



# Kursprogramm 2015/16

## 3-4jährige Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Schloss Stein



### Ein Wort zuvor

Liebe Bildungsinteressierte!

**Weiterbildung - zeitgemäß - bedarfsorientiert - praxisnah ...**

...so wird das generationenübergreifende Bildungsangebot an der Fachschule Schloss Stein für Jugendliche und jung gebliebene Bildungsfreudige alljährlich in Kooperation mit AbsolventInnenverein und Frauenbewegung nach deren Wünschen und Vorschlägen erstellt. Besonders Kursangebote sind auch für Berufstätige begehrte Ergänzungen zum Arbeitsalltag.

Lassen Sie sich ein auf LLL – lebens-langes-lernen – es ist immer etwas dabei, was auch Sie noch überrascht und was auch Ihnen noch Erleichterung für das alltägliche Leben bringen kann.

*WIR wünschen, dass auch heuer für Sie wieder Interessantes und Wissenswertes dabei ist.*  
*WIR bieten Weiterbildung vor Ort*  
*WIR danken für Ihre Anregungen*  
*WIR bitten um verlässliche Kursanmeldung*  
*WIR freuen uns auf Ihren Besuch*

Das Team der Fachschule Schloss Stein

Ihre Rudolfine Praßl  
Direktorin der FS Schloss Stein

**Miteinander leben, lachen, lernen in der Fachschule Schloss Stein – wo Schule Freu(n)de macht.**





### Lernen begleitet unser Leben – Lebenslanges Lernen, denn der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein!



**FI Elfriede Niederl**  
ÖVP-Frauenbewegung

Die FS Schloss Stein ist ein Ort der Begegnung und der Bildung. Deshalb haben wir zusammen mit der Schule und dem Absolventenverein ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Schmökern Sie in unserem umfangreichen Vortrags- und Kursprogramm und überzeugen Sie sich selbst von der Vielfalt unseres Angebotes zu sehr leistbaren Preisen. Der Bogen spannt sich von den bewährten Bewegungsabenden über die beliebten Kochkurse bis zu den Vorträgen, heuer speziell für das reifere Lebensalter. Ich wünsche allen TeilnehmerInnen auch gute Begegnungen und Gespräche und viel Freude bei der Umsetzung der Kursinhalte.

FI Dipl. Päd. Elfriede Niederl

#### Geschätzte Leserinnen und Leser!

**„Denke immer daran, Du lernst für Dich, nicht für andere.“**

Auch heuer bietet der Absolventenverein der Fachschule Schloss Stein in Zusammenarbeit mit der Schule Schloss Stein und der ÖVP-Frauenbewegung Fehring wieder ein umfangreiches Kursprogramm an.

Wir laden Sie zu einem spannenden und interessanten Spaziergang ein. Sei es zu den Themen Bewegung oder Kochen, Backen und Konservieren. Weiter werden wieder Vorträge zu den Themen Lebensmittel, Wohlbefinden und Gesundheit aber auch Krankheit angeboten.

Lassen Sie sich auf diese Angebote ein, es ist bestimmt für Jeden etwas dabei.

Eine bildungsreiche Zeit wünscht Ihnen  
Cinderella Rubak



**Cinderella Rubak**  
Obfrau des  
Absolventenvereins



### Entspannungs- und Bewegungstraining

Das kombinierte Training, das für jedes Alter geeignet ist, beginnt mit der progressiven Muskelrelaxation, wo durch aktives und bewusstes Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen eine wohltuende Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Abwechselnd wird im Bewegungstraining durch sanftes Bewegen und Schwingen mit den grünen Smovey-Ringen und mit dem Training nach den 5 Elementen eine Aktivierung sämtlicher Systeme, Organe und Muskeln des Körpers und eine Stärkung auf natürliche Weise erzielt. Zum Abschluss des Trainings begleitet Sie eine geführte Klangschalenreise in Ihre Tiefenentspannung.

*Bitte Matte und Polster mitbringen! (Smovey-Ringe vorhanden)*

**Termin:** Mittwoch, 16. September 2015, 19:00 – 20:00 Uhr  
10 Abende

**Kursbeitrag:** 1 Stunde: € 10.- pro Person, 10 Stunden: € 90.-  
(mind. 6 TeilnehmerInnen)

### Bewusstes Bewegen für körperliches Wohlbefinden Gymnastik für Frauen und Männer nach Pilates

Pilates ist der sanfte Weg zu mehr Energie und Beweglichkeit, ein äußerst sanftes und effektives Körpertraining, das uns die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es werden tiefe Muskelschichten angesprochen, die den Stütz- und Haltungsapparat aufbauen (z.B. Bauch, Rücken, Beckenboden). Pilates ist ein Weg, der für jeden Menschen zur nachhaltig verbesserten Gesundheit führt. *Bitte bequeme Kleidung, Matte, Thera- oder Physioband und ein Handtuch mitbringen.*

**Termin:** Dienstag, 13. Oktober 2015, 18:30 Uhr, 16 Abende  
**Kursbeitrag:** € 40.-

#### Angebot 01



**Elfriede Heschl**

#### Angebot 02



**FOL Frieda Sixt**



## Angebot 03



**Susa Kern**  
Trainerin

### Power Yoga

... ist eine Yogaform, die traditionelles Yoga mit sportmedizinischen Übungen kombiniert. Im Mittelpunkt dieser Yoga-Form steht die fließende Abfolge von Positionen. Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Entspannung durch Anspannung und Herz Kreislauftraining. Das Ergebnis ist ein starker und leichter Körper!

**Termin:** Donnerstag, 15. Oktober 2015, 19:00 Uhr, 10 Abende  
**Kursbeitrag:** € 35.- (mind. 5 und max. 15 TeilnehmerInnen)

## Angebot 04



**Ing. Gabriele Kaufmann**

### „Striezel flechten – leicht gelernt“ – 4-er und 6-er Zopf

Der Striezel hat als Brauchtumsgebäck schon eine lange Tradition. Besondere Freude haben die Patenkinder zu Allerheiligen, wenn sie einen selbstgebackenen Striezel geschenkt bekommen.

**Termin:** Freitag, 16. Oktober 2015, 16:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 18.- + Lebensmittelkosten  
(mind. 12 TeilnehmerInnen)

## Angebot 05



**Juliane Wolf**  
Qualitätsmanagerin  
Fa. Infood GmbH

### Globale Regionalität - Wie kann sich der Konsument in diesem Spannungsfeld zurechtfinden?

Die Themen „Regionalität“ und „Globalisierung“ treten immer wieder im täglichen beruflichen als auch privaten Alltag auf. Doch was bedeuten diese zwei Begriffe im Zusammenhang mit Lebensmitteln wirklich? Woran kann erkannt werden, dass ein Lebensmittel regionalen oder doch globalen Ursprungs ist? In diesem interessanten Vortrag wird anhand von Beispielen praktisch und einfach erklärt, ob und wie man als „ganz normaler Genussmensch“ erkennen kann, woher das verzehrte Lebensmittel tatsächlich kommt.

**Termin:** Donnerstag, 22. Oktober 2015, 19:00 Uhr



## Absolvententag 2015

*Kuddel Muddel Theater „Eine zeitkritische und amüsante Kochshow“ mit Frau Elfi Scharf*

**Termin:** Samstag, 07. November 2015, 14:00 Uhr  
**Tagungsbeitrag:** € 10.-

## Schaukochen

Wildgerichte sind etwas Besonderes und gelten seit jeher als Krönung der feinen Küche. Dieser Abend soll die Scheu vor der Verwendung von heimischem Wildbret nehmen und zeigen wie einfach das Zerwirken und schmackhafte Zubereiten von heimischem Wild ist.

**Termin:** Dienstag, 10. November 2015, 19:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 25.- + Lebensmittelkosten  
(mind. 15 TeilnehmerInnen)

## Buffetgestaltung

*Pikantes und Süßes für das leckere Buffet zu Hause*

Durch gute Planung und genaue Vorbereitungen können Sie mit Ihren Gästen das Buffet entspannt genießen.  
*Anmeldungen sind bis 05. November 2015 möglich!*

**Termin:** Freitag, 13. November 2015, 17:00 Uhr  
**Ersatztermin:** Freitag, 20. November 2015, 17:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 20.- + Lebensmittelkosten  
(mind. 15 und max. 20 TeilnehmerInnen)

## Angebot 06



**Elfi Scharf**

## Angebot 07



**Ferdinand Bauernhofer**  
Küchenchef und  
Haubenchef

## Angebot 08

**Ing. Helga Schwarz**

**Ing. Gabriele Wurzinger**



## Unser Programm im Überblick

Angebot 01	16.09.2015	<b>Entspannungs- und Bewegungstraining</b> Elfriede Heschl
Angebot 02	13.10.2015	<b>Bewusstes Bewegen für körperliches Wohlbefinden</b> FOL Frieda Sixt
Angebot 03	15.10.2015	<b>Power Yoga</b> Susa Kern (Trainerin)
Angebot 04	16.10.2015	<b>Striezel flechten leicht gelernt</b> Ing. Gabriele Kaufmann
Angebot 05	22.10.2015	<b>Globale Regionalität – Wie kann sich der Kosument in diesem Spannungsfeld zurechtfinden?</b> Juliane Wolf
Angebot 06	07.11.2015	<b>Absolvententag 2015</b> Elfi Scharf
Angebot 07	10.11.2015	<b>Schaukochen - Wild</b> Ferdinand Bauernhofer (Küchenchef und Haubenkoch)
Angebot 08	13.11.2015	<b>Buffetgestaltung</b> Ing. Helga Schwarz und Ing. Gabriele Wurzinger
Einladung	21.11.2015	<b>Ein.BLICK – Tag der offenen Schultür</b>
Angebot 09	26.11.2015	<b>Wertschätzend mit desorientierten und verwirrten alten Menschen kommunizieren</b> Roswitha Maria Windisch-Schnattler
Angebot 10	13.01.2016	<b>Entspannungs- und Bewegungstraining</b> Elfriede Heschl
Angebot 11	21.01.2016	<b>Übersicht über die häufigsten neurologischen Krankheiten</b> Dr. med.univ. Albert Weinrauch (Facharzt für Neurologie/ Allgemeinmedizin)
Einladung	28.01.2016	<b>Schulinformation</b>
Angebot 12	03.03.2016	<b>Frauentag 2016</b> Dr. Alois Kogler, Mag. Heide-Marie Smolka, Mag. Ulli Battig
Angebot 13	12./13.03.2016	<b>Wellnesswochenende 2016</b>
Angebot 14	29.04.2016	<b>Pflanzentauschmarkt</b>



## Ein.BLICK – Tag der offenen (Schul)Tür 2015 wie wir arbeiten & leben

An diesem längst zur Tradition gewordenen Begegnungstag können wieder alle Interessierten die Fachschule Schloss Stein mit ihren vielfältigen Seiten kennen und entdecken lernen.

**Samstag, 21. November 2015, 10:00 – 14:00 Uhr**

## Wertschätzend mit desorientierten und verwirrten alten Menschen kommunizieren – jedes Verhalten hat einen Grund – Validation nach Naomi Feil

*Roswitha Maria Windisch-Schnattler: Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester; Hospizarbeit und Hauskrankenpflege; zertifizierte Validationstrainerin nach N. Feil; ganzheitliche orientalische Tanzpädagogin*

„Ich kann nicht mehr!“ „Ich will das nicht länger aushalten!“ „Wie soll das noch weiter gehen?“ Kennen Sie solche oder ähnliche Sätze? Die Betreuung und Pflege von dementen Angehörigen ist eine Herausforderung. Sie kann eine schöne Aufgabe sein, aber oft stößt man an die Grenze nicht nur der körperlichen Belastbarkeit.

**Termin:** Donnerstag, 26. November 2015, 19:00 Uhr

## Entspannungs- und Bewegungstraining

Das kombinierte Training, das für jedes Alter geeignet ist, wird auch im Frühjahr 2016 angeboten!  
*Bitte Matte und Polster mitbringen! (Smovey-Ringe vorhanden)*

**Termin:** Mittwoch, 13. Jänner 2016, 19:00 – 20:00 Uhr  
10 Abende

**Kursbeitrag:** 1 Stunde: € 10.- pro Person, 10 Stunden: € 90.-  
(mind. 6 TeilnehmerInnen)

## Einladung

## Angebot 09



**Roswitha Maria  
Windisch-  
Schnattler**

## Angebot 10



**Elfriede Heschl**



## Angebot 11



**Dr. med. univ.  
Albert Weinrauch**  
Facharzt für  
Neurologie/  
Allgemeinmedizin

### Übersicht über die häufigsten neurologischen Erkrankungen

Ziel dieses Vortrages ist es, einen kurzen und verständlichen Überblick über die häufigsten neurologischen Erkrankungen, wie etwa Schlaganfall, Kopfschmerz oder Parkinson, sowie deren Prophylaxe und Therapie zu geben.

**Termin:** Donnerstag, 21. Jänner 2016, 19:00 Uhr

## Einladung

### Schulinformation 2015-16

Dieser Termin wendet sich an alle InteressentInnen, die am Tag der offenen Schultür verhindert waren.

**Donnerstag, 28. Jänner 2016, 16:00 – 19:00 Uhr**

### Regionaler Ausbildungslehrgang

#### \*Ausbildung zum/zur PflegehelferIn

in Kooperation mit der Schule für psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege Sigmund Freud in Graz

**Kursbeginn:** Anfang Oktober 2016

*Nähere Informationen zur Ausbildung können Sie aus unserer Homepage [www.fachschule-schlossstein.at](http://www.fachschule-schlossstein.at) entnehmen.*



## Frauentag 2016

### „Jeder ist seines Glückes Schmied?!“

#### Dr. Alois Kogler: „Immer höher, immer weiter?“

Bauernbub mit 10 Halbgeschwistern, 8 Jahre klösterlich-humanistische Erziehung in Admont, Studium, Journalist im ORF (Radio und Fernsehen), parallel Studium der Psychologie gemeinsam mit Frau Mäni Liselotte, Hochzeit und 5 Kinder, Österreichischer Staatspreis für Wissenschaftsjournalismus, Beginn der sportpsychologischen Tätigkeiten, Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologe, Coach, Unternehmensberater, Universitätslektor an der Universität Graz

#### Mag. Heide-Marie Smolka: „Was ist Glück?“

Nach dem Psychologiestudium auf der Universität Wien machte ich mich sehr bald als Trainerin selbstständig und gründete 2003 die Firma Glückstraining. Ich spezialisierte mich auf das Thema Glücksforschung. Und dieses Thema fasziniert mich bis heute. 2007 schrieb ich als Auftragsarbeit mein erstes Buch zum Thema Glück und war erstaunt, dass mir Schreiben Freude bereitet. So folgten diverse Bücher für unterschiedliche Zielgruppen.

#### Mag. Ulli Battig: „Nein-Sagen mit Charme und Herz“

Mein beruflicher Weg ist geprägt von meiner Neugier, meinem Querdenken, meiner Reiselust – nicht nur geografischer Natur, meinem Spieltrieb und meinem Ehrgeiz, möglichst verschiedene Sichtweisen kennen zu lernen und unterschiedliche Perspektiven einzunehmen. Lösungsfokussierte Beratung und Coaching, Grundausbildung: Betriebswirtschaft, Yoga Lehrerin, LFI Trainerin Award: Trainerin des Jahres 2012 im Bereich „Lebensgestaltung“

**Termin:** Donnerstag, 03. März 2016, 09:00 – 16:00 Uhr

**Tagungsbeitrag:** € 9.-

**Mittagessen:** € 10.-

*Diese Veranstaltung findet gemeinsam mit der Bezirkskammer für Land- und Forstwirtschaft und der Bäuerinnenorganisation statt.*

## Angebot 12



**Dr. Alois Kogler**



**Mag. Heide-Marie Smolka**



**Mag. Ulli Battig**

## Angebot 13



### 10. Wellnesswochenende 2016

*Sich wohlfühlen und entspannen - Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten*

**Termin:** 12. – 13. März 2016

**Beginn:** 10:00 Uhr

**Kosten:** € 50.- für Vereinsmitglieder, €60.- für Nichtmitglieder

## Angebot 14



### Pflanzentauschmarkt

Der Pflanzentauschmarkt bietet Gelegenheit, die Vielfalt der regionalen Gärten kennen zu lernen, alte Sorten zu entdecken und überschüssige Pflanzen und Samen gegenseitig zu tauschen. Einfach, unkompliziert!

**Termin:** Freitag, 29. April 2016, 14:00 – 17:00 Uhr

### Kindergarten Schloss Stein

Wir führen eine altersgemischte Kindergartengruppe mit max. 25 Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren. Der Kindergarten ist von Montag – Freitag in der Zeit von 07:00 bis 13:00 Uhr geöffnet.

#### Schwerpunkte unserer Arbeit:

1. Die Planung unserer Arbeit ist von religiösen und traditionellen Festen im Jahreskreis bestimmt.
2. Naturbeobachtungen in allen vier Jahreszeiten werden im Kindergarten zum Thema.
3. Besondere Interessen oder Bedürfnisse einzelner Kinder können Schwerpunkt unserer Arbeit werden.
4. Unsere pädagogische Arbeit richtet sich auch nach dem Bildungsrahmenplan.

## WICHTIGE HINWEISE:

#### Teilnahmebedingungen:

Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie die verbindliche Teilnahme am Kurs. Bei Fernbleiben übernehmen Sie die Kurskosten oder schicken eine Ersatzperson.

Die **ANMELDUNG** zu den Kursen erbitten wir über *das Sekretariat der FS Schloss Stein:*

Entweder telefonisch unter 03155 23 36 oder

per Email unter [fsstein@stmk.gv.at](mailto:fsstein@stmk.gv.at)

Schulführungen nach telefonischer Vereinbarung.