unterscheiden können
- ▶ Wichtige Gütesiegel mitsamt ihren gesetzlichen Grundlagen kennenlernen
- ▶ Kritische Kaufentscheidungen treffen und Konsumententäuschungen durch geschickte Werbemaßnahmen etc. erkennen

Ernährungstrends – die Antwort auf gesellschaftliche Bedürfnisse und Veränderungen

▶ Viele Menschen machen sich immer wieder gute Vorsätze: Man will sich mehr bewegen, gesünder ernähren, aber es ist nicht immer leicht, den Durchblick bei den unterschiedlichsten Ernährungsratschlägen und aktuellen Trends und Empfehlungen zu behalten.

Trends entstehen nicht einfach so, sondern haben immer eine Ursache oder einen Grund. Meist sind Ernährungstrends die Antwort auf menschliche Bedürfnisse und hängen sehr stark mit unserer Gesellschaft und unseren Lebensstilen zusammen. Es existieren viele Trends nebeneinander, die sich überschneiden. Nahezu täglich wird man mit neuen Trends wie Low-Carb, Superfood, Vegetarismus, veganer Ernährung uvm. konfrontiert. Allem voran sollen sich diese Trends positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Doch wie behält man den Durchblick in diesem Ernährungsdschungel und warum entstehen gerade im Ernährungsbereich immer wieder neue Trends und Empfehlungen? Was sind die Gründe und Ursachen dafür und wie wirken sich diese Trends wirklich auf unsere Gesundheit und unseren Körper aus? Die Antworten darauf werden in diesem Vortrag gefunden.

Referentin: Claudia Doppler, BEd, MA

Essen mit gutem Gewissen

▶ Die Erzeugung und Lagerung sowie der Transport und die Zubereitung von Lebensmitteln beeinflussen unser Klima. Ungefähr 20 % der CO₂ Emissionen kommen aus dem Bereich der Lebensmittel. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie man sich „klimafreundlich“ und gesund ernähren kann, warum unsere heimischen Lebensmittel so kostbar sind und wie Lebensmittel Müll vermieden werden kann.



PIXABAY



PIXARBY

Christine Gruber

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

Schüßlersalze für Einsteiger

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

Inhalt

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

Ziel

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

Zielgruppe

Für all jene, die gesund, leistungsfähig und attraktiv sein möchten.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 67,-

Termin

Sa., 17. Nov. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Christine Gruber

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

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

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

Inhalt

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

Ziel

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

Wichtig

Weder Hautcreme noch Make-up auftragen!

Mitzubringen

Farbstifte, Schreibmaterial

Zielgruppe

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

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 67,-

Termin

Sa., 09. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr





BARBARA KRIEGER



PIXABAY

Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin,
dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin,
Balancearbeit für Körper, Geist und Seele

Gartner Elisabeth

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

Jahreskreisfeste und deren Bedeutung – leben im Rhythmus der Natur, verbunden mit Ritualen und Räuchern

▶ Für unsere Vorfahren waren die Jahreskreisfeste wichtige Anhaltspunkte im Jahreslauf. Jedes Fest hat eine eigene Bedeutung, eine eigene Energie, die in der Natur vorliegt und somit auch auf uns wirkt. Es ist ein Werden und Vergehen. Sie erfahren mehr über die Geschichte und die Tradition der einzelnen Feste, um den Beginn eines neuen Zeitabschnittes zu begrüßen und deren Energie optimal für Ihr Leben nutzen zu können. Verbunden mit Räucherritualen und geführten meditativen Reisen ermöglichen wir ein bewusstes Erleben der einzelnen Kräfte, welche unsere persönliche Entfaltung unterstützen. Ein Kennenlernen der passenden Kräuter, Pflanzen und Harze bzw. fertiger Räuchermischungen zu den einzelnen Festen rundet das Ganze ab. Eine Reise, die uns wieder mit dem Rhythmus der Natur vereint, wodurch Jahr für Jahr mehr Vertrauen in unsere Wandlungsfähigkeit entsteht!

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 06. Okt. 2018, 09:00 bis 16:30 Uhr

Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin,
dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin,
Balancearbeit für Körper, Geist und Seele

Gartner Elisabeth

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

Räuchern für mehr Wohlfühl

▶ In diesem Seminar bekommen Sie das Basiswissen, wie unsere kraftvollen Helfer der Natur in vielen Lebensbereichen und Situationen unterstützen können. Durch das Verräuchern von Kräutern, Harzen und Hölzern können wir unsere Lebens- und Arbeitsräume reinigen und klären, unsere persönliche Entwicklung auf liebevolle Weise fördern und begleiten und unser wahres ICH entdecken und leben. Schon unsere Vorfahren schätzten diese natürlichen Geschenke unserer Erde, um wichtige Anlässe im Leben damit zu begleiten. Ob bei Festen und Ritualen, großen Lebensveränderungen, neuen Lebensabschnitten, einem Neubezug von einem Haus oder einer Wohnung, den Jahreskreisfesten (Schwerpunkt „Raubächte“) oder im alltäglichen Leben.

Sie erfahren vieles über die Einsatz- und Wirkungsbereiche von heimischen Kräutern, Harzen, 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 69,-

Termin

So., 25. Nov. 2018, 09:00 bis 16:30 Uhr

Botschafterinnen der steirischen Landwirtschaft

Die steirischen Bäuerinnen und Bauern versorgen uns rund um's Jahr mit qualitativ hochwertigen regionalen Lebensmitteln. Dass der Kauf regionaler, saisonaler Produkte viele positive Auswirkungen – vom Klima über die Sicherung von Arbeitsplätzen bis hin zur Erhaltung der Kulturlandschaft – hat, wird immer wieder betont. Durch viele Veranstaltungen, aber auch durch praktische Kurse, z. B. in der „Frischen KochSchule“ der Landwirtschaftskammer Steiermark, wird auf die Vorzüge bäuerlicher Produkte hingewiesen.



PIXABAY



AfterWork am Bauernhof Auf zur Landpartie!


Ernährung, Nachhaltigkeit, Lebensmittelherkunft und landwirtschaftliche Produktionsmethoden sind Themen, die uns alle täglich betreffen!

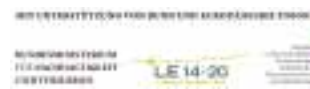
Woher kommen unsere Lebensmittel? Wie werden sie hergestellt? Welche Gütesiegel sind vertrauenswürdig? Bio oder konventionell? Wie sieht der Alltag eines Bauern/einer Bäuerin aus...?

Zielgruppe dieser Veranstaltung sind interessierte Konsumentinnen und Konsumenten.

*Sie möchten hinter die Kulissen blicken?
Kommen Sie mit zur Landpartie!*

Aktuelle Landpartien finden Sie auf:
www.afterwork-am-bauernhof.at

 [afterworkambauernhof](https://www.instagram.com/afterworkambauernhof)



Margarethe Auer

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

**Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und
Erwerbskombination in der Bezirkskammer
Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot
und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Johanna Aust

Seminarbäuerin

**Thomas Moyschewitz**

Küchenchef
im Steiermarkhof

Rosa Brottrager

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,
Fastenbegleiterin

**Anneliese Pratter**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin

Johann Ebner

... ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit
Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination
aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule
in Schladming.

**Elisabeth Rauch**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Schule-
am-Bauernhof-Betrieb, Schaukräutergarten,
Herstellung von speziellen Kräuter- und
Wildfrüchteprodukten und Ab-Hof-Verkauf

Martha Fuchs

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

**Peter Schmuck**

Pâtissier, LBS Bad Gleichenberg

Elisabeth Gartner

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,
dipl. Kräuterexpertin,
Biobäuerin

**Susanne Schneider**

Produktion und Vermarktung
von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten,
Kräuterpädagogin

Christine Gruber

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

**Nicole Maria Steinwender**

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

Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach
der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-
Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin

**Monika Tatzl**

Seminarbäuerin,
zertifizierte Käsekennerin

Lukas Kain

Gastronomiefachmann,
Koch in den besten Küchen Österreichs,
Biobauer

**Dr.ⁱⁿ Marlies Wallner**

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

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin,
Brotbotschafterin

**Dipl.-Päd.ⁱⁿ Andrea Windhaber**

Ernährungspädagogin, Fachberaterin
für Ernährung und Erwerbskombination
in der Bezirkskammer Weiz

Ursula Kutschera

ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, gepr.
Kräuterpraktikerin, Kräuterpädagogin

**Mag.^a Anita Winkler**

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

Gottfried Lagler

Der Chef der Pizzeria Figaro in Gleisdorf freut
sich, seine ca. 30-jährige Sprossen-Erfahrung
an Menschen, die den Wert von lebendiger
Nahrung erkannt haben, weiterzugeben.

**Elfriede Wöls**

Seminarbäuerin

Maria LeBl

Seminarbäuerin

**Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der
ländlichen Hauswirtschaft

FOTONACHWEISE DER PORTRÄTS IN REIHENFOLGE:

AUER, AUST, BROTTTRAGER, FABER PHOTOGRAPHY, FUCHS, FOTO STIX, GRUBER, DAUL, KAIN, KRENN, FOTO FISCHER, LAGLER, LESSL, PRIMIK MIRIAM, FOTO PACHERNEGG, JIMMY LUNGHAMMER, RAUCH,
STEFAN KRISTOFERITSCH, SCHNEIDER, FOTO STIX, KARIN BERGMANN, WOLFGANG HUMMER, WINDHABER, KARL SCHROTTER, WÖLS, ZENZ





Ein neues Gesicht

▶ Im Februar 2018 durfte ich den Bildungsbereich „Kreatives Gestalten“ von meiner lieben ehemaligen Kollegin Klara Schöttel übernehmen, bei der ich mich herzlich für die gute Zusammenarbeit und Übergabe bedanken möchte. Bis dahin hatte ich den Kreativteil eher als „kleinen Bereich“ wahrgenommen. Dass dem nicht so war, konnte ich relativ rasch feststellen. Zahlreiche Termine, Telefonate und Mails rund um das Kursmanagement bestimmten meinen Arbeitsalltag.

Nun, nach fast einem halben Jahr, kann ich glücklich behaupten, dass ich angekommen bin. Angekommen in einem wunderbaren Bereich, der so vielseitig und einzigartig ist, in dem so viele verschiedene Menschen tätig sind – egal ob als KursteilnehmerIn oder ReferentIn. Ein Bereich, der sehr oft unterschätzt und als „Bastelkurszweig“ abgewertet wird.

Dass aber viel, viel mehr dahintersteckt, lässt sich auch in der aktuellen Bildungssaison wieder erkennen. So freut es mich, altbewährte Kurse anzubieten, aber auch einige neue Inhalte präsentieren zu dürfen.

Ob Goldschmieden, Nadelbinden oder Lehmbau – der Ursprung dieser Tätigkeiten geht bis ins Mittelalter und noch viele weitere tausend Jahre zurück. Diese traditionellen „Handwerkskünste“ wollen auch wir im Steiermarkhof weitervermitteln. Nutzen Sie die Gelegenheit und probieren etwas Neues, aber altbewährtes aus. Lassen Sie sich auf noch unbekannte Themen ein und freuen Sie sich auf entschleunigte Stunden mit Gleichgesinnten. Ob Filzen, Körbe flechten mit Naturmaterialien, Weben, Spinnen, Schmuck oder Kosmetik herstellen – die Themenpalette ist breit gefächert. Seien Sie kreativ, denn das Schöne daran ist: „Kreativität kann man nicht aufbrauchen. Je mehr man sich ihrer bedient, desto mehr hat man.“ (Maya Angelou)



FACHBEREICH

Mag.ª phil. Nicole Salsnig

Verantwortlich für den Bereich Kreatives Gestalten, Marketing
0316 8050-7102,
nicole.salsnig@steiermarkhof.at

MARUSA MIESKO

Ich freue mich auf die neue Bildungssaison 2018/19 und ganz besonders auf Sie!

Nicole Salsnig

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Elke Pürcher

Geboren 1977 in Bad Aussee, gehört zu jenen Schmuckschaffenden, die als Basis bereits das erlernte Handwerk aus der Lehre hatten und mit der gleich im Anschluss absolvierten zweijährigen Meisterklasse für gestaltendes Metallhandwerk ihre künstlerische Zusatzausbildung machten. Ausgebildet im malerischen Ausseerland wurde ihr die Möglichkeit gegeben, nicht nur dieses Handwerk von der Pike auf zu erlernen, in einem damals schon rund 130 Jahre alten, auf rein in Handarbeit gefertigten Trachtenschmuck spezialisierten Betrieb, sondern – und das erscheint ihr aus heutiger Sicht als das Wesentliche: Es wurde ihr die nötige Zeit gegeben, Fehler zu machen und noch viel mehr Zeit, die Handriffe so lange zu wiederholen, bis sie irgendwann fehlerfrei und routiniert wurden. Fast 25 Jahre brennt nun schon das Feuer fürs Goldschmieden in ihr. Dass man wahrlich von einer Passion für ihren Beruf sprechen kann, merkt man nicht nur beim Betrachten ihrer Autorenschmuckstücke, sondern auch als TeilnehmerIn ihrer Goldschmiede-Workshops.



Kunst und Handwerk

Eine Brücke zwischen zeitgenössisch und zeitlos

▶ Meine Tätigkeit als Goldschmiedin Schrägstrich staatlich anerkannte Schmuckkünstlerin lässt sich nicht nach rein mechanischer Zweckmäßigkeit bewerten. Ungeachtet sämtlicher Strömungen durch alle vergangenen Epochen hindurch bewegt sich meine Zunft seit jeher an der Schnittstelle zwischen Kunst und Handwerk und schlägt eine Brücke zwischen zeitgenössisch und zeitlos. Ein Wirken neben dem Werken sozusagen in einer Zeit, in der merklich eine Verlagerung ins Geistige vonstatten gegangen ist.

Der Drang zur Kunst beweist ungebrochenen Kulturwillen, und die Leute im vordergründig urbanen Alltag haben sowohl die Zeit als auch die Muße, sich mit (Schmuck-)Kunst zu beschäftigen.

Zeitrafferkaleidoskop

Die Geschichte der Schmuckherstellung lässt sich weit zurückverfolgen – sehr weit. Bis in die Vorgeschichte. Noch bevor Schmuck zur reinen Zierde wurde, war er zuerst ein zweckmäßiger Gebrauchsgegenstand wie beispielsweise die Fibel, mit welcher, als man an seiner Kleidung noch keine Knöpfe hatte, die Gewebeteile zusammenhielt. Vor rund 20.000 Jahren schon trugen unsere Vorfahren Knochen, Zähne und Krallen als Körperschmuck, der ihnen als Jagdzauber diente. Als quasi archaische Lebensversicherung wurde dem Amulett das Schicksal des Trägers anvertraut. Wie groß muss die Angst vor unerklärlichen Naturkräften und bösen Geistern gewesen sein, die sie mit ihren Schmuckstücken zu vertreiben gedachten? Als vor rund 6.000 Jahren die Menschen lernten, Metall zu bearbeiten, entwickelte sich aus dem Tätigkeitsfeld des Schmieds langsam der Goldschmied heraus. Ein langer

Spezialisierungsprozess mit Verfeinerung der Techniken, wie sie mitunter auch heute noch so zum Einsatz kommen – oder erst recht wieder. Weil dieser Prozess in den jeweiligen Kulturen zu unterschiedlichen Zeiten ablief, kann nicht genau festgelegt werden, seit wann es Goldschmiede gibt. Fest steht allerdings, dass alle heutigen Goldschmiede, Silberschmiede, Graveure, Ziseleure, Vergolder und wie sie sich in ihren Nischen alle bezeichnen, speziell einem Kulturkreis zu verdanken haben, wie sie etwas machen. Und zwar den Römern. Die spinnen nicht nur... (siehe Obelix). Nach den Ägyptern und den Griechen, die wahrlich Herausragendes bezugnehmend auf die Entwicklung in der Edelmetallbearbeitung hinterließen, trug der römische Kulturkreis zwar keine wesentlichen Neuerungen diesbezüglich bei, hat jedoch immerhin die im Mittelmeerraum bis dahin bereits überlieferten Handwerkstraditionen bewahrt.

Zeitsprung

Der Kunde ist König – der König ist Kunde. Über viele Jahrhunderte gaben als Hauptauftraggeber erst die Kirche und dann der Adel den Ton an, was es betraf, die materielle Existenz der Zunft zu sichern, indem man als ausführender Goldschmied den Wünschen nach Inhalt und Form des entstehenden Schmuckes zu entsprechen hatte. Formal und materiell überladene Schmuckstücke waren das Ergebnis und wurden zum Spiegel der Schatzkammer, später zum sichtbaren Bankauszug. Eine Allegorie drängt sich auf, die eine Weggabelung zeigt, auf der die Schmuckgeschichte zu Beginn des Industriezeitalters vielleicht nicht unbedingt die richtige Abzweigung erwischte hat. Auch wenn diese keine Sackgasse ist, denn Quantität vor Qualität



PÜRCHER

steht an der Tagesordnung. Die Resultate sind Massenerzeugung, gegossene oder gepresste Ware, rein maschinell „verarbeitet“ und Schmuck, der nie Goldschmiedehände gefühlt hat. Das Handwerk wurde zurückgedrängt und der Goldschmied, an dessen Geschäftsportal mittlerweile Juwelier steht, fungiert massiv beschnitten in seinem Tätigkeitsfeld als Händler mit zugekaufter Ware.

Autorenschmuck

Eine rechtzeitige Rückbesinnung auf das wirklich Wesentliche im Schaffen von Schmuck hat sich seit den Sechzigerjahren des 20. Jahrhunderts still und leise – beinahe schon heimlich – auf den Weg gemacht. Zeitgenössische Schmuckkunst, in gewissen Kreisen unter der Bezeichnung Autorenschmuck etabliert, entwickelte sich zu einer eigenen Kunstgattung. Freilich unbemerkt von der großen Masse, die dem Mainstream gefolgt ist und damit meinte, modern zu sein. DAS Schimpfwort des Goldschmieds lautet Modeschmuck. Doch einige bewusste Schmuckträgerinnen identifizieren sich glücklicherweise nicht mehr mit einer vordergründig am modisch Dekorativen oder am materiellen Wert orientierten Gestaltung, sondern sie erfahren das Tragen von Schmuck als Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem eigenen Körper. Individualität ist das Stichwort, und zwar jene der Trägerin als auch jene des Goldschmiedes. Der hat sich nun allerdings weniger auf dieser edel klingenden Berufsbezeichnung auszuruhen, sondern dem Anspruch gerecht zu werden, einerseits in sich hineinzuhorchen und andererseits aus sich herauszugehen, wenn es darum geht, eine erkennbare Handschrift, ein Alleinstellungsmerkmal

in seinem Schaffen zu finden. Die gefertigten (Einzel-)Stücke bzw. in Handarbeit gearbeiteten und in Nuancen erst wieder verschiedenen Kleinstserien bekommen nun aussagekräftige Namen, denn gesellschaftspolitische Ereignisse dürfen die Kreationen durchaus beeinflussen. Ein experimenteller Schaffensprozess mit Raum für sanft gesteuerte Zufallsergebnisse verdrängt den akribisch vorab gezeichneten Grundriss, Aufriss und Kreuzriss mit veranschlagter Materialberechnung. Darüber hinaus setzt sich ein Gestalter im Handwerk oder Schmuckkünstler, wie man sich mittlerweile bezeichnet, nun auch mit unedlen Materialien auseinander, weswegen die Bezeichnung Goldschmied in dieser Nische immer unpassender – weil zu eng – wird. Wer denkt, die Inspiration sei etwas, das einem so einfach zufällt, liegt falsch. Die Ideen kommen nicht zufällig aus dem Nichts, sondern sind das Ergebnis intensiver gedanklicher sowie experimenteller Arbeit und nicht zuletzt der Freude an der Gestaltung von Schmuck. Treibende Kraft und eine zentrale Rolle ist und bleibt wohl die Faszination für Ästhetik, die ja bekanntlich Anschauungssache ist. Autorenschmuck bewegt sich gerne und oft an der Grenze zum Tragbaren und wirkt bisweilen befremdlich. Soll. Darf. Besonders deutlich während der im November über die Bühne gehenden Wiener Schmucktage zu sehen. Mein Verständnis von einem ästhetischen Ergebnis erklärt sich so, dass für sich betrachtet die Stücke als eigenständige, gerne auch eigenwillige kleinformatige Skulpturen wahrgenommen werden. Im getragenen Zustand wird der Körper das Präsentationsfeld, die Anmutung des Schmuckobjekts darf sich verändern, akzentuieren und soll durch optimalen



Tragekomfort doch zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Trägerin werden. Und dennoch: ein scheinbar überflüssiges Ding, welches so ein Schmuckstück ist, aber ich stelle die kontrovers zu betrachtende These in den Raum, dass vielleicht irgendwo ganz tief in uns drin noch immer der Wunsch nach abstraktem Jagdzauber besteht.

Beruf und Berufung

„Goldschmiedin wäre mein Traumberuf gewesen“, höre ich oft von jenen Gästen, die mit mir ins Gespräch kommen, wenn ich an den Museumstagen des Deutscheistritzer Sensenwerks in der von mir betreuten antiken Goldschmiedewerkstätte Führungen abhalte und mir beim Schaugoldschmieden über die Schulter schauen lasse. „Das will ich auch!“, war in meinem Fall der erste Satz, der mir in den Sinn kam, als ich als leicht eingeschüchterte Berufsschülerin am ersten Tag der ersten Klasse in der ersten Stunde meinen Fachlehrer Ferdinand Skledar beim Referieren zuhören durfte. Nicht nur durch anspruchsvolles Handwerk schöne Schmuckstücke fertigen können, sondern das damit einhergehende vertiefte technische Hintergrundwissen in einer Art und Weise in meinem Kopf verankert zu haben, dass ich kurzweilig darüber sprechen kann. Ein Credo, das ich noch heute verfolge und ein prägendes Erlebnis, welches der Anstoß war, dass aus vielen kleinen aber stetigen Schritten ein wunderschöner Weg entstanden ist, nämlich meiner. Und genau dieser hält als eine Säule meiner beruflichen Selbständigkeit Kurse zum Thema Goldschmieden für Laien bereit – so auch in einer schönen Zusammenarbeit mit dem

Steiermarkhof, welcher den Basiskurs in seinem Programm führt. Somit wird allen Interessierten, die sich nicht sicher sind, ob denn das überhaupt etwas für sie wäre, ermöglicht, für einen Halbttag hineinschnuppern zu können. Nach rund 70 gehaltenen Goldschmiede-Workshops, allein in den letzten beiden Jahren, fühle ich mich darin bestätigt, dass meine Kurse auf modulartig aufbauenden Konzepten basieren. Woher soll denn ein absoluter Neuling auf Knopfdruck etwas Kreatives aus dem Ärmel schütteln, ohne zu wissen, was denn wann mit welchen Techniken überhaupt möglich ist? Verständlicherweise ist für ihn nicht erahnbar, wie viele Arbeitsschritte nötig sind, von denen man hinterher nicht mal etwas sehen wird, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Die Module setzen jeweils einen anderen Schwerpunkt, die Basistechniken sind möglichst breit gefächert und es ist sichergestellt, dass jedes Konzept auch gewiss frustfrei von einem Laien umgesetzt werden kann und dennoch genügend Spielraum zulässt, um besonders geschickte Hände gestalterisch aus der Reihe tanzen zu lassen.

Hände und Herzblut

Wann kommt es im Erwachsenenalter denn noch dazu, dass man etwas zum allerersten Mal macht? Welch entschleunigende Wirkung es auf einen hat, wenn man im ursprünglichen Wortsinn „alle Hände voll zu tun“ hat in einer Kleinstgruppe von Gleichgesinnten. Kontemplativ mit den eigenen Händen und Herzblut etwas schaffen, bei dem die uns im Alltag ständig einholende Verkopfttheit ruhig mal an uns vorbeiziehen darf.



ROBIC

Margit Robic

beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit Patchwork. Seit 1989 ist sie als Kurs- und Seminarleiterin im In- und Ausland tätig.

Patchwork-Workshop – Decken, Taschen, Tischläufer uvm.

▶ Patchwork gehört wohl zu den vergnüglichsten Arten des Nähens. Von Decken, Taschen, Tischläufern bis hin zu Stofftieren und Dekorationsartikeln ist alles möglich. Sie lernen an diesem kreativ entspannten Wochenende, wie Sie mit wenig Aufwand aus Baumwollstoffen kleinere Projekte nähen. Am Ende des Kurses können Sie ein Projekt planen, den Materialverbrauch berechnen, mit Schneidematte und Rollschneider die gewünschten Teile zuschneiden und das gewünschte Werkstück nähen und fertigstellen. In diesem Wochenendkurs können Sie Ihre individuellen Wünsche und Ideen verwirklichen und kreativ umsetzen. Gönnen Sie sich dieses Vergnügen und lernen Sie nicht nur mehr über das Hobby Patchwork, sondern auch Gleichgesinnte kennen.

Mitzubringen

Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Baumwollstoffe, Nähgarn und wenn vorhanden, Schneidematte, Rollmesser und Lineal

Zielgruppe

Alle Nähbegeisterten, die die Patchworkkunst erlernen und dabei ihre eigenen Ideen kreativ umsetzen möchten.

Kosten

€ 113,- exkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

19 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Kurs 1:

Fr., 14. Sep. 2018 bis So., 16. Sep. 2018

Kurs 2:

Fr., 11. Jän. 2019 bis So., 13. Jän. 2019

Kurs 3:

Fr., 15. Mrz. 2019 bis So., 17. Mrz. 2019

Kurs 4:

Fr., 26. Apr. 2019 bis So., 28. Apr. 2019,

Kurszeiten jeweils: Freitag, 16:00 bis 21:00 Uhr,
Samstag, 09:00 bis 20:00 Uhr und
Sonntag, 09:00 bis 12:00 Uhr



MÖST

Ingrid Nöst

Meisterschule Keramik, Ortweinschule Graz, Kräuterpädagogin, Ausbildungen in Floristik und Waldorfpädagogik

Pflanzenreliefs: Kreatives Arbeiten mit Ton

▶ In diesem Workshop geht es darum, sich für die feinen Formen und Strukturen aus dem Pflanzenreich zu sensibilisieren und diese wunderbaren Ausprägungen auf Ton zu übertragen. Mithilfe der Plattentechnik entstehen Seifenschalen, Bilder, Fliesen, Platten oder Tafeln, die zur Dekoration von Haus und Garten dienen, und kleinere Teile, die wir zu Schmuck (Halskette, Armband) verarbeiten können. Lassen Sie sich berühren von der Feinheit und Ästhetik des Pflanzenreichs und verbinden Sie sich mit den Werkstoffen Ton und Pflanze in besonderer Weise.

NEU!

Mitzubringen

Schürze, feine Pflanzenteile mit schönen Strukturen, zwei alte Geschirrtücher, Nudelwalker, wer kleine Teile bevorzugt, kann auch einfache Ausstechformen mitbringen, Maßband, altes Lineal oder Holzleiste, kleines Küchenmesser, kleine Schüssel, Schwamm, Fön, Zeitung

Zielgruppe

Alle, die mit einfacher Technik schöne Dinge aus Ton kreieren und dabei die Formenvielfalt der Natur erleben möchten.

Kosten

€ 54,- exkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

5,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Teil 1:

Mi., 03. Okt. 2018, 17:30 bis 20:30 Uhr

Teil 2:

Fr., 19. Okt. 2018, 17:30 bis 20:00 Uhr

PIXABAY





PACHLER

Maria Pachler

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

Zwirnknöpfe kunstvoll wickeln

Der klassische Zwirnknopf, wie wir ihn noch von Großmutter's Bettwäsche kennen, ist aus dem Alltag fast verschwunden und es gibt nur wenige, die das Handwerk des „Knöpfelns“ noch beherrschen! Mittlerweile erleben die Zwirnknöpfe eine Renaissance als bunte Kunstwerke und bieten eine Vielzahl an Gestaltungs- und Verwendungsmöglichkeiten. Im Workshop lernen Sie die Grundlagen des „Knöpfelns“ kennen und wickeln einen klassischen Wäscheknopf. Diese Technik bildet die Basis für jeden weiteren Knopf. Neben der klassischen Verwendung als Bettwäscheknopf finden wir heute exklusive Zwirnknöpfe bei Markenhemden und in der Trachtenmode. Sie zieren Dirndl, Blusen, Jacken, Schals, Taschen uvm. und sind in kunstvoller Ausfertigung als Halsketten, Armbänder oder Broschen in der Welt der Trachten sehr beliebt.

Mitzubringen

Schere, stumpfe Nadeln, Baumwollgarn in den Lieblingsfarben

Zielgruppe

Für Menschen, die gerne „Altes“ auf neue Weise entdecken wollen und sich durch Farben und Muster inspirieren lassen.

Kosten

€ 50,- inkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 8

Termin 1 für AnfängerInnen

Mi., 24. Okt. 2018, 17:30 bis 21:00 Uhr

Termin 2 für AnfängerInnen

Mi., 06. Feb. 2019, 17:30 bis 21:00 Uhr



FRIEDL-GSCHIEL

Walter Friedl

ist gelernter Gärtner und seit 2012 in der Landwirtschaft tätig. Er beschäftigt sich mit Korbpflanzen und der Herstellung von Wickelkörben.

Körbe wickeln mit Gräsern und Kräutern

Das Korbwickeln ist eine sehr alte und einfache Bindetechnik, um aus Gräsern, Blättern und Blüten wunderschöne Körbe herzustellen. Viele Pflanzen, die in unseren Gärten, auf Wiesen und im Wald wachsen, sind als Material für die Korbherstellung geeignet. Oregano, Lavendel, Rainfarn, Taglilien, Binsen und Seggen dienen hierbei unter anderem als Materialien. Mithilfe einer Schnur werden die gebündelten Gräser, Blätter oder Blüten zusammengefasst und unter fachmännischer Anleitung zu einem Korb gebunden. In diesem Workshop erfahren Sie alles Wissenswerte über diese alte Bindetechnik und die Vorbereitung und Verwendung des Materials. Das Grundmaterial und die Nadel sind im Preis inkludiert.

Zielgruppe

Damen und Herren, die aus einfachen Naturmaterialien einen Korb anfertigen wollen.

Kosten

€ 79,- inkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Termin 1

Sa., 27. Okt. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2

Sa., 02. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr



SCHÖTTEL

Christine Stock

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den unterschiedlichsten Arten des Stoffdrucks.

Stoffdrucke mit alten Modeln

▶ Textilien mit Holz- und Metallmodellen zu bedrucken, ist ein sehr altes Handwerk und wieder im Trend. Inspiriert durch die wunderschönen Stempelmuster können Sie bei diesem Handwerk Ihre kreative Seite und eigenen Ideen zur Entfaltung bringen. Sie erlernen die Verwendung der Holz- und Metallmodelle und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Textilien am besten bedrucken können. So entstehen kostbare Unikate zum Verschenken oder zum selbst Genießen. 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

€ 60,- exkl. Material (Benützung der Model € 12,-)

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin 1

Mo., 29. Okt. 2018, 08:30 bis 16:00 Uhr

Termin 2

Di., 30. Okt. 2018, 08:30 bis 16:00 Uhr

Termin 3

Sa., 09. Mrz. 2019, 08:30 bis 16:00 Uhr

Termin 4

Mo., 11. Mrz. 2019, 08:30 bis 16:00 Uhr

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

€ 129,- inkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

18 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Fr., 02. Nov. 2018 und Sa., 03. Nov. 2018, jeweils von 08:30 bis 17:30 Uhr



EISEL



KLEINDIENST

Mag.^a Alexandra Kleindienst
Dipl. Aromapraktikerin und geprüfte Kräuterpraktikerin

Naturparfums und Raumsprays – selbst hergestellt

▶ Schon seit Jahrtausenden weiß man um die intensive Wirkung von Düften und ätherischen Ölen auf unseren Körper und unsere Seele. In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, was ätherische Öle sind, warum uns Düfte so berühren können und wie man mit dem passenden Duft ein angenehmes Raumklima schaffen kann.

Weiters erfahren Sie, wie man ätherische Öle nach Kopf-, Herz- und Fußnoten mischt und so ein gelungenes Naturparfum, das auch zum jeweiligen Typ passt, zaubert. Jede/r TeilnehmerIn hat die Möglichkeit, ein individuelles Naturparfum und einen Raumspray mit ätherischen Ölen selbst herzustellen.

Zielgruppe

Alle Personen, die an der Herstellung natürlicher Raumsprays interessiert sind und ihr eigenes Naturparfum kreieren wollen.

Kosten

€ 48,- exkl. € 16,- Materialkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Do., 08. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



FARKAS

Monika Farkas, MAS

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

Krippenfiguren einmal anders – aus reiner Schafwolle, mit der Nadel gefilzt

▶ Passend zur Adventzeit gestalten wir zauberhafte Krippenfiguren aus Schafwolle, die weich und warm zum Angreifen einladen. Mithilfe der Nadelfilztechnik entstehen nach Vorlage oder eigenen Ideen die heilige Familie und weitere Krippenfiguren wie Esel, Ochse, Schafe, Hirten uvm. Wir brauchen dazu lediglich eine Filznadel und einen weichen Untergrund, schon können wir beginnen. Schritt für Schritt erlernen wir die Technik des Nadelfilzens. Das Material wird zur Gänze von der Referentin mitgebracht. Stimmen Sie sich ein auf die besinnliche Zeit und erleben Sie die Faszination in der Gestaltungsvielfalt von kardierter Schafwolle.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 67,- exkl. € 10,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

6 Unterrichtseinheiten (2 Abende)
TeilnehmerInnen: max. 10

Termine

Mi., 21. Nov. 2018 und Mi., 28. Nov. 2018, jeweils von 17:30 bis 20:30 Uhr



KLEINDIENST



KOPP-KELTER

Mag.^a Alexandra Kleindienst
Dipl. Aromapraktikerin und geprüfte Kräuterpraktikerin

Naturkosmetik mit Tanne, Fichte und Zirbe – selbst hergestellt

▶ Tanne, Fichte und Zirbe – seit jeher Sinnbild von Stärke – sind durch ihre ausgleichende, kräftigende und stimmungsaufhellende Wirkung beliebte Bestandteile in Naturkosmetikprodukten. Wir werden in diesem Workshop verschiedene Nadelöle kennenlernen und gemeinsam einen Zirbenbalsam, nach Tanne, Fichte und Zirbe duftende Badeperlen und ein erfrischendes Raumspray herstellen.

NEU!

Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Hautpflegeprodukte interessiert sind und am Duft von Nadelbäumen Gefallen finden.

Kosten

€ 48,- exkl. € 16,- Materialkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Do., 29. Nov. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Beate Kopp-Kelter

Pädagogin und Psychotherapeutin, seit mehr als zehn Jahren begeisterte Filzkünstlerin, Teilnahme an verschiedenen Workshops, eigene Filzwerkstatt „KOlibri“

Gefäße und Schalen filzen – dekorativ und praktisch zugleich

▶ Ein Gefäß oder eine Schale aus Filz ist dekorativ und gleichzeitig vielseitig verwendbar – beispielsweise als Übertopf oder Schatzkästchen für Allerlei. Ergänzt mit einer Glasschale für Obst oder Süßigkeiten sind sie im täglichen Einsatz. Das Gefilzte selbst ist auch allein eine wahre Augenweide. Wir werden die Gefäße als Hohlform oder mithilfe einer Styroporschale filzen und spannende Schmuckstücke für unseren Wohnbereich gestalten. Form, Farbe und Größe sind variabel.

NEU!

Mitzubringen

Ein kleines und ein großes altes Handtuch, Schüssel, Seife, Schere, Wäscheeinspritzflasche

Zielgruppe

AnfängerInnen und erfahrene FilzerInnen

Kosten

€ 48,- exkl. ca. € 10,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Fr., 07. Dez. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



KOPP-KELTER



MARUŠA MEŠKO

Florian Köstenberger

Maler mit Vorliebe für die Tuschmalerei, beschäftigt sich intensiv mit dem Lernen und Analysieren der Natur

Tuschmalerei – eine Kunst in Schwarz-Weiß

▶ In diesem Kurs lernen Sie klassische Naturmotive in Schwarz-Weiß zu malen. Anhand praktischer Übungen wird der Umgang mit Pinsel und Tusche geübt und die Grundlagen der Tuschmalerei werden vermittelt. Hilfreiche Kniffe und einfache Regeln erleichtern Ihnen den Zugang zu dieser Mal- und Zeichenkunst. Entdecken Sie den/die KünstlerIn in sich und staunen Sie über Ihr Können und die Ausdruckskraft dieser Bildkunst.

Mitzubringen

Malunterlage (z. B. Backpapier, Filz, Karton, Küchenrolle oder Stofftuch), schwarze Tusche, Schale für Tusche (z. B. Tee-Untertasse), Malbecher

Zielgruppe

Alle, die sich gerne kreativ ausdrücken und das Malen mit Tusche kennenlernen wollen. Kinder ab zehn Jahren sind herzlich willkommen!

Kosten

€ 60,- exkl. € 15,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

12 Unterrichtseinheiten (4 Abende)
TeilnehmerInnen: max. 15

Termine

Do., 10., 17., 24. und 31. Jän. 2019,
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr



PÜRCHER

Elke Pürcher

Gold- und Silberschmiedin, staatlich anerkannte Künstlerin, eigenes Atelier für zeitgenössische Schmuckkunst, gibt ihr Wissen in Workshops gerne weiter

Handwerk hat goldenen Boden – Grundtechnik des Goldschmiedens

▶ Lassen Sie sich unter fachkundiger und geduldiger Anleitung zeigen, wie Sie ein schmuckes Objekt mit Grundtechniken aus der Goldschmiedezunft unmittelbar selbst herstellen können. Sie werden sägen, feilen, schaben, bohren, mattieren und punzieren. Gefertigt wird ein Talisman, der seine endgültige Bestimmung dann als Amulett, als Anhänger für den Schlüsselbund oder als Mobile im Garten finden wird. Handwerkliche Präzision soll an diesem Halbttag gar nicht im Vordergrund stehen – vielmehr das entschleunigte Schaffen mit den eigenen Händen, um am Ende des Tages festzustellen, wie handwerklich geschickt man doch eigentlich ist. In diesem Workshop arbeiten wir mit dem Material Kupfer, das dem Gold in der Bearbeitung sehr ähnlich ist. Somit können die Techniken des Goldschmiedens in ihrer ursprünglichsten Form zur Anwendung kommen.

Mitzubringen

Schutzbrille, strapazierfähige Bekleidung

Zielgruppe

Alle, die sich für die Bearbeitung von Metall interessieren und die Grundtechniken aus der Goldschmiedezunft kennenlernen wollen.

Kosten

€ 62,- exkl. ca. € 10,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 7

Termin

Sa., 02. Febr. 2019, 10:00 bis 14:00 Uhr



VEREIN WOLLGENUSS

Verein Wollgenuss

Monika Reindl und Doris Lackner, Mitglieder des Vereins Wollgenuss in Edelsbach, Schafbäuerinnen und begeisterte Filzerinnen

Pantoffeln filzen für „wollig“-warme Füße

Wohlig warme Füße den ganzen Winter über? Gefilzte Pantoffeln aus steirischer Bergschaf- und Merinowolle machen es möglich. Die Schafwolle reguliert die Feuchtigkeit und wärmt Ihre Füße auf natürlichem Wege. Sie erlernen die Technik des Hohlkörperfilzens, jede/r kann ihre/seine einzigartigen Pantoffeln anfertigen und nach eigenen Vorstellungen designen. Bitte bei der Anmeldung um Bekanntgabe der Schuhgröße.

Mitzubringen

Handtuch, Seife, Schere, kleine Schüssel

Zielgruppe

Damen und Herren, die Pantoffeln gerne selber filzen.

Kosten

€ 72,- exkl. € 10,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Sa., 12. Jän. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

VEREIN WOLLGENUSS



Eva-Maria Sengewald

(Das Grazer Filzmädel) DGKS bei den barmherzigen Brüdern in Kainbach, beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit den unterschiedlichsten Filztechniken und besuchte verschiedene Fort- und Weiterbildungen beim LFI-Steiermark und im Steiermarkhof

Mützen filzen – „wollig“ warme Kopfbedeckung aus Merinowolle

Aus feiner Merinowolle entsteht eine flauschige Mütze. Sie schützt vor Wind und Kälte, ist weich und angenehm zu tragen. Die Kunst beim Filzen liegt im exakten Auflegen der Wollschichten und in der gleichmäßigen Verteilung von Druck und Seife beim Filzvorgang. Sie erfahren alles Wissenswerte über die Schafwolle, die Besonderheit der Wollart „Merino“ in der Bearbeitung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Grundfarbe der Mütze bekannt!

Mitzubringen

Seife, Schüssel, ein Badehandtuch, 2–3 kleine Handtücher, spitze Schere, Wäscheinspritzflasche, Maßband, Kugelschreiber, alte Gardinen oder Fenstergaze (falls vorhanden), Naturfasern zum Auflegen z.B. Woll-, Seide-, Käseleinen-, Organza-Reste (falls vorhanden)

Zielgruppe

Für alle WollliebhaberInnen, die gerne neue Filzprojekte ausprobieren wollen und all jene, die das Filzen einfach einmal kennenlernen möchten.

Kosten

€ 62,- exkl. ca. € 10,- Materialkosten (je nach Verbrauch)

Dauer/TeilnehmerInnen

7 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Sa., 02. Feb. 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr




SENGEWALD



Sabine Schimani

machte ihre Ausbildung bei der Firma Creative Glass, absolvierte Fortbildungskurse und Workshops bei Margit Grübl und ist seit 2012 als „Art Clay Silver Teacher“ in verschiedensten Bildungshäusern in ganz Österreich tätig.

Glasfusing – kreative Glasverschmelzung

 Glasfusing bedeutet das Zusammenschmelzen unterschiedlicher Glasteile. In diesem Kurs werden wir verschiedene Schalen, Glasbilder, Kreuze etc. herstellen (vier bis fünf Stück, max. Größe 38 x 38 cm). Das Schneiden des Glases wird vorgezeigt und erklärt. Das ausgewählte Grundglas kann mit verschiedensten, selbst zugeschnittenen Glasstücken, Glasfritten, Stringers und Glaspulvern kreativ gestaltet werden.

NEU!

Zielgruppe

Personen, die an Glasarbeiten interessiert sind und kreativ sein möchten; keine Vorkenntnisse notwendig.

Kosten

€ 56,-
Materialkosten: ab ca. € 60,- und zusätzlich € 18,- für das Brennen von 3 Glasstücken, das Brennen jedes weiteren Glasstücks kostet € 6,-

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 8


Termin

Fr., 15. Feb. 2019, 16:00 bis 20:00 Uhr

Sabine Schimani

machte ihre Ausbildung bei der Firma Creative Glass, absolvierte Fortbildungskurse und Workshops bei Margit Grübl und ist seit 2012 als „Art Clay Silver Teacher“ in verschiedensten Bildungshäusern in ganz Österreich tätig.

Modellierbarer Silberschmuck veredelt mit Blattgold

 Silber und Gold sind wohl die beliebtesten und edelsten Schmuckmetalle. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie mit Art-Clay-Silver-Paste, Spritzmasse und Modelliermasse Schmuckstücke wie Ringe, Anhänger und Ohringe (ca. vier Schmuckstücke) einfach selbst herstellen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Blattgold auftragen und mithilfe des Handgasbrenners mit dem Silberschmuckstück verschmelzen lassen. Veredelt mit Blattgold und verziert mit Zirkoniassteinchen wird der selbst gefertigte Schmuck zu einer Besonderheit, die Sie mit großer Freude erfüllt.

Mitzubringen

Kleine Blätter von Bäumen und Sträuchern, um diese mit Art-Clay-Silver-Paste zu bearbeiten.

Zielgruppe

Schmuckinteressierte, die eine neue Technik kennenlernen wollen und Freude daran haben, eigene Schmuckstücke zu kreieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kosten

€ 74,- exkl. € 100,- Materialkosten für vier Schmuckstücke

Dauer/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 9

Termin

Sa., 16. Feb. 2019, 10:00 bis 19:00 Uhr



ANZENBERGER FINK



MAURER

Mag.^a Lisa Maurer

ist Biologin und beschäftigt sich gerne mit Themen rund um Nachhaltigkeit und Gärtnern, wobei auch das kreative Schaffen einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

Körbe flechten mit Zeitungspapier

▶ Korbflechten ist ein altes Handwerk, das auch heutzutage wieder auf großes Interesse stößt. Allerdings ist es oft schwierig, an geeignetes Flechtmaterial zu kommen. Mit Zeitungspapier, das meist in Hülle und Fülle verfügbar ist, lassen sich die verschiedensten Korbflechttechniken durchführen und so kreative und stabile Körbe und Behälter schaffen. Im Laufe des Seminartages bietet sich die Möglichkeit, einen eigenen kleinen Korb aus Zeitungspapier herzustellen und weitere Anregungen für zukünftige Flechtprojekte mit nach Hause zu nehmen.

Mitzubringen

Schürze (da die Druckerschwärze der Zeitung abfärben kann), zwei Zeitungen (auch Illustrierte sind geeignet)

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die daran interessiert sind, grundlegende Flechttechniken sowie die Besonderheiten des Flechtens mit Papier kennenzulernen.

Kosten

€ 67,- inkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Termin

Sa., 23. Feb. 2019, 08:30 bis 16:30 Uhr



PIXARBY

Susanne Leitner

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

Bühnencoaching und Stimmtraining – Leichtigkeit und Freude beim Präsentieren

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

Teil I

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

Teil II

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

Weitere mögliche Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 100,-

Dauer/TeilnehmerInnen

11 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine

Fr., 01. Mrz. 2019, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Sa., 02. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY

Mag.^a Alexandra Kleindienst
Dipl. Aromapraktikerin und geprüfte Kräuterpraktikerin

Lavendelkosmetik selbst herstellen

▶ Lavendelöl ist wohl das bekannteste ätherische Öl und wird schon seit Jahrtausenden in vielfältiger Weise genutzt. Es ist ein Öl für und gegen alles und da es eine stark ausgleichende Wirkung hat, hilft es uns, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. In diesem Workshop werden Sie verschiedene Lavendelöle und dazu passende Düfte kennenlernen und wir stellen gemeinsam ein Lavendelbad mit Lavendelblüten, einen Lavendelbalsam sowie beruhigend wirkende Badeperlen mit Lavendelduft her.

Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Kosmetik interessiert sind und ihr ganz persönliches Pflegeprodukt kreieren wollen.

Kosten

€ 48,- exkl. € 16,- Materialkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Do., 14. Mrz. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



BRODSCHNEIDER

Eva Brodschneider

Gartentherapeutin und Kunsthandwerkerin, seit vielen Jahren Beschäftigung mit alten Handwerkstechniken

Holzschmuck

▶ Holz ist ein wunderbarer, lebendiger Werkstoff, der sich warm und leicht auf der Haut anfühlt. Mit einfachen Mitteln, ohne Maschineneinsatz, stellen wir verschiedene Schmuckstücke wie z. B. Amulette, Ohrringe, Armbänder, Haarnadeln und Ähnliches her. Sie lernen den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen und wie Sie damit die Hölzer bearbeiten und in die gewünschte Form bringen. Durch die Werkstücke der Referentin erhalten Sie Anregungen und bekommen Tipps zur Umsetzung Ihrer eigenen kreativen Ideen. Verwendet werden unterschiedlichste Hölzer wie Holunder, Kokosnuss, Wurzeln, Schwemmhölzer und Baumknollen, aber auch Samen und andere Fundstücke aus der Natur, die Sie gerne zu Schmuck verarbeiten möchten.

Mitzubringen

Japansäge fein, Gartenschere, Schnitzmesser, Schleifpapiere in der Körnung 80, 120, 240 und feinere Schleifkissen, Leinölfirnis, Pinsel und einen Putzlappen, unterschiedliche Hölzer, Wurzeln und Fundstücke aus der Natur, wenn vorhanden

Zielgruppe

Alle, die Freude an Holzschmuck haben und diesen selbst herstellen wollen.

Kosten

€ 75,- exkl. ca. € 15,- Materialkosten (je nach Verbrauch)

Dauer/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Sa., 16. Mrz. 2019, 08:30 bis 17:30 Uhr

Herbert Eisel

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

Pflanzkorb 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 Pflanzkorb 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.

NEU!
Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

Zielgruppe

Damen und Herren, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst einmal ausprobieren möchten.

Kosten

€ 74,- inkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Sa., 23. Mrz. 2019, 08:30 bis 17:30 Uhr





FARKAS

Monika Farkas, MAS

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

Blütengeschöpfe aus Schafwolle – mit der Nadel gefilzt

Der Frühling zeigt sich in einzigartigen Blütenformen und in den prächtigsten Farben. Beobachten Sie genau und kreieren Sie Ihre Blütenfee! Die zauberhaften Feenwesen bringen mit ihrer Lieblichkeit und Leichtigkeit Freude und Farbe in jeden Raum. Wir arbeiten gemeinsam und erlernen dabei Schritt für Schritt die Wollwickel- und Nadelfilztechnik. Sämtliches Material wird von der Referentin mitgebracht und steht in reicher Auswahl zur Verfügung. Begleiten Sie uns ins Feenreich und erleben Sie den Zauber der Schafwolle in den schönsten Farben!

Zielgruppe

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

Kosten

€ 41,- exkl. € 10,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Fr., 22. Mrz. 2019, 17:30 bis 20:30 Uhr



SZILAGYI

Herfriede Szilagyi und Barbara Hartleb

sind seit 1986 Mitglieder der Judenburger Spinnrunde und treffen sich wöchentlich, um alte Handarbeiten rund um die Schafwolle wie das Spinnen, Färben, Kardieren, Filzen und Weben wieder neu zu entdecken. Ihr Motto ist: Altes bewahren, offen sein für Neues und Wissen mit Freude weitergeben.

Spinnen mit der Mayaspindel und parallel Weben

Das Spinnen mit der Ratschenspindel bzw. Mayaspindel ist aus den Anden überliefert. Alle, die sich mit dieser interessanten Art des Spinnens auseinandersetzen wollen, werden von dieser Technik begeistert sein. Es besteht die Möglichkeit, die gesponnene Wolle gleich beim parallelen Weben zu verarbeiten. Diese Webtechnik stammt aus Argentinien. Das steirische Wollvlies sowie Spindel und Webrahmen werden zur Verfügung gestellt.

NEU!

Zielgruppe

Menschen aller Altersgruppen, die gerne mit den Händen arbeiten und dabei Neues ausprobieren wollen.

Kosten

€ 42,- exkl. € 20,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Termin

Fr., 29. Mrz. 2019, 15:00 bis 19:00 Uhr

Das Spiel mit den Elementen

Einen Brotbackofen aus Lehm selber bauen

Erde

Lehm ist kein totes, anorganisches Material, im Gegenteil, er enthält viel Lebendigkeit. Lehm ist Lem (Leben): Noch ein Drittel der Menschen weltweit lebt in Lehmhäusern, sie sind von Lehm umgeben. Das einfache Gemisch aus Ton, Schluff und Sand ist die Grundlage fruchtbarer, lebendiger Böden, durchwachsen und belebt. Lehm ist vermutlich einer der ältesten Baustoffe, schon der Turm zu Babel soll aus Lehmziegeln erbaut worden sein. In Mitteleuropa geht Lehmbau über 5.000 Jahre zurück. Er kommt mit seinen positiven Eigenschaften – schadstofffrei, hautfreundlich, leicht verarbeitbar, Luftfeuchtigkeit regulierend, diffusionsoffen, antibakteriell, wärmespeichernd, konservierend und vollständig recycelbar – nahezu überall auf der Welt vor. Lehm ist also auch Heilerde und Vermittler zum Leben, selbst ins Brot wurde mancherorts Lehm gemischt.



GRUBER (3)

Feuer

Lehm steht auch für den Versuch, Feuer zu bändigen, seine Energie einzufangen und zu speichern. Das erste Brotbacken liegt lange zurück. Die Ureinwohner Australiens waren vermutlich vor über 20.000 Jahren die ersten, welche Samen vermahlen und den daraus hergestellten Teig in der Asche des Feuers zu Brot gebacken haben. Bis das Feuer mit einer Lehmkuppel umwölbt wurde, hat es dann noch einige Jahrtausende gebraucht. Zwei grundsätzliche Brotbackofen-Bauformen haben sich regional unterschiedlich entwickelt. Im Mittelmeerraum, zu dem ich geographisch auch Mitteleuropa hinzuzähle, hat sich der umwölbte Feuerraum mit der zuvor beheizten Backfläche etabliert. Im Hindukush, einer weitläufigen Region im heutigen Pakistan, ist der Brotbackofen, welcher von oben beschickt wird und die Glut am Boden verbleibt, entstanden. Diese Form hat sich bis ans Schwarze Meer, zum Vorderen Orient und in Teilen Nordafrikas ausgebreitet.

Wasser

Wasser, die Grundlage und Entstehungsort des Lebens, lässt Lehm plastisch, das bedeutet gut formbar, werden. Durch die Zugabe von Wasser und die mechanische Bearbeitung, wie das Kneten mit den Händen oder das Treten mit den Füßen, werden feine Tonminerale in Form gebracht. Grundsätzlich kann Lehm Wasser speichern. Er reguliert aber auch, das heißt bei zu viel Luftfeuchtigkeit im Raum nimmt er auf, bei zu wenig gibt er ab. Ein Bauwerk aus getrocknetem Lehm kann, mit ein wenig Wasser angefeuchtet, schnell repariert werden.



HADDER

Bernhard Gruber

Präsident des Österreichischen Waldgarten-Instituts, Buchautor („Die kleine Permakultur-Fibel“ und „Handbuch Brotbacköfen selber bauen“) und Permakultur-Aktivist, aufgewachsen auf einer Kleinlandwirtschaft am Stadtrand von Wels, welche seit den frühen 1990er-Jahren nach den Prinzipien der Permakultur bewirtschaftet wird. Ausbildung zum Lebensmitteltechnologe, Konstrukteur, Werbedesigner, Permakultur-Designer und Bodenpraktiker. Bernhard Gruber berät international Permakultur-Projekte.



Luft

Lehm, an der Luft getrocknet, wird seinem Ausgangsmaterial, dem Gestein, sehr ähnlich – beides sind starke Baustoffe. Das Entweichen der Feuchtigkeit aus dem Lehm bietet neuen Raum zwischen den Molekülen, um Wärme zu speichern oder wieder Feuchtigkeit nach Bedarf aufzunehmen. Der Lehm atmet förmlich ein und aus! In Verbindung mit Wasser und Luft kann Lehm als Baustoff in einem Kreislauf, in dem er immer wieder neu in Form gebracht wird, gehalten werden.



Brotbacköfen Bauworkshop

▶ Seit Urzeiten versucht der Mensch sich das Feuer nutzbar zu machen und neben der Verwendung als Wärmequelle auch Energie zu sparen und zu speichern. Dieses System versuchen wir mit einem einfachen und sehr praktischen Brotbackofen aus Lehm zu veranschaulichen. Der Ofen kann auf verschiedene Arten gebaut werden. Bei diesem Workshop lernen Sie die einfache Methode kennen, bei der eine Form aus feinem Sand gebildet und mit dem Lehm-Stroh-Gemisch überzogen wird. Der Sand zur Formbildung wird nach der Trocknung des Ofens wieder entfernt. In der Gruppe bauen wir gemeinsam zwei einfache Brotbacköfen, die sich gut für das Backen von Pizza und Brot, aber auch zum Trocknen von Früchten eignen.

Zielgruppe

Für alle, die das Bauen eines eigenen Brotbackofens interessiert, die es selbst zu Hause ausprobieren wollen und Freude am gemeinschaftlichen Erleben haben.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 25

Kosten

€ 75,-

Termin

Sa., 15. Jun. 2019, 09:30 bis 17:30 Uhr



Handbuch Brotbacköfen selber bauen – von Bernhard Gruber (ISBN/ISSN 978-3-7066-2623-1 Verlag Löwenzahn, 2017, 232 Seiten)

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Kreative Handarbeit aus dem Mittelalter im Hier und Jetzt

► Unser Motto lautet: Altes bewahren, offen für Neues sein und Wissen mit Freude weitergeben. Seit 1986 sind wir in der Judenburger Spinnrunde tätig und engagieren uns dafür, altes Handwerk wieder bekannt zu machen. So sind Spinnen, Weben, Färben und Stricken zu unseren Hobbys geworden. Vor allem durch unsere Mitwirkung im Mittelalterverein liegt unser Interesse speziell in Handarbeiten aus dieser Zeit. Wir sind jedes Mal aufs Neue überrascht und erfreut, wie wenig erforderlich ist, um Schönes zu gestalten. Dieses Wissen geben wir gerne weiter. In dieser Bildungsaison bieten wir zwei neue, aus dem Mittelalter stammende Handarbeitsthemen an: Beim Nadeln, auch Nadelbinden genannt, reicht eine einfache Nadel aus Holz oder Knochen. Durch die Verwendung verschiedener Fäden und mit ein bisschen Ruhe und Fantasie lassen sich durch Verschlingen ganz unterschiedliche Textilien herstellen. Korbwaren, Fußbekleidung, Tragtaschen, aber auch hauchfeine Tücher kann man mit dieser Technik erzeugen. Diese Technik war auf der ganzen Welt verbreitet, doch nur in den skandinavischen Ländern wurde sie durchgehend angewandt. Diese Arbeit bereitet jedem Freude und zugleich ist es faszinierend, welche Möglichkeiten einem mit Nadel und Faden offen stehen.

Ebenso einfach ist die Handhabung der Mayaspindel

Ein Stück Holz, ein Stab, ein wenig Geduld und Vlies und schon kann es losgehen. Diese Art zu spinnen kommt aus den Anden. Zum Unterschied der bei uns gebräuchlichen Fallspindel ist die Mayaspindel eine Ratschenspindel. Man bringt aus dem Handgelenk heraus das Brettchen zum Drehen, so entsteht ein Drall, den man durch leichten Zug an das Vlies weitergibt. Die Vorteile dabei sind die kleine Größe, die einfache Handhabung und das bequeme Arbeiten. Für jedes Alter geeignet und Spaß garantiert. Wir freuen uns, Sie mit unserer Passion anzustecken.

Barbara Hartleb und Herfriede Szilagyi



Herfriede Szilagyi und Barbara Hartleb

sind seit 1986 Mitglieder der Judenburger Spinnrunde und treffen sich wöchentlich, um alte Handarbeiten rund um die Schafwolle wie das Spinnen, Färben, Kardieren, Filzen und Weben wieder neu zu entdecken. Ihr Motto ist: Altes bewahren, offen sein für Neues und Wissen mit Freude weitergeben.

Spinnen mit der Mayaspindel und Nadelbinden

► Nadeln ist eine alte Technik, die über alle Kontinente verbreitet war. Mit einer Holznadel werden Fasern zu einem elastischen Gewebe verarbeitet, wobei das Ausgangsmaterial darüber entscheidet, ob eine robuste Matte oder eine zarte Borte daraus entstehen soll. Ob Netze, Körbe, Taschen, Kleidung, Hausschuhe – alles ist möglich. Geeignet ist diese Arbeit für alle, die gerne etwas altes Neues probieren wollen und der Fantasie keine Grenzen setzen. Der Faden kann selbst gesponnen und gleich „vernadelt“ werden. Wolle, Spindel und Nadel werden zur Verfügung gestellt.

NEU!

Zielgruppe

Menschen aller Altersgruppen, die gerne mit den Händen arbeiten und dabei Neues ausprobieren wollen.

Kosten

€ 67,- exkl. € 15,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Termin

Sa., 30. Mrz. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr



EISEL

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.

NEU!

Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

Zielgruppe

Damen und Herren, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst einmal ausprobieren möchten.

Kosten

€ 64,- inkl. Material

Dauer/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Sa., 06. Apr. 2019, 08:30 bis 17:30 Uhr



PÜRCHER

Elke Pürcher

Gold- und Silberschmiedin, staatlich anerkannte Künstlerin, eigenes Atelier für zeitgenössische Schmuckkunst, gibt ihr Wissen in Workshops gerne weiter

Fädeln und Knüpfen von Perlenketten

▶ Es bedarf lediglich einiger Punkte, die Ihnen gezeigt werden müssen, damit Ihre selbst aufgereihten Perlenketten nicht wie „gebastelt“ aussehen, sondern so, als hätte sie der Goldschmied Ihres Vertrauens gefertigt. In diesem praxisorientierten Kurs bekommen Sie der Reihe nach alle Arbeitsschritte vorgezeigt und setzen das Erlernete unmittelbar an von der Kursleiterin mitgebrachten Probesträngen um. Freuen Sie sich auf entschleunigte Stunden, in denen Ihr handwerklich-feinmotorisches Potenzial geweckt wird.

NEU!

- ▶ Arbeitsplatzgestaltung und Werkzeuge,
- ▶ Wahl des Aufreihmaterials,
- ▶ Abschlusstechnik mit Bouillon und Rückknüpfen und nicht zuletzt die Königsdisziplin:
- ▶ der Laufknoten, welcher mit einer speziellen Knüpfpinzette ganz dicht an die Perle herangeschoben wird.

Zudem erhalten Sie Tipps, von wo Sie die nötigen Arbeitsutensilien beziehen können, um sich nach diesem Kurs Ihr Wunschmaterial selbst zusammenstellen zu können.

Zielgruppe

Alle, die sich für Schmuck und insbesondere für Perlenketten interessieren.

Kosten

€ 60,- exkl. € 8,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 8

Termin

Sa., 06. Apr. 2019, 10:00 bis 14:00 Uhr

Gestalten und erhalten

Permakultur und Brotbackofen: Archaisch anmutende Tätigkeiten im hochtechnologischen Zeitalter

▶ Gemüse selbst anbauen, Brotbacken und verschiedene andere Dinge des alltäglichen Lebens sind für viele Menschen etwas Unvorstellbares in unserem Zeitalter, doch auch viele sind auf einer Sinnsuche: Was macht das Leben aus? Der geregelte Arbeitsplatz, an dem ich meine Lebenszeit fünf Tage die Woche von sieben bis siebzehn Uhr verbringe und in beinahe unerreichbarer Ferne auf eine Pensionierung warte, wo man dann das tun kann, was man „wirklich, wirklich“ will, war für mich nie das Lebensziel. Die Permakultur als Planungskonzept mit ihrer Ethik und ihren Gestaltungsprinzipien war für mich der Schlüssel, um aus einer Abwärtsspirale auszubrechen und einen neuen Weg beschreiten zu können. Gerade eben mit meinen Vorträgen und Workshops, wie dem Brotbackofen aus Lehm selber bauen, möchte ich Interessierten neue Wege aufzeigen. Wir haben alles um uns herum, wir müssen nur die Ressourcen erkennen und auch unsere ureigene Kraft wiederentdecken.



Bernhard Gruber

lebt in Neuhofen an der Krems, ist aufgewachsen in einer Kleinlandwirtschaft in Wels, erhielt 2005 das internationale Permakultur-Zertifikat am Ökozentrum von Kloster Neustift, Vahrn/Südtirol.

Vortrag Permakultur

▶ Permakultur ist nicht nur ein Planungssystem, das sich auf den Garten oder die Landwirtschaft beschränkt, dahinter steckt ein komplexes, lebendiges System, für viele auch ein Lebensstil. Ohne permanente Kultur kann keine Gesellschaft überleben. Ziel der Permakultur ist die Schaffung bewirtschafteter Ökosysteme, um von den Überschüssen der Natur leben zu können. Der Permakultur-Berater Bernhard Gruber gibt Ihnen einen Einblick in die Ethik und Geschichte der Permakultur. Anhand von einfachen Beispielen und zahlreichen Bildern wird er erläutern, was jede/r Einzelne beitragen kann.

Kosten

€ 10,-

Termin

Fr., 14. Jun. 2019, 19:00 bis 21:00 Uhr



Die kleine Permakultur-Fibel – mit Permakultur Zukunft gestalten! von Bernhard Gruber (Eigenverlag, 2014, 160 Seiten)

Eva Brodschneider

Gartentherapeutin und Kunsthandwerkerin, seit vielen Jahren Beschäftigung mit alten Handwerkstechniken

Weide als Dekorelement

▶ Seit einigen Jahren erfreuen sich Weidenobjekte und -geflechte wieder großer Beliebtheit. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte über die Aufbereitung und Verarbeitung der Weide in Theorie und Praxis. Sie erwerben die Fähigkeit, kleinere Flechtobjekte wie z. B. Weidenkugeln, Spiralloos, Hexentreppen oder Spitztüten selbstständig zu fertigen. Mit Geschick und Freude am Tun entstehen verschiedenste Dekorelemente für den Garten oder den Wohnraum.

Mitzubringen

Papier- und Gartenschere, Spagat, Pfriem oder dicke Stricknadel, zwei mit Erde befüllte Blumentöpfe mit Untersetzer (ca. 30 cm Durchmesser), dünner Blumendraht

Zielgruppe

Alle, die das Naturmaterial Weide zu effektvollen Dekorelementen verarbeiten möchten.

Kosten

€ 77,- exkl. € 15,- Materialkosten

Dauer/TeilnehmerInnen

9 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Sa., 11. Mai 2019, 08:30 bis 18:00 Uhr



BRODSCHNEIDER



KLEINDIENST

Mag.^a Alexandra Kleindienst

Dipl. Aromapraktikerin und geprüfte Kräuterpraktikerin

Natürliche Sonnenpflege und Insektenschutz – selbst herstellen

▶ „Es gibt kein Leben ohne Sonne“ – die Sonne, in Maßen genossen, ist eine Wohltat für Haut und Seele und beeinflusst unsere Stimmung positiv. Doch während der heißen Sommermonate braucht unsere Haut auch spezielle Aufmerksamkeit, weil sie besonderen Anforderungen wie UV-Strahlung, Wind und Hitze ausgesetzt ist. Um die Haut dabei zu unterstützen, stellen wir in diesem Workshop ein natürliches Deodorant, einen kühlenden Balsam für die Haut nach dem Sonnenbad, eine regenerierende Augenpflege und ein insektenabweisendes Körperöl mit Lichtschutzfaktor 4 her.

Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Kosmetik interessiert sind und ihr ganz persönliches Pflegeprodukt kreieren wollen.

Kosten

€ 48,- exkl. € 16,- Materialkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 10

Termin

Do., 16. Mai 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Barbara Wagner

Bäuerin, seit vielen Jahren als Referentin bei den Aktionstagen in Stübing tätig

Kreatives Gestalten mit Heu

▶ Sei es im oder um das Haus – selbst gefertigte Heufiguren sind sehr dekorativ oder auch als kostengünstige Geschenksidee sehr gut geeignet.



In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Wickelns mit Heu kennen und erfahren dabei Wissenswertes über die Heugewinnung. Wir stimmen uns mit einem einfachen Werkstück auf das Naturmaterial Heu ein und fertigen dann, zur Jahreszeit passend, drei unterschiedliche Werkstücke an. Mit dieser Technik und etwas Übung zaubern Sie wunderschöne Einzelstücke nach Ihren eigenen Ideen.

Mitzubringen

Heißklebepistole (wenn vorhanden), Schere
Bitte keine gestrickten Kleidungsstücke anziehen.

Zielgruppe

Interessierte, die die Wickeltechnik mit Heu näher kennenlernen und ihre eigenen Ideen dabei umsetzen wollen. Kinder (ab fünf Jahren) in Begleitung eines Erwachsenen sind herzlich willkommen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Kosten

€ 39,- exkl. € 15,- Materialkosten
Ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen ist im Preis inkludiert, jedes weitere Kind bezahlt € 10,-

Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Termin

Fr., 05. Apr. 2019, 17:00 bis 20:30 Uhr



STEIERMARKHOFSALSNIG



PROPOST

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 nach eigenen Vorstellungen mit Blüten und Blättern der Jahreszeit verzieren und dabei die unterschiedlichen Aromen, Farben und Formen der Pflanzen wahrnehmen.



- ▶ Papierbrei
- ▶ Papierherstellung
- ▶ abgautschen
- ▶ pressen, trocknen
- ▶ kreatives Gestalten

Wir gestalten Karten, Briefumschläge, Briefpapier, Geschenksverpackungen und Bilder, verarbeiten handgeschöpftes Papier variantenreich und erfahren dabei alles Wissenswerte über die einzelnen Arbeitsschritte im Herstellungsprozess.

Mitzubringen

Ein altes Leintuch, Bettwäsche oder Tischtuch aus glatter Baumwolle (wird zerschnitten), ein Badetuch, ein Nudelholz

Zielgruppe

Damen und Herren, die gerne mit allen Sinnen gestalten. Kinder (ab fünf Jahren) in Begleitung eines Erwachsenen sind herzlich willkommen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Kosten

€ 49,- inkl. Material
Ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen ist im Preis inkludiert, jedes weitere Kind bezahlt € 10,-

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin

Fr., 14. Jun. 2019, 15:00 bis 20:00 Uhr

Eva Brodschneider

Gartentherapeutin und Kunsthandwerkerin, seit vielen Jahren Beschäftigung mit alten Handwerkstechniken

**Maria Pachler**

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

Herbert Eisel

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

**Maria Gabriele Propst**

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

Monika Farkas, MAS

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

**Elke Pürcher**

Gold- u. Silberschmiedin, staatlich anerkannte Künstlerin, eigenes Atelier für zeitgenössische Schmuckkunst, gibt ihr Wissen in Workshops gerne weiter

Walter Friedl

ist gelernter Gärtner und seit 2012 in der Landwirtschaft tätig. Er beschäftigt sich mit Korbpflanzen und der Herstellung von Wickelkörben.

**Monika Reindl**

ist Mitglied des Vereins Wollgenuss in Edelsbach, ist Schafbäuerin und begeisterte Filzerin.

Bernhard Gruber

lebt in Neuhofen an der Krems, ist aufgewachsen in einer Kleinstlandwirtschaft in Wels, erhielt 2005 das internationale Permakultur-Zertifikat am Ökozentrum von Kloster Neustift, Vahrn/Südtirol.

**Margit Robic**

beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit Patchwork. Seit 1989 ist sie als Kurs- und Seminarleiterin im In- und Ausland tätig.

Mag.^a Alexandra Kleindienst

Dipl. Aromapraktikerin und geprüfte Kräuterpraktikerin

**Sabine Schimani**

machte ihre Ausbildung bei der Firma Creative Glass, absolvierte Fortbildungskurse und Workshops bei Margit Grübl und ist seit 2012 als „Art Clay Silver Teacher“ in ganz Österreich tätig.

Mag.^a Beate Kopp-Kelter

Pädagogin und Psychotherapeutin, seit mehr als zehn Jahren begeisterte Filzkünstlerin, Teilnahme an verschiedenen Workshops, eigene Filzwerkstatt „Kolibri“

**Eva-Maria Sengewald**

(Das Grazer Filzmädel) DGKS bei den barmherzigen Brüdern in Kainbach, beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit den unterschiedlichsten Filztechniken, Fort- und Weiterbildungen beim LFI- Steiermark und im Steiermarkhof

Florian Köstenberger

Maler mit Vorliebe für die Tuschemalerei, beschäftigt sich intensiv mit dem Lernen und Analysieren der Natur

**Christine Stock**

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den unterschiedlichsten Arten des Stoffdrucks.

Susanne Leitner

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

**Herfriede Szilagy und Barbara Hartleb**

sind seit 1986 Mitglieder einer Spinnrunde in Judenburg, die alte Handarbeiten rund um die Schafwolle wie das Spinnen, Färben, Kardieren, Filzen und Weben wieder neu entdecken.

Mag.^a Lisa Maurer

ist Biologin, beschäftigt sich gerne mit Themen rund um Nachhaltigkeit und Gärtnern, wobei auch das kreative Schaffen einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

**Barbara Wagner**

Bäuerin, seit vielen Jahren als Referentin bei den Aktionstagen in Stübing tätig

Ingrid Nöst

Meisterschule Keramik, Ortweinschule Graz, Kräuterpädagogin, Ausbildungen in Floristik und Waldorfpädagogik



FOTONACHWEISE DER PORTRÄTS IN REIHENFOLGE:

RENATE BRODSCHNEIDER, HERBERT EISEL, GÜNTER LESNY, IRENE FRIEDL-GSCHIEL, ALEXANDER HADER, FOTO FURGLER, RITA OBERGESCHWANDNER, MARUŠA MEŠKO, KATHARINA BAUER, PAUL RANDIG, OTTO NÖST, MARIA PACHLER, MARIA PROBST, KARIN BERGMANN, VEREIN WOLLGENUSS/BERGMANN, ROLAND ROBIC, SABINE SCHIMANI, KERSTIN TEUBL, KLARA SCHÖTTEL, HEIDI SZILAYGI, BARBARA WAGNER





Welches Selbstverständnis haben wir von Kunst?

Die Hofgalerie im Steiermarkhof ist ein Raum für zeitgenössische Kunst mit abwechslungsreichem Programm. Unser Ziel ist es, der bildenden Kunst neue Räume zu geben und den TeilnehmerInnen der Weiterbildungsveranstaltungen die Möglichkeit zu eröffnen, sich auf zeitgenössische Kunst einzulassen. Bei der Entwicklung der Kunstprojekte stehen wir eng in Verbindung mit den KünstlerInnen – wir geben inhaltliche sowie organisatorische Expertisen und stellen die Räume für die künstlerische Umsetzung zur Verfügung. Das Kunstprogramm des Steiermarkhofs setzt auf Qualität in der formalen Umsetzung. Inhaltliche Fragestellungen, aktueller Bezug und kritische Themen sind wichtige Faktoren für die Erstellung des Jahresprogramms.

Realisierung, Förderung und Darstellung stehen immer im Diskurs mit einer breiten Öffentlichkeit. Über 65.000 Menschen, die sich jährlich im Steiermarkhof weiterbilden,

wird ein niederschwelliger Zugang zur Kunst ermöglicht. Die Vermittlung zwischen KünstlerInnen und Interessierten, abseits von Kultur, Hautfarbe, Religion oder politischer Einstellung, ist uns ein wichtiges Anliegen. Unsere Kunstveranstaltungen sind für alle Menschen kostenlos zugänglich. In regelmäßigen Abständen werden Eröffnungen, Führungen und Diskussionen durchgeführt. Zudem gibt es begleitende Dokumentationen, die durch Publikationen wesentlich zur Positionierung der KünstlerInnen sowie des Steiermarkhofs beitragen. Ich freue mich, Sie im neuen Steiermarkhof zu begrüßen!



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

Ihr Johann Baumgartner

Kunst und Kultur in der Steiermark

„Ich kenne keine bessere Definition für das Wort Kunst als diese: Kunst – das ist der Mensch“, sagte der niederländische Maler Vincent van Gogh (1853–1890). Menschen sind es auch, die Kultur und Kunst in der Steiermark ermöglichen, unterstützen, bewerkstelligen, kreieren, planen, umsetzen, präsentieren und dokumentieren. Die Steiermark ist ein vielschichtiges und vielseitiges Kulturland. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in der Arbeit der Kulturabteilung, genauer Abteilung 9 Kultur, Europa, Außenbeziehungen des Landes Steiermark, wider. Zahlreiche Menschen in dieser Abteilung beschäftigen sich in ihrer Tätigkeit mit unterschiedlichsten Formen und Inhalten, Themenbereichen und Feldern von Kultur und Kunst. Die Arbeit in der Verwaltung hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Klischees wie Ärmelschoner, verstaubte Akten, muffelige Büros oder launische Beamte können und wollen wir nicht mehr erfüllen. Immer mehr stehen der Informations- und Servicegedanke, wertschätzende Kommunikation sowie die wohlwollende Unterstützung und Begleitung der BürgerInnen, und in unserem konkreten Fall der Kunst- und Kulturschaffenden im Fokus. In unserem Selbstverständnis stärken und unterstützen wir sie, und wir gestalten Rahmenbedingungen, in denen künstlerisches Tun ohne Druck möglich ist. Denn Kultur ist es auch, was uns Menschen ausmacht, und woraus wir unsere Identität beziehen. Eine der Kernaufgaben der Kulturabteilung ist die Förderung und Unterstützung von Kultur- und Kunstprojekten, dessen Grundlage das Kultur- und Kunstförderungsgesetz 2005 (i.d.g.F.) auf der einen Seite und die budgetären Gegebenheiten auf der anderen Seite sind. Und um das „liebe Geld“ geht es in vielerlei Hinsicht. So ist es nach wie vor so, dass die Förderung durch öffentliche Gelder oftmals die Basisvoraussetzung für die Umsetzung von Kultur- und Kunstprojekten darstellt. Jetzt wissen wir aber alle, dass in diesen aktuellen turbulenten gesellschaftspolitischen, sozialen und wirtschaftlichen Umbruchzeiten die öffentlichen

Mittel nicht mehr werden können. Tendenziell und finanztechnisch werden sie, im Gegenteil, immer weniger. Das führt dazu, dass auch in den Bereichen Kultur und Kunst kulturpolitische Ideen und Impulse gefragt sind, die Rahmenbedingungen schaffen, die auch außerhalb einer rein finanziellen Förderung, Unterstützung und Spielräume für Kreativität, Vernetzung und Kooperationen ermöglichen. Das Kulturbudget des Landes Steiermark ist seit Jahren relativ stabil. Nach einer großen – aus Landessicht leider notwendigen – Einsparungswelle vor sieben Jahren pendeln die Zahlen zwischen 56 und 58 Millionen Euro, wobei die Förderung der freien Szene inklusive der mehrjährigen Förderungsverträge jährlich rund 10 Millionen Euro ausmacht.

Schwerpunkt „Kultur International“

Das Kulturressort Steiermark hat in den letzten fünf Jahren zusätzlich ein vielfältiges Stipendienprogramm aufgebaut, das den regionalen Kunst- und Kulturschaffenden ermöglicht, international tätig zu sein, Projekte in einem anderen kulturellen Umfeld umzusetzen, Kontakte mit KünstlerInnen vor Ort zu knüpfen, sich zu vernetzen und nachhaltige Kooperationen aufzubauen, deren Mehrwert wiederum in die Steiermark zurückgespiegelt wird. Diese Stipendien – und dazu



„Beständige und qualitätsvolle Kulturarbeit im Steiermarkhof“



Patrick Schnabl
Leiter der Abteilung Kultur

zählen die Atelier- und Film-Auslandsstipendien sowie das Artist-in-Europe Programm – führen in den südosteuropäischen Raum sowie in ehemalige europäische Kulturhauptstädte nach Brüssel und mitunter auch nach Portugal oder Taiwan. Die steirischen Kunst- und Kulturschaffenden nehmen dort an Residenzprogrammen teil, bekommen eine professionelle Betreuung sowie die Möglichkeit, ihre Arbeitsergebnisse in einem geeigneten Rahmen der Öffentlichkeit zu präsentieren. Das Artist-in-Europe-Stipendium führt nach Brüssel, wo KünstlerInnen drei Monate lang ein Projekt erarbeiten und durch Unterstützung des Steiermark-Büros in der EU-Hauptstadt präsentieren. Zusätzlich bietet das Kulturressort im Rahmen des Styria-Artist-in-Residence Programms internationalen



STREIBEL

Mag. Patrick Schnabl

Geboren 1976 in Mautern ist Jurist und seit 2012 Leiter der Abteilung 9 Kultur, Europa, Außenbeziehungen des Landes Steiermark. Die Abteilung umfasst zusätzlich zur Kultur (Förderungen und Service, Beteiligungen und Kultur International) und Volkskultur, die Landesbibliothek, Europa, Außenbeziehungen sowie die Entwicklungszusammenarbeit.

Kunst- und Kulturschaffenden die Chance, nach Graz zu kommen und hier, angekoppelt an einheimische Kunst- und Kulturinstitutionen, vernetzt tätig zu sein. Die erarbeiteten Projektergebnisse unterschiedlicher Formen und Genres werden im Rahmen des Stipendiaufenthaltes in Graz präsentiert. Oft ergeben sich daraus auch synergetische und nachhaltige Kooperationen. Es kommt zu gemeinsamen Projekten, Einladungen und Gegeneinladungen und man spürt, dass die Welt der KünstlerInnen vernetzend zusammenrückt. Es sind jedes Jahr 20 Kunst- und Kulturschaffende, die aus den unterschiedlichsten Ländern wie beispielsweise Myanmar, Philippinen, Kroatien, Kanada, USA, Deutschland, Ungarn, Russland oder Argentinien nach Graz kommen.

Für die einheimischen jungen Kulturschaffenden gibt es seit 2015 das KUNSTRAUM STEIERMARK Programm. Dabei bekommen zehn oder mehr Kreative aus Graz und der Steiermark zwei Jahre lang finanzielle Unterstützung beim Aufbau eines Atelier- oder Arbeitsplatzes für ihr künstlerisches Werken. Ergänzend zu den Stipendienprogrammen hat das Kulturressort auch zwei international agierende Servicestellen. Einerseits werden über die EU-

Beratungsstelle Informationsveranstaltungen, Workshops und auch Einzelberatungen angeboten, in denen der Zugang zu den vielfältigen Kultur- und Querschnittsförderungen, die es in der EU gibt, erklärt, erläutert, erarbeitet und präsentiert wird. Andererseits bieten wir im Rahmen des Kulturnetzwerkes Alpen-Adria-Allianz, Koordinationspunkt Kunst und Kultur, eine Kommunikationsplattform und Servicestelle für Kunst- und Kulturschaffende, die international tätig sein wollen, an. Darüber hinaus gibt es einen biennalen, thematisch definierten Kulturförderungs-CALL, der für eine erfolgreiche Einreichung internationale Kooperationen und voraussetzt.

Planungssicherheit durch mehrjährige Förderungsverträge

Um den steirischen Kultur- und Kulturschaffenden eine Basis für Planungs- und Finanzierungssicherheit geben zu können, wurden vor über zehn Jahren die mehrjährigen Kulturförderungsverträge von der Landesregierung beschlossen. Diese Form der Vereinbarung gibt den steirischen Kultur- und Kulturschaffenden eine Möglichkeit für beständiges Arbeiten und unterstützt die Vielfalt und die Vielseitigkeit des steirischen Kulturschaffens. Für die nächste Periode von 2019 bis 2021 werden rund 160 Kulturinitiativen, -institutionen und -vereine mit einem mehrjährigen Förderungsvertrag ausgestattet. Insgesamt werden bis 2021 21,2 Millionen Euro dafür aufgewandt.

Hofgalerie im Steiermarkhof

Einer der mehrjährigen Förderungsnehmer ist der Steiermarkhof mit seiner Hofgalerie, der sich seit Jahren durch seine beständige qualitätsvolle Arbeit auszeichnet. Seit 47 Jahren werden unterschiedliche Positionen der „Steirischen Moderne“ sowie Gegenwartskunst von nationalen und internationalen KünstlerInnen präsentiert. Die Besonderheit der Hofgalerie ist dieser freie Zugang zu den Ausstellungen, eine niederschwellige Kulturvermittlungsarbeit, die allen TeilnehmerInnen und BesucherInnen des Bildungshauses Steiermarkhof sowie allen Interessierten eine Auseinandersetzung mit Kunst ermöglicht. Der Charakter des Kulturangebots des ehemaligen Raiffeisenhofs – unter der bewährten professionellen Federführung von Johann Baumgartner – wird durch Führungen, Diskussionen und Eröffnungen abgerundet. Schlussendlich sind für das Gestalten und Gelingen eines lebendigen, diskursiven und vielfältigen Kunst- und Kulturlebens in unserem Land die positiven Energien zahlreicher professionell kooperierender Menschen notwendig. Und damit wären wir wieder beim Anfangszitat.





Emmerich Weissenberger

Vernissage

Mi., 17. Okt. 2018, 19:30 Uhr

Ausstellung

Do., 18. Okt. bis Do., 20. Dez. 2018

Signale

„Als Aktionist, Bildhauer, Maler und Zeichner stelle ich den Menschen immer in den Mittelpunkt.“

Geboren 1966 in Graz, Maler, Bildhauer und Aktionist, studierte an der Akademie der bildenden Künste in Wien, lebt und arbeitet im Schloss Landersdorf NÖ, Mitgründer von Rosasturm Kunstlabor für nachhaltige Entwicklung.

Ausstellungen und Aktionen (Auswahl)

- 2018: Zero Project Wesen, UN Wien und Scope Basel
- 2017: Scope Miami Beach und 12 Meter Dignity of man Fries, Haus der Philanthropie Wesen, Börse Wien
- 2016: Next Stop Jupiter, Galerie Ursula Stross, Graz und Personale Casino Zögernitz, Wien
- 2015: ArtEmbassy-Signals to the promised land, 18th Street Arts Center, LA

Preise/Auszeichnungen

- 2018: Zero Project Wesen, UN Wien und Scope Basel
- 2017: Scope Miami Beach, und 12 Meter Dignity of Man Fries, Haus der Philanthropie Wesen, Börse Wien
- 2013: IX. Florenz Biennale, Preis für Installation und Gesamtwerk



FLUZZIUS 13

KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



August Trummer

Ausstellung

bis Do., 06. Sep. 2018

Jahreszeiten

▶ Geboren am 18. August 1946 in Grottenhof bei Leibnitz, Studien bei den Professoren Hartig, Walcher und Osterider, besondere Kontakte zu Norbertine Bresslern-Roth, Carl Rotky und Karl Stark.

Einzelausstellungen und Ausstellungsbeteiligungen im In- und Ausland, Tätigkeiten, Veröffentlichungen sowie Auszeichnungen (Auswahl):

- ▶ Im Inland: Stadtmuseum, Künstlerhaus, Galerie Moser, Haus der Kunst, Galerie Kammerer, Schloss St. Martin/ Graz, Landesmuseum Joanneum/Stainz, Schloß Gleinstätten, Galerie Ribul/Leibnitz, Dobl, Galerie Austria/ Wien, Ausstellungen in Bad Ischl, Salzburg, Tirol und Kärnten
- ▶ Im Ausland: Reutlingen, Darmstadt, Kiel, Hussum, Norderstaedt (Deutschland), Urbino, Montaione, San Gimignano (Italien)
- ▶ Ehrenmedaille der Landeshauptstadt Graz
- ▶ Ehrenurkunde der Comune Montaione
- ▶ seit 1985 künstlerisch tätig in der Toskana, Montaione
- ▶ 1985–2011 Leiter der „Kitzecker Malerwoche“
- ▶ 2012–2015 Leiter der „Sulztaler Malerwoche“ und einer Malerwoche in Montaione

- ▶ ehem. Mitglied der Berufsvereinigung bildender Künstler Österreichs, des Werkbundes und der Vereinigung bildender Künstler Österreich/Steiermark
- ▶ 1982 Herausgabe eines Werkverzeichnisses der Druckgrafik „Carl Rotky“
- ▶ 2005 erweiterte Ausgabe des Rotky-Werkverzeichnisses auf CD
- ▶ Bildbände „August Trummer“, zahlreiche Kunstkalender, Kataloge der Galerie „Haus der Kunst“, Graz
- ▶ 1975–1998 Kunsthändler und Galerist in Graz
- ▶ nach einer schweren Erkrankung freischaffend als bildnerischer Künstler tätig
- ▶ seine Werke befinden sich in öffentlichen und privaten Sammlungen



TRUMMER (3)





Gernot Baur

Vernissage

Do., 13. Sep. 2018, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 14. Sep. bis Do., 11. Okt. 2018

BAUR

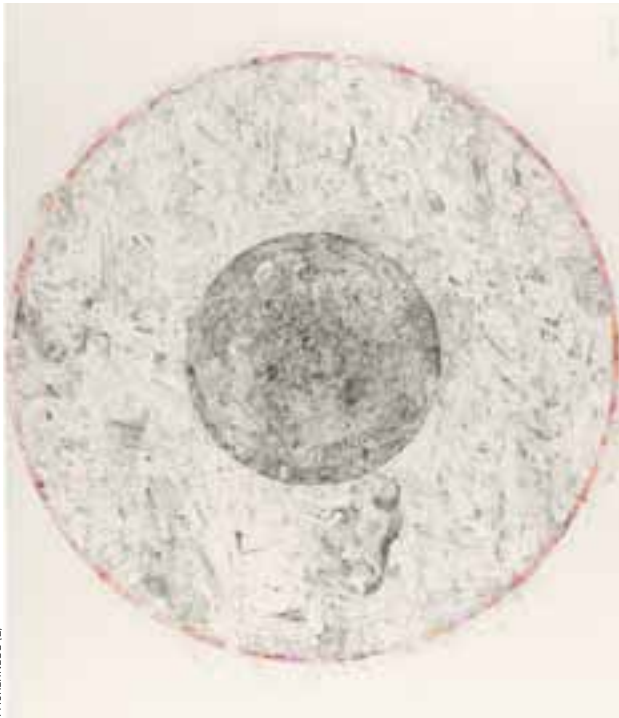
Gefahr auf Papier – Weltkörper

Gernot Baur

1947 geboren in Innsbruck,
1970–1975 Akademie der Bildenden Künste
in Wien bei Prof. Max Weiler,
lebt und arbeitet seit 1983 in der Südsteiermark.

Einzelausstellungen (Auswahl)

- 1981 Galerie Thomas Flora, Innsbruck
- 1982 Faber-Castell, Nürnberg
- 1983 Neue Galerie am Joanneum, Graz
- 1986 Akademie der Bildenden Künste, Wien
- 1987 „Zeichnungen 1969–1987“,
Tiroler Kunstpavillon, Innsbruck
- 1989 Galerie Würthle, Wien
- 1990 Landessammlungen Rupertinum, Salzburg
- 1992 Galerie Judith Walker, Klagenfurt;
Galerie Welz, Salzburg
- 1993 Tiroler Landesmuseum Ferdinandeum,
Innsbruck; Künstlerhaus Klagenfurt; Zeichnungen
(mit Alfred Kubin und Paul Flora), Städtische
Galerie Moers; Peschkenhaus, Moers, BRD
- 1994 Kunstverein Ulm; Galerie Schafschetzy, Graz
- 1995 Galerie Prisma, Bozen
- 2002 Galerie Marenzi, Leibnitz
- 2005 Galerie Cuenca, Ulm
- 2006 Neue Galerie am Landesmuseum
Joanneum, Graz; Galerie Seywald, Salzburg
- 2011 Galerie Flora, Innsbruck
- 2012 Galerie Aller Art, Bludenz; Untere
Falkenburg, Tanzsaal, Appenzell



PACHERNEGG (2)



KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



Sofie Kokas

Vernissage

Mo., 29. Okt. 2018, 19:30 Uhr

Ausstellung

Di., 30. Okt. 2018 bis Do., 14. Feb. 2019

KOKAS (2)

Viva, Arte, Venezia!

▶ Nach dem Studium in Wien und St. Andrews (Schottland) hat Sofie Kokas ihre Karriere mit Praktika bei Sotheby's in Wien begonnen und im Royal Collection Trust im Schloss Windsor fortgesetzt. Als Kunsthistorikerin verbrachte sie das Jahr 2017 in Venedig und war dort in der Sammlung Peggy Guggenheim tätig. Anschließend betreute sie dort den Österreichischen Pavillon bei der Biennale Arte 2017. Als Fotografin hat sie die Stadt mit ihren Schwarz-Weiß Fotografien in einer einzigartigen Sichtweise eingefangen.



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



DI Werner Brugner
Kammeramtsdirektor
Landwirtschaftskammer Steiermark



Hubert Brandstätter

Vernissage

Fr., 18. Jän. 2019, 19:30 Uhr

Ausstellung

Sa., 19. Jän. bis Do., 21. Mrz. 2019

„Dasein“ – Personale

- Ausstellungen und Ausstellungs-
beteiligungen in Österreich, Deutschland,
Ungarn, Polen, Italien, Türkei,
Kroatien, USA
- Organisator der Weizer Kulturtag 1991
- Leiter der ELIN-Sommerakademie für
bildende Kunst 1993
- Teilnehmer an internationalen
Kunstsymposien: Deutschland, Ungarn,
Polen, Spanien, Österreich
- seit 1994 Leiter zahlreicher
Kunstseminare
- Kursleiter bei der Kunstschule KO, Weiz
- Obmann des Kunstvereines „Atelier KO“
- Leiter des internationalen Künstler-
symposiums „Europa in Weiz“
- Kunstprojekte an zahlreichen Schulen
- Gastdozent an der Kunstschule
Offenburg



BRANDSTÄTTER (3)





Wolfgang Kapfhammer

Vernissage

Mi., 20. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Ausstellung

Do., 21. Feb. bis Do., 20. Jun. 2019

Diagonalen

▶ Im Mikroskop sieht man, dass die Bestandteile unserer Welt geometrisch geordnet sind. Lineare, flächige und räumliche Archetypen bilden das generelle Rüstzeug. Horizontale, vertikale und diagonale Linien, quadratische, dreieckige, kreisförmige Flächen, der Würfel, das Tetraeder und die Kugel sind die Grundlagen für unzählige Formvarianten. Die Baukunst erfindet damit nutzungsbezogene Räume und Bauformen. Sie kann jedoch die Erdschwere nicht überwinden. Die Schwerelosigkeit kann nur der Maler in seinen Werken darstellen, funktionsfrei und seiner Fantasie entsprechend.

Wolfgang Kapfhammer erfindet in seinen Bildern klare oder freie Formen, die zwar für andere unbekannt, aber für ihn „gegenständlich“ und nicht abstrakt sind. In den letzten zwei Jahren motivierte ihn die dynamische Diagonale zu bewegten Bildern und Kompositionen. Im Kontrast drücken sie entweder ein in sich ruhendes Gleichgewicht oder die zeitbezogene Geschwindigkeit unseres Lebens aus. Er malt in einer Mischtechnik mit Pinsel und Spray-Acrylfarben auf Leinwand.



KAPFHAMMER (2)



Bernhard Eisendle

Vernissage

Do., 09. Mai 2019, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 10. Mai bis Mi., 19. Jun. 2019

80 Jahre Bernhard Eisendle: „Landschaft“

▶ Bernhard Eisendle entwickelte seine Identität aus der Tradition und Moderne. Sein künstlerisches Schaffen ist erfüllt von einem fühlbaren Wechselspiel, innovativer Erkundung und den dazugehörigen Ergebnissen. Als wichtigstes Ausdrucksmittel verwendet Eisendle Motive aus der Natur. Er verbindet die Natur mit ihrer Entstehungsgeschichte und stellt die Schöpfung ins Zentrum seines künstlerischen Schaffens. Berührend ist auch seine Spiritualität und sein Glauben zu Gott. Demut vor der Schöpfung ist für ihn keine Demütigung, sondern die höchste Form des Muts. Diese Tiefe in den Bildern spiegelt nicht nur seine persönliche Haltung wider, sondern gibt auch Aufschluss über sein internationales Format. 1991 wurde der Maler in das Buch „Die österreichischen Maler des 20. Jahrhunderts“ aufgenommen.

JB



EISENDEL E (2)

35 Jahre Internationale Textilkunst





35 Jahre Internationale Textilkunst

Eröffnung

Do., 04. Jul. 2019, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 05. Jul. bis Do., 25. Jul. 2019

„art – diversity“

Der „steirische Sommer“ 2019 beginnt in der Hofgalerie des Steiermarkhofs mit internationaler Textilkunst. Bei dieser spannenden Kunstform – der Textilkunst – werden nicht nur internationale Trends sichtbar, sondern sie befruchtet auch ganz wesentlich die heimische Szene. Es bedarf eines sehr bewussten und sensiblen Umgangs mit Textilkunst, um zu erkennen, dass sie eine höchst aktuelle und zeitgenössische Kunstform ist. Heute ist der Begriff „Textilkunst“ viel tiefschürfender und ausgedehnter als vor 35 Jahren. Die Textilkunst hat sich zu einer sehr zeitgenössischen internationalen Kunstform entwickelt, die man beispielsweise auch auf der Biennale in Venedig oder auf der Documenta in Kassel finden kann.

Sehr ergriffen bin ich in diesem Jahr von den Werken der steirischen Gegenwartskünstlerin Prof.ⁱⁿ Renate Maak. Sie setzt neue Akzente in der Textilkunst und bringt ein interessantes Wechselspiel zwischen Farben und Formen in die Ausstellung. Die Sehnsucht nach Ästhetik und Perfektion wird für die BetrachterInnen hier sehr eindringlich geweckt.

Künstlerische Leitung

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Renate Maak,

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Ingeborg Pock,

Prof. Akihiko Izukura,

Ing. Johann Baumgartner, MAS (v. I.)



KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



PACHERNIEGG



Christian Gollob

Vernissage

Do., 23. Mai, 19:30 Uhr

Ausstellung

Fr., 24. Mai bis Do., 18. Okt. 2019

„when water meets fire“

▶ Der Künstler Christian Gollob ist Bildhauer und schöpft aus einem breiten künstlerischen Repertoire. So entstehen durch seine Hand sowohl Wasserskulpturen als auch geometrische Stelen oder figurale Rundplastiken aus spontaner Eingebung. Seine Vielseitigkeit, verbunden mit kreativen Ideen zeigt sich in seinem Multitalent, das sich kontinuierlich weiterentwickelt und immer mutiger kleine, aber auch monumentale Werke schafft. Stets bereit, in neue Sphären vorzudringen, werden die Herausforderungen dabei kreativ überwunden.

Die Schönheit unterschiedlichster Materialien und ihre divergente Verbindung miteinander bilden die Basis seiner künstlerischen Auseinandersetzung. So entstehen beispielsweise Brunnskulpturen, bei denen schlussendlich das Wasser die volle Schönheit des verarbeiteten Steines zur Geltung bringt und dessen Fließen die Lebendigkeit des Kunstwerks betont. Materialien wie Nirosta und Bronze, aber auch Elemente wie beispielsweise Feuer werden in den Verarbeitungsprozess miteinbezogen. Bronzeskulpturen und Brunnen werden zu lebendigen, sich scheinbar ständig verändernden Wandbildern ausgebaut, die den Rezipienten zu einer stetigen Auseinandersetzung einladen. Für bestimmte Aufstellungsorte hat Christian Gollob auch Entwürfe skizziert und später gefertigt.

”

Meine Kunst ist Ausdruck meiner Lebensphilosophie, verbunden mit meinem Drang Kunst zu schaffen, Formgestalten zu kreieren und Materialien von ihrer schönsten Seite miteinander in Einklang und Schönheit zu verbinden.

Christian Gollob

“

seze sion graz.



KUNST
UND KULTUR

KREATIVES
GESTALTEN

95 Jahre Sezession Graz – Katalogpräsentation

▶ Die Sezession Graz besteht seit 95 Jahren, die Priorität der Grazer SezessionistInnen liegt in der künstlerischen Qualität. Starkfarbige flächige Malerei hängt in den Sezessionsausstellungen neben fragilen Naturformen und expressiven oder exotischen Menschenbildern. Figürliches, Reduziertes und völlig Abstraktes fügt sich in den thematischen Ausstellungen zusammen. Die Arbeiten verschiedener Stile und Temperamente ergeben dadurch ein harmonisches Gesamtbild. Die permanente Arbeit an Neuem sowohl in der Gruppe als auch bei den einzelnen Künstlern und Künstlerinnen bestätigt die Qualität der traditionsreichen Künstlergruppe.

Curriculum

Gründung der Sezession 1923, Wilhelm Thöny und Alfred Wickenburg waren Gründungsmitglieder. 1. Präsident Wilhelm Thöny, er bekam 1934 den Staatspreis von Österreich und wurde Ehrenpräsident der Sezession Graz. 1938 Auflösung der Sezession von den NS Machthabern als Ausdruck „entarteter Kunst“. 1945 Wiedereinrichtung mit angesehenen KünstlerInnen. Kunst wie Abstraktion und Informel führten zu kontroversen und rigorosen Standpunkten, die die Sezession zu einem Spiegelbild der internationalen Kunstszene werden ließen. Die Sezession stand immer für Erneuerung und Aufgeschlossenheit. 1952 wurde das Künstlerhaus ins Leben gerufen, das auch von der Sezession als Einrichtung gefordert wurde. Rudolf Pointner als Präsident setzte sich vehement für die zeitgenössische Kunst ein. Ab 1983 bis 2013 leitete Frau Linda Leeb als Präsidentin die Sezession Graz. 2013 übernahm Frau Raymond Greinix die Nachfolge und im Jahr 2015 übernahm Helga Hudin die Präsidentschaft der Sezession Graz. Über diese Zeitspanne entstanden immer wieder Kataloge, womit sich die Sezession einer breiten Öffentlichkeit präsentieren will und zeigen möchte, wie vielfältig Kunst sein kann. Anlässlich des 95-jährigen Bestehens gibt es einen Katalog der letzten 5 Jahre, um die Aktivitäten des Kunstvereins aufzuzeigen.

Sezession Graz

Katalogpräsentation

Fr., 21. Sep. 2018, 19:30 Uhr

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



Herbstkonzert 2018 – Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf

Die Trachtenkapelle Graz Wetzelsdorf lädt ein zum traditionellen Herbstkonzert, das in diesem Jahr schon zum 45. Mal im Steiermarkhof stattfindet. Wie schon in den vergangenen Jahren wollen wir unseren Gästen einen bunten Querschnitt von moderner, sinfonischer bis hin zu traditioneller Blasmusikliteratur zu Gehör bringen. Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf wurde 1949 gegründet. Neben den Ausrückungen für den eigenen Stadtbezirk und der Pflege der Blasmusiktradition legen sie ihr Augenmerk auf das Erarbeiten sinfonischer Blasmusik in verschiedenen Schwierigkeitsstufen sowie ganz besonders auf ihre Jugendarbeit.

Kapellmeister
DI Helmut Brandstätter

Blasorchesterproben
Jeden Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

Herbstkonzert
Sa., 17. Nov. 2018, 19:30 Uhr

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

StudentInnen der Volksmusikabteilung des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums und der Musikuniversität Graz vermitteln in verschiedensten Besetzungen vorweihnachtliche Stimmung. Zither-, Hackbrett- und Okarinamusik sowie Harmonika-, Streicher- und Bläserensembles schöpfen aus dem reichhaltigen Repertoire der traditionellen alpenländischen Volksmusik. Auch in diesem Jahr werden die von Moderator Ernst Zwanzleitner vorgetragenen Weihnachtsgeschichten für eine besonders besinnliche Stimmung sorgen. Das gesamte Konzert wird vom ORF Steiermark aufgezeichnet.

Termin
Mi., 12. Dez. 2018, 19:30 Uhr

Moderation
Ernst Zwanzleitner, ORF Steiermark



Finale des Steirischen Hackbrettwettbewerbs

Junge Nachwuchstalente spielen im Finale des bereits vierten Steirischen Hackbrettwettbewerbs um wertvolle Preise. Gemeinsam mit dem ORF sollen junge Talente, die das in den vergangenen Jahren immer beliebter werdende Spielen des Steirischen Hackbretts lernen, gefördert werden. Diese Veranstaltung wird von Radio Steiermark aufgenommen und zeitversetzt am Mittwoch, 10. April 2019 von 20:04 bis 22:00 Uhr in Radio Steiermark gesendet.

Leitung
Mag. Hugo Mali

Termin
So., 07. Apr. 2019, 14:00 Uhr



ARGE-VOLKSTANZ



PACHERNEGG



Kathreintanz
Obmann DI Christian Bretterhofer

Termin
Sa., 01. Dez. 2018, 20:00 Uhr

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

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

Steirisches Kammermusik-Festival 2019

Mit großer Vielfalt und innovativem Konzertprogramm erleben Sie im Steiermarkhof ein Festival der besonderen Art. Es erwarten Sie ein außergewöhnliches Konzert im Hofgarten des Steiermarkhofs in moderner Atmosphäre mit vielfältigem Programm sowie außergewöhnlichen MusikerInnen. Außerdem gibt es einen kulinarischen Höhepunkt mit steirischen Spezialitäten.

Termin
auf Anfrage unter 0316 8050-7191

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 sein Gastchor „Nimm12“ feiern das schönste Fest im Jahr mit einem speziell auf diese Jahreszeit zugeschnittenen Programm, das zum Mitsingen und Mitfeiern einlädt. Es geht um die Ankunft und Geburt des Erlösers, des „King of Kings“. Jede/r soll erfahren, „that Jesus Christ is born“!

Dirigent
Franz M. Herzog

Termin
Mi., 19. Dez. 2018, 19:30 Uhr



KIPPER

Neujahrskonzert – „On Broadway“

▶ In diesem Jahr präsentiert sich das Blasorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums mit dem Programm „On Broadway“ beim schon traditionellen Konzert im Steiermarkhof. Der „Broadway“ – die älteste und längste Straße Manhattans – steht vor allem rund um den Times Square für Musicals, Theater, Jazz und sinfonische Musik. Genau dieser Vielfalt bedient sich das Konservatoriumsblasorchester, um Komponisten wie Gershwin, Bernstein, Kander, Hamlisch und Webber – Schöpfer der großen Musicals Porgy and Bess, West Side Story, A Chorus Line und The Phantom of the Opera – lebendig zu machen. Natürlich ist auch der Jazzeinfluss der Zeit hör- und immer spürbar...
„I won't quit till I'm a star – On Broadway!“

Dirigent

Mag. Reinhard Summerer

Termin

Do., 14. Feb. 2019, 19:30 Uhr



Sinfonische Meisterwerke

▶ Das erfrischende Landesjugendsinfonieorchester Steiermark, das sich seit seiner Premiere im Jahr 2017 mit bereits großem Erfolg im In- und Ausland präsentiert hat, bietet unter der Leitung seines Dirigenten Thomas Platzgummer im kunstreichen Ambiente des Steiermarkhofes sein neu erarbeitetes Konzertprogramm mit Meisterwerken der sinfonischen Musik dar.

Dirigent

Mag. Thomas Platzgummer

Termin

Do., 18. Apr. 2019, 19:30 Uhr



Percussionists United – das Konzert mit großartigen Nachwuchstalenten

▶ Percussionists United ist jedes Jahr aufs Neue ein eindrucksvolles Konzert, bei dem herausragende Percussion-Nachwuchstalente hörens- und sehenswerte Stücke, darunter auch österreichische Erstaufführungen, präsentieren, die sie in der Woche davor in intensiver Arbeit mit exzellenten PercussionistInnen aus den weltbesten Orchestern einstudiert haben. Auch die DozentInnen wirken beim Konzert mit.

Künstlerische Leitung

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

Termin

Fr., 19. Jul. 2019, 19:30 Uhr



STIERKIND

Spiegelzeit

▶ Ein szenisches Konzert in zwei Teilen, nach einer Idee von Eva Hoffellner und mit Bildern von Theresia Plank-Zebinger.

▶ Im Zentrum des ersten Teils steht ein Text aus György Ligetis „Le Grand Macabre“.

Nekrotzar beschwört den Weltuntergang herauf, nachdem die Natur in ihrer Harmonie besungen und musikalisch gepriesen wurde. Türkisblau zieht die Erde dennoch

ihre Bahn im All. Die Zeit wird eingefroren („Freezing“ von Ph. Glass) – hängt ab in Bildern von Theresia Plank-Zebinger.

▶ Der zweite Teil bewegt sich in einem Grenzbereich von Innen- und Zwischenwelten, in denen das gebrochene Licht violett leuchtet.

H. v. Hoffmannsthal lässt die Marschallin in den Spiegel blicken („Spiegel im Spiegel“ von A. Pärt). Es ist Herbst geworden und der Weg heißt Übergang – die einzige Gewissheit: Tod. Bestehen bleibt die Zeit („Die Zeit“ von F. Zebinger).

Gesang: Birgit Stöckler / Tanja Vogrin

Reeds: Robert Kucera

Marimba: Florian Pöttler

Harfe: Eva Hoffellner

Termin

Mi., 20. Mrz. 2019, 19:30 Uhr



REHOFER



JOHANN-JOSEPH-FIX-KONSERVATORIUM



NESTROY (4)





Der Frackzwang – Das Planetenparty-Prinzip spielt Günter Brus

Wir wissen nichts mehr von vergangenen Abenteuern, nichts mehr vom Ansatz, der zum Beginnen drängt. Wir haben unser Talent gesetzlich verankert, suchen nach Reibung, wir finden ein Stück. Wir überlegen, was gut ist, was schön ist, was Kunst ist. Hier, dieses neue Grün! Hier, diese heilige Frische in den Krokustempeln. Eine Uraufführung 42 Jahre später. Wir suchen und vergleichen. Wir überlegen, ob man heute noch radikal sein kann. Wir singen die Lieder, die nie geschrieben wurden: Das Lied der Jahreszeiten. Das Pizzikatglissando-Lied. Das schmelzende Lied. Das Föhnlied. Das laue Lied. Das gleissende Lied. Das späte Lied. Das Blut- und Irislied. Wir spielen den Frackzwang.

Der Frackzwang ist ein in den Siebzigerjahren geschriebenes Theaterstück von Günter Brus, das bis heute noch nie auf die Bühne gebracht wurde. Diesen Herbst ist es allerdings so weit – der Frackzwang wird am 5. Oktober um 19:30 Uhr im Steiermarkhof unter der Regie von Simon Windisch aufgeführt. Das Stück entführt in die surreale Welt der zwei Rivalen Ratsherr und Tagedieb, die immer wieder auf die angebetete Metze und die Figur der Unruhe treffen und das Publikum schließlich ratlos zurücklassen. Einerseits stellt die Rivalität zwischen Ratsherr und Tagedieb eine Metapher für die Ablehnung des Bürgertums und des sogenannten Krawattenträger-Publikums in den Siebzigerjahren dar. Andererseits behandelt das Stück in seinen selbstreferenziellen Passagen die Frage nach „richtiger“ Kunst und der Definition von Genie und Talent. Von den Inhalten des Stücks ausgehend setzt sich das Kollektiv intensiv mit dem Künstler Günter Brus und seinem Werk auseinander und sucht Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen ihnen und der damaligen Kunstszene.

Regie: Simon Windisch

Performance: Leonie Bramberger,

Nora Köhler, Moritz Ostanek

Musik: Julian Werl

Ausstattung: Maria Schneider

Regieassistenz: Vera Kopfauf, Clemens Laueremann

Produktionsleitung: Alexandra Schmidt

mit Unterstützung von Günter und Anna Brus

Termin

Fr., 05. Okt. 2018, 19:30 Uhr

Saaleinlass

ab 18:30 Uhr





SchülerInnen der Grafikabteilung
Ortweinschule Graz
Prof. Mag. Ossi Seitinger

Ausstellung
bis Do., 06. Sep. 2018

Selbstporträt „Sauer“

▶ In den Werkverzeichnissen vieler Künstlerinnen und Künstler stellt das Porträt, zumal das Selbstporträt, einen wesentlichen Aspekt des künstlerischen Schaffens dar. Die Schülerinnen und Schüler der 4. Grafikklassse der Ortweinschule haben sich in mehreren Werkblöcken mit dieser Thematik auseinandergesetzt.

Über gegenseitiges Porträtzeichnen in der Technik Weißhöhung, einer Arbeit über den Spiegel in Pastell und Fotostrecken zu »Mimik sauer« wurden unterschiedlichste inhaltliche und technische Erkundungen angestellt. Bei einem Betriebsbesuch mit Verkostung in der Essigmanufaktur Gölles in Riegersburg und über ein Referat von Universitätsprofessor Dr. E. Leitner zum Thema Geschmackssensorik gab es spannende Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln. Diese eröffneten einen breiten Horizont an künstlerischer Ideenfindung. Die Umsetzung erfolgte in der klassischen Technik der Pastellzeichnung/Pastellmalerei und zeigt eine interessante Vielfalt realistischer Darstellungsweisen.



ORTWEINSCHULE



KIPPER (2)



BRG Körösisstraße Graz

MMag.art. Walter Gerhold (Projektleiter)

Vernissage

Mo., 22. Okt. 2018, 19:30 Uhr

Ausstellung

Di., 23. Okt. 2018 bis 30. Jän. 2019

CP-PICTURES

Körper-Mode- Geschlechterrollen

▶ SchülerInnen der Altersgruppe von 14 bis 18 Jahren setzen sich in den Fächern Textiles Werken und Bildnerischer Erziehung mit unterschiedlichen Techniken und Materialien zu den Themen Körperdarstellung in der Mode und den darin zum Ausdruck kommenden Geschlechterrollen auseinander.



Buchpräsentation: „Kraft des Herzens“

▶ Professor Franz Weiß (18. Jän. 1921 bis 04. Jun. 2014), akademischer Maler und Bildhauer, lebte in Bärnbach, Tregisttal. In 246 Orten in Österreich und im Ausland befinden sich Arbeiten des Künstlers im öffentlichen Raum. Dieses Œuvre umfasst Kirchen- und Kapellenausstattungen, Kleindenkmäler und historische Zyklen in den Techniken der Fresko- und Seccomalerei, der Email-, Tafel-, Hinterglas- und Tuchmalerei, der Kupfertreibarbeiten, des Mosaiks und der Farbglasfenstergestaltung sowie der Bildhauerei in Holz und Stein. Zum Lebenswerk des Künstlers gehören außerdem das Medium der Aquarell- und Hinterglasmalerei, die Technik des Holzschnittes mit 408 Motiven, weiters Buchillustrationen und Bucheinbände. Das Kunstschaffen und die Persönlichkeit von Franz Weiß bilden eine Einheit, gewachsen aus der Tradition, der Liebe zur Natur und der Heimat. Als Leitmotiv durchzieht sein vielfältiges Schaffen die Behandlung theologischer Themen, die er aus einer tiefen, christlichen Weltsicht schöpft. Zum früh erkennbaren Talent kam eine gediegene Ausbildung, unterbrochen durch fünf Jahre Kriegsdienst, vermittelt durch die Lehrerpersönlichkeiten Rudolf Szyszkowitz, Albert Paris Gütersloh und Herbert Boeckl in Graz und Wien. In einer unverwechselbaren Stilsprache der expressiven Farb- und kraftvoll strengen Formgebung bewahrt sich der Künstler seine Individualität, die er, dem Gegenständlichen treu bleibend, zu einem markanten Realismus reduziert. Das sichert ihm eine eigenständige Position

innerhalb der österreichischen Malerei. Im Jahr 1979 wurde Franz Weiß der Titel Professor verliehen, von den zahlreichen Auszeichnungen seien der Ehrenring des Landes Steiermark, die Verleihung des Österreichischen Ehrenkreuzes für Wissenschaft und Kunst und das Große Goldene Ehrenzeichen des Landes Steiermark mit dem Stern genannt. Die Werke des Künstlers wurden seit 1945 in über 90 Personalen und in zahlreichen Gemeinschaftsausstellungen im In- und Ausland der Öffentlichkeit vorgestellt. Der Künstler leitete über Jahrzehnte zahlreiche Hinterglasmal- und Holzschnittkurse im Inland. An der Cusanus-Akademie in Brixen vermittelte er von 1977 bis 2007 als Kursleiter Hinterglasmalerei und war von 1975 bis 2000 an der Katholischen Akademie in Augsburg als Gastreferent für Hinterglasmalerei und Holzschnitt tätig. Seit den 1950er-Jahren befassen sich Rezensionen, Kulturberichte, Rundfunk- und Fernsehsendungen mit seinem Wirken. Im Jahr 2005 kam es zur Gründung des gemeinnützigen Vereines „Freunde Franz Weiß im Imma Waid-Haus Mariazell“ und der Errichtung der Galerie. Am 18. Jänner 2009 wurde das Franz Weiß Museum in Voitsberg eröffnet.

Uraufführung
Komponist Paul Maier

Termin
Mi., 07. Nov. 2018, 19:00 Uhr



Und wenn er nur eine Blume malt, immer erfasst er das ganze Wunder des Lebens...

(Univ.-Prof. Hanns Koren,
ehem. Landtagspräsident der Steiermark)



16. bis 18. November 2018 – mit Johann Baumgartner als Reisebegleiter

Besuch der Biennale und der Sonderausstellung zum 500. Geburtstag „Tintoretto 500“ im Palazzo Ducale

1. Tag

🟡 Fr., 16. November 2018 (Graz–Treviso–Venedig)

Zeitig in der Früh Fahrt mit dem Bus von Graz nach Treviso. Weiterfahrt mit dem Zug von Treviso nach Venedig. Das Hotel liegt vom Bahnhof Venedig, S. Lucia, einige Minuten zu Fuß entfernt. Check-in im Hotel für zwei Nächte. Nach einer kurzen Mittagspause Fahrt mit dem öffentlichen Vaporetto zum Palazzo Ducale und Führung durch die Ausstellung „Tintoretto 500“ im Dogenpalast.

Jacopo Robusti, gen. Jacopo Tintoretto
(* 29. September 1518 Venedig; † 31. Mai

1594 Venedig), war ein italienischer Maler. Sein Name „Il Tintoretto“ (das Färberlein) ist vom Handwerk seines Vaters abgeleitet. Diese Sonderausstellung ist in Zusammenarbeit mit der Accademia und der National Gallery Washington entstanden. 50 Gemälde und über ein Dutzend Zeichnungen aus Tintoretto's gesamter Schaffenszeit werden gezeigt. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Programmvorschlag:

- Besuch der Ausstellung über Tintoretto's Jugend in der Gallerie dell'Accademia.
- Nächtigung im Hotel.



2. Tag

► Sa., 17. November 2018 (Besuch der Biennale)

In der Früh Fahrt mit dem öffentlichen Vaporetto zum Ausstellungsgelände der Biennale. Führung durch das Arsenal der Ausstellungsorte. Anschließend besuchen wir den Ausstellungsort in den Giardini. Der Österreichische Pavillon mit seiner gleichermaßen klassischen wie modernen Formensprache ist ein idealer Ausstellungsraum und einer der bedeutendsten Pavillons in den Giardini. „Thoughts – Form – Matter“ lautet der Titel der diesjährigen Ausstellung im Österreich-Pavillon auf der Architektubiennale in Venedig, welche der Kulturminister Gernot Blümel gemeinsam mit Kommissarin Verena Konrad eröffnete. Damit bettet sich der österreichische Beitrag in den Generalkontext der Biennale di Architettura 2018 – „Freespace“ – ein. Kulturminister Blümel: „Freespace kann man sowohl als freien Raum, als auch als

Großzügigkeit des Geistes interpretieren. Es birgt den Anspruch nach räumlicher Qualität und Offenheit, das sich nicht der Funktion unterordnen lässt.“ Gestaltet haben den Pavillon dieses Jahr die Architektur- und Designteams „LAAC“, „Henke Schreieck“ und „Sagmeister & Walsh“. Sie behandeln die Themen Raumschöpfung, Symmetrie und Relation, Sphäre und Atmosphäre, Schönheit und Funktion und zeichnen für eine besonders gelungene Ausstellung verantwortlich, wie auch der Minister bestätigt: „Sie haben allesamt das Biennale-Generalthema ‚Freespace‘ einzigartig in dreifacher Weise verwirklicht.“ Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Nächtigung im Hotel.

3. Tag

► So., 18. November 2018 (Venedig–Treviso–Graz)

Vormittag steht zur freien Verfügung.

Programmorschläge:

- Besuch der Dachterrasse der Fondaco dei Tedeschi mit wunderbarem Blick über Venedig.
- Besuch der Scuola Grande di San Rocco. Sie befindet sich in der Nähe der Kirche Santa Maria Gloriosa dei Frari und ist vor allem berühmt für ihre reiche Ausstattung mit einem aus 56 Gemälden von Jacopo Tintoretto bestehenden Bilderzyklus, die der Maler zwischen 1564 und 1588 schuf und die zu dessen größten Meisterwerken gezählt werden. Am frühen Nachmittag Zugfahrt von Venedig nach Treviso. Anschließend Weiterfahrt mit dem Bus nach Österreich. Am Abend Ankunft in Graz.

Inkludierte Leistungen

- Komfortbus ab/bis Graz/Treviso
- Zugticket Treviso/Venedig und retour
- 2 Nächte/Frühstück im Hotel Continental**** in Venedig
Lage des Hotels: 250 m vom Bahnhof entfernt
- italienische Aufenthaltsgebühr für 2 Nächte
- Führung durch die Biennale (Arsenale)
- Eintritt Biennale, Palazzo Ducale
- Führung durch die Tintoretto Ausstellung im Palazzo Ducale
- Vaporettoticket

Anmeldung

RUEFA Reisen GmbH
Hauptplatz 14, 8011 Graz
Tel.: 0316 583590-13 / Fax: DW -90
E-Mail: heidrun.almbauer@ruefa.at

Veranstalter

Verkehrsbüro-Ruefa Reisen GmbH, Lassallestraße 3, 1020 Wien.
Veranstalterverzeichnis des BMfWFW
Nr.: 1998/0290. Versicherer: Erste Group Bank AG. Pol. Nr.: 594115. Abwickler: AWP P&C S.A., Tel.: 01/525 030. Ansprüche sind innerhalb von 8 Wochen beim Abwickler zu melden. Anzahlung 20 %. Restzahlung ab 20 Tage vor Reiseantritt. Es gelten die ARB 1992 in der letztgültigen Fassung. Preisänderungen vorbehalten.
Pass-/Visum-/gesundheitspolizeiliche Infos abrufbar auf: <http://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation>

Preis pro Person
€ 329,-
EZ € 85,-

Aufzahlung 22–25 Teilnehmer € 20,-

ruefa





Ing. Johann Baumgartner, MAS
Kunstmediator
0316 8050-7191
johann.baumgartner@steiermarkhof.at

Die [hofgalerie] – mit dem Kunstpackage zum Kunsterlebnis!

▶ Dieses Package umfasst eine Kunstführung durch die Hofgalerie im Steiermarkhof, ein Mittagessen und die Besichtigung der Pfarrkirche Christkönig mit ihren zahlreichen künstlerischen Fenstern wie z. B. das Auferstehungsfenster des Salzburger Künstlers Albert Birkle.

Kunstführung in der Hofgalerie

Die Hofgalerie fördert die latente Begegnung mit Kunst. Hier wird Kunst erlebt, während man sich im Steiermarkhof fortbildet. Es werden Werke junger, noch unbekannter KünstlerInnen, aber auch arrivierter KünstlerInnen wie beispielsweise Wagnest und Trummer, gezeigt. Der Präsenz der Ausstellungsstücke kann man sich hier auf keinen Fall entziehen.

Mittagessen im „künstlerischen“ Stüberl – ein Stück Hauskultur

Unser Küchenchef und sein Team verwöhnen Sie mit steirischen Köstlichkeiten wie frischen Salaten, Suppen nach Hausmannsart, selbst gebackenen Mehlspeisen und vegetarischen Menüs. Genießen Sie auch steirische Spitzenprodukte wie Fruchtsäfte oder Weine aus der nahe gelegenen Südsteirischen Weinstraße.

Pfarrkirche Christkönig

Immer mehr Kunstinteressierte zieht es in die Pfarrkirche Christkönig. Albert Birkle schuf neben den Betonglasfenstern auch den Kreuzweg in Form von Fenstern und nicht, wie sonst üblich, als an der Wand angebrachte Bild Darstellungen. Sechs an der Südseite bzw. acht an der Nordseite angeordnete Bleiglasfenster bestimmen mit ihren bewegten Darstellungen und Farben weitgehend das Innere des gesamten Kirchenraumes. Besonders das Auferstehungs- und das Schöpfungsfenster sind eine Besichtigung wert!



PIERER



SOMMER

Offene Werkstatt – Malen und Zeichnen mit dem Künstler Ernst Posch

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

Ernst Posch

Geboren am 4. April 1955 in Graz, seit 1980 freischaffender Künstler in Graz, Autodidakt, Freundschaft mit dem weit über Österreich hinaus bekannten steirischen Expressionisten Werner Augustiner. Seit Jänner 2015 lebt und arbeitet Ernst Posch im Südburgenland (Luising – Heiligenbrunn).

Techniken

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

Künstlerischer Werdegang (Auszug)

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

Kosten

€ 150,-

Anmeldung

Tel.: 0316 8050-7111

Termin 1

ab 23. Okt. 2018, 18:00 bis 20:00 Uhr (8 Einheiten)

Termin 2

ab 22. Jän. 2019, 18:00 bis 20:00 Uhr (8 Einheiten)

Termin 3

ab 16. Apr. 2019, 18:00 bis 20:00 Uhr (8 Einheiten)



POSCH

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



Foto: Paretta

Sanddorn und seine verborgenen Kräfte

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

Kosten: € 89,00

Termin und Ort: Mi., 19. Sep. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitter

Professioneller Kräuteraanbau

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

Kosten: € 345,00 gefördert / € 690,00 ungefördert

Dauer: 48 UE

Starttermin: Fr., 05. Okt. 2018, 09:00 bis 16:30 Uhr, Jufa Pöllau, die weiteren Module finden in Graz statt



Foto: Johanna Mühlbauer - Fotolia

Grüne Kosmetik-Workshop: natürliche Hautpflege aus Kräutern und Früchten

In diesem Workshop werden pflanzliche Wirkstoffe vorgestellt, die unsere Haut pflegen und nähren. Wir stellen gemeinsam Pflegeprodukte her, die die Haut wirksam in ihrer natürlichen Funktion unterstützen und gut über den Winter bringen. Nebenbei sind sie nicht nur gesünder, sondern auch günstiger und so schonen wir Körper, Umwelt und Geldbörse.

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

Termin und Ort: Mi., 17. Okt. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: fotoknips - Fotolia.com

Heilpflanzen in der Pflege

Welche Heilpflanzen und welche Anwendungsformen können im (Pflege-)Alltag integriert werden?

Möglichkeiten aber auch Grenzen der verschiedenen Anwendungsformen rund um das Heilpflanzenwissen werden besprochen.

Es erwarten Sie verschiedene Pflanzenbetrachtungen wie Arnika, Blutwurz, Heidelbeere, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Minze, Ringelblume, Schafgarbe, Zwiebel etc. und ihre zeitgemäße Anwendung.

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

Termin und Ort: Mo., 05. Nov. 2018, 13:00 bis 17:00 Uhr, Bildungshaus St. Martin, Graz-Straßgang



Foto: arturfoto - Fotolia.com

Natürliche Haushaltsreiniger selbst gemacht

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

Kosten: € 48,00 gefördert / € 98,00 ungefördert

Termin und Ort: Fr., 09. Nov. 2018, 14:00 bis 19:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: HLPhoto - Fotolia.com

Grundlagen der Herstellung von Käse- und Sauermilchprodukten

Sie haben Interesse an bäuerlichen Käseprodukten und wollten schon immer einmal Käse selber produzieren? In diesem Grundkurs, bei dem Sie auch ausführliche Unterlagen erhalten, lernen Sie in Theorie und Praxis die Herstellung von Sauermilchprodukten sowie von Topfen, Frisch- und Weichkäse kennen.

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

Termine und Orte (2 Kurse):

Mi., 16. Jän. 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr, FS Grottenhof, Graz-Wetzelsdorf

Mi., 06. Mrz. 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr, FS Grottenhof, Graz-Wetzelsdorf

Weiters im Programm: Herstellung von Schnitt- und Hartkäse



Foto: dreamstime - Fotolia.com

Knospen, die grüne Medizin der Bäume

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

Kosten: € 178,00

Termin und Ort: Do., 24. Jän. und Fr., 25. Jän 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Brajan-Treitler

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik

In erster Linie geht es in diesem Lehrgang um fundierte Kenntnisse über Wild- und Gartenkräuter, Wildgemüse und Wildobst, welche uns in der Region auf Schritt und Tritt begegnen. Altes Kräuterwissen mit neuen Forschungserkenntnissen wird den TeilnehmerInnen anschaulich vermittelt. Denn durch Nichtwissen werden viele Pflanzen, Blumen und Gräser oft zum unerwünschten, nutzlosen „Unkraut“ degradiert. Mit dieser Ausbildung sind neue Erwerbsmöglichkeiten gegeben.

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

Dauer: 165 UE

Starttermin: Mo., 28. Jän. 2019, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: DOC RABE Media - Fotolia.com

Workshop: „Mit meiner Idee auf den Markt“

Sie haben eine vage Idee, was Sie auf Ihrem Betrieb machen möchten? Wir planen mit Ihnen die weiteren Schritte, um die wesentlichen Fragen Ihres Vorhabens zu beantworten. Im Workshop setzen wir auf gegenseitige Inspiration. Wir verfeinern Ihre Idee und erarbeiten einen Aktionsplan, um Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Kosten: € 62,00 gefördert / € 310,00 ungefördert

Termine und Orte (2 Kurse):

Do., 31. Jän. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Do., 28. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Jag_cz - Fotolia.com

Erfolgreich Wein verkosten und verkaufen

Ziel des Seminars ist es, eine für KundInnen verständliche Sprache des Weinverkaufs zu üben und zu festigen. Sie erweitern Ihr Basiswissen in den Bereichen Verkostungstechnik, Weinbeurteilung und -beschreibung (Begriffe der Weinansprache). Anhand umfangreicher Verkostungsbeispiele werden Sie gemeinsam mit dem Referenten Weine beschreiben und bewerten. Das Seminar richtet sich sowohl an erfahrene WeinkennerInnen als auch an WeineinsteigerInnen

Kosten: € 98,00 gefördert / € 196,00 ungefördert

Termin und Ort: Sa., 09. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: andriigorulko - Fotolia.com

Gewürze in ihrer ganzen Vielfalt erleben

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

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

Termin und Ort: Di., 12. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Apotheke Mag. pharm. Fink KG, St. Margarethen an der Raab



Foto: PhotoSG - Fotolia.com

Aufbaulehrgang Naturheilkunde-Pädagogik

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

Kosten: € 424,00 gefördert / € 848,00 ungefördert

Dauer: 56 UE

Starttermin: Do., 21. Feb. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: fabiomax - Fotolia.com

Mozzarella und Ricotta

Mozzarella, der beliebte Frischkäse aus Italien, wird heutzutage vorwiegend aus Kuhmilch hergestellt. Eine besondere Herausforderung sind jedoch die kurze Haltbarkeit und die Verpackung. Der Name Ricotta kommt vom lateinischen „recocta“, das bedeutet „nochmals gekocht“. Er wird aus Schaf- und/oder Kuhmilch gewonnen. Am Ende des Seminartages haben Sie gelernt, wie Sie Mozzarella und Ricotta im Handwerksbetrieb herstellen können.

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

Termin und Ort: Mi., 20. Mrz. 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr, FS Grottenhof, Graz-Wetzelsdorf



Foto: Marina Lohrbach - Fotolia.com

Kompost, das schwarze Gold des Gärtners

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

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

Termin und Ort: Fr., 22. Mrz. 2019, 13:00 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Patryssia - Fotolia.com

Spezialseminar – Fermentieren und Einkochen

Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, Gemüse und Kräuter zu konservieren. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack von Sauergemüse ist einzigartig intensiv und höchst aromatisch.

In diesem Workshop fermentieren wir gemeinsam Gemüse und Kräuter und können mit nach Hause genommen werden.

Kosten: € 62,00 gefördert / € 124,00 ungefördert

Termin und Ort: Mi., 27. Mrz. 2019, 09:00 bis 15:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Stefan Körbler - Fotolia.com

Biodünger und Bodenpflege für den eigenen Garten

Ein gesunder Boden und eine optimale Nährstoffversorgung der Kulturpflanzen sind die Voraussetzung für Freude und Erfolg im Gartenbau. In diesem Seminar erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes zu Bodenpflege, Bodenlebewesen oder Bodennutzung. Sie bekommen Antworten auf häufig gestellte Fragen: Wie kann auf einem schweren Lehmboden ein fruchtbarer Gemüsegarten entstehen? Was versteht man unter Gründüngung? Wieso ist im Rasen so viel Moos? Ist eine Bodenuntersuchung sinnvoll?

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

Termin und Ort: Fr., 29. Mrz. 2019, 13:00 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: almaje - Fotolia.com

Alles Seife

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

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

Termin und Ort: Di., 02. Apr. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Apotheke Mag. pharm. Fink KG, St. Margarethen an der Raab

Weiters im Programm: Rosskastanie: Naturseife, die auf Bäumen wächst!



Foto: denira - stock.adobe.com

Herstellung von Speiseeis und Joghurtdesserts

Sie essen gern handwerklich hergestelltes Speiseeis? In diesem Seminar lernen Sie das theoretische und praktische Basiswissen, um verschiedene Eissorten aus natürlichen und frischen Produkten herzustellen. Weiters beschäftigen Sie sich mit der Herstellung von Joghurt und Joghurtdesserts mit und ohne Früchte.

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

Termin und Ort: Mi., 22. Mai 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr, FS Grottenhof, Graz-Wetzelsdorf

Weiters im Programm: Schaf- und Ziegenkäsekurs



Foto: Claudia Paulussen - Fotolia.com

Der sichere Weg zum „Grünen Daumen“

In diesem Seminar werden Sie mit den Grundlagen des Gartenbaus vertraut gemacht: Was muss man über Gehölze, Blütenstauden, Beet und Balkonblumen wissen, um mit wenig Mühe blühende Paradiese zu schaffen? Sie erhalten wichtige Tipps für Pflanzenauswahl, Einkauf, Pflanzung und Pflege Ihrer grünen Lieblinge. Mit den Empfehlungen von Gärtnermeister Wolfgang Zemanek können Sie häufige Fehler im Gartenbau vermeiden und es bleibt Ihnen mehr Zeit zum Genießen Ihrer grünen Oase.

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

Termin und Ort: Fr., 12. Apr. 2019, 13:00 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: hofi777 - Fotolia.com

Hochschullehrgang: Zertifikatslehrgang Natur- und Landschaftsvermittlung

Für die Tätigkeit als NaturvermittlerIn ist Begeisterung für die Natur ebenso Voraussetzung wie die Freude an der Arbeit mit Menschen. Darüber hinaus braucht es aber auch Wissen über die Natur, die Kenntnis pädagogischer und methodischer Grundlagen sowie organisatorische Kompetenzen. Der Lehrgang vermittelt das Basiswissen, um erlebnisorientierte Veranstaltungen und Führungen zum Thema Natur und Landschaft erfolgreich planen und durchführen zu können.

Dauer: 136 UE (17 Kurstage)

Termin und Ort: voraussichtlich ab Frühjahr 2019 in der Steiermark



Foto: emuck - Fotolia.com

Trocknen und Dörren

Für Profis und solche, die es werden wollen

Dörren ist eines der ältesten Konservierungsverfahren für Lebensmittel und hat bis heute nicht an Bedeutung verloren. In diesem Seminar lernen Sie, wie durch Trocknen hochwertige Produkte erzeugt werden können. Neben den physikalischen Grundlagen werden verschiedene Trocknungsverfahren vorgestellt und die Vor- und Nachteile im Detail erläutert.

Kosten: € 69,00 gefördert / € 138,00 ungefördert

Termin und Ort:

Do., 16. Apr. 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Ingo Barussek - Fotolia.com

Gartengenuss auf kleinstem Raum mit EM!

Sie haben keinen großen Gemüsegarten, aber trotzdem Lust, selbst zu pflanzen, zu ernten und frische Kräuter und Früchte zu naschen? Kein Problem! Auch auf kleinstem Raum ist dies möglich!

Blumen, Kräuter, Obst und Gemüse können auf Fensterbänken, Balkonen und Terrassen in kleinen Gefäßen gezogen werden. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, welche Pflanzen geeignet sind und geben Tipps für die optimale Pflege.

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

Termin und Ort: Sa., 04. Mai 2019, 13:30 bis 18:30 Uhr, Gartenbaubetrieb Painer, Eggersdorf bei Graz



Foto: Floydine - Fotolia.com

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

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

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

Termin und Ort: Do., 09. Mai 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: behewa - Fotolia.com

Die pflanzliche Hausapotheke

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

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

Termin und Ort: Di., 21. Mai 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Versuchsstation für Spezialkulturen, Wies



Foto: Paretta

Nahrhafte Landschaft

Wildkräuter wie Gundelrebe, Giersch, Brunnenkresse oder Sauerampfer können Speisen nicht nur veredeln, sie sind auch gesund. Die Bedeutung verschiedenster Wildkräuter, „altes“ Wissen rund um Heil- und Nutzpflanzen, Erkennungs- und Verwechslungsmöglichkeiten, die Verwendbarkeit und Verarbeitung der Kräuter, Wildgemüse als Medizin und die Verarbeitung und Verkostung von Wildkräutern sind nur einige der Themen, die in diesem Seminar bearbeitet werden.

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

Termin und Ort: Do., 23. Mai 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Fachschule Großlobming



Foto: racamani - Fotolia.com

Die grüne Reiseapotheke

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

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

Termin und Ort: Fr., 24. Mai 2019, 14:00 bis 19:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



Foto: Hetizia - Fotolia.com

Mit Erfolg zum eigenen Kräuterparadies

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

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

Termin und Ort: Fr., 14. Jun. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr, Jufa Pöllau

LFI INFORMATION



Bestellen Sie kostenlos das gesamte Kursprogramm:

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



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

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



Titelbild: Corinna Milborn,
Journalistin des Jahres 2017

Impressum/Offenlegung

Steiermarkhof Bildungsmagazin Ausgabe 11, 2018/2019 –
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; Mag.^a Bärbel Pöch-Ede;
Elisabeth Pucher-Lanz; Mag.^a Nicole Salsnig
Layout/Satz: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark
Lektorat: Christina Schlemmer, BA (Textconsult)
Übersetzung: Christina Schlemmer, BA
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
geschlechtergerecht 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, Einladungen 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (Stand 01.03.2017)

I) Geschäftsbedingungen „Kurse aus dem Steiermarkhof-Bildungsmagazin“ inkl. der Kooperationspartner LFI Steiermark und LK Steiermark

Anmelde- und Teilnehmerrichtlinien: Die Reservierung der TeilnehmerInnenplätze erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Anmeldeeingänge, die rechtsverbindlich sind. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am 1. Kurstag kann der TeilnehmerInnenplatz an eine/n weitere/n InteressentIn vergeben werden.

Zahlungsbedingungen: Die Teilnahmegebühr ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Verpackungspaketen 14 Tage nach Erhalt der Rechnung fällig. Bei Online-Seminaren ist die Teilnahmegebühr mit Zusendung der Zugangsinformationen fällig.

Stornogebühr: Bei Stornierung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungsbeginn wird keine Stornogebühr verrechnet. Bei Abmeldung nach der genannten Frist verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei Abmeldung am Kurstag, Nichterscheinen, Abbruch oder bei einseitiger Beendigung durch die teilnehmende Person wird die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Bei Nominierung einer/s Ersatzteilnehmerin/s entfällt die Stornogebühr.

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.

Ausschluss von Kursteilnahme: Der Veranstalter behält sich vor, im Einzelfall auch ohne Angabe von Gründen Personen oder Organisationen zu einer Veranstaltung nicht zuzulassen oder wegzuweisen, insbesondere dann, wenn nach unserer subjektiven Einschätzung das Erreichen der Veranstaltungsziele gefährdet ist.

TeilnehmerInnenkarte, Verpackungspakete: Die personalisierte TeilnehmerInnen-Karte ist nicht auf andere Personen übertragbar und nur im angeführten Zeitraum gültig. Der Einzelpreis von nicht beanspruchten Veranstaltungen kann nicht refundiert bzw. nicht bei Veranstaltungen außerhalb des Gültigkeitszeitraums geltend gemacht werden.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt trotz sorgfältiger Prüfung keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität von Kursunterlagen und sonstigen Publikationen und haftet nicht für die Richtigkeit der von dem/der jeweiligen ReferentIn/innen geäußerten Ansichten, Standpunkten, Rechtsmeinungen etc. Alle Inhalte vorbehaltenlich Satz- und Druckfehler.

Schulungsunterlagen: Den Teilnehmenden überlassene Seminarunterlagen oder Datenträger 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. Steiermarkhof Bildungsmagazin/LFI-Bildungsprogramm, STH/LFI-Websites, Medienberichte) veröffentlicht werden. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Der Widerruf gilt für alle zukünftigen Veröffentlichungen, nicht jedoch für bereits erfolgte Publikationen.

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





Die Kraft der Vielfalt.

**Wenn's um Engagement vor Ort geht,
ist nur eine Bank meine Bank.**

Wir fühlen uns für die Region verantwortlich, in der wir arbeiten und leben. Deshalb reichen unsere Aktivitäten von der Förderung regionaler Betriebe über soziales Engagement bis zu Sponsoring von Sport, Kunst, Kultur und Bildung. Eine Tradition, an der wir auch künftig festhalten werden. www.raiffeisen.at

Eröffnungshighlights

17.10.17



18.10.17



19.10.17



20.10.17



21.10.17



22.10.17



Steiermarkhof



Eröffnung.
Schützenhöfer, Seitinger, Nagl, Titschenbacher, Pein, Brugner – das „Grazer Stadtwappen“ wurde dem Steiermarkhof feierlich verliehen.

KUNST
UND KULTUR



Bildungsaufakt.
Sarah Wiener eröffnete die neue Hofkochschule und das Steirische Ernährungs- und Technologiezentrum.

KREATIVES
GESTALTEN



Kulturaufakt.
Künstlerin Laura Stadtegger mit ihrer Ausstellung „Leuchfeuer“ in der Hofgalerie des Steiermarkhofs.

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT



Tag der Landwirtschaft.
Der steirische Panther des Künstlers Christian Gollob wurde im Zuge der LK-Vollversammlung enthüllt.

LEBENSGESTALTUNG UND
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



Louie's Cage Percussion.
Ein anspruchsvolles Konzert begeisterte über 300 Gäste im Steiermarksaal.



Fest für Wetzelsdorf.
Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf, der Kinderturnverein, die Pfarre Christkönig sowie der Seniorenbund sorgten für Stimmung.

PACHNER/EGG (8)



STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark



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