



# LebensART

KATEGORIEN  
PHILOSOPHIE  
KREATIVITÄT  
SPORT

Was haben Philosophie, Kreativität und Sport gemeinsam? Genau - sie alle erweitern den Horizont, holen das Beste aus dir heraus und bereichern so dein Leben! Kurzum: Sie sind Schlüssel zur Lebenskunst, mit deren Hilfe das unerschöpfliche Potenzial, das in jedem von uns schlummert, zur Entfaltung kommen kann!

Hier liegt auch das Geheimnis des neuen Namens unserer beliebten Kreativ- und Sporttage im Herzen der Steiermark: LebensART. Denn als Schule der Philosophie im klassischen Sinn glauben wir wie alle großen Philosophinnen und Philosophen der Geschichte daran, dass auch die Kunst des Lebens erlernbar ist - und dazu laden wir dich ein! In verschiedensten Seminaren kannst du lernen, zu denken, zu träumen oder deine Widerstandskraft zu erhöhen; zu tanzen, zu erzählen oder Theater zu spielen; mit Pfeil und Bogen zu schießen, im Fluss zu wandern oder deinen Körper und Geist mit Qigong zu harmonisieren - und vieles mehr! Entdecke deine verborgenen Fähigkeiten - und lass uns gemeinsam damit die Welt bereichern!

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Hannes Weinelt, Treffpunkt Philosophie, Münzgrabenstraße 103, 8010 Graz

Layout & Produktion: Karin Guerrier, Werbeagentur Think Print

SEITE	MI 2.9.	DO 3.9.	FR 4.9.	SA 5.9.	SO 6.9.	SEMINAR- TAGE
Gewaltfreie Selbstverteidigung	15	X				1
Schule des Denkens	4	X	X			2
Japanische Lebenskunst	4	X	X			2
Ich-kann-nicht-schreiben-Seminar	6		X	X		2
Bonsai - Grundlagen	9	X	X			2
Theater - Spiel des Lebens	11	X	X			2
Die Kunst des Bogenschießens	13	T	X	X		2
Andalusische Flamenco Tradition	8	F	X		X	2
Vom Gesicht zur Maske	11		X	X	X	2,5
Stimmliches Selbstbewusstsein	10	N	X	X		2
Die Signaturenlehre von Heilpflanzen	5	U	X	X		2
Qigong	16		X			1
Flusswandern mit dem Kajak	14	K	X	X		2
Don't Worry - be happy!	9	N	X	X		2
Träume und Imagination	5			X		1
Medical Yoga-Spiraldynamik	13	A		X		1
Sportseminar	15			X		1
Mensch - Pflanze - Baum	10			X	X	1,5
Schwimm dich frei!	14			X	X	1,5
Resilienz	7			X	X	1,5
Wanderer durch den Tierkreis	6			X	X	1,5
Biodynamischer Landbau	12			X	X	1,5

Kinderbetreuung .....	17
Abend- und Rahmenprogramm .....	18
Information & Organisatorisches .....	19-21
Anmeldeformular .....	22

## SCHULE DES DENKENS -

Wie uns richtiges Denken gesund und stark macht

Das Denken ist unsere wichtigste Waffe auf dem Weg, uns selbst zu erobern. Zerstreung, Sorgen und andere negative Denkgewohnheiten machen uns im Alltag ineffizient, unzufrieden und sogar krank. Ob Überlastung, Aggression, Ängste, Traurigkeit, falscher Ehrgeiz oder Eifersucht, all das lässt sich „gesundenken“.

Und richtiges Denken hilft uns auch, Probleme vorherzusehen, Lösungen zu erarbeiten und auch gegenüber anderen zu argumentieren.

**In diesem Workshop wollen wir:**

- mit einfachen Übungen der Beobachtung, Konzentration und Vorstellung die Voraussetzung für richtiges Denken schaffen.
- zwischen dem Verstand als Erzeuger von Illusion und dem wahren Erkennen in uns unterscheiden lernen.
- unsere falschen Denkgewohnheiten identifizieren und transformieren lernen.
- einen Startimpuls für schlüssiges Denken und Argumentieren geben.

**LEITUNG:**

Hannes Weinelt, Leiter von Neue Akropolis Österreich, Leiter der philosophischen Praxis Sokratikum

## JAPANISCHE LEBENSKUNST

Durch das Weglassen öffnet sich Raum für die Gedanken, durch die Schönheit des Einfachen blüht die Seele auf. Eine Einladung zur Entschleunigung und zum Gestalten innerer und äußerer Lebenswelten.

Wir tauchen in die japanische Ästhetik und die Zen-Tradition ein und erleben Ikebana, den Weg der Blume und Chadô, den Weg des Tees. Mit Kintsugi lernen wir, wie aus innerlich zerbrochenem goldene Erfahrungen werden. Ikigai zeigt uns 5 Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben. Den Zauber japanischer Filmkunst erleben wir mit Animés zwischen Mythos, Fantasy und Moderne am Abend des 1. Seminartages. Kostproben japanischer Kulinarik begleiten uns.

**LEITUNG:**

Patricia Winkler-Payer, Ärztin für integrative Medizin, Ikebana-Schülerin



€120,- / €95,- ermäßigt



€120,- / €95,- ermäßigt

## TRÄUME UND IMAGINATION - Die Kraft der inneren Bilder

Wir leben in der Welt der inneren Bilder. Im Schlaf nennen wir das den Traum, den wir manchmal nur schwer verstehen können, aber auch im Wachzustand haben wir ein Kino im Kopf, wenn wir uns an etwas erinnern oder uns die Zukunft ausmalen. Die Imagination ist eine wertvolle Ressource, denn sie erschließt oder verschließt uns neue innere Räume. Der Schweizer Psychotherapeut C. G. Jung befasste sich mit diesen inneren Bilderwelten, indem er die Botschaften des Traums erforschte und sich mit den Möglichkeiten der Imaginationskraft auseinandersetzte, für die er die Methode der Aktiven Imagination entwickelte. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Botschaft unserer Träume und lernen, unsere Imaginationskraft bewusster einzusetzen, um innere Veränderungs- und Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen.

**LEITUNG:**

Beatrice Weinelt, seit 30 Jahren Vortragende und Lehrende in NA-Österreich mit dem Schwerpunkt Psychologie und speziell C. G. Jung

\*mind. 6 Teilnehmer



€65,- / €50,- ermäßigt



€120,- / €95,- ermäßigt

## DIE SIGNATURENLEHRE VON HEILPFLANZEN

Die Signaturenlehre ist die Lehre von den Zeichen der Natur, die von Paracelsus in ein System gebracht wurden. In der Naturheilkunde ist sie ein wichtiges Werkzeug, um aus der Natur lesen und daraufhin auf Wirkung und Anwendung schließen zu können.

**In diesem Seminar wollen wir ...**

- ... anhand einiger wichtiger Heilpflanzen das Wesen der Pflanze erfassen,
- ... ihre Merkmale erkunden,
- ... ihre Symbolik verstehen lernen und
- ... die Verbindungen zu Mensch und Kosmos suchen.

Erfahre, warum die Schafgarbe eine Mondpflanze ist und bei Frauenbeschwerden unterstützt, das Johanniskraut eine Sonnenpflanze ist und Licht ins Gemüt bringt, der Spitzwegerich dem Gott Merkur zugeordnet wird und die Kommunikation fördert, die Brennnessel Marskraft in sich trägt und bei Abgrenzungsprozessen behilflich ist und vieles mehr!

**LEITUNG:**

Sabrina Lukas, geprüfte Kräuterpraktikerin mit dem Spezialgebiet Aromatherapie

## “~~ICH-KANN-NICHT~~-SCHREIBEN” - SEMINAR -

### Eine Ermutigung zum Schreiben

FR/SA  
DAUER:  
2 Tage  
KOSTEN:

€ 120,- / € 95,- ermäßigt

Schreiben ist leben, atmen, denken und erzählen. Das können wir alle. Und doch glaubt fast jeder, nicht schreiben zu können. Ein weißes Blatt Papier oder eine leere Word-Doc-Seite am Bildschirm stellen oft ein fast unüberwindliches Hindernis dar.

- Wie überwinde ich Schreibblockaden, Zweifel und Perfektionismus?
- Welche Kreativtechniken kann ich einsetzen, um störendes Denken zu vermeiden?
- Wie finde ich Zeit fürs Schreiben?
- Was kann oder soll ich überhaupt schreiben?
- Wie lerne ich, mir selbst zuzuhören?
- Welche Stilmittel nutzen, damit mir andere gerne zuhören?

Schreiben ist ein Abenteuer. Eine Reise zu dir selbst, um die Welt besser kennenzulernen. Denn deine Ideen könn(t)en die Welt berühren!

Mitzubringen: ein Schreibheft, einen Stift und ein Herz, das schreiben will!

**LEITUNG:**  
Barbara Fripertinger, Redakteurin der Zeitschrift „abenteuer philosophie“

SA/SO  
DAUER:  
1,5 Tage  
KOSTEN:

€ 105,- / € 85,- ermäßigt

## RESILIENZ - Die Widerstandsfähigkeit erhöhen

Widerstandsfähige Menschen (Neudeutsch: Resiliente Menschen) verfügen über großartige Kräfte. Sie bleiben zuversichtlich bei Turbulenzen und Herausforderungen. Sie sind überzeugt, dass sie auf schwierige Situationen Einfluss nehmen können. Bei Rückschlägen behalten sie ihren Selbstwert und reifen an herausfordernden Aufgaben. „Wie hart es auch kommen mag“, sie übernehmen ihren Teil der Verantwortung und machen aus der Situation das Beste. Dadurch werden widerstandsfähige Menschen mit Belastungssituationen besser und schneller fertig. Diese grundsätzliche Geisteshaltung ist erlernbar und in allen Bereichen des Berufs- und Privatlebens hilfreich. Bleiben Sie krisenstabil, gelassen und leistungsfähig!

**Inhalte:**  
Scheitern und Krise als Chance, Optimismus, Akzeptanz, Opferrolle verlassen, Selbstverantwortung, Gelassenheit

**LEITUNG:**  
Joachim Schreiber, Personalentwickler und Trainer, Mediator, Coach, Mentaltrainer von Profisportlern

( Der denkende Mensch ändert seine Meinung )

## WANDERER DURCH DEN TIERKREIS - Die archetypischen Stationen auf dem Weg zum Menschsein

SA/SO  
DAUER:  
1,5 Tage  
KOSTEN:

€ 85,- / € 75,- ermäßigt

Die zwölf Tierkreiszeichen stehen für Qualitäten, die der Mensch auf dem Weg seiner Entfaltung zur Individualität entwickeln muss. Anhand von Symbolbildern und Mythen dringen wir in die verschiedenen Aspekte des Menschseins ein.

- Was ist die Aufgabe, was ist die Kraft jedes Tierkreiszeichens?
- Was die Herausforderung?

Eine Reise zu sich selbst.

Keine astrologischen Vorkenntnisse notwendig.

**LEITUNG:**  
Christine Schramm, Leitung von Kursen zur Interpretation von Symbolen seit mehr als 15 Jahren



## ANDALUSISCHE FLAMENCO-TRADITION TÄNZE AUS OST UND WEST

Mehrere Untersuchungen führen den Ursprung des Flamencos auf Auswanderungen der Sinti und Roma aus Indien zurück. Sie brachten nicht nur ihre eigenen orientalischen Elemente nach Spanien mit, sondern auch Teile der Kultur und Musik jener Orte, die sie durchwandert hatten. All dem begegnen wir in der Stadt Córdoba: Als kultureller Mittelpunkt von Ost und West macht dieser spezielle Ort auf besondere Art und Weise das Gefühl und den Ursprung des spanischen Flamencos verständlich.

In diesem Workshop werden wir die Verschmelzung von orientalischem Flamenco und dem mystisch-poetischen Gefühl des andalusischen Tanzes erfahren und die damit verbundenen Bewegungen in choreografische Sequenzen umsetzen.

*Von den TeilnehmerInnen ist mitzubringen:*

*Langer Rock und großer Schleier oder Schal. Eine rote Blume.*

*Es ist möglich, barfuß oder mit sehr flexiblem Schuhwerk zu tanzen.*

### LEITUNG:

Gloria Godoy, Universitätsdiplom in Orientalischem Tanz von der Juan Carlos Universität, Madrid, Spanien



KOSTEN:  
€ 65,- / € 50,- ermäßigt  
bei Buchung von beiden Tagen € 120,- / € 95,- ermäßigt

## LEBENDIGES ERZÄHLEN

Im Erzählen und Unterrichten spiegelt sich der innere Auftrag wieder.

... sie informieren, begeistern, beruhigen.

... wir nachgehen, um beim Unterrichten und Übertragen von Inhalten die eigene Person zu hinterfragen und damit die eigene Stimme zu modulieren.

### LEITUNG:

Renate Rudolf, Märchenerzählerin und Elterntrainerin



**DIESES SEMINAR MUSSTE AUFGRUND DER TERMINVERSCHIEBUNG LEIDER ABGESAGT WERDEN!**

## GRUNDLAGEN DER BONSAI-KUNST

Bonsai-Kunst ist ein traditioneller Weg der fernöstlichen Gartenkunst. Ziel ist, von der Natur zu lernen und sie gleichzeitig zu gestalten. Sowohl Mensch als auch Pflanze können sich dadurch veredeln. Der Archetyp des Schönen ist in der Natur allgegenwärtig, wenn man ihn zu finden weiß.

Lerne die Grundlagen dieser Kunst kennen, philosophisch, theoretisch und praktisch. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Arten von Bonsai-tauglichen Pflanzen, ihrer Gestaltung und Pflege sowie den grundlegenden Fertigkeiten eines Bonsai-Gärtners.

*Eigene Bonsai können mitgebracht werden.*

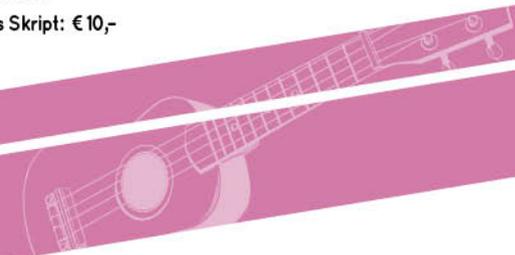
### LEITUNG:

Ralph Zettl, Umweltwissenschaftler, seit mehr als einem Jahrzehnt intensive Beschäftigung mit der „Bonsai-Tradition“

\* Zusatzkosten für das Skript: € 10,-



KOSTEN:  
€ 120,- / € 95,- ermäßigt\*



KOSTEN:  
€ 120,- / € 95,- ermäßigt

## DON'T WORRY - BE HAPPY! Ukulele-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Was die Ukulele besonders auszeichnet ist, dass sie eine so fröhliche Stimmung verbreitet. Sie ist klein und mit ihren vier Saiten leichter zu spielen als eine Gitarre. Das macht sie zu einem idealen Instrument für zu Hause und unterwegs.

Wir werden uns beim Workshop Lieder erarbeiten und uns mit verschiedenen Spieltechniken auseinandersetzen.

Der Workshop ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gedacht.

*Jeder soll seine eigene Ukulele mitbringen.*

### LEITUNG:

Bernhard Seiwald, Sänger & Songwriter



## VOM GESICHT ZUR MASKE (Maskenworkshop mit Ton)

KOSTEN:  
€ 180,- / € 155,- ermäßigt\*

Es gibt viele Gründe, das eigene Gesicht zu verbergen: von rituellen Masken, Masken im Theater, Brauchtumsmasken, Totenmasken bis hin zu Schutzmasken. In diesem Workshop wollen wir uns mit den Proportionen des Gesichts/Kopfes und der daraufgesetzten Maske beschäftigen. Anschließend modelliert jeder Teilnehmer aus Ton seine eigene Maske. Als unterstützende Hilfe biete ich eine Auswahl an interessanten Maskentypen und Maskenformen an; gerne können auch eigene Ideen umgesetzt werden. Es entsteht eine Maske, die zu Hause ausgestellt werden kann.

Brand auf Anfrage

*Mitzubringen: Schürze/Arbeitskleidung, Fotos von Masken, Bleistifte und Modellierwerkzeug (wenn vorhanden)*

**LEITUNG:**  
Maria Bichler, freischaffende Bildhauerin und Keramikerin

\*Zusatzkosten Material € 35,-



KOSTEN:  
€ 150,- / € 125,- ermäßigt

## THEATER - SPIEL DES LEBENS

Wenn die Bretter die Welt bedeuten, dann ist andersrum auch die ganze Welt eine Bühne und das Leben ein großes Spiel. Doch im Alltag sind wir stets auf eine Rolle festgelegt und bedienen uns nur eines kleinen Spektrums unserer Ausdrucksmöglichkeiten. Ob Stimme, Sprache oder Gestus – wir verharren in eingefahrenen Schemen und würden diese doch gerne manchmal überwinden und im Umgang mit Mitmenschen freier werden.

Bei diesem Workshop werden wir auf spielerische Weise mit unseren Ausdrucksformen experimentieren und unsere Verhaltensmuster reflektieren. Durch Improvisationen, Spiele und Übungen werden wir Neues und Ungeahntes über uns und unsere Persönlichkeit erfahren. Dadurch legen wir unsere kreativen Potenziale frei. So können wir zu einem vielfältigeren Miteinander und einer intensiveren Wahrnehmung unserer Umgebung und des Augenblicks gelangen.

**LEITUNG:**  
Volker Schmidt, Autor, Regisseur und Schauspieler

Max. 12 Teilnehmer



KOSTEN:  
€ 85,- / € 75,- ermäßigt

## MENSCH - PFLANZE - BAUM & DIE MYSTIK DES WALDES

Der Wald ist mehr als die Summe seiner Bäume: Wir erforschen die Vielfalt von Kräutern, Pflanzen, Sträuchern und Bäumen.

In Kontakt mit der Natur treten – einen persönlichen Baum oder eine Pflanze finden. Schon seit jeher sind es mystische Beweggründe, die Mensch und Baum verbinden.

Der Baum als Symbol für den Menschen in seiner Ganzheit.

- Praktische Übungen zur Selbsterfahrung
- Waldkräuter, Bäume, Sträucher und Holzstrukturen kennen und bestimmen lernen
- Harze sammeln und eine Harztinktur herstellen
- ein Bild aus verschiedenen Holzfurnieren und Naturmaterialien kreieren

**LEITUNG:**  
Margarete Eder, FNL-Kräuterexpertin & Siegfried Eder, Tischlermeister



KOSTEN:  
€ 135,- / € 110,- ermäßigt

## STIMMLICHES SELBSTBEWUSSTSEIN

Wer kennt das nicht? Wenn es drauf ankommt, versagt die Stimme, wird zu leise oder zu laut, heiser oder gepresst ...

In diesem Workshop geht es darum, lustvoll und spielerisch das eigene stimmliche Potenzial zu entdecken. Unsere Stimme ist so einzigartig wie wir selbst, wie unser Gesicht, wie unser Fingerabdruck. Ausgehend von Körperarbeit, Lösen von Blockaden und Erforschen des individuellen Atems kann die eigene Stimme entwickelt und benutzt werden. Wir werden an der Stimmkraft und Authentizität arbeiten, außerdem an der Artikulation und am gerichteten Sprechen, an der Fähigkeit und dem Mut, Gedanken direkt umsetzen zu können.

**LEITUNG:**  
Melanie Herbe, Schauspielerin, Stimmtrainerin & akad. Atempädagogin

SA/SO  
DAUER:  
1,5 Tage  
KOSTEN:

€ 130,- / € 110,- ermäßigt

## BIODYNAMISCHER LANDBAU, BROT UND GEMEINSCHAFT

- 1. Tag:** Eine Verwandlung: vom Samenkorn bis zum Brotlaib. Wir werden gemeinsam das Werden des Brotes vom Feld bis auf den Tisch nachvollziehen und praktizieren.
  - 2. Tag:** Einführung in die biodynamische Landwirtschaft mit Schwerpunkt gemeinschaftsgetragener Gartenbau (CSA) und Dammkultur
- Wir werden die Grundideen der biodynamischen Landwirtschaft in Theorie und Praxis kennenlernen. Der gärtnerische Schwerpunkt wird auf Gemüsebau in Dammkultur und Kompostarbeit gelegt. Dabei geht es auch um die Bedeutung von Ernährungs-Souveränität.

**LEITUNG:**  
Waltraud Neuper, Demeter-Bäuerin, Lehrerin und Leiterin der Forschungsgemeinschaft für biologische Landwirtschaft

DO/FR  
DAUER:  
2 Tage  
KOSTEN:

## DIE KUNST DES BOGENSCHIESSENS

Die wahre Kunst des Bogenschießens liegt nicht darin, die Mitte der Zielscheibe zu treffen. Sie liegt darin, aus dem Bogenschießen eine Kunst der Lebensführung zu machen. In diesem Workshop nähern wir uns dieser Idee und üben uns dadurch in Konzentration, Bewusstwerdung, Absichtslosigkeit, Bescheidenheit und Selbstreflexion. So wird das Bogenschießen zu einer Meditation und einer einmaligen Möglichkeit, sich selbst auf eine Weise kennenzulernen, die man sonst kaum erleben würde. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

€ 120,- / € 95,- ermäßigt

*„Bis der Augenblick kommt, an dem der Bogenschütze nicht mehr über das nachdenken muss, was er gerade tut. Von diesem Augenblick an wird der Bogenschütze zu seinem Bogen, seinem Pfeil und zu seinem Ziel.“ (Paulo Coelho, Der Weg des Bogens)*

**LEITUNG:**  
Oscar Steinscherer, Trainer im internat. Institut für phil. Kampfkünste Bodhidharma  
& Miriam Erdt, Sport- und Fitlehrwart

\* Falls jemand keine Ausrüstung hat, kann man diese gegen eine Leihgebühr von € 10,- ausleihen.

SA  
DAUER:  
1 Tag  
KOSTEN:

€ 65,- / € 50,- ermäßigt

## MEDICAL YOGA - SPIRALDYNAMIK®

Der ganze Mensch steht sowohl in der Physiotherapie als auch im Yoga im Mittelpunkt. Die Spiraldynamik® verbindet beide Aspekte perfekt miteinander. Sie ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Das Ziel der Spiraldynamik® besteht darin, sich im Alltag anatomisch gesund zu bewegen, um Fehlbelastungen, Schmerz und Abnutzung gezielt zu vermeiden.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Freude an Bewegung, spielerisch seine Stärken und Schwächen zu entdecken und damit zu arbeiten. Von Kopf bis Fuß wird der ganze Körper bewegt, analysiert und entspannt. Daraus kann ein völlig neues Körpergefühl entstehen. Ziel ist es, in den eigenen Körper einzutauchen, ihn zu fordern, loslassen zu lernen und damit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

**LEITUNG:**  
Elisabeth Kober, Physiotherapeutin, Spiraldynamik Medical Yoga-Lehrerin

[ Kreativität erfordert den Mut, Sicherheit loszulassen ]



DO/FR  
DAUER:  
2 Tage  
KOSTEN:  
€ 135,-\*

## FLUSSWANDERN MIT DEM KAJAK

Bei diesem 2-tägigen Kurs erwirbst du als Anfänger die Grundlagen, die du brauchst, um mit einem Kajak auf einem Fluss zu fahren. Zuerst üben wir im stehenden Wasser, die ersten Paddelschläge werden vorgezeigt und ausprobiert: der Vorwärtsschlag, der Bogenschlag zum Drehen, der Stauschlag zum Bremsen. Wir zeigen, wie du unter Wasser ohne Stress aussteigen kannst. Nach den Basics am Flachwasser fahren wir auf der Mur, die an ihrem Oberlauf über lange Strecken ein wunderschöner Naturfluss ist und ein unvergessliches Naturerlebnis bietet. Der Kurs wird von geprüften Trainern abgehalten.

**LEITUNG:**  
Jakob Batek, selbstständiger Kajak-Instruktor

\* Zusatzkosten: Die Ausrüstung (Kajak, Paddel, Helm, Neopren-Short und -Jacke etc.) kannst Du um € 30,- für die beiden Tage ausborgen.

DO  
DAUER:  
1 Tag  
KOSTEN:  
€ 65,- / € 50,- ermäßigt

## GEWALTFREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

### Sich verteidigen können, um sich nicht verteidigen zu müssen!

In diesem Seminar erlernen wir einfache Techniken, um in gewalttätigen Situationen sicher bestehen zu können. Wir arbeiten an unserer inneren Haltung und üben, wie wir uns auf derartige Umstände vorbereiten können. Ohne mit Angst oder Aggression reagieren zu müssen, stärken wir damit unser Selbstbewusstsein für jegliche Art einer Konfrontation, sei diese körperlich oder auch nur verbal.

*Mitzubringen: bequeme Kleidung*

**LEITUNG:**  
Helmut Knoblauch, Trainer im internat. Institut für phil. Kampfkünste Bodhidharma

SA/SO  
DAUER:  
1,5 Tage  
KOSTEN:  
€ 85,- / € 75,- ermäßigt\*

## SCHWIMM DICH FREI!

Schwimmkurs für alle, die mehr als nur brustschwimmen wollen. In diesem Seminar erlernen wir eine erste Form des Kraulschwimmens. Dazu üben wir eine stabile Wasserlage, einen wirkungsvollen Armzug und einen effizienten Beinschlag. Mit vielen Übungen und Anwendungen!  
„Medizinisch gesehen ist gegen den Strom schwimmen gesünder.“ (Gerhard Uhlenbruck, deutscher Mediziner und Aphoristiker)

**Zielgruppe:** Hobby- und GesundheitssportlerInnen  
*Mitzubringen: Badebekleidung, Schwimmbrett (falls vorhanden)*

**LEITUNG:**  
Helmut Knoblauch, ehemal. steirischer Landesmeister im Schwimmen  
\*Zusatzkosten: Eintritt ins Schwimmbad

SA  
DAUER:  
1 Tag  
KOSTEN:  
€ 65,- / € 50,- ermäßigt

## SPORTSEMINAR

Unter der Devise „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ wollen wir in diesem Workshop Übungen zeigen, die für jeden geeignet sind, seine körperliche Fitness zu steigern, ein gesünderes Leben zu führen und physischen Problemen vorzubeugen. Gleichzeitig werden wir bemerken, dass sich unsere Emotionen beruhigen und sich unser Geist leert. Dadurch erreichen wir den Zustand eines gesunden Körpers, in dem ein gesunder Geist wohnen kann. Wir werden unterschiedliche Übungen aus dem HITT-Prinzip, dem Cross Fit, dem Free-Letics und anderen modernen Sportströmungen kombinieren und ausprobieren, aber auch mit Entspannungstechniken arbeiten. Am Ende soll jeder fähig sein, eine regelmäßige Übungsroutine in sein Leben einzubauen, ohne dafür ins Fitnessstudio zu gehen, oder eine teure Ausrüstung kaufen zu müssen.

*Mitzubringen: Sportkleidung, Yoga-Matte, Widerstandsbänder (falls vorhanden)*

**LEITUNG:**  
Oscar Steinscherer, diplomierter Fitnesstrainer & Miriam Erdt, Sport- und Fitlehrwart



# FREEBIES

## ABEND- UND RAHMENPROGRAMM

Für alle, die nach den Seminaren noch nach Abenteuer bzw. Sport suchen, bieten wir die nachstehenden Aktivitäten ohne Zusatzkosten an.



### NORDIC WALKING

bietet eine sehr gute Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren, wenn man es richtigmacht! Wir planen einen kleinen Ausflug von ca. 45 Minuten und werden dabei unsere Technik verfeinern.

Mitzubringen: Nordic-Walking Stöcke, Laufschuhe, Sportkleidung



### TENNIS

Im Doppel oder Einzel spielen wir am Tennisplatz in St. Stefan. Jeder ist eingeladen mitzumachen.

Mitzubringen: Tennisschläger, entsprechende Sportkleidung



### MOUNTAINBIKEN

Die Berge und Hügel von St. Stefan ob Leoben bieten großartige Möglichkeiten für einen kleinen Ausflug am Mountainbike. Auf einer geführten Tour lassen sich Natur und Mountainbiken gut verbinden.

Mitzubringen: Mountainbike, entsprechende Sportkleidung

[ Heute ist dein Tag, genieße ihn! ]



Nach den Kursen und Seminaren gibt es die Möglichkeit, gemeinsam am Feuer zu sitzen, zu musizieren, sich gegenseitig mit Feuerreden einzuheizen, auf der Wiese zu liegen und die Sterne zu beobachten oder sich bei einem gemütlichen Zusammensein an der Bar auszutauschen.

## INFORMATION UND ORGANISATORISCHES

### VERANSTALTER

Treffpunkt Philosophie – Neue Akropolis, Münzgrabenstraße 103, 8010 Graz  
Tel: 0316 / 48 14 43 (erreichbar Mo – Fr, 18–22 Uhr)  
www.kreativwoche.at, E-Mail: Kreativtage@treffpunkt-philosophie.at

### VERANSTALTUNGSORTE

Rezeption & Unterkunft: Seminarhaus Mathildenheim / Vorlobming 41, 8713 St. Stefan ob Leoben  
Tel.: 03832/2259 (erreichbar ab Mittwoch, 2. September 2020)

Seminarorte (außer anders angegeben): Seminarhaus Mathildenheim, Räumlichkeiten der Gemeinde St. Stefan ob Leoben

### TRANSFERS

Bitte beachte, dass für Transportdienste vom und zum Bahnhof St. Michael €5,- verrechnet werden. Die Anmeldung dafür muss mindestens 24 Stunden vorher erfolgen.

### SEMINARZEITEN

Donnerstag bis Sonntag von 10.30 – 13 Uhr, 15.30 – 18 Uhr (außer anders angegeben)

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die in der Tagespauschale inkludierte Verpflegung beruht auf Vollpension-Basis (exklusive Getränke). Für das Mittagessen kann zwischen zwei Menüs ausgewählt werden, davon ist ein Menü vegetarisch. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte eigene Verpflegung mitbringen.

### PREISE ERWACHSENE

Tagespauschale*	€ 32,- (exkl. Getränke bei Mittag-/Abendessen)
Frühstück extra:	€ 10,-
Mittagessen extra:	€ 14,-
Abendessen extra:	€ 14,-
3,5-Tages-Pauschale	€ 90,- (inkludiert: Donnerstag, Freitag, Samstag (F/ME/ÄE) + Sonntag (F/ME))

\* Die Tagespauschale inkludiert die Übernachtung im Seminarhaus bzw. im Campingbereich. Es stehen Schlafsäle in Mathildenheim (eigenen Schlafsack, Bettwäsche und Handtücher mitbringen) oder eine Campingfläche beim Haus für Zelte zur Verfügung. Die Anmeldung für die Übernachtung ist erforderlich (beschränkte Bettenzahl). Vergabe nach dem Anmeldezeitpunkt.

### PREISE KINDER

- Für Kinder bis 4 Jahre gratis
- Bis zum 12. Lebensjahr 50 % der Kosten
- Ab dem 13. Lebensjahr Vollpreis

Informationen über weitere Nächtigungsmöglichkeiten in St. Stefan ob Leoben sind beim dortigen Gemeindeamt unter der Tel. 03832 / 2250 erhältlich. Rechtzeitige Zimmerreservierung wird empfohlen.

## INFORMATION UND ORGANISATORISCHES

### AKTIVE MITARBEIT

Es ist Teil unserer Philosophie, dass alle aktiv am Gelingen harmonischer Kreativtage mitwirken, indem jede/r Teilnehmer/in einen kleinen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Infrastruktur leistet. Dazu werden Teams gebildet, in die die Teilnehmer/innen eingebunden sind, z. B. Frühstück vorbereiten, Abendessen kochen, Reinigung; der Abwasch ist von jedem/r Teilnehmer/in selbst zu tätigen. Dadurch sind wir in der Lage, ein günstiges Preisniveau zu halten.

### ANMELDUNG UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Anmeldung ist mit ausgefülltem Anmeldeformular verbindlich. Die Zuteilung der Seminarplätze erfolgt nach der Reihe der Anmeldungen. Wir bitten um Verständnis, dass nach Erreichen der Höchstteilnehmerzahl keine Anmeldungen mehr angenommen werden können.

### ANMELDESCHLUSS

31. Juli 2020

Die Anmeldung erfolgt mittels ausgefülltem Anmeldeformular entweder durch Abgabe in deiner Filiale oder per E-Mail an [kreativtage@treffpunkt-philosophie.at](mailto:kreativtage@treffpunkt-philosophie.at).

### KOSTEN UND EINZAHLUNG

Bei Zustandekommen des Seminars wird nach Anmeldeschluss am 31. Juli 2020 eine Rechnung per E-Mail verschickt. Die Gesamtkosten sind bis 24. August 2020 einzuzahlen. Zusätzlich angegebene Materialkosten sind vor Ort zu bezahlen. Der ermäßigte Seminarpreis gilt für Kurs-Mitglieder des Treffpunkt Philosophie-Neue Akropolis.

Für jedes angegebene Kind ist eine separate Anmeldung auszufüllen.

### STORNOBEDINGUNGEN

Eine Absage ist nur dann gültig, wenn sie termingerecht (entscheidend ist das Absendedatum) per E-Mail an [kreativtage@treffpunkt-philosophie.at](mailto:kreativtage@treffpunkt-philosophie.at) oder schriftliche Angabe in der jeweiligen Filiale erfolgt.

- Stornierungen bis zum 31. Juli 2020 sind kostenfrei, bis zum 10. August 2020 fallen 50 % der Seminarkosten an, bis zum 24. August 2020 75 % und danach 100 %.
- Wir bitten um Verständnis, dass bei Abmeldungen ab dem 24. August 2020 auch die gebuchten Verpflegungen zu 50 % und ab dem 29. August 2020 zu 100 % in Rechnung gestellt werden müssen.
- Von der Stornogebühr wird Abstand genommen, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in nominiert wird. Bei gesundheitlicher Verhinderung (Vorlage einer ärztlichen Bestätigung) muss der gesamte Seminarbeitrag bezahlt werden, nicht jedoch die Verpflegungskosten.
- Sollte die Veranstaltung "Corona-bedingt" nicht stattfinden können, fallen keine Stornogebühren an. Sämtliche bis dahin bezahlte Kosten werden zurückerstattet.

## INFORMATION UND ORGANISATORISCHES

### SEMINARABSAGE

Der Veranstalter behält sich vor, Seminare, die bis zum Anmeldeschluss nicht die erforderlichen Mindestteilnehmer/Innen-Anzahl erreicht haben, abzusagen oder den Teilnehmern/innen eine Alternative vorzuschlagen. Der/Die Angemeldete hat die Möglichkeit, von der Anmeldung zurückzutreten. Sollte ein/e Referent/in, aus welchen Gründen auch immer, verhindert sein, so bemühen sich die Veranstalter um gleichwertigen Ersatz. In diesem Falle besteht kein Anspruch auf Kostenrückerstattung.

### HAFTUNGSBEDINGUNGEN

Der Veranstalter haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wert- und sonstigen Gegenständen sowie für Unfälle und sonstige Schäden während der Kreativtage sowie auf den Wegen von und zu den Veranstaltungsorten. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Sachbeschädigungen an Räumen oder Gegenständen des Veranstalters werden auf Kosten dessen behoben, der sie verursacht hat. Der Veranstalter muss dem Verursacher kein Verschulden nachweisen. Ein Versicherungsschutz (z. B. Sportunfallversicherung, Haftpflichtversicherung) besteht seitens des Veranstalters nicht.

### DATENSCHUTZ, ZUSENDUNG VON INFORMATIONEN & FOTOGRAFIEREN WÄHREND DER VERANSTALTUNG

Mit meiner Anmeldung bin ich einverstanden, weitere Informationen zu Veranstaltungen vom Treffpunkt Philosophie per E-Mail\* zu erhalten.

\*Deine Daten werden ausschließlich für den Versand von Informationen zu Veranstaltungen vom Treffpunkt Philosophie bzw. zur Abwicklung deiner Anmeldung verwendet. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Dem Erhalt von Angebotsinformationen kann jederzeit widersprochen werden. Du findest unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung unter <https://www.neueakropolis.at/impresum/>.

Während der Veranstaltung wird fotografiert und es kann sein, dass wir diese Fotos im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit auf unserer Webseite verwenden. Solltest du nicht fotografiert werden wollen, bitten wir dich, uns das schriftlich mitzuteilen. Ein entsprechendes Formular wird vor Ort aufliegen.

WEITER GEHT'S  
ZUR ANMELDUNG

# 2020

## ANMELDEFORMULAR ZU LEBENSART KREATIVTAGE

[ Dieses Formular findest Du zum  
Download auch auf  
[www.kreativwoche.at](http://www.kreativwoche.at) ]

Ich melde mich für folgende Seminare verbindlich an  
(bitte Titel und Datum angeben):

DATUM	TITEL

Ich habe Anspruch auf Ermäßigung. Ich bin Kursmitglied bei Treffpunkt Philosophie:

Name und Vorname

Straße und Nr.

PLZ und Ort

E-Mail  Telefon

Kind/er Anzahl  Alter des/r Kindes/r



**Wichtig!** (Für einen reibungslosen Ablauf bitte unbedingt ausfüllen!)

Dein Anreisetag <input type="text"/>	Anreisezeit <input type="text"/>
Dein Abreisetag <input type="text"/>	Abreisezeit <input type="text"/>



**Ich übernachte** (Zutreffendes bitte  ankreuzen)  
 im Seminarhaus Mathildenheim (siehe Verpflegung Tagespauschale).  
 im eigenen Zelt. Ich habe ein Zelt für  Personen.  
 im eigenen Wohnmobil.  
 Ich organisiere die Übernachtung selbst.

Ich nehme am  
Abschlussabend,  
**Samstag, 5. September,**  
von 19 – 21 Uhr teil:  
 ja  nein



**Meine Verpflegung** (Zutreffendes bitte  ankreuzen) Die Seminare finden von Samstag bis Dienstag Mittag statt.

	Mi, 2.9.	Do, 3.9.	Fr, 4.9.	Sa, 5.9.	So, 6.9.
Tagespauschale + Übernachtung im Seminarhaus*	<input type="checkbox"/>				
Tagespauschale**	<input type="checkbox"/>				
Frühstück separat	<input type="checkbox"/>				
Mittagessen separat	<input type="checkbox"/>				
Abendessen separat	<input type="checkbox"/>				

\* Übernachtung im Seminarhaus (Sa-Mo auf den Folgetag) nur in Kombination mit der Tagespauschale möglich. \*\* Tagespauschale besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen.

**Ich esse vegetarisch:**  
 ja  
 nein

Der Veranstalter erfüllt die Bestimmungen der DSGVO. Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen und AGB.

Datum:  Unterschrift:

Das vollständig ausgefüllte Formular **bis spätestens 31. Juli 2020** in Deiner Filiale abgeben oder an [kreativtage@treffpunkt-philosophie.at](mailto:kreativtage@treffpunkt-philosophie.at) mailen. Wir freuen uns auf Dein Kommen!



