

# ZEIT in Bildung

## STEIERMARKHOF®

PERSÖNLICHKEIT & LITERATUR | ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT | KREATIVES GESTALTEN | KUNST & KULTUR

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarpro

Ausgabe Nr. 16, 2023/2024

- ...❖ **Mensch** in Wandlung
- ...❖ **Ernährung** in Veränderung
- ...❖ **Fantasie** in Gestaltung
- ...❖ **Kultur** in Bewegung

[www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at)

**Bildung bewegt.**

Wir sind  
für Sie da!



FOTOSTUDIO PACHERNEGG UND STEIERMARKHOF



# Herzlich willkommen im Steiermarkhof!

Machen Sie mit uns eine Reise  
durch die grüne Steiermark

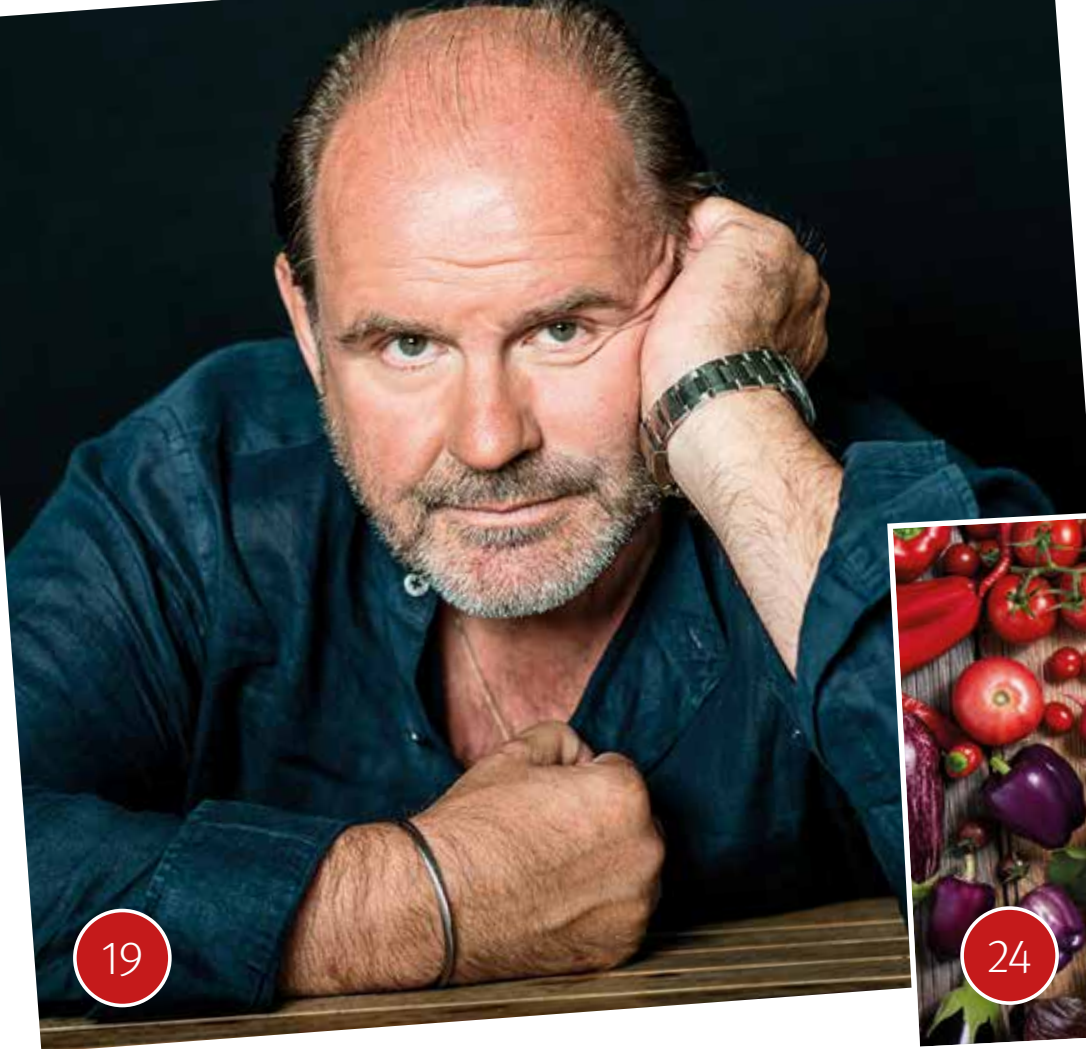
Es ist uns eine große Freude, dass wir Ihnen die neueste Ausgabe unseres Bildungsmagazins präsentieren dürfen. Tauchen Sie in die Welt der Weiterbildung ein, besuchen Sie unsere Kunst- und Kulturveranstaltungen, laden Sie dazu Ihre Freunde ein – es ist für jede:n was dabei. Ähnlich wie viele von Ihnen, die hungrig auf Weiterentwicklung sind und nach neuen Entdeckungen im Leben suchen, streben wir als Steiermarkhof stets nach positiven Veränderungen. Deshalb möchten wir Sie im neuen Magazin über ein aufregendes Projekt informieren, das unsere gesamte Aufmerksamkeit und Hingabe beansprucht: der Umbau unseres Hotels. In den letzten Monaten haben wir mit Leidenschaft daran gearbeitet, ein Hotel zu schaffen, das Ihren höchsten Ansprüchen gerecht wird. Von den eleganten, nach 11 steirischen Regionen designten Zimmern über die moderne Rezeption bis hin zur gemütlichen Kaminlobby im Grünen wird jedes Element mit Blick auf Ihren Komfort und Ihre Zufriedenheit angefertigt. Neben dem ansprechenden Design legen wir auch großen Wert auf Nachhaltigkeit

und Umweltverträglichkeit. Wir setzen auf energieeffiziente Technologien, umweltfreundliche, regionale Materialien, Holzkonstruktionen usw., um unseren ökologischen Fußabdruck zu minimieren. Aus diesem Grund können wir behaupten, dass wir echt stolz darauf sind, Ihnen ein Hotel zu präsentieren, das nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch verantwortungsbewusst ist. Obwohl der Umbau noch in vollem Gange ist, möchten wir Ihnen bereits einen Vorgeschmack auf das geben, was Sie in naher Zukunft erwarten können. Mit der Fertigstellung unseres neuen Hotels, das auch ein Zuhause der Landwirtschaftskammer Steiermark und all ihren Gästen ist, wird ebenfalls eine Tür für Ihr persönliches Erlebnis geöffnet. Wir laden Sie ein, Teil dieser aufregenden Reise durch die Steiermark zu werden und schon bald unser Gast zu sein. Wir möchten uns an dieser Stelle bei unserem gesamten Team bedanken, das unermüdlich daran arbeitet, unsere Vision zu verwirklichen. Ohne ihr Engagement und ihre Leidenschaft wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

Svetlana Schaffler, MSc.  
Seminarhotelleitung

DI Dieter Frei  
Leiter

Ing. Johann Baumgartner, MAS  
Pädagogische Leitung



MANFRED WEIS

19

## Persönlichkeit und Literatur

### 18 Christine Reiler

Bildungsaufakt  
mit Buchpräsentation

### 19 Buchpräsentation August Schmölzer

Am Ende wird alles sichtbar

### 20 Buchpräsentation Eugen Freund

Zeitgeschichte(n) aus 50 Jahren

### 22 Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

In sechs Modulen zum/zur  
wba-zertifizierten Resilienztrainer:in



ADOBE STOCK

61



24

## Ernährung und Gesundheit

### 30 Grundkochschule

Schritt für Schritt  
in die Kunst des Kochens

### 35 Pflanzenbasiert und zuckerreduziert

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide,  
Nuss, Obst und Gemüse

### 47 Gut Ding braucht Weile

Backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung

### 50 Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin

Im Glas und auf dem Teller



BARBARA MAJZAN



75

FOTO: RUDOLF SCHAAR

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

## Kreatives Gestalten

**64** Klosterarbeiten –  
UNESCO Weltkulturerbe  
Grund- und Aufbaukurse

**66** Aquarell Handlettering  
Für mehr Farbe im Lettering

**72** Blumenkranzerl binden  
Haarkranz und Armband aus Blumen

**73** Mode mit Geschichte  
Refashion von Juanita Guerra Arellano

## Kunst und Kultur

**80** Fritz Pumm  
Bilder aus Zyklen der letzten Jahre

**81** Georg Brandner  
Große Personale in der Hofgalerie

**89** Gospel-Night  
Vorweihnachtliches Konzert

**92** Best of „Steirischer  
Hackbrettwettbewerb“  
Junge Volksmusiker:innen  
präsentieren ihr Können

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

53–60



Alle Kurse und Seminare  
finden Sie hier



**ÖR Johann Seitinger**  
Agrarlandesrat

OLIVER WOLF



**Kurt Hohensinner, MBA**  
Bildungsstadtrat  
der Stadt Graz

FOTO FISCHER

## „Nicht, was ich habe, sondern was ich schaffe, ist mein Reich.“

Diese Worte des Philosophen Thomas Carlyle könnten über allen Bemühungen stehen, Neues aufzubauen, Dinge zu erfahren, zu erkunden und zu lernen. Auch wenn es gute Gründe gibt, mit Stolz und Dankbarkeit auf das zu blicken, was wir bereits heute haben, sollte der Blick stets in die Zukunft gerichtet bleiben, auf Möglichkeiten, die noch nicht ausgeschöpft und auf Wege, die noch nicht erkundet sind. Das vorliegende Bildungsmagazin des Steiermarkhofs lädt uns in schon bewährter Weise ein, uns neue Ideen und Fertigkeiten anzueignen. Der Steiermarkhof ist als Bildungsstätte weit über unsere Grenzen hinaus bekannt für sein vielfältiges und interdisziplinäres Programm, das theoretisches und praktisches Wissen verbindet und jedes Jahr für tausende Menschen anwendungsorientierte Kenntnisse vermittelt. Von der Kunst bis zum Kochen, von der Persönlichkeitsentwicklung bis zum Handwerk reicht die Spannweite der Techniken und Fähigkeiten, die wir erlernen und vertiefen können. Seit sieben Jahrzehnten ist der Steiermarkhof ein starker Brennpunkt der Wissensvermittlung und darüber hinaus eine unverzichtbare Brücke zwischen unseren starken Wurzeln im ländlichen Raum und der Dynamik des urbanen Raumes. Nur aus beiden gemeinsam kann eine Zukunft entstehen, mit der die Stärken unseres Landes dauerhaft und nachhaltig entwickelt werden können. Ich danke Dieter Frei, Johann Baumgartner und ihren engagierten Bildungsteams für ihre professionelle und zukunftsweisende Arbeit und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude an den unterschiedlichen Veranstaltungen sowie viel Erfolg für die Zukunft – bleiben wir gemeinsam in Bewegung!

## Sind wir Bildungsstadt, sind wir Zukunftsstadt

Meine Vision ist, dass Graz eine Stadt ist, in der alle Menschen ihre Talente und Stärken bestmöglich entfalten können. Das beginnt im Schulbereich, in den wir seit Jahren große Investitionen tätigen, um unsere Schulen aus- und umzubauen, damit unsere Kinder die besten Bildungschancen und moderne Lerninfrastruktur bekommen. Der starke Bildungsstandort Graz lebt darüber hinaus von den zahlreichen Partnern und Bildungsorganisationen. Der Steiermarkhof nimmt dabei mit seiner über 70-jährigen Geschichte eine ganz besondere Stellung ein. Mit seinem umfangreichen und vielfältigen Programm ist er ein wichtiger Anziehungs- und Knotenpunkt für Aus- und Weiterbildungen in den vier Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit, Persönlichkeit und Literatur, Kreatives Gestalten und Kunst und Kultur. Wir leben in einer Zeit, die von ständigem Fortschritt und Veränderung geprägt ist. Die Welt um uns herum verändert sich in einem beispiellosen Tempo. Nur wenn wir uns laufend weiterbilden, werden wir den großen Herausforderungen unserer Zeit von technologischen Entwicklungen über neuen Arbeitsmethoden bis hin zu sich laufend verändernden Märkten entschlossen entgegenzutreten und diese für uns positiv nutzen können. Ein großer Dank geht an das gesamte Team rund um Dieter Frei und Johann Baumgartner für ihre tolle Arbeit und ihr Engagement im Zeichen der Bildung. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich alles Gute. Nutzen Sie diese zahlreichen Bildungsangebote, um Ihr Potenzial zu entfalten und neue Horizonte zu erschließen.



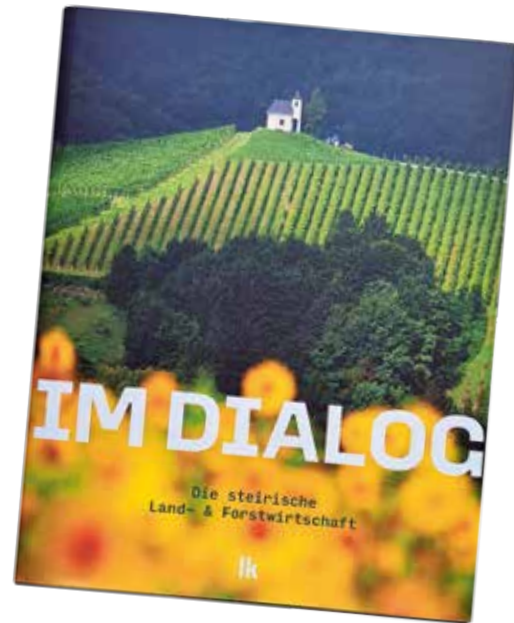
ÖR Franz Titschenbacher  
Präsident der  
Landwirtschaftskammer  
Steiermark

FOTO FISCHER

## Herzlich willkommen im Steiermarkhof!

Der Steiermarkhof ist seit mehr als 70 Jahren ein unverzichtbarer Teil in der Bildungsarbeit des Landes – dies nicht nur in und für die Bildungsarbeit der steirischen Land- und Forstwirtschaft, sondern mit 75.000 Gästen aus der gesamten Gesellschaft auch als wichtiges Bindeglied zwischen Stadt und Land. Neben dem Bildungsprogramm bietet die Hofgalerie darüber hinaus einen einzigartigen Zugang zu Kunst und Kultur. Um unseren Kund:innen ein zeitgemäßes Bildungserlebnis zu bieten, wird gerade das Seminarhotel neu errichtet. Damit kann der Steiermarkhof den Seminargästen ein modernes Nächtigen auf hohem Niveau anbieten.

Die Herausforderungen der kommenden Jahre werden den Zusammenhalt der Gesellschaft fordern. Die Situationen auf den internationalen Märkten, enorme Verwerfungen auf dem Energiemarkt und das Thema Versorgungssicherheit zeigt deutlich auf, wie wichtig eine leistungsfähige Produktion im Land mit regionalen, authentischen Lebensmitteln und innovativer erneuerbarer Energie ist. Für das Bildungsjahr 2023-2024 wurde wieder ein vielfältiges Bildungsprogramm zusammengestellt. Die Referentinnen und Referenten sind renommierte Expertinnen und Experten und bringen sich mit ihrer gesamten Persönlichkeit in die Seminare ein. Auch dem Team der Küche mit ihren regionalen Spitzenprodukten ist es ein besonderes Anliegen, dass sich unsere Gäste wohl fühlen. Ich freue mich, Sie am Steiermarkhof begrüßen zu dürfen – sei es als Seminarteilnehmer:in, bei einem Onlineseminar oder als Besucher:in einer der zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen – ich wünsche Ihnen einen interessanten und angenehmen Aufenthalt, verbunden mit vielen wertvollen Begegnungen.



„Wir strecken unsere Hände aus und erhoffen uns einen vielversprechenden und fruchtbringenden Dialog mit der Gesellschaft.“

Franz Titschenbacher  
Präsident der Landwirtschaftskammer  
Steiermark

## Im Dialog

Das Buch ist ein abwechslungsreicher Streifzug durch brennende Themenfelder wie Klimawandel, sichere Versorgung, Bodenverbrauch, dem ländlichen Bauen sowie dem neuen Rollenverständnis der Bäuerinnen.

Bestellt werden kann das Buch unter [presse@lk-stmk.at](mailto:presse@lk-stmk.at).

Kosten: 24,90 Euro plus Versand.



Bei der Buchpräsentation im Steiermarkhof:  
Werner Brugner (Kammerdirektor),  
Franz Titschenbacher (Präsident),  
Maria Pein (Vizepräsidentin),  
Wilhelm Krautwaschl (Diözesanbischof),  
Johann Seitinger (Landesrat)

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# Die neue Lust am Lernen

Der steirische Bildungslandesrat Werner Amon startete einen Diskurs „Erwachsenenbildung neu denken“, die Ergebnisse werden in einem Manifest im Mai 2024 präsentiert.

**S**eit einem Jahr sind Sie Bildungslandesrat, was hat sich in dieser Zeit im Bereich der Erwachsenenbildung in der Steiermark getan?

WERNER AMON: Zum einen wurde die „LLL-Strategie“ (Lifelong Learning) „Zukunft der Erwachsenenbildung in der Steiermark“ entwickelt, die gemeinsam mit dem Aktionsplan 2025 im Mai 2023 präsentiert wurde. Wir wollen die Erwachsenenbildung in der Steiermark weiterentwickeln und haben deshalb die Veranstaltungsreihe „Erwachsenenbildung neu denken“ gestartet. Als Ergebnis dieses steiermarkweiten Dialogprozesses soll im Mai 2024 die sogenannte „Steirische Erklärung der Erwachsenenbildung“ stehen.

**Bildung ist der Schlüssel für die persönliche Entwicklung, wie beeinflusst Bildung die Zukunft einer Gesellschaft?**

Bildung schafft die grundsätzliche Voraussetzung für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Das Lernen endet nicht mit der Schulzeit, sondern ist ein lebensbegleitender Prozess. Weiterbildung stärkt die Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung, damit sie in weiterer Folge Verantwortung übernehmen und die Gesellschaft auch mitgestalten können. Um all das zu erreichen, braucht es vor allem eine neue Lust am Lernen. Speziell seit Corona ist hier leider ein neues Biedermeier zu erkennen.

**Krisen als das neue Normal, welchen Beitrag kann die Erwachsenenbildung leisten?**

Erwachsenenbildung gibt den Menschen Werkzeuge in die Hand, damit sie mit den großen Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft wie Klimawandel, Digitalisierung, neue Arbeitswelt oder Zusammenleben bestmöglich umgehen können. Wir dürfen nie vergessen, dass Aus- und Fortbildung der Schlüssel sind, damit unser Land auch im europäischen Wettbewerb der Regionen seine Vorreiterrolle verteidigen kann.

**Der Steiermarkhof ist das größte Bildungshaus innerhalb der ARGE-Bildungshäuser Österreich, welchen Stellenwert hat für Sie der Steiermarkhof?**

Seit über 70 Jahren treffen sich im Steiermarkhof Menschen, die über den gesellschaftlichen Wandel diskutieren, diesen begleiten und auch mitgestalten. Dieses Bildungshaus ist nicht nur das größte, sondern zählt auch aufgrund seiner vier Schwerpunkte Ernährung und Gesundheit, Persönlichkeit und Literatur, Kreatives Gestalten und Kunst und Kultur zu einer der wichtigsten Bildungsinstitutionen im Land.

**Viele Bildungshäuser wie auch der Steiermarkhof haben ein intensives Kulturprogramm, wie wichtig ist Kunst und Kultur für die Erwachsenenbildung?**

Kunst und Kultur sind untrennbar mit Bildung verbunden. Denn Kunst lädt immer dazu ein, in den Dialog zu treten, eigene Sichtweisen zu reflektieren und damit den eigenen Horizont zu erweitern.



„Der Steiermarkhof ist eine der wichtigsten Bildungsinstitutionen im Land.“

Werner Amon, MBA  
Bildungslandesrat



LAND STEIERMARK/BINDER

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

In der Steiermark wollen Sie die Erwachsenenbildung zukunftsfit machen und haben einen Diskurs „Erwachsenenbildung neu denken“ gestartet. Was sind die Eckpfeiler und wann wird es ein Positionspapier geben?

Wie bereits angesprochen, soll im Mai 2024 die „Steirische Erklärung der Erwachsenenbildung“ präsentiert werden. Folgende Themenbereiche für die „Zukunft der Erwachsenenbildung in der Steiermark“ stehen im Fokus:

- 1.) **Basisbildung und grundlegende Bildungsabschlüsse**  
Bewusstsein für Basisbildung und das Nachholen grundlegender Bildungsabschlüsse bilden
- 2.) **Erwachsenenbildung in den Regionen**  
Flächendeckende Weiterbildungsangebote in der Steiermark schaffen – und bestehende stärken und bekannter machen
- 3.) **Demokratiebildung**  
Mehr Weiterbildungsangebote in „politischer Bildung und Demokratie“; Medienkompetenz stärken
- 4.) **Qualität und Innovation**  
Forschungsprojekte zu künftigen Bildungsherausforderungen initiieren und fördern; Zertifizierung der Erwachsenenbildungseinrichtungen mit dem Qualitätssiegel „Ö-Cert“ fördern

- 5.) **Digitaler Wandel und Lernen**  
Digitale Kompetenzen fördern, Vermittlung von „Lernen lernen“, niederschwelliger Zugang zu technologischen Hilfsmitteln
- 6.) **Selbstfürsorge und Zusammenleben**  
Selbstfürsorge und Selbstliebe fördern und damit die eigene Widerstandsfähigkeit fördern; zum sozialen Austausch anregen
- 7.) **Klimaschutz und Nachhaltiges Handeln**  
Folgen des Klimawandels bewusst machen, verstehen, aktiv handeln!

**Werden sich die Positionen auch auf Österreich auswirken bzw. werden Sie dem Minister die Forderungen übermitteln?**

Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für lebensbegleitendes Lernen zu schaffen und damit auch die Weiterbildungsbeteiligung der Steirerinnen und Steirer von 6,5 Prozent im Jahr 2020 zu erhöhen. Hier müssen Land und selbstverständlich auch der Bund gemeinsam an einem Strang ziehen.

**Zum Schluss stellt sich natürlich die Frage: welche Ausbildung absolvieren Sie aktuell?**

Derzeit schreibe ich an meiner Doktorarbeit im 4. Jahr. Ich muss allerdings zugeben, dass dafür neben meiner Tätigkeit als Landesrat derzeit nicht viel Zeit bleibt. Ich hoffe aber, dass ich im Sommer Zeit finde, diese fertig zu stellen.



# Das neue Hotel im

66 neue und erlebnisreiche Hotelzimmer im Grünen, ausgerichtet nach den 11 steirischen Regionen.

Entdecken Sie nicht nur die urbane Region „Graz“, sondern auch das farbenfrohe und traditionelle „Ausseerland“ oder die „Sommerfrische Hochsteiermark“. Im Steiermarkhof reist man durch elf steirische Regionen und lässt sich von der Vielfalt der Steiermark begeistern.

## **Qualitativ hochwertiges heimisches Bauholz**

Das neue Hotel des Steiermarkhofs wird mit einem konstruktiven Holzbau in Form von einer Holzriegelbauweise errichtet. Unter dem Einsatz modernster



**Hotel.Kongress.Bildung.**



FORMATST

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

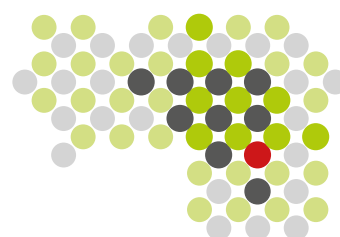
Kunst und  
Kultur

# Steiermarkhof

Technologien, jahrzehntelanger Erfahrung und ausschließlich mit qualitativ hochwertigem heimischem Bauholz wird die Errichtung des neuen Hotels im Steiermarkhof durchgeführt. Der natürliche Baustoff Holz wirkt angenehm und beruhigend und sorgt für einen hohen Wohlfühlfaktor, der im Bildungsbereich besonders wichtig ist. Mit diesem konstruktiven Holzbau wird der Steiermarkhof neue Maßstäbe setzen. Darüber hinaus wird es auch einen Holzausbau im Bereich der Speise- und Seminarräume geben.

Jedes Zimmer ist ein Unikat – ein Stück Heimat. Entdecken Sie die Schönheit und Leidenschaft und unternehmen Sie eine Reise durch die Steiermark.

Genießen Sie unser neues Hotel im Steiermarkhof, ab 18. September 2024!



# Regionale Kulinarik im Steiermarkhof

Kurze Wege und beste Qualität direkt vom Bauernhof.  
Unsere regionalen Produkte beziehen wir zu einem  
Drittel aus einem Umkreis von 30 Kilometern.



NICOLE SALSING (2)

**A**ls 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 und Lieferanten.

„Die Neuausrichtung der Wirtschaftsküche soll die Qualität des gebotenen gastro-



nomischen Angebots sichern und gleichzeitig wird verstärkt Augenmerk auf die Verantwortung gegenüber den heimischen Bäuerinnen und Bauern 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 im Steiermarkhof



Persönlichkeit und  
Literatur



Ernährung und  
Gesundheit



## Der Steiermarkhof ist das erste österreichische Bildungszentrum mit virtuellem Rundgang

Seit 2020 kann man den gesamten Steiermarkhof digital begehen. Der virtuelle Rundgang führt durch alle Seminarräume, die Restaurants, die Hofgalerie, das Hofcafé, die Hofkochschule und den Hofgarten. Jeder Seminarraum kann auch einzeln besucht werden. Ein besonderes Highlight sind die Videos mit Wissenswertem zum Steiermarkhof. So werden zum Beispiel die kulinarische Philosophie, das Bildungsangebot sowie die hauseigene Grüne Linie im Rundgang von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern persönlich vorgestellt. Als zusätzlichen Benefit – vor allem für Veranstalter:innen – lassen sich die Raumgrößen problemlos einblenden, um einen noch genaueren Blick für's Detail zu bekommen.

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



ING. GERALD PFABIGAN

# Moderne Seminarraumtechnik für Hybrid-Veranstaltungen

Unsere Seminarräume sind für Präsenz-, Online- und Hybrid-Kurse bestens ausgestattet. Wir bieten ein professionelles Equipment mit HD-Kameras, Mischpult, Monitoren und Mikrofonen inkl. Techniktest vor Veranstaltungsbeginn sowie eine kurze Einschulung am Veranstaltungstag. Lassen Sie sich von uns beraten und werfen Sie schon jetzt einen Blick in den Steiermarkhof unter: [www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang](http://www.steiermarkhof.at/tagen/virtueller-rundgang)



FOTOSTUDIO PACHERNEGG



# ... Mensch in Wandlung

Wie wir denken, fühlen und handeln, zeichnet unsere Persönlichkeit aus. Im Bereich „Persönlichkeit und Literatur“ haben wir in dieser Bildungsseason zwei Schwerpunkte gesetzt, die Ihre persönliche Weiterentwicklung unterstützen: zum einen gibt es umfassende Ausbildungen in Präsenz- und Onlineformaten und zum anderen Buchpräsentationen von renommierten Persönlichkeiten. Freuen Sie sich auf informative Inputs rund um's Thema Persönlichkeit und entwickeln Sie sich mit uns ein Stück weiter, denn: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (Laotse)



**Mag.ª phil. Nicole Salsnig**  
Verantwortliche für die Bereiche  
Kreatives Gestalten, Marketing,  
Persönlichkeit und Literatur  
Tel.: 0316 8050-7102  
nicole.salsnig@steiermarkhof.at

FOTO PACHERNEGG



**Ing. Johann Baumgartner, MAS**  
Bildungsreferent im Steiermarkhof,  
Tel.: 0316 8050-7191  
johann.baumgartner@steiermarkhof.at

CONNYS LEITGEB



# Inneres Strahlen und natürliche Schönheit

Was macht uns glücklich? Was lässt uns strahlen? Was ist wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit und wie viel Anteil hat die Eigenbestimmung?

**A**ltbewährte Hausmittel, selbst gemachte Naturkosmetik und Genussrezepte, die nicht nur Haut und Haare, sondern auch Auge und Gaumen verwöhnen, schenken uns den inneren „Glow“, der bis nach außen scheint.

Wie bei jedem Menschen gibt es natürlich auch in meinem Leben gute und weniger gute Zeiten. Doch aufgrund meines beruflichen Werdegangs, der viel mit Außenwirkung zu tun hat, habe ich mich immer wieder intensiv damit auseinandergesetzt, wie ich auf andere Menschen wirke.

Ich glaube, wenn man meine Freunde und Freundinnen fragt, wie sie mich empfinden, dann eint sie vor allem eine Aussage über mich: „Die Christine lebt gerne.“ Und das stimmt. Aber natürlich bin ich nicht nur ein lebensbejahender Mensch, sondern beschäftige mich schon seit jeher beruflich als Ärztin mit Menschen. Was macht uns glücklich? Wie wichtig ist das für unsere Gesundheit? Wie viel machen Ernährung, Bewegung, Partnerschaft, Familie und Freunde aus?

In meinem Buch „Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit“ verrate ich die besten Rezepte

für innen und außen, die Körper und Geist zum Strahlen bringen – mit selbst gemachter Naturkosmetik, viel medizinischem Hintergrundwissen, den besten Entspannungsübungen und kreativ-gesunden Kochrezepten zum Genießen!

Als Ärztin habe ich mich eingehend mit der Thematik des Strahlens aus medizinischer Sicht beschäftigt. Was braucht unsere Haut? Welche Nährstoffe benötigt sie? Wie funktioniert unser Stoffwechsel, die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidung von Giften?

Die Ganzheitsmedizinerin in mir weiß aber auch, dass die besten Cremes und Wässerchen nicht helfen, wenn das Grundprinzip der Balance in uns in Schieflage geraten ist. Wo Aktivität und Bewegung ist, braucht es auf der anderen Seite Ruhe und Entspannung. Die Qualität unseres Schlafs und unsere Fähigkeit zu entspannen sind ein wesentlicher Faktor dafür, dass wir uns wohlfühlen und das auch ausstrahlen. Und als Ganzheitsmedizinerin ist mir



**Dr<sup>in</sup>. med. Christine Reiler**  
Gesundheitsexpertin

FOTO: KATHARINA HOCHMAYER





Mein Rezept-Tipp dazu:

## Spinatpalatschinken mit Huhn, Walnüssen und Wildkräuter-Pesto

Für vier Portionen

### Wildkräuter-Pesto

20 g Basilikum  
20 g Pfefferminze  
20 g Petersilie  
20 g Brennesselblätter  
20 g Sauerampfer  
40 g Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
30 g Pecorino  
140 ml Olivenöl

### Spinatpalatschinken

220 ml Milch  
80 g glattes Mehl  
80 g passierter Spinat (TK), aufgetaut  
Salz  
2 Eier  
2 EL Sonnenblumenöl

### Für die Hühnerbrust

2 Hühnerbrustfilets  
2 EL ganze Walnüsse  
2 EL Olivenöl  
2 EL Korianderblätter  
1 Handvoll Wildkräuter zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1. Für das Wildkräuter-Pesto die Kräuter abbrausen, in kochendem Wasser kurz blanchieren und in Eiswasser überkühlen. Gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett duftend rösten. Die Knoblauchzehen schälen. Den Pecorino in feine Scheiben schneiden. Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch und Pecorino mit dem Olivenöl pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Spinatpalatschinken Milch, Mehl und Spinat verrühren und mit Salz würzen. Die Eier unterrühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise eingießen und die Palatschinken auf beiden Seiten goldbraun backen. Warm halten.
3. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und mit Salz würzen. Die Walnüsse grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbruststücke mit den Walnüssen darin anbraten. Auf den Spinatpalatschinken verteilen und mit dem Pesto und frischen Wildkräutern garniert servieren.

natürlich auch bewusst, dass echtes Strahlen mehr braucht als nur schöne Haut, Haare und Nägel. Gerade unser psychisches und seelisches Gleichgewicht hat einen wesentlichen Einfluss darauf, welche Ausstrahlung wir haben.

Mit meiner Ausbildung zur Phytotherapeutin habe ich mir das Universum der Pflanzenheilkunde erschlossen. Das Wissen, welche unzähligen Gaben und Geschenke die Natur uns beschert, hat mir eine wahre Schatzkammer eröffnet, denn Kräuter und Blumen können einen riesigen Beitrag für unser Strahlen leisten. Sie können uns innen und außen nähren, pflegen, versorgen, reparieren und sogar heilen. Sie streicheln unsere Seele, sorgen für Kraft und Tonus, lindern Verletzungen und sind eine natürliche Basis für die tägliche Pflege von Haut und Haar. Aber sie sind für mich auch eine tiefe Quelle der Freude.

Ich bin aber nicht nur Ärztin und Phytotherapeutin, sondern auch bekennende Genießerin. Ich esse gerne und gut und das geht Hand in Hand mit meiner Mission „Strahlen“, denn auf der Suche nach den dafür nötigen Nährstoffen tut sich ein weiteres Universum auf.

Eine Zutat für das äußere und innere Strahlen: Magnesium! Es ist in grünem Blattgemüse, Nüssen, Haferflocken und vollwertigem Getreide enthalten. Magnesium ist ein stark entzündungshemmendes Mineral, das unserer Haut besonders bei Hautrötungen wie Rosacea oder Akne gute Dienste erweisen kann. Es wirkt beruhigend und ausgleichend und tut besonders trockener Haut gut. Magnesium wirkt antioxidativ, hilft der Haut, ihre Spannkraft aufrechtzuerhalten, und spielt eine Schlüsselrolle beim Strahlen von innen, da es entspannend und entkrampfend wirkt.

## Bildungsauftakt

Mi., 20. Sep. 2023, 19:00 Uhr

Saaleinlass ab 18:30 Uhr

# Buchpräsentation Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit

Unsere aktuelle Bildungssaison startet mit der Buchpräsentation von Christine Reiler zum Thema Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit.

*„In meinem Buch „Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit“ verrate ich die besten Rezepte für innen und außen, die Körper und Geist zum Strahlen bringen – mit selbst gemachter Naturkosmetik, viel medizinischem Hintergrundwissen, den besten Entspannungsübungen und kreativ-gesunden Kochrezepten zum Genießen!“*

Christine Reiler

### Interview: Johann Baumgartner mit Christine Reiler

Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl! Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.  
Anmeldungen bitte unter: [www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen](http://www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen)  
[office@steiermarkhof.at](mailto:office@steiermarkhof.at) oder 0316 8050-7111

### Über die Autorin

Dr<sup>in</sup>. med. Christine Reiler ist die Gesundheitsexpertin des ORF und bekannt als Moderatorin diverser Medizinsendungen wie „Bewusst gesund“ und „G’sund in Österreich“. Um sich innen wie außen rundum wohl, schön und gesund zu fühlen, setzt die ehemalige Miss Austria auf ihr fundiertes medizinisches und phytotherapeutisches Wissen. Ihre Leidenschaft für das Schreiben lebt Christine Reiler seit einigen Jahren als Journalistin aus. Sie verfasst Gesundheitskolumnen für verschiedene Printmedien und Blogs. Die Allrounderin hegt eine große Liebe zur Natur, tankt gerne Kraft auf ihrem Bauernhof und freut sich, wenn’s im Garten blüht und sprießt. Und so widmet sie sich gerade auch der Pflanzenheilkunde mit besonderem Engagement: Die junge Ärztin schätzt die Schulmedizin, weiß aber auch, was traditionelle Hausmittel sowie die Phytotherapie bewirken können. Die Mutter von zwei Kindern setzt regelmäßig und mit Erfolg auf Ringelblumensalbe, Löwenzahnöl und Co.





## August Schmörlzer

### Buchpräsentation

Mi., 04. Okt. 2023, 19:00 Uhr

## Am Ende wird alles sichtbar

In dem Bergdorf, in das Josef nach dem Krieg zurückkehrt, wird ein Junge ermordet. Die Menschen, durch Krieg und Elend ohnehin misstrauisch, reagieren auf die immerselbe Weise: mit Unruhe und Vorurteilen. Josef, der als Totengräber arbeitet, entzieht sich diesen Mechanismen, indem er versucht, mit seiner eigenen Geschichte fertig zu werden. Als junger Mann hatte er sich als Kriegsberichterstatter gemeldet und musste die Gräueltaten des Krieges fotografieren. In fortwährenden Zwiegesprächen mit Michael, dem Jungen, der vor seinen Augen getötet wurde, stellt er sich seiner Trauer und seiner Schuld. Und er ist bereit für eine neue „alte“ Liebe – zu Ragusa, seiner Jugendliebe, die über den Feindseligkeiten steht und sich als stolze Witwe zur Liebe ihres Lebens bekennt.

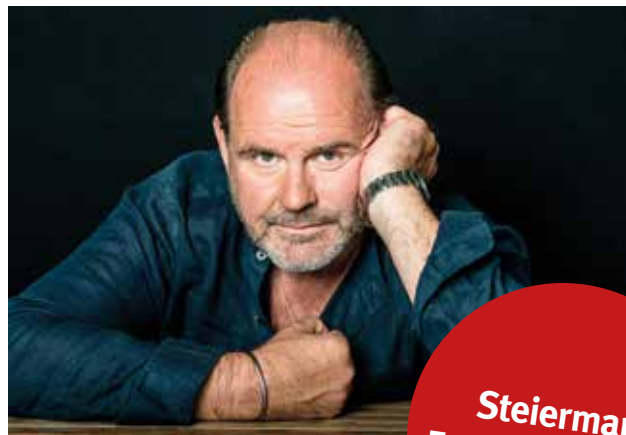
**August Schmörlzer**, geb. 1958 in St. Stefan ob Stainz, Lehre als Koch, Schauspielstudium an der Kunst-Uni Graz, Schauspieler und Autor. Lebt als freischaffender Künstler in der Weststeiermark. 2009 war er für den Deutschen Fernsehpreis, 2010 für den Bayerischen Fernsehpreis und 2012 für die „Romy“ jeweils als „Bester Schauspieler“ nominiert. 2013 Verleihung des Arbeitstitels „Professor“ und Wahl zum Österreicher des Jahres für sein humanitäres Engagement um Gustl58. 2015 Verleihung des Großen Ehrenzeichens des Landes Steiermark, 2020 Verleihung des Berufstitels „Kammerschauspieler“, 2023 Verleihung des Grimme-Preises, der Studierendenjury. Initiator Stieglerhaus – Gemeinnützige Privatstiftung.

„*Ein überwältigendes Buch, originell, tiefgründig, wunderbar! Gratulation!*“

**Louis Begley**  
Amerikanischer Schriftsteller

„*Wenn man wirklich liebt, dann bleibt sie auch, die Liebe, wo soll sie denn auch hin.*“

August Schmörlzer



**Steiermark  
Erstpräsentation**

**Persönlichkeit und  
Literatur**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**



**Eugen Freund**

**Buchpräsentation**

Di., 16. Jän. 2024, 19:30 Uhr



**Eugen Freund**, geboren am 15. April 1951 in Wien, ist ein ehemaliger österreichischer Journalist (ORF) und Politiker (SPÖ). Von 2014 bis 2019 war er Mitglied des Europäischen Parlaments.

## Zeitgeschichte(n) aus 50 Jahren

Vom Ortstafelkonflikt in Kärnten 1972 bis zum Ukraine-Krieg 2023, von den „dunklen Wolken über der US-Autoindustrie“ 1980 bis zum Impeachment gegen Donald Trump im Dezember 2019, vom ersten Porträt des damals noch fast unbekanntem Autors Peter Turrini im „Profil“ 1973 bis zu Theater-Matinee im Stadttheater Klagenfurt 2006. Eugen Freund hat im Rahmen seiner journalistischen Tätigkeit ein vielfältiges Œuvre verfasst: Vorträge über das „Transatlantische Verhältnis“ oder der Bericht über einen Mörder, der sich bis zum Gefängnisdirektor sozialisiert hat – die „Zeitgeschichte(n)“ führen uns zurück zum schrecklichen Erdbeben im benachbarten Friaul (1976) oder zum Ende des „Austro-Porsche“, der in Österreich die Automobilindustrie neu beleben sollte. In New York besucht er Hedy Kempny, eine Freundin des Schriftstellers Arthur Schnitzler, er schildert die Auswirkungen der Ölkatastrophe der „Exxon Valdez“ in Alaska und den Absturz einer „Panam 747“ über Lockerbie in Schottland. Ergänzt werden die Beiträge durch ausführliche Interviews: Der Medienmogul Ted Turner kommt ebenso zu Wort wie etwa der Friedensnobelpreisträger Elie Wiesel, UNO-Generalsekretär Ban Ki-Moon, der ehemalige Kärntner Landeshauptmann Hans Sima, Hannes Androsch am Tag seines Ausscheidens aus der Creditanstalt, oder die ehemalige US-Außenministerin Madeleine Albright. Die Berichte und Reportagen erschienen ursprünglich in der „Kärntner Tageszeitung“, der „Presse“, der „Weltwoche“, im „Profil“, der „ZEIT“, der „Vogue“, im „Kurier“, im „Standard“, in der „Berliner Zeitung“ und in „Woman“. Aber auch einige Beiträge, die Freund für das ORF-Radio oder das Fernsehen verfasst hat, finden sich hier wieder. Ein kurzweiliger Rückblick auf ein halbes Jahrhundert Zeitgeschehen.



## Mag.<sup>a</sup> Marietheres Arvay

Kunsthistorikerin, Restauratorin, Tadelakt-Künstlerin, Yogatrainerin (Ausbildung bei Josefine Selander in Schweden und Weiterbildung bei diversen Yogalehrenden), Atemlehrerin und Fastenleiterin, Lehrerin für Yogatherapie im Einzelcoaching („Svastha“/Niessen und Mohan und „therapeutic wisdom“ nach Doug Keller)



## Ing. Johann Baumgartner, MAS

Bildungsreferent im Steiermarkhof,  
Tel.: 0316 8050-7191

johann.baumgartner@steiermarkhof.at

CONNRY LEITGEB

# Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

Der menschliche Geist lebt in einem Körper. Dieser Körper wiederum ist eingebettet in die Umwelt. Nichts existiert getrennt voneinander. Dass Körper und seelisch-geistige Aspekte eines Menschen untrennbar miteinander verbunden sind, ist schon lange, vor allem in östlichen Traditionen, bekannt. Embodiment ist der moderne Begriff, der genau das ausdrücken möchte: die Wechselbeziehung zwischen dem Körper und der Psyche. Dabei steht das Arbeiten mit dem Körper im Zentrum, um auf die mentale Befindlichkeit einzuwirken. Wie können wir mit einfachen Bewegungen dunkle, drückende Gedanken vertreiben? Werden wir durch kleine Bewegungsabläufe ausgeglichener und können dadurch besser schlafen? Wie können wir uns mit Atemtechniken stärken, um Angst und Unsicherheit zu begegnen? Macht es einen Unterschied für unser Denken und Entscheiden, ob wir aufrecht sitzen und stehen oder gekrümmt? Welche Muskeln müssen wir anspannen, welche loslassen, damit wir mit stressigen Situationen besser umgehen können und wie bemerken wir das alles eigentlich? Die Übungen, die wir anwenden, sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren. Wie bei allem, geht es darum, es zu tun und zu üben, damit Leichtigkeit, Weite und Freiheit auch gefühlt, gelebt, verinnerlicht und ausgestrahlt werden können.

### Mitzubringen

Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), Trinkflasche

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 15

### Kosten

€ 65,-

### Termin

Mi., 06. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr und  
Mi., 13. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr



# Neue Lösungsansätze in der Bildung

## Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und digitale Lösungen werden die heimische Bildungslandschaft nachhaltig verändern. Medienkompetenz und Wissen sind für eine Orientierung in einer neuen digitalen Wirklichkeit unabdingbar.

Unser Ziel muss sein, das Leben durch Digitalisierung lebenswerter zu machen. Ohne künstliche Intelligenz wird die Erwachsenenbildung in Österreich nur geringe Entwicklungschancen haben.

## Bildungshäuser

Bildungshäuser sollten zu modernen Wohlfühlorten werden, damit Kreativität und das Lernen gefördert werden. Auch Seminarräume sollten in Zeiten von Homeoffice neu gedacht werden, sie sollten Wohnqualität aufweisen. Anonyme, dunkle Seminarräume ohne Farbe gehören der Vergangenheit, einer Zeit vor der Pandemie, an.

## Neue Wege der Anerkennung

Neue Wege und Möglichkeiten der Anerkennung von Abschlüssen und Ausbildungen in der Erwachsenenbildung durch den Nationalen Qualifikationsrahmen (NQR) könnte das Bildungssystem in Österreich revolutionieren. Für eine echte Durchlässigkeit im Bildungssystem wäre die Anerkennung des informellen Lernens und informeller Kompetenz unabdingbar.

Skandinavische Länder haben durch diese Anerkennungsform einen anderen Wirkungsgrad in der Bildung erreicht. Durch zeitgemäße Pädagogik und Lerninhalte sorgen vergleichsweise zeitlich kompakte Ausbildungen ebenso für große Veränderungen.

## Klimakompetenzen

Angesichts der Energiekrise werden auch Klimakompetenzen als Ausbildungsinhalte immer relevanter und müssen einer neuen Beurteilung unterzogen werden.



# Resilienz: Immunsystem der Seele

„Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“

Jean Anouilh

PIXABAY

## Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress und herausfordernde Situationen im Leben besser zu bewältigen und sie als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Doch wie kann man diese Fähigkeit der inneren Stärke erlangen? Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welche wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potenziale und Talente spielt. Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, dieses Wissen im Unterricht an andere Personen weiterzugeben.

### Zielgruppe

Alle, die ihre eigene Resilienz stärken wollen und dieses Wissen auch als Resilienztrainer:in im Unterricht in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

### Teilnehmer:innen

max. 18

### Kosten

€2.100,- (9 ECTS)

Das Seminar wurde zur  
Akkreditierung bei der  
wba eingereicht.



WeiterBildungsAkademie Österreich



KLEINDIENST

### Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

Alle Module jeweils  
freitags von 13:00 bis 21:00 Uhr und  
samstags von 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Modul 1 – Grundlagen der Resilienz

01. bis 02. Mrz. 2024

#### Modul 2 – Kommunikation

05. bis 06. Apr. 2024

#### Modul 3 – Kreative Lebensplanung

26. bis 27. Apr. 2024

#### Modul 4 – Stress und Resilienz

24. bis 25. Mai 2024

#### Modul 5 – Resilienz am Arbeitsplatz

28. bis 29. Jun. 2024

#### Modul 6 – Methodik und Didaktik im Unterricht

13. bis 14. Sep. 2024

#### Präsentation der Projektarbeit

Sa., 05. Okt. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung

Sa., 12. Okt. 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

Mit weiteren Expertinnen und Experten  
als Gastreferentinnen und -referenten  
in den Modulen 2 und 4.



**R**esilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit, die innere Kraft, die es uns ermöglicht, mit den wechselnden Anforderungen des Lebens gelassen umzugehen und Veränderungen als Teil der Weiterentwicklung zu sehen und an ihnen zu wachsen – ist gerade in turbulenten Zeiten sehr gefragt. Doch was macht den einen Menschen bei gleicher Belastung stark und den anderen vulnerabel? Resilienten Menschen gelingt es, auf schwierige Gegebenheiten mit einer Anpassung ihres Verhaltens zu reagieren. Der Anpassungsprozess an Stressoren ist kein statischer Prozess, sondern ein dynamischer, er ist veränderbar und entwickelt sich während des

ganzen Lebens. So kann man lernen, in belastenden Situationen auf bestimmte Fähigkeiten und Verhaltensweisen zurückzugreifen, die man Resilienz-faktoren nennt.

Resilienz ist der Motor für Veränderungen, sie macht uns kreativ und lebendig und ist somit sowohl für höhere Zufriedenheit im privaten Bereich als auch in der Arbeitswelt von entscheidender Bedeutung.

Quelle: Christina Berndt, Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, dtv-Verlag, 7. Auflage, 2018



„Auch aus Steinen,  
die einem in den Weg gelegt werden,  
kann man Schönes bauen.“

Johann Wolfgang von Goethe

# Cookinare: kochen und backen @home

Ein Cookinar ist ein online durchgeführter Kochkurs. Gemeinsam mit unseren Profis aus Der frischen KochSchule können Sie unter fachkundiger Anleitung ganz bequem zu Hause in Ihrem gewohnten Umfeld mitkochen und mitbacken. Es ist jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Alles, was Sie brauchen, sind ca. zwei Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Arbeitsutensilien.

**Lernen durch Tun! Zuhause und doch mitten in einem Kochkurs.  
Wir freuen uns auf Sie!**

Gleich anmelden, einloggen und mitmachen! Nach der Anmeldung werden zeitnah die Einkaufs- und Materialliste, alle notwendigen Informationen sowie der Einstiegslink zugesendet.

## **Apfelvielfalt – süß und pikant**

Do., 19. Okt. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Maria Leßl

## **Gemüsetiger trifft Suppenkasper – ratzfatz kochen für Kinder**

Mi., 08. Nov. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Maria Leßl

## **Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten**

Fr., 15. Dez. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Christina Grammelhofer

## **Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen**

Do., 25. Jän. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp



BARBARA MALCAN



## **Sommerliche Blitzgerichte in 30 Minuten auf dem Tisch – schnell und preiswert selber kochen**

Do., 16. Mai 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Petra Wippel

## **Sommerparty – herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter**

Di., 25. Jun. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Christina Thir

### **Technische Voraussetzungen:**

Breitbandinternetzugang  
PC, Notebook, Handy oder Tablet  
Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

### **Kosten**

€ 25,-

Weiter Cookinare finden Sie im Laufe des Jahres auf unserer Homepage:



[www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)

- fundiertes Lebensmittelwissen
- Frische KochSchule Seminartermine
- Bestellservice für Rezeptbroschüren und Materialien für den Unterricht





**Elisabeth Pucher-Lanz**

Diätologin, Kräuterpädagogin, Darmgesundheitstrainerin,  
Verantwortliche für den Bereich Ernährung und Gesundheit  
Tel.: 0316 8050-1420  
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

BARBARA MAJCAN

# ... Ernährung in Veränderung

Es sind gerade turbulente Zeiten. Die Herausforderungen werden weder kleiner noch weniger – ganz im Gegenteil. Änderungen in unserem Handeln sind notwendig, jedoch ist die Umsetzung oft unbequem. Für die Auswirkungen auf das Klima, das Landschaftsbild, die Umwelt, Wirtschaft, Mensch und Tier gilt unser Essen als gemeinsamer Nenner. Dreimal pro Tag stehen wir in der Verantwortung, die richtige Entscheidung bei der Essensauswahl zu treffen. Holen Sie sich Lebensmittelwissen und Genusskompetenz für die gemeinsame Bewältigung gegenwärtiger Herausforderungen.

Ernährung und  
Gesundheit



BARBARA MAJCAN

# Sapere aude!

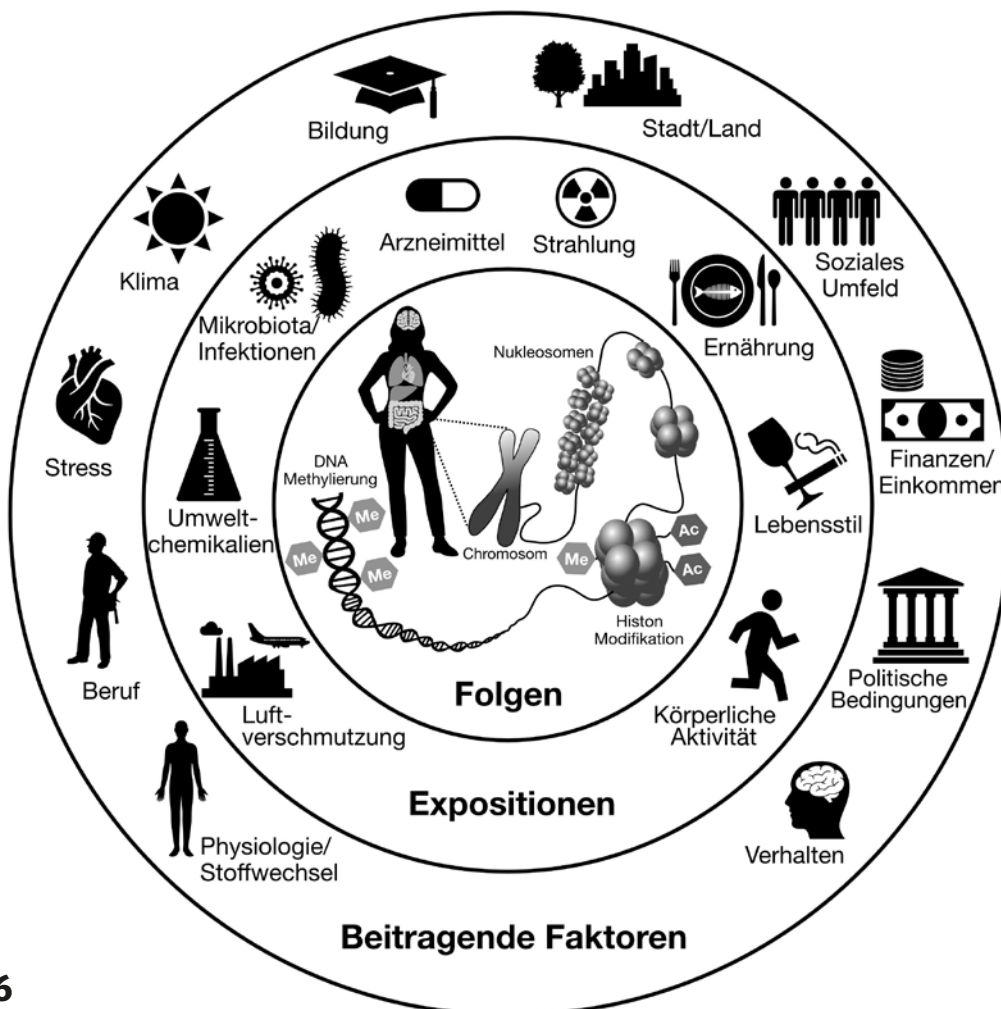
Immanuel Kants Wahlspruch: „Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“, war ursprünglich das Motto der Aufklärung.

**I**m Zuge der Aufklärung hat sich vor allem eines über die Jahrhunderte durchgesetzt: eine stark reduktionistische Sicht auf das irdische Leben und eine ebenso reduktionistische wie autoritäre Wissenschaft. Aus praktischen Gesichtspunkten zunächst durchaus verständlich. Naturwissenschaftliche Disziplinen wie die Medizin benötigen notgedrungen reduktionistische Versuchsanordnungen, um Einsichten in komplexe Lebensvorgänge zu erhalten. Auch in den Lehrbüchern der Wissenschaft des Lebens, der Biologie, finden wir stark vereinfachte Bilder und Schemata von Zellen und deren Bestandteilen, einzelnen biochemischen Reaktionswegen und Ketten von Basenabfolgen, die, in Form von DNA oder RNA, als allem zugrunde liegender Code des Lebens gefeiert werden. Der zentra-

le Punkt in der reduktionistischen wissenschaftlichen Sichtweise ist der Fokus auf die Einzelteile anstatt auf das große Ganze. Doch beschäftigt man sich ausführlicher mit dieser Materie, wird schnell klar, dass diese vereinfachten Erklärungs- und Denkmodelle der Realität kaum gerecht werden. So gilt die klassische Evolutionstheorie für viele schon längst als überholt. Zellen und aus ihnen zusammengesetzte Gewebe und Organe liegen keine simplen Mechanismen zugrunde.

## Entschlüsselung der Gene

Das „Human Genome Project“, also das groß angelegte Projekt zu Beginn des neuen Jahrtausends, um den Code des Lebens vollständig zu entschlüsseln, verlief einigermaßen enttäuschend.



Das menschliche „Exposom“ als die Gesamtheit aller nicht-genetischen Umwelteinflüsse, denen ein Individuum lebenslang ausgesetzt ist. Sie wirken über epigenetische Mechanismen auf unsere DNA und sind die Hauptrisikofaktoren für menschliche Krankheiten.



### Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger

ist Mediziner, Biologe, landwirtschaftlicher Facharbeiter und Facharzt für Gerichtsmedizin. Er lehrt unter anderem an der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien und an der Medizinischen Fakultät der Sigmund-Freud-Universität Wien in den Fachgebieten Human- und Gesundheitsökologie, Umwelt- und Ernährungsmedizin, Evolutionäre Medizin, Forensische Medizin und Pathologie. Grassberger ist Autor zahlreicher Publikationen. Sein Buch „Das leise Sterben“ wurde Wissenschaftsbuch des Jahres 2020 in der Kategorie Naturwissenschaft/Technik.

Ursprünglich gingen Wissenschaftler:innen davon aus, dass die Spezies Homo sapiens zwischen 50.000 und 140.000 Gene hätte. Tatsächlich besitzen wir Menschen mit ca. 20.500 Genen weniger Gene als der winzige Wasserfloh Daphnia (31.000 Gene).

#### Genetisches Risiko

Und als ob das noch nicht genug Enttäuschung wäre, wissen wir seit kurzem auch, dass die Genetik im Durchschnitt nicht mehr als 5 bis 10 % unseres Risikos für die häufigsten Erkrankungen, einschließlich bestimmter Krebsarten, Diabetes und Alzheimer ausmacht. Trotz milliardenschwerer Forschung der letzten Jahrzehnte hinsichtlich der richtigen Ernährungsform konnte immer noch nicht übereinstimmend geklärt werden, wie eine solche für die/den Einzelne:n aussieht. Seit Jahrzehnten wird Sport, also vor allem das Verbrennen von Kalorien als Maßnahme zur Reduktion von überschüssigem Körpergewicht propagiert und dennoch scheint unser über Milliarden von Jahren evolvierter Organismus nicht wie eine kalorische Brennkammer zu funktionieren. Das zeigen neuere wissenschaftliche Untersuchungen, wonach erheblich mobilere Jäger-und-Sammler-Gesellschaften nicht wesentlich mehr Kalorien pro Tag verbrennen als sitzend dahinvegetierende, übergewichtige Büromenschen. Unglaublich, aber wahr.

#### Darmmikrobiom entscheidet

Das Konzept des Menschen als Maß aller Dinge wird vor allem durch die neuesten Einsichten der Mikrobiom-Forschung infrage gestellt, bestehen wir doch aus mehr bakteriellen und anderen mikrobiellen Zellen als wir eigene Körperzellen besitzen. Unsere Gesundheit und Entwicklung wird maßgeblich von unserem (Darm-)Mikrobiom beeinflusst und sogar unsere psychische Verfassung dürfte stark von der Gunst unserer mikrobiellen Begleiter abhängen. Wissenschaftliche Studien (ja, genau die reduktionistischen) haben uns gezeigt, dass wir eigentlich

nur wandelnde Hüllen für Mikroben, sogenannte „Holobionten“ (Gesamtlebewesen) sind und daher nahtlos mit unserer Umwelt und deren Mikroben in Verbindung stehen. Analog zu den Mikroorganismen entlang der Wurzeln von Pflanzen sitzen auch an der menschlichen Darmoberfläche kaum vorstellbare Zahlen von Bakterien, die mit ihrer Stoffwechsellistung für das Funktionieren unseres gesamten Organismus sorgen. Was läge daher näher, als sich der optimalen Ernährung unseres Darmmikrobioms zu widmen?

#### Epigenetik

Die Epigenetik, die Wissenschaft, die sich u. a. damit beschäftigt, welche Mechanismen dafür verantwortlich sind, dass Gene in unseren Zellkernen abgelesen oder stillgelegt werden, wartet mit ebenso unglaublichen Ergebnissen auf. Sie zeigen, dass wir (und unsere Gesundheit) vom Zeitpunkt der Empfängnis (bzw. vermutlich bereits davor) ein Leben lang von unzähligen Umwelteinflüssen abhängig sind.

#### Exposom-Konzept

Erst vor ca. 15 Jahren wurde das sogenannte „Exposom“-Konzept, ergänzend zum Genom, vorgeschlagen, wobei sich der neu geschaffene Begriff aus den Worten „Exposition“ und „Genom“ zusammensetzt. Es zielt darauf ab, die Vielfalt und den Umfang der Exposition gegenüber Chemikalien aller Art, Nahrungsbestandteilen, psychosozialen Stressfaktoren und anderen (physikalischen) Faktoren sowie deren entsprechenden biologischen Folgen besser zu verstehen. (Abbildung) Allerdings sind Lebewesen wie der Mensch äußerst komplexe Organismen, deren Funktionsweise mit simplen reduktionistischen Experimenten wohl niemals vollständig erfasst werden kann. Ob man diese ernüchternde Einsicht nun als beunruhigend empfindet oder als große Chance für die Menschheit und den Planeten Erde sieht, hängt vom individuellen Blickwinkel ab.



Die Entfremdung des Menschen von der Natur als unmittelbare Folge unseres technischen Fortschrittes ist gleichzeitig die größte Gefahr für unsere Spezies.

Wenn wir uns als denkendes Tier betrachten, das zwingend von seiner gesamten Um- und Mitwelt abhängig ist (die Umwelt, die wir im Verlauf des Anthropozäns fundamental und nachhaltig verändert haben), ergibt sich die Chance, angesichts der zahlreichen gegenwärtigen Krisen, unser Dasein und unsere Zukunft neu zu überdenken.

### **Systemdenken**

Die Zukunft gehört daher der systemischen Betrachtungsweise. Die Realität der lebendigen Welt ist komplexer als gedacht, leider nicht immer logisch und einfach verständlich, aber voller wunderbarer Überraschungen. Philosophisch-spirituelle Betrachtungen, wonach alles mit allem verbunden ist, spiegeln sich auch in wissenschaftlichen Erkenntnissen wider: So teilen wir 50 % unserer Gene mit Bananen, 70 % mit Schwämmen, 85 % mit Mäusen und 99 % mit Schimpansen. Aber nur 2 % unserer DNA sind tatsächlich bekannte Gene und 90 % unserer DNA ist noch weitgehend unbekannte Materie. Unsere Ernährung, unsere emotionalen Wahrnehmungen, ja sogar unsere eigenen Gedanken scheinen darüber zu bestimmen, welche Zeilen, Absätze, Seiten und Kapitel im Buch unseres Lebens, der DNA, abgelesen werden.

### **Einfluss Ernährung**

Immer deutlicher wird, dass eine kalorisch ausreichende und mit allen Makronährstoffen ausbalancierte Ernährung kein Garant für ein gesundes Leben ist, sondern Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und vor allem die unzähligen biochemischen Verbindungen aus Pflanzen (sekundäre Pflanzenstoffe) wesentlich dazu beitragen, dass unser Mikrobiom und unsere Körper-

zellen einwandfrei funktionieren können. Und noch eine kleine Revolution bahnt sich an. Neueste (und daher noch durchaus umstrittene) Forschungsergebnisse zeigen, dass sogar eine Kommunikation zwischen den großen Domänen des Lebens bestehen könnte. Kurze, mit der Nahrung aufgenommene pflanzliche RNA-Moleküle (sogenannte microRNAs) können offenbar mit der Boten-RNA unserer Körperzellen interagieren und somit darüber entscheiden, welche Genprodukte in unserem Körper entstehen und welche nicht.

### **Was können wir tun?**

Wir können daher das Tier Mensch nicht einfach aus seiner gesamten natürlichen Umwelt herauslösen und glauben, dass so ein langfristig gesundes Leben auf einem komplex vernetzten Planeten möglich sein wird. Die Entfremdung des Menschen von der Natur als unmittelbare Folge unseres technischen Fortschrittes ist gleichzeitig die größte Gefahr für unsere Spezies.

Was Sie als einfache:r Konsument:in tun können? Folgen Sie Immanuel Kant und haben Sie Mut, sich Ihres eigenen Verstandes zu bedienen! Gesunde Menschen kann es nur auf einem gesunden Planeten geben.

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)
- kochen@home – Cookinare

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



BARBARA MAJCAN

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## 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 beeindrucken.

**Kosten**

€ 250,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Dauer/Teilnehmer:innen**

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

**Termine**

Fr., 12., 19., 26. Jän. 2024 und Fr., 02., 09. Feb. 2024

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende – 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 pfiffige 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, Studierende, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

**Kosten**

€ 82,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

**Termin 1**

Mo., 15. Jän. und Mo., 22. Jän. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr

**Termin 2**

Di., 06. und Mi., 07. Aug. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## 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**

€ 170,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Dauer/Teilnehmer**

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 12

**Termine**

Fr., 06., 13., 20. Okt. 2023

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr





ZENZ

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, Freunde und Nachbarn 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, um nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit zu versinken. Damit auch Sie als Gastgeber:in 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.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**

Mo., 04. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Eva-Maria Krenn**

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

## 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.

**Mitzubringen**

Keksdosen

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termine**

Di., 21. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Fr., 24. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa., 02. Dez. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Lebkuchenvariationen – Vorboten 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 Lebkuchenhäus, 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.

**Mitzubringen**

Keksdosen

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 06. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEPIX

**Anmeldung:** 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at



UNTERKÖFLER, SCHÖNBAUER, BLENDPUNKT.AT



FISCHER



HEIDEGGER, LK.10

**Margarethe Auer**

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

## Das perfekte Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihre Familie mit einem festlichen Menü verwöhnen, aber nicht den ganzen Abend alleine in der Küche verbringen? Wir nehmen Ihnen die Planung ab. In diesem Kochseminar kochen wir gemeinsam ein exquisites Dinner und geben Ihnen viele Tipps, wie Sie vorab alles gut vorbereiten können, um dann auch entspannt den Feiertag mit Ihren Lieben zu genießen. Von der Vorspeise bis zum Dessert – Sie werden heuer zu Weihnachten stressfrei und gut organisiert Ihr perfektes Festtagsmenü zaubern.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 13. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr

**Katharina Harden**

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

## Weihnachtsmenü zum **Ver**lieben: vegetarische/vegane Festtagsküche



Entdecke den Geschmack der Feiertage neu! Dieser festliche Kochworkshop lädt dich ein, die traditionellen Aromen der Weihnachtszeit neu und pflanzenbasiert zu interpretieren. Dich erwartet die gemeinsame Zubereitung eines mehrgängigen Menüs: von appetitanregenden Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu verlockenden Desserts – gan(s)z ohne! Tipps zur Planung, Organisation und Präsentation eines stimmungsvollen Weihnachtssessens runden das Programm ab. Ebenso erfährst du, wie du traditionelle Rezepte vegan interpretieren kannst. Lass dich inspirieren und gestalte ein Weihnachtsfest, das sowohl für Vegetarier als auch für Fleischliebhaber unvergesslich wird.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 12. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr

**Ing.<sup>in</sup> 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.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 01. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr





EVA MARIA LIPP

### Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin  
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

Sauer macht lustig und gesund!  
Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, um Gemüse und Kräuter zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack von Sauergemüse ist einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Fermentiertes Gemüse ist auch ein probiotisches Lebensmittel. Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, deren Verzehr unsere Darmflora verbessert. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. In diesem Workshop werden nach einer kurzen theoretischen Übersicht Gemüse und Kräuter fermentiert. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

#### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Mi., 13. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

### 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, 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 mit dieser Methode zubereiten. Tauchen Sie ein in die sanfte Welt des Dampfgarens und genießen Sie die Vorteile dieser gesunden Art des Kochens.

#### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Do., 12. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

#### Termin 2

Do., 14. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



HAIDER

### 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, Sugas 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!

#### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 14. Okt. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



PIXABAY

Anmeldung: 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at



EVA MARIA LIPP

**Maria Leßl**  
Seminarbäuerin

## 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 Büro-Snack 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.

### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin 1

Do., 28. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Termin 2

Do., 18. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

## Mag.<sup>a</sup> 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 Vegetarier:in 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.

### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Fr., 29. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



BARBARA MALCAN

## Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler

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

## 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

### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Mo., 16. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

ADOBE STOCK



**NEU**

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

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

## Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

Die Low-Carb-Ernährung basiert auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate, zu vermeiden. Das führt zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und langfristig auch zu einem Verlust von Körperfett. Aber wie kann man diese Ernährungsweise auch auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen? Die wichtigsten Grundsätze der Low-Carb-Ernährung, einfache und schnelle Rezepte und viele Ideen für den Ersatz von kohlenhydratreichen Lieblings Speisen sind Thema dieses Kochkurses.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 24. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Ing.<sup>in</sup> 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

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 04. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Anmeldung:** 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at



RISSNER

**NEU**

**Christiane Rissner**

Dipl. Ernährungstrainerin, Seminarbäuerin, Bio-Bergbäuerin,  
langjährige Erfahrung mit vegetarisch/veganer Ernährung

## Pflanzenbasiert und zuckerreduziert

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide, Nuss, Obst und Gemüse. Dieser Workshop richtet sich an alle, die pflanzlichen Lebensmitteln mehr und mehr den Vortritt in ihrer Ernährung lassen wollen. Als hochwertige pflanzliche Eiweißquelle stehen Hülsenfrüchte dabei im Fokus der Rezeptauswahl. Diese werden gemeinsam mit Gemüse und Obst zu süßen und pikanten Gerichten verarbeitet – wahlweise vegan oder vegetarisch. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, den Einsatz von Zucker in der Küche zu reduzieren. Das bedeutet in diesem Fall aber nicht, gänzlich auf den süßen Genuss zu verzichten oder auf Ersatzstoffe zurückzugreifen, sondern mit der natürlichen Süße von Früchten zu experimentieren.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin 1**

Fr., 10. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Termin 2**

Sa., 11. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



ANNA ZENZ

Persönlichkeit und Literatur

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur



AMA

### Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Strudelvariationen – süß und pikant

Strudel – ein Klassiker, der jedoch ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl erfordert. Wer aber einmal die richtige Technik gefunden hat, wird mit einer Vielfalt an 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 Soßen zu den Strudeln

#### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 11. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

### 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, Dobosschnitte oder Punschkräpfen, Schicht für Schicht im Glas oder als Schichttorte, pikant oder süß, man kann Vieles daraus zaubern. Biskuit ist auch für Anfänger:innen 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.

#### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 16. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



ARTEMIS

### Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

## Steirische Bio-Süßlupine – vielfältig vom Schnitzel bis zum Kaffee

Die noch wenig bekannte Süßlupine vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer bewussten Ernährung. Sie besticht durch wenig Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt und ist dabei eine vegane Proteinbombe. Auch ohne „Entbitterung“ ist die steirische Süßlupine verwendbar, schmeckt lieblich, nussig und lässt sich in der Küche mannigfaltig einsetzen. In diesem Kochseminar informieren wir Sie über den Anbau bis hin zur kreativen Speisenvielfalt. Frühstücks-Smoothies, Müsliriegel, Muffins, Aufstriche, Bratlinge, salzige und süße Snacks, Brot, Knabberien und vieles, vieles mehr lässt sich aus der Lupine kreieren. Ob schnelle Gerichte, ausgefallene Kreationen oder vegane Low-Carb-Küche – diese Hülsenfrucht lässt keine Wünsche offen!

#### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 14. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA



**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

Pikanter Blechkuchen und Pizza sind Klassiker, die garantiert jeden Geschmack treffen. Egal ob als Essen für Zwei, die Familie oder Freunde, als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm, sie lassen sich gut vorbereiten und schenken dem oder der Gastgeber:in Zeit für die Gäste. Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig oder Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan, es gibt viele Variationsmöglichkeiten. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet, jede:r kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

### Termin

Do., 25. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> 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

- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

### Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Di., 23. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Anmeldung:** 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at



**Sigrid Stadler**

TCM Ernährungsberaterin

## Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte

Gehen Sie in diesem Kochkurs mit auf Entdeckungsreise in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM. Sie kreieren mit einer TCM-Ernährungsberaterin köstliche vegane Gerichte und lernen, wie Sie mit regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln Ihre Energie und Ihre Lebensfreude steigern. Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien der TCM-Ernährungslehre, Meal-Prep-Tipps aus der Praxis sowie ausführliche Unterlagen und Rezepte für Zuhause. Nach der Theorie geht es ran an den Kochlöffel. Sobald die Gerichte fertig zubereitet sind, kommt der gemütliche und genussreiche Teil des Kurses. Beim Essen können Sie sich austauschen und erhalten praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag. Gönnen Sie sich eine Auszeit und widmen Sie sich ganz Ihrem leiblichen und seelischen Wohl!

### Kosten

€ 98,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Sa., 20. Jän. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

**NEU**

**Persönlichkeit und  
Literatur**

**Ernährung und  
Gesundheit**

**Kreatives  
Gestalten**

**Kunst und  
Kultur**





PETRA WIPPEL

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Kreative Ideen für's steirische Buffet – Snacks, Häppchen und Co.

Ob Geburtstagsparty, sommerliches Gartenfest oder Hauseinweihung – bei Feiern mit vielen Gästen ist ein Buffet ideal und unkompliziert. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, aus regionalen Köstlichkeiten ansprechende Speisenkreationen zuzubereiten und Buffettische dekorativ zu gestalten. Wir liefern praktische Tipps zur Vorbereitung, Präsentation, entsprechenden Mengen und vielem mehr.

Nach dem Seminar werden Sie Ihre Gäste mit Terrinen, Aufstrichen, traditionellen Gerichten, vegan-vegetarischen Alternativen und optisch und geschmacklich ansprechenden Desserts aus heimischen Produkten überraschen. Auch das Legen dekorativer Platten ist Thema des Kurses. Ein perfekt vorbereitetes Buffet wird nicht nur Ihre Gäste überzeugen, sondern garantiert auch Ihnen als Gastgeber:in Genuss und Entspannung auf Ihrer eigenen Party.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 03. Feb. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

**Thomas Moyschewitz**

Küchenschef im Steiermarkhof

## Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Thomas Moyschewitz, seit vielen 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.



ANA

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 27. Jän. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Duftig, deftig, luftig und locker leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant – so vielfältig können Knödel sein. Neben traditionellen Knödelklassikern lohnt es sich, sich auch auf innovative runde Gaumen-erlebnisse einzulassen.

Lernen Sie so das Knödelparadies Österreich in allen möglichen Formen, Hüllen, Füllen und Varianten kennen. Ob traditionell oder modern, Knödel bringen Sie in Form.



LEXPIX

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 31. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIKABAY

**Ing.<sup>in</sup> 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 Gastgeber:in für Familienfeste, für Bekannte und Freundinnen und Freunde oder für ein Treffen mit Geschäftspartner:innen unterstreichen Sie mit dieser Art der exklusiven, aber nicht aufdringlichen Gastfreundschaft in Zukunft die Wertschätzung des Besuches der Gäste. Als Gastgeber:in 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.

### **Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 08. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Katharina Harden**

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

## Veganer Start in den Tag – Frühstück und Jausenideen

Egal, ob du Veganer:in bist oder einfach neue Inspirationen für dein Frühstück suchst, dieser Kurs bietet eine Vielfalt an kreativen Rezepten und Ideen für einen kulinarisch ausgewogenen Morgen. Tauche ein in die Welt der pflanzlichen Vielfalt und gestalte oder erweitere deine kulinarische Morgenroutine mit proteinreichen Aufstrichen, veganer Eierspeise sowie Brot- und Gebäckvariationen. Auch Jausenideen für den Arbeitsplatz stehen am Programm.

### **Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Di., 06. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA.MARIA.LIPP

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

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

## Perfect Match – Aromaspiele in der Küche

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köchinnen und Köche schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier werden Sie die Grundlagen der Sensorik kennenlernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Geschmacksrichtungen ansprechend, andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form eines raffinierten Menüs umgesetzt. Wir spielen mit unterschiedlichen Zubereitungsarten, Geschmäckern und Aromen. Zusätzlich bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie bekannte Gerichte mit einfachen Mitteln erweitern, um überraschende Geschmackserlebnisse zu zaubern.

### **Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 15. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und Literatur

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

NEU



WIPPEL



ADOBE STOCK

**Eva-Maria Krenn**

Seminarbäuerin, Brotdotschafterin

## 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 Partner:in 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!

**Kosten**

€ 65,- für Einzelpersonen

€ 113,- pro Paar

**Termin**

Fr., 16. Feb. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



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/Teilnehmer:innen**

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 18

**Kosten**

€ 44,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**

Fr., 01. Mrz. 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Hausgemachte Nudeln – Vielfalt aus Ei und Gries

Nudeln – kaum noch aus unserem Speiseplan wegzudenken und bei vielen sehr beliebt. Nudeln selbst herzustellen ist keine Hexerei. In diesem Kochworkshop werden verschiedene Nudelteige hergestellt. Gemeinsam werden vielfältige Variationen und Formen, von einfachen Tagliatelle über Ravioli bis hin zu Tortellini handgefertigt. Auch „Krendeln“, die traditionelle Technik zur Herstellung der Kärntner Nudel, wird geübt. Die Zubereitung passender Beilagen und Soßen runden das Programm ab. Abschließend werden die süßen und pikanten Kreationen gemeinsam verkostet.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin 1**

Mi., 28. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Termin 2**

Mi., 17. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



GRAMMELHOFER







AMA



ADOBESTOCK

NEU

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## 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 delikats 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

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 06. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Maria LeBl**

Seminarbäuerin

## Polenta, Sterz und Schmarren – 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.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 07. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> 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 zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz, die praktische Umsetzung der modernen Basenküche mit leichten und schnellen Rezepten im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie genussvoll basische Gerichte sein können.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 05. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Persönlichkeit und  
LiteraturErnährung und  
GesundheitKreatives  
GestaltenKunst und  
Kultur



ADOBE STOCK



AMA

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

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

## Einfach gesund kochen – auch im Alter

Wenn man älter wird, ändern sich unser Nährstoffbedarf und meist auch unsere Ernährungsgewohnheiten. Gesunde Ernährung ist aber selbstverständlich auch im Alter wichtig. In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten? Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 09. Mrz. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> 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.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 19. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

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

## Alles Bärlauch – Frühlingsbote in der Küche

In diesem Seminar dreht sich alles um den Bärlauch, das kraftvolle, aromatische Gemüse des Frühlings. Das Wichtigste zuerst: Sie erlernen die exakte Bestimmung der Pflanze und sichere Abgrenzung zu giftigen Doppelgängern. Danach geht es an die Zubereitung von pikanten und süßen Gerichten. Auch die Verwendung von Bärlauch in der Volksmedizin ist Teil des Programms. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, wie Sie das intensive Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe auch für die Vorratskammer einfangen können.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 05. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY



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 Asiat:innen: 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.

**Kosten**  
€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**  
Fr., 24. Mai 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Maria Leßl**  
Seminarbäuerin

## Gemüsekekuchen – bunt und gesund

Statistiken weisen darauf hin: wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Nach diesem Kochworkshop wird das auf Sie nicht mehr zutreffen, denn wir zeigen Ihnen, wie Gemüse auch in „Kuchenart“ gegessen werden kann. Ob pikant oder süß, vegetarisch, vegan oder all in all – die Variationen sind hier schier endlos. Von deftig bis leicht, mit Mürb- und Germteigen ist vieles möglich. Probieren Sie es mit uns aus, gemeinsam wird kreiert, gebacken und verkostet – so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen. Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

**Kosten**  
€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Fr., 07. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



WIPPEL

**Eva-Maria Krenn**  
Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

## Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe

Mit den saisonalen Highlights des Frühlings kreieren wir ein beeindruckendes Menü für besondere Anlässe. Der Teller wird dann zu einem Spiel frühlingshafter Farben und Aromen. Leichte und erfrischende Vorspeisen, bunte Salate mit frischen Frühlingskräutern und Beeren, als Hauptgang zartes Fleisch oder Fisch, kombiniert mit Frühlingsgemüse, Saucen und Beilagen werden die Gaumen Ihrer künftigen Gäste begeistern. Ein leichtes Gebäck oder ein kunstvolles Fruchtdessert bilden den Abschluss dieses kulinarischen Frühlingszaubers. Tipps für die perfekte Vorbereitung für eine gesellige Zeit mit den Gästen runden das Seminar ab.

**Kosten**  
€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Fr., 19. Apr. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVA MARIA LIPP



CANVA

NEU

**Sabine Bichler**

Seminarbäuerin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

## Darm Fit – Kochen rund ums gute Bauchgefühl

Unser Darm mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und bildet das Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit. Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit einer Fülle an Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale und saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 25. Mai 2024, 09:00 bis 13:00 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 Gastgeber:in Ihre Sommerparty mit Ihren Gästen entspannt genießen.

**Inhalt**

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

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 14. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Maria Leßl**

Seminarbäuerin

## Süße Früchte ins Glas – Früchte konservieren

Jedes Obst hat seine Saison. Damit man aber während des restlichen Jahres nicht auf die Gaumenfreuden beeriger Früchte verzichten muss, bringt man sie am besten ins Glas. Somit steht einem fruchtigen Genuss das ganze Jahr über nichts im Weg. In diesem Seminar werden nach kurzer allgemeiner Information zu Obst und geeigneten Sorten die einzelnen Möglichkeiten der Haltbarmachung von Früchten gezeigt. Gemeinsam werden vielfältige Kombinationen, ob süß oder pikant, ins Glas gebracht. Die gefüllten Gläser können mit nach Hause genommen werden.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 22. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



PIXABAY



EVA MARIA LIPP

**Margarethe Auer**

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

## 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.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termine**

Di., 26. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr  
Di., 30. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr  
Di., 23. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Christina Thir**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## Jourgebäck – raffinierte süße und pikante Kleinigkeiten

Sie wollen Ihre Gäste mit frisch zubereitetem Gebäck empfangen oder Ihren Frühstückstisch abwechslungsreich gestalten? Dieses Seminar bietet reichlich Ideen dafür. Mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlteigen wird umfangreich geformt, geflochten und gebacken. Sie erhalten viele Tipps und Tricks für eine gelungene Teigführung und kreative Ideen für das Ausformen des Kleingebäcks. Die Vollendung erfolgt in süßen und pikanten Varianten.

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 18. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



KK

**Monika Sommer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## Vollkornbrot und -gebäck – schmackhaft und bekömmlich

Vollkornbrot und Vollkorngebäck 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

**Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 15. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVA MARIA LIPP

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## 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. Zum einen werden grundsätzliche Informationen über die Teigführung und Grundteigarten vermittelt, zum anderen wird insbesondere auf verschiedene Formen und Varianten von Kleingebäck und Spezialitäten eingegangen. Ideen zu Gebilde- bzw. Brauchtumsgebäck runden dieses Seminar ab.

### **Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 18. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



CHRISTINA THIR

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren

Dies ist ein Workshop für alle, die ihr Brot selber backen und perfekt kombiniert genießen möchten. Von der Sauerteigbereitung bis zur Verkostung der Brote in Kombination mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln und Getränken wird jeder Schritt genau erklärt. Brot ist ein Grundnahrungsmittel, harmoniert als Begleiter mit jeder Mahlzeit und eignet sich hervorragend als Snack für Zwischendurch. Gemäß persönlicher Vorlieben oder klassischer Vorgaben gibt es grundsätzlich keine richtige oder falsche Speisenkombination. Jedoch finden wir Gerichte mit unterschiedlichen Texturen besonders verlockend, durch kontrastierende Geschmacksrichtungen lassen sich Geschmacksnuancen betonen, ausgleichen oder reduzieren. Sobald wir uns mit Kombinationsmöglichkeiten beschäftigen, gibt es unzählige Varianten, die nur darauf warten, entdeckt und geweckt zu werden. Ihr selbst gebackenes Brot wird noch mehr Wertschätzung erfahren und auf ganz besondere Weise genossen werden.

### **Kosten**

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Sa., 16. Mrz. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr





LEMLEHNER

**Ing. in Eva Maria Lipp**

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Brot backen im Lehmbackofen

Brot selbst zu backen, liegt seit einigen Jahren wieder voll im Trend, doch den besonderen Geschmack gibt nicht nur die liebevolle Zubereitung mit hochwertigen Zutaten, sondern auch das Backen des Brotes im Holzbackofen. Bei diesem Workshop wird im mit Holz beheizten Lehmbackofen im Garten unseres Bildungshauses die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt. Die Auswahl und Menge des Holzes, der richtige Zeitpunkt und das Einschließen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Diese Form des Brotbackens hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Auch das Backen anderer Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck im Lehmbackofen wird gezeigt.

### **Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 27. Jun. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr

**Ing. in Eva Maria Lipp**

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.

### **Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Mi., 12. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



CHRISTINA THIR

**Christina Thir**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## Gut Ding braucht Weile: Backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung

Wer Brotteigen mehrere Stunden Zeit zur Reifung gibt, wird dafür mit herausragendem Geschmack, besserer Bekömmlichkeit und längerer Haltbarkeit von Brot und Gebäck belohnt. Auch Vorteige wie Quell- oder Brühstücke kommen hier zum Einsatz. Nicht nur Brot lässt sich auf diese Art zubereiten, auch Ciabatta, Baguettes oder Striezel danken Ihnen diese Herangehensweise. Lassen Sie sich von Brotsommelière Christina Thir in die hohe Kunst des Brotbackens einführen. Vorkenntnisse beim Brotbacken sind erforderlich.

### **Kosten**

€ 65,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Sa., 10. Feb. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

NEU

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVA MARIA LIPP



EVA MARIA LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation,  
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.

**Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mo., 20. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

## 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.

**Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 20. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



BARBARA MAJCAN

## Kochworkshop: Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien. Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern oder auch Mitarbeiter:innenseminare. 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 Mitarbeiter:innen mit einem außergewöhnlichen und genüsslichen Erlebnis.

**Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Mitarbeiter:innen einen Kochworkshop zu einem gewünschten Thema!**

**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





VIKTORIA WÖLS

NEU

**Viktoria Wöls**

Absolventin Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin

## Sweet Table – zuckersüßes Highlight jeder Feier

Ein bunt gefüllter Tisch voller süßer Naschereien – der Partytraum für jede:n. Ob Geburtstag, Taufe oder Hochzeit – mit diesem Highlight kann man seine Gäste rundum verwöhnen. Mit viel Liebe zum Detail zeigen wir Ihnen eine reichhaltige Auswahl für ein eindrucksvolles Dessertbuffet: klassische und moderne Häppchen, Törtchen, Cupcakes und vieles mehr. Aber damit nicht genug: Wir kümmern uns gemeinsam um das perfekte Styling und die kreative Gestaltung eines solchen „Sweet Tables“. Damit wird der Nachspeisetisch nicht nur geschmackvoll, vielfältig, trendig und zuckersüß, sondern auch ein optischer Hingucker, von dem Ihre Gäste noch lange schwärmen werden.

**Kosten**

€ 65,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 13. Apr. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

**Peter Schmuck**

Küchenmeister, Pâtissier

## Exquisite Torten und Tartes – lernen vom Profi

Erleben Sie einen spannenden Aktiv-Workshop rund um kleine Torten und Tartes. Peter Schmuck vermittelt Ihnen Wissenswertes und Anregendes zu den Techniken der Tartes-Herstellung. Erfahren Sie mehr über Mürbteig-Techniken, rationelle Backtechniken und unterschiedlichste Füllungen. Hier treffen klassische französische Arbeitstechniken auf Edelschokolade. Abgerundet wird das Aktiv-Seminar durch filigrane Dekormöglichkeiten und elegante Präsentationsformen. Holen Sie sich Inspirationen für Ihre Kreationen.

**Kosten**

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 30. Sep. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr



ADOBESTOCK

NEU

**Peter Schmuck**

Küchenmeister, Pâtissier

## Pralinenseminar – Krusten- und Schnittpralinen

Sie möchten Ihr Können im Bereich der Pralinenherstellung auf ein neues Level heben? In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie exquisite Krusten- und Schnittpralinen herstellen, die nicht nur visuell ansprechend sind, sondern auch mit einer Vielzahl von Aromen und Texturen überraschen. Lernen Sie, wie Sie Schichten von Schokolade und Füllungen miteinander kombinieren, um beeindruckende Designs und Muster zu erzeugen. Erfahren Sie, wie Sie Pralinen mit verschiedenen Füllungen wie Ganache, Karamell oder Nüssen füllen und perfekt schneiden, um eine attraktive Präsentation zu erzielen. Profi Peter Schmuck zeigt Ihnen wie Sie Zutaten wie Gewürze, Früchte oder Liköre in Ihre Pralinen einarbeiten, um unverwechselbare Geschmackskombinationen zu erzeugen. Dieser fortgeschrittene Kochworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in der Pralinenherstellung zu perfektionieren.

**Kosten**

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 09. Dez. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr



NEU

Persönlichkeit und Literatur

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur



PETER SCHMUCK

NEU

**Peter Schmuck**  
Küchenmeister, Pâtissier

## Eis, Parfait und Sorbet

Möchten Sie lernen, wie man selbst köstliches Eis, Sorbets und Parfaits herstellen kann? Wir haben einen spannenden Workshop für Sie! Sie erlernen die Grundlagen bzw. die unterschiedlichen Herstellungsmöglichkeiten von Milcheis, Fruchteis, Sorbets und Parfaits inklusive veganer Varianten. Zudem gibt es Tipps zu verschiedenen Dekor- und Topping-Möglichkeiten wie Frucht- und Karamellsaucen und Hippen. Abgerundet wird das Aktiv-Seminar durch elegante Präsentationsformen.

**Kosten**  
€ 109,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Sa., 08. Jun. 2024, 09:00 bis 15:30 Uhr



PETER SCHMUCK

NEU

**Peter Schmuck**  
Küchenmeister, Pâtissier  
**Erich Hochrainer, MEd**  
LBS Bad Gleichenberg

## Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin – im Glas und auf dem Teller

Lernen Sie bei diesem kulinarischen Abend die verschiedenen Facetten von Whiskey, Rum und Gin kennen. Verkosten Sie die fantastischen Drei nicht nur in Form eines Cocktails, bereiten Sie erstklassige Gerichte unter der Verwendung dieser zu. Genießen Sie Ihre Köstlichkeiten mit Whiskey, erlesenem Rum und Gin auf unterschiedliche Arten. Der Kochworkshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, Ihre Liebe zur Kochkunst und zu Spirituosen zu kombinieren. Tauchen Sie ein in die Welt der Aromen und Geschmacksrichtungen und lassen Sie sich inspirieren, um einzigartige kulinarische Kreationen zu schaffen.

**Kosten**  
€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Fr., 26. Apr. 2024, 17:00 bis 22:00 Uhr



**Johann und Gabi Ebner**  
leiten gemeinsam seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für Hobbyköch:innen schulen sie auch Mitarbeiter:innen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.

## Biobackvergnügen – steirisch und vegan

Veganer Kuchen bedeutet Verzicht? Von wegen! Wie Sie selbst köstliche Leckereien herstellen und gewohnte Zutaten wie Butter und Eier durch vegane Alternativen ersetzen können, lernen Sie in diesem Backseminar. Auch wenn man sich nicht vegan ernährt, lohnt es sich, beim Backen neue Variationen auszuprobieren. Sie werden überrascht sein, wie leicht sich saftige und geschmackvolle vegane Kuchen selbst zubereiten lassen. Regionale, biologische Zutaten und Gewürze bilden die Basis der Rezepte und zeichnen dieses Seminar aus. Lassen Sie sich also nicht nur geschmacklich, sondern wahrhaft nachhaltig beeindrucken.

**Kosten**  
€ 135,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Fr., 05. Jul. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



JOHANN EBNER



ADOBE STOCK

NEU

### Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

## Lamm-Kochkurs: Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe

Bio-Lammfleisch direkt vom Hof beziehen hat einen besonderen Vorteil: Frischer und direkter geht's kaum. Wichtig beim Fleischeinkauf ist es, sich nicht nur auf die Edelteile zu fokussieren, sondern das Lamm als Ganzes wertzuschätzen. Bei diesem Kochkurs erhalten Sie das essenzielle Know-how, um ein Lamm Nose-to-tail zu verwerten und in geschmacklichen Hochgenuss zu verwandeln.

Beim Lamm-Kochkurs wird Lukas Kain zeigen,  
→ welche Köstlichkeiten sich aus einem halben Lamm zaubern lassen,  
→ welche Teile vom Lamm sich für welche Zubereitungsarten eignen,  
→ welche Besonderheiten Lammfleisch hat und  
→ Tipps und Tricks für die Zubereitung und Lagerung von Lammfleisch.

#### Kosten

€ 99,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 20. Apr. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr



LUKAS KAIN

### 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: 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 in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können.

In diesem Kurs geht es um

- das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch,
- die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leberstreichwurst, Schmalz, Grammeln uvm. und um
- Informationen über direkte Bezugsmöglichkeiten.

#### Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 24. Feb. 2024, 2023, 09:00 bis 16:00 Uhr

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



STEINWENDER

### Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, [www.steinwenders-wendepunkt.at](http://www.steinwenders-wendepunkt.at)

### Elisabeth Gartner

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

## Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nützen

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 „Raunächte“) oder im alltäglichen Leben. Sie erfahren vieles über die Einsatz- und Wirkungsbereiche von heimischen Kräutern, Harzen und 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.

#### Kosten

€ 85,-

#### Termin

So., 05. Nov. 2023, 09:00 bis 16:30 Uhr



ADOBE STOCK

### Mag.<sup>a</sup> Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin

## Kein Fleisch ist auch (k)eine Lösung? Tierische vs. pflanzliche Ernährung im Check

workshop

Die Fragen rund um den gesundheitlichen Wert und die Umweltauswirkungen aufgrund des Konsums von Fleisch, Milch und Co. polarisieren wie noch nie zuvor. Doch ist eine Ernährung ohne tierische Lebensmittel wirklich realisierbar und sinnvoll? Und wie gesund und nachhaltig sind pflanzliche Alternativen tatsächlich? Dieser Vortrag soll Daten und Fakten rund um diese Themen aufzeigen, um die Vor- und Nachteile von tierischen und pflanzlichen Produkten besser einordnen zu können.

#### Kosten

€ 19,-

#### Termin

Do., 14. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr

### Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin, Darmgesundheitstrainerin, Kräuterpädagogin

## Stille Entzündungen vermeiden – entzündungshemmend essen und leben

workshop

Entzündliche Prozesse sind an Alterungsprozessen und der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen beteiligt. Energielosigkeit, Müdigkeit, immer wiederkehrende Erkältungen – die Anzeichen für stille Entzündungen im Körper sind vielfältig und oft nicht eindeutig. Dieser Workshop zeigt die Zusammenhänge von stillen Entzündungen und häufig auftretenden Erkrankungen auf. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie mit Ernährung und Bewegung positiv Einfluss nehmen können.

#### Kosten

€ 19,-

#### Termin

Do., 08. Feb. 2024, 18:00 bis 20:30 Uhr



# Alles neu - und doch alles beim Alten!

Wenn Heraklit von Ephesus vor rund 2500 Jahren sagte, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist, so hat diese Aussage bis heute nichts an Bedeutung verloren. Was sich nicht geändert hat, ist unser klarer Auftrag, mit unserem Bildungsangebot den persönlichen und beruflichen Erfolg aller bewusst Lebenden, insbesondere unserer Bäuerinnen und Bauern, zu stärken und zur Steigerung der Lebensqualität beizutragen. Das war in der Vergangenheit stets unser Ziel und wird es auch in der Zukunft bleiben.

Die Veränderung leben wir jedoch in der Art und Weise, wie wir Ihnen das Bildungsangebot des LFI Steiermark näherbringen. War über sehr lange Zeit der gedruckte Bildungskatalog das zentrale Werbemittel, so wird es diesen zukünftig in dieser gedruckten Form nicht mehr geben. Gestiegene Druck- und Versandkosten und vor allem ein schonender

Umgang mit unseren Ressourcen haben uns veranlasst, die Bewerbung des bestehenden Bildungsprogramms in digitaler Form umzusetzen. Die Homepage mit einer umfassenden Kurssuche soll Ihr zentrales Nachschlagewerk für Ihre Bildungswünsche sein, gerne versorgen wir Sie auch mit unserem Newsletter stets mit aktuellen Bildungsangeboten. Darüber hinaus steht Ihnen natürlich auch unser kompetentes Serviceteam in der zentralen Anmeldestelle für all Ihre Fragen und Wünsche unterstützend zur Seite.

Sie sehen also: Alles neu – und doch alles beim Alten.

Das neue Kursprogramm, das einen gesunden Mix aus bewährter Präsenzbildung und digitalen Formaten beinhaltet, soll Sie wieder dazu animieren, in Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg zu investieren – eine

Investition mit zweifelsohne sehr hohen Ertragsaussichten.

Wie immer gilt: Das Lernen können wir Ihnen zwar nicht abnehmen, wir stehen Ihnen aber als verlässlicher und kompetenter Bildungspartner gerne zur Seite.

Auch da ist also alles beim Alten!

Ing. Franz Greinix  
Vorsitzender LFI Steiermark

DI Dieter Frei  
Geschäftsführer LFI Steiermark

*Sie haben Fragen?*

**Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.**

📍 Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
 ☎ 0316/8050 1305  
 📠 0316/8050 1509  
 ✉ zentrale@lfi-steiermark.at  
 🌐 www.stmk.lfi.at

DIGITALES LERNEN	MISCH-VARIANTEN	PRÄSENZVERANSTALTUNG
<p>zeitunabhängig  </p> <p><b>Onlinekurs</b></p> <p><b>Bildungsvideo</b></p>	<p><b>Blended Learning</b></p> <p> </p>	<p> </p> <p><b>Kurs</b></p> <p><b>Tag</b></p> <p><b>Vortrag</b></p> <p><b>Seminar</b></p> <p><b>Lehrgang</b></p> <p><b>Exkursion</b></p>
<p>live  </p> <p><b>Webinar</b></p> <p><b>Onlineseminar</b></p> <p><b>Farminar</b></p> <p><b>Cookinar</b></p>	<p><b>Hybridveranstaltungen</b></p> <p> </p>	



## LANDWIRTSCHAFT

- Unternehmensführung
- Tierhaltung
- Pflanzenproduktion
- Almwirtschaft
- Biolandbau

### ➤ **Abcannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Landwirtschaft und Umwelt“ finden Sie online.



## NATUR UND GARTEN

- Kräuterkurse
- Gartenkurse
- Naturpädagogik

### ➤ **Abcannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Natur und Garten“ finden Sie online.



## PERSÖNLICHKEIT UND KREATIVITÄT

### ➤ **Abcannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Lebensqualität“ oder „Kreativität“ finden Sie online.



## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

- Gesundheit
- Frische Kochschule

### ➤ **Abcannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Gesundheit und Ernährung“ finden Sie online.



## DIENTSTLEISTUNGEN & EINKOMMENSKOMBINATION

- Urlaub am Bauernhof
- Direktvermarktung
- Green Care
- Seminarbäuerinnen

### ➤ **Abcannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Dienstleistungen und Einkommenskombinationen“ finden Sie online.



## DIGITALISIERUNG & TECHNIK

- Technik
- Digitales Lernen

### ➤ **Abcannen, Informieren, Anmelden!**

Alle Kursdetails zum Thema „Landwirtschaft und Umwelt“ finden Sie online.





## Ein kleiner Auszug des umfangreichen Kursprogramms von 2023/24.



### Lehrgang Professioneller Kräuteraanbau

Dieser Lehrgang ermöglicht Ihnen einen umfassenden Einblick in den praxistauglichen Anbau von Kräutern, Gewürzpflanzen und bestimmten Wildkräutern. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen im Kräuteraanbau von der Planung bis zum Endprodukt und erfahren Wichtiges zu pflanzlichen Hausmitteln und deren Wirkung, über die Verarbeitung und Lagerung von Kräutern sowie über die Vermarktung der eigenen Produkte.

**Kosten:** € 890,00 TN-Beitrag, € 445,00 TN-Beitrag gefördert

**Dauer:** 56 UE

**Start:** Do., 21. Sep. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr, BIO Kräuterhof Zemanek, Pöllau



### Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik

In erster Linie geht es in diesem Lehrgang um fundierte Kenntnisse über Wildkräuter, Wildgemüse und Wildobst, welche uns in der Region auf Schritt und Tritt begegnen. Altes Kräuterwissen mit neuen Forschungserkenntnissen wird in vielen Praxismodulenden Teilnehmer:innen anschaulich vermittelt.

Denn durch Nichtwissen werden viele Pflanzen, Blumen und Gräser oft zum unerwünschten, nutzlosen Unkraut degradiert.

**Dauer:** 160 UE

**Kosten:** € 3.745,00 TN-Beitrag, € 749,00 TN-Beitrag gefördert

**Start:** Do., 25. Jan. 2024, 08:30 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



© Brajan-Treitler



### Zertifikatslehrgang Altes Wissen aus der Natur

In diesem Lehrgang gehen wir den Weg zurück zur Natur und verbinden altes Wissen mit neuen Erkenntnissen. Wir lernen alles, was wir über die Grundversorgung aus der Natur bzw. aus natürlichen Mitteln wissen müssen. Gemeinsam werden wir für die verschiedenen Lebensbereiche nachhaltige Konzepte und Alternativen für die Grundversorgung entdecken. Wir werden uns mit der Bevorratung und Erstellung einer vitaminreichen Vorratskammer für die Eigenversorgung aus Wildpflanzen und Wildgemüse befassen.

**Dauer:** 112 UE

**Kosten:** € 1.518,00 TN-Beitrag, € 759,00 TN-Beitrag gefördert

**Start:** Do., 05. Okt. 2023, 08:30 bis 16:30 Uhr, Steiermarkhof, Graz



### Kräuterdetektive unterwegs...

Ein Seminar für Kräuterpädagog:innen, die ihr Kräuterwissen erlebnisreich an Kinder weitergeben möchten. Inhalte sind: kindergerechte Naturvermittlung, heimische Kräuter und Früchte, Erforschung der bunten Blütenwelt auf der Wiese und am Waldrand, eine Entdeckungsreise durch die duftende Welt der Kräuter nach dem Motto „Riechen, Schmecken, Tasten, Probieren, Lernen und Experimentieren“. Für alle, die Spaß und Freude am „Experimentieren“ und Spielen haben und Ihre Erfahrungen an Kinder weitergeben möchten.

**Kosten:** € 178,00 TN-Beitrag, € 89,00 TN-Beitrag gefördert

**Start:** Mi., 15. Mai 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz





© Bregar

### Pflanzendüfte - Ätherische Öle und die Wasserdampfdestillation

In diesem Workshop erläutern wir die Wasserdampfdestillation als das wichtigste Herstellungsverfahren von ätherischen Ölen. Bei manchen Pflanzen ist es möglich, auch mit einer kleinen Heimdestille ätherisches Öl aus ihnen zu gewinnen. Nach einem theoretischen Input wird Schritt für Schritt der Vorgang der Destillation erläutert. In einem Praxisteil zeigt die Referentin den Aufbau der Destille und den Vorgang der Destillation. Die Teilnehmer:innen können ihre Destillen, wenn vorhanden, auch bereitstellen und die Destillation durchführen. Ätherische Öle können unseren Alltag unheimlich bereichern.

**Kosten:** € 170,00 TN-Beitrag, € 85,00 TN-Beitrag gefördert

**Zeit und Ort:** Fr., 08. Mrz. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Seminarbauernhof Flitsch-Höllner, St. Marein bei Graz



### Alles Seife

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Rohstoffkunde und experimentieren mit Kräutern, ätherischen Ölen und natürlichen Farbstoffen. Sie versuchen sich in der Herstellung von Schmierseife, Aromaduschen auf Zuckertensidbasis, Waschpasten sowie einem Blattlausmittel und einem Fettlöser.



© Brajan-Treitler

**Kosten:** € 228,00 TN-Beitrag, € 114,00 TN-Beitrag gefördert

**Zeit und Ort:** Di., 13. Feb. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Hügellandhalle, St. Margarethen an der Raab



### Webinar Kräuterrecht

Online an einem Seminar teilnehmen und live Fragen stellen

In diesem interaktiven Webinar erfahren Sie, welche rechtlichen Aspekte zur Kräutergewinnung, -verarbeitung und -verkauf beachtet werden müssen, um erfolgreich Kräuter zu vermarkten. Aufgezeigt wird, wie die Abgrenzung von Landwirtschaft und Gewerbe möglich sein kann.

**Kosten:** € 78,00 TN-Beitrag, € 39,00 TN-Beitrag gefördert

**Zeit und Ort:**

Kurs 1: Mi., 15. Nov. 2023, 14:00 bis 17:00 Uhr, Online

Kurs 2: Mi., 10. Jan. 2024, 14:00 bis 17:00 Uhr, Online



### Nachhaltige Gartengestaltung (am Bauernhof)

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Garten in eine nachhaltige Wohlfühloase verwandeln können. Inhalte sind: Anlage und Pflege einer Blumenwiese, das Gestalten bienenfreundlicher Blumenbeete, das Setzen und Pflegen essbarer Wildsträucherhecken, Kräuterrassen, die Nützlingsförderung, die Grundlagen des ökologischen Gemüseanbaues und die Grundlagen der biologischen Pflege.



© Saria

**Kosten:** € 110,00 TN-Beitrag, € 55,00 TN-Beitrag gefördert

**Zeit und Ort:** Fr., 12. Apr. 2024, 14:00 bis 18:00 Uhr, Bildungshaus Schloss St. Martin, Graz-Straßgang



### Webinar: Grundkurs Seifen sieden

Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen

Die eigene Seife selbst herstellen – ein wundervoll kreatives Hobby mit unendlichen Möglichkeiten. Die Grundkenntnisse dazu erfahren Sie in diesem Webinar. Wir sieden gemeinsam Seife. Die Referentin in ihrer Werkstatt, Sie auf Ihren eigenen Arbeitsplatz daheim. Das gut ausgestattete Studio ermöglicht eine bestmögliche Darstellung des Herstellungsvorganges und es wird Ihnen bei jedem Schritt weitergeholfen, sollte es Probleme oder Unsicherheiten beim Sieden geben.

**Kosten:** € 98,00 TN-Beitrag, € 49,00 TN-Beitrag gefördert

**Zeit und Ort:** Do., 30. Nov. 2023, 13:00 bis 17:00 Uhr, Online







### Kräutertag 2024

In bewährter Weise erhalten die Teilnehmenden an diesem Tag neues und traditionelles Wissen über Kräuter und deren Anwendungsmöglichkeiten von unseren Kräuterexpert:innen vermittelt. Erläutert wird die Einzigartigkeiten der Kräuter sowie die einfache und nachhaltige Wirkung. Sie erhalten wertvolle Informationen und starten mit viel Wissen in die neue Kräutersaison.

**Kosten:** € 96,00 TN-Beitrag, € 48,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Fr., 15. Mrz. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Hügellandhalle, St. Margarethen an der Raab

### Natürliche Haushaltsreiniger selbst gemacht

Viele Reinigungsmittel enthalten zweifelhafte Inhaltsstoffe, welche nur bedingt abbaubar sind. Dabei ist es einfach, sich seine Haushaltsreiniger selbst herzustellen, und man spart dabei auch noch viel Geld. Selber machen kann man alles, was im Haushalt benötigt wird: vom Allzweckreiniger, Spülmittel, Bad- und Toilettenspray bis zum Waschmittel. Im Kurs stellen wir eine umfassende Grundausrüstung für die wichtigsten Reinigungsprobleme her: einfach, natürlich und wirkungsvoll.

**Kosten:** € 108,00 TN-Beitrag, € 54,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Fr., 01. Mrz. 2024, 15:00 bis 19:00 Uhr, POSCH Hendl, Heimschuh



© Rosenkranz

### Webinar: Nachhaltig mit Grüner Kosmetik - Deos

**Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen**

In diesem Webinar tauchen wir gemeinsam in die spannende Welt der Grünen Kosmetik® ein. Sie erfahren wie gesunde, hochwertige und nachhaltige Kosmetik hergestellt wird. Dazu werden ausschließlich natürliche Rohstoffe und Lebensmittel verarbeitet. Schritt für Schritt lernen Sie, was Grüne Kosmetik® auszeichnet, warum diese Form der Kosmetik so einzigartig ist und warum Nachhaltigkeit im Badezimmer zunehmend an Bedeutung gewinnt.

**Kosten:** € 29,00 TN-Beitrag

**Zeit und Ort:** Do., 14. Dez. 2023, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online-

### Webinar: Nachhaltig mit Grüner Kosmetik - Pechsalbe

**Aktiver Austausch live mit Trainer:innen und Teilnehmer:innen**

In diesem Onlineworkshop lernen Sie, wie Harze von Nadelbäumen zu hochwertigen und intensiven Pechsalben verarbeitet werden. Dazu wird die Herstellung einer Fichtenpechsalbe direkt aus der Küche gezeigt. Sie erfahren wie universell diese Salbe eingesetzt werden kann. Neben einen theoretischen Exkurs, erfahren Sie außerdem wie Harze richtig gesammelt, gelagert und verarbeitet werden können.

**Kosten:** € 29,00 TN-Beitrag

**Zeit und Ort:** Do., 16. Nov. 2023, 16:00 bis 17:30 Uhr, Online



© Rosenkranz



© Bregar

### Webinar: Schmierseife selber machen!

**Online an einem Seminar teilnehmen und live Fragen stellen**

Echte Schmierseife für das Bad oder zum Putzen ist weich. Dafür benötigen wir Kaliumhydroxid anstatt Natriumhydroxid. Schmierseife wird traditionell als Putzseife verwendet, eignet sich aber auch sehr gut als Körperseife. Sie ist trotz sehr, sehr guter Waschkraft überraschend angenehm auf der Haut.

Im Kurs stellen wir gemeinsam Schmierseife her. Die Teilnehmer:innen erhalten eine Checkliste für Arbeitsplatz, Materialien und Werkzeug.


**Kosten:** € 35,00 TN-Beitrag

**Zeit und Ort:** Mi., 13. Dez. 2023, 16:00 bis 19:00 Uhr, Online



### Die pflanzliche Hausapotheke

Sie stellen selbst eine kleine pflanzliche Hausapotheke her: Arnikainktur, 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 genauso eingegangen wie auf die generellen Vorteile, Kräutertees zu trinken. Die Wirkungen der Pflanzen auf den Körper werden von Kopf bis Fuß besprochen.

**Kosten:** € 218,00 TN-Beitrag, € 109,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Di., 04. Jun. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Versuchsstation für Spezialkulturen Wies

### Altes Wissen - Flechten und Moose in der Naturmedizin

Bartflechten, Isländisches Moos und andere Flechtenarten werden seit Jahrtausenden als Mittel, in Notzeiten als Nahrungsmittel für den Menschen, als Futtermittel für Tiere und zum Färben von Textilien eingesetzt. Doch dieses Wissen geriet im Laufe der Zeit immer mehr in Vergessenheit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die antibiotische und kräftigende Wirkung von Bartflechten und Isländischem Moos nützen können und lernen zahlreiche Arten der Verwendung kennen: als Kräuteröl, Salbe, Hautpflegeprodukt und Tee.

**Kosten:** € 118,00 TN-Beitrag, € 59,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Fr., 17. Nov. 2023, 13:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



© Trippl



### Obstbaumschnitt einfach & praktisch

In Ihrem Garten befinden sich ein paar Obstbäume und Sie möchten diese gerne pflegen und hegen, haben aber keine Ahnung von Obstbaumschnitt? Dann sind Sie in diesem Obstbaumschnittkurs für Einsteiger:innen genau richtig! Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es am Nachmittag praktisch zur Sache. Mit fachkundiger Unterstützung lernen Sie das Grundwissen des Obstbaumschnittes und wenden es gleich an. Das Seminar ist für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse gedacht!

**Kosten:** € 112,00 TN-Beitrag, € 56,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Sa., 25. Nov. 2023, 09:00 bis 15:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

### Der Selbstversorgergarten im Frühling

Bei diesem Seminar wird speziell auf die Vorbereitung der Beete für die Frühlingsbepflanzung, sowie auf die Pflanzenpflege der Bestehenden Obst und Beerensträucher eingegangen. Ebenso liegt der Schwerpunkt bei der Anzucht und Kultur der Gemüsepflanzen für das erste Halbjahr. Tomaten, Paprika, aber auch Frühlingszwiebel und Co sind ein wichtiger Bestandteil für die Selbstversorgung. Mit den richtigen Werkzeugen, Techniken und Pflegemethoden können Sie einen schönen und erfolgreichen Selbstversorgergarten schaffen.

**Kosten:** € 168,00 TN-Beitrag, € 84,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Do., 21. Mrz. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Institut Dr. Wagner, Lebring



© carletto photography

### Foodstyling & Food Photography

„Das Auge isst mit.“ Dieser Grundsatz gilt umso mehr in der Food Photography beziehungsweise in der fotografischen Vermarktung von Lebensmitteln und Produkten aus der Landwirtschaft. Tolle Produktfotos sagen mehr als tausend Worte. Sie vermitteln neben dem Produkt auch Stimmung und Emotion und beeinflussen damit unbewusst das Verhalten von Käufer:innen.

**Kosten:** € 252,00 TN-Beitrag, € 126,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Mi., 29. Nov. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

Anmeldung und Information: LFI Steiermark, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, T 0316/8050 1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.stmk.lfi.at



### Workshop - Die Kunst der Ginproduktion

Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundlagen der Gin-Herstellung. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung geht es direkt zur Tat: Sie werden Ihren eigenen Gin unter fachkundiger Anleitung brennen, aromatisieren und verfeinern. Sie erhalten die Möglichkeit, den Destillationsprozess selbst in die Hand zu nehmen. Fangen Sie Ihre Kreativität in einer Flasche ein.

**Kosten:** € 110,00 TN-Beitrag, € 55,00 TN-Beitrag gefördert 

#### Zeit und Ort:

**Kurs 1:** Fr., 13. Okt. 2023, 13:00 bis 17:00 Uhr, HE Liköre, Lannach


**Kurs 2:** Fr., 23. Feb. 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr, HE Liköre, Lannach

**Kurs 3:** Fr., 19. Apr. 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr, HE Liköre, Lannach

### „Unserer Geschichte auf der Spur...“

#### Einführung in die Hof- und Familiengeschichtsforschung

Dieses Seminar gibt wertvolle Anregungen, Tipps und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse zur Erforschung der eigenen Hof- und Familiengeschichte. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, um zu Informationen zur historischen Entwicklung Ihres Hofes und Ihrer Familie zu gelangen, welche Institutionen dabei hilfreich sind, was Sie aus alten Schriftstücken und Dokumenten herauslesen können und wie Sie diese Puzzleteile am besten zusammenfügen.

**Kosten:** € 132,00 TN-Beitrag, € 66,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Do, 23. Nov. 2023, 09:00 bis 16:30 Uhr, Steiermärkisches Landesarchiv, Graz




© Jäger



### Landwirtschaftliche Pilzzucht

Sie lernen die Zucht von Austernpilzen und Seitlingsarten kennen, beschäftigen sich mit den notwendigen Zuchtbedingungen für gute Erträge und eine optimale Pilzqualität, mit dem ressourcenschonenden Zuchtzyklus sowie den technischen und räumlichen Anforderungen. Sie setzen sich mit Hygienevorschriften, Kostenkalkulationen und einer möglichen Bio-Zertifizierung auseinander.

**Kosten:** € 168,00 TN-Beitrag, € 84,00 TN-Beitrag gefördert 

**Kurs 1:** Fr., 20. Okt. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

**Kurs 2:** Fr., 15. Dez. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

**Kurs 3:** Fr., 05. Apr. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz

### Workshop „Einkochen“

Beim Einkochen werden durch Erhitzen Lebensmittel haltbar gemacht, auch bekannt als Pasteurisieren. Mit den richtigen Kenntnissen und Geräten kann diese Arbeit sehr lohnend sein: Die Ernte kann sorgfältig konserviert werden und die Vorratskammer mit Schätzen aus dem eigenen Garten gefüllt werden. In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Einführung, sondern auch praktische Vorführungen, um das notwendige Wissen zu erlangen.

**Kosten:** € 154,00 TN-Beitrag, € 77,00 TN-Beitrag 

**Zeit und Ort:** Mi., 19. Juni 2024, 09:00 bis 16:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



### Das ABC der professionellen Konfitürenherstellung

Ob Einsteiger:in oder Profi, ob Marmelade, Konfitüre oder Chutney - in diesem Kurs erfahren Sie alles über die Herstellung der beliebten Fruchtaufstriche und die rechtlichen Rahmenbedingungen der Produktkennzeichnung. Es wird gelernt, diskutiert und produziert.


**Kosten:** € 118,00 TN-Beitrag, € 59,00 TN-Beitrag gefördert 

**Zeit und Ort:** Mi., 03. Apr. 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr, FS Silberberg, Leibnitz



### Workshop: Fermentieren von Gemüse und Kräutern

Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, Gemüse und Kräuter zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten. Zudem ist der Geschmack von Sauergemüse einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. Nach einem kurzen theoretischen Überblick geht es auch schon ans Eingemachte.

**Kosten:** € 154,00 TN-Beitrag, € 77,00 TN-Beitrag gefördert   
**Zeit und Ort:** Mi., 10. Apr. 2024, 09:00 bis 16:00 Uhr,  
Steiermarkhof, Graz

### Aufstellungswerkstatt

Im Familienunternehmen Bauernhof sind regelmäßig Entscheidungen zu treffen. Wie sieht Ihr ganz persönlicher Weg aus? Wie kann ein gutes Leben für alle am Hof gelingen? Wie kann der Betrieb für eine ertragreiche Zukunft fit gemacht werden? Im Rahmen der Aufstellungswerkstatt wird Ihr Anliegen unter fachkundiger Begleitung betrachtet.

**Kosten:** Die Kosten sehen Sie auf der Website [stmk.lfi.at](http://stmk.lfi.at)

**Kurs 1:** Mi., 27. Sep. 2023

**Kurs 2:** Di., 24. Okt. 2023

**Kurs 3:** Mi., 06. Dez. 2023

jeweils von 13:30 bis 18:00 Uhr, Steiermarkhof, Graz



© Taurer-Schaffler




© Sammer

### Wer reden kann, wirkt!

#### Für eine erfolgreiche Betriebsführung Präsentation in der Öffentlichkeit

Dieses Seminar ist Ihr ultimativer Auftritts-Boost, damit Sie sich und Ihren Betrieb authentisch, professionell und wirkungsvoll präsentieren. Viele Betriebe in der Landwirtschaft haben Ihren Gästen unglaublich viel zu bieten, doch mit Qualität alleine, gewinnt man heutzutage keine Kund:innen mehr. Ob Betriebsführung oder Präsentation in der Öffentlichkeit - zeigen Sie, was Sie draufhaben und hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck.

**Kosten:** € 230,00 TN-Beitrag, € 115,00 TN-Beitrag gefördert   
**Zeit und Ort:** Mo., 16. Okt. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr,  
Steiermarkhof, Graz

## LFI Information



Interessante Kursangebote und aktuelle Informationen finden Sie auf: [www.stmk.lfi.at](http://www.stmk.lfi.at)

LFI Steiermark  
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
T 0316/8050 1305  
E [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)

Besuchen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen!



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20  
[www.lfi-steiermark.at](http://www.lfi-steiermark.at)



Informationen zum geförderten Personenkreis erhalten Sie unter: [www.stmk.lfi.at/bildungsfoerderung](http://www.stmk.lfi.at/bildungsfoerderung)

Da zum Zeitpunkt der Drucklegung für die zur Bildungsförderung beantragten Kurse noch keine Fördergenehmigung vorliegt, sind die angeführten Informationen rechtlich unverbindlich und allfällige Änderungen möglich.

Anmeldung und Information: LFI Steiermark, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, T 0316/8050 1305, [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at), [www.stmk.lfi.at](http://www.stmk.lfi.at)

Fotos (sofern nicht anders angegeben): stock.adobe.com



ADOBE STOCK

# ... Fantasia in Gestaltung

In unserer hektischen und digitalisierten Welt bietet das Erlernen und Ausüben von traditionellen Handwerks- und Gestaltungstechniken eine wertvolle Möglichkeit, um zu Ruhe zu kommen und die kreative Seite unseres Gehirns zu aktivieren. Durch die Aktivierung unserer rechten Gehirnhälfte können wir neue Perspektiven gewinnen, innovative Lösungen finden und unsere künstlerische Ausdrucksfähigkeit stärken. Unsere Kurse laden dazu ein, alte Traditionen wiederzubeleben und die Freude am Erschaffen mit den eigenen Händen neu zu entdecken.

Kreatives  
Gestalten



**Mag.ª phil. Nicole Salsnig**  
Verantwortliche für die Bereiche Kreatives Gestalten,  
Marketing, Persönlichkeit und Literatur  
Tel.: 0316 8050-7102  
[nicole.salsnig@steiermarkhof.at](mailto:nicole.salsnig@steiermarkhof.at)

FOTO PACHERNEGG



STEIFERMARKHOF

### 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

Patchwork gehört wohl zu den vergnüglichsten Arten des Nähens. Von Decken, Taschen, Tischläufern bis hin zu Stofftieren und Dekorationsartikeln ist alles möglich. Sie lernen, 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

### Kosten

€ 149,- exkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

19 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin 1

Fr., 29. Sep. bis So., 01. Okt. 2023

### Termin 2

Fr., 08. Mrz. bis So., 10. Mrz. 2024

### Termin 3

Fr., 26. Apr. bis So., 28. Apr. 2024

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



NICOLE SALSING

### Maria Gabriele Propst

ist Schafbäuerin und führt einen „Schule-am-Bauernhof-Betrieb“, sie ist Gärtnerin und erfahrene Kräuterpädagogin.

## Herbstliche Naturwerkstatt

Aus der Vielfalt natürlicher Materialien wie Heu, Fruchtständen, Kräuter, Hortensien, Blumen etc. gestalten wir Heuherzen, einen herbstlichen Vintage-Ring und eine Heutasche. Als Hilfsmittel dienen uns Drahtgeflechte und Drahringe. Die benötigten Materialien stehen vor Ort ausreichend zur Verfügung.

### Mitzubringen

Eine Gartenschere, einen alten, runden Übertopf ca. 12 bis 14 cm Durchmesser, eine Schürze und Handschuhe (falls vorhanden). Bitte tragen Sie keinen Wollpullover o. Ä., da sich das Heu und das Drahtgeflecht beim Arbeiten darin verfangen könnten.

### Zielgruppe

Alle, die gerne kreativ mit Naturmaterialien arbeiten.

### Kosten

€ 92,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 14

### Termin

Fr., 06. Okt. 2023, 15:00 bis 20:00 Uhr



NICOLE SALSING



NICOLE SALSING

### Herbert Eisel

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

## Pflanzenkorb 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 Pflanzenkorb 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.

### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

### Zielgruppe

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

### Kosten

€ 105,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Sa., 21. Okt. 2023, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 2

Sa., 09. Mrz. 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 3

Sa., 25. Mai 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr

### 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. Sie erlernen die Verwendung der Holz- und Metallmodelle und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Textilien am besten bedrucken können. 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

€ 79,- exkl. € 12,- für die Benützung der Modelle

### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Sa., 21. Okt. 2023, 08:30 bis 16:30 Uhr

### Termin 2

Fr., 01. Mrz. 2024, 08:30 bis 16:30 Uhr

### Termin 3

Sa., 02. Mrz. 2024, 08:30 bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

BARBARA SCHNEPF



NEU

### Barbara Schnepf

Informationszentrale für Klosterarbeiten im Österr. Freilichtmuseum, Theaterpädagogin, Märchenerzählerin und auch sonst in vielen kreativen Bereichen tätig

## Klosterarbeiten – Grundkurs: Girlande, Mascherl, Lebensbaum

In diesem Kurs wird vorwiegend mit feinem Draht gearbeitet. Es entstehen Varianten von Blümchen, Mascherln und Spiralelementen. Dabei kommen echte Perlen, Glasperlen, Glasstifte und Kristallsteine zum Einsatz. „Klosterarbeiten“ wird seit jeher praktisch und mündlich weitergegeben. Es gibt für dieses Kunsthandwerk kaum Anleitungen und keine Unterlagen. Jedes einzelne Element ist individuell in Form, Größe und Materialverbrauch. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf den verschiedenen Möglichkeiten und Techniken von Girlanden und Bordüren und wie und wo man sie verwenden kann. Verschiedene Farben, unterschiedliche Größen oder Materialien in unterschiedlicher Kombination ergeben persönliche Kunstwerke von erstaunlicher Vielfalt. Am Ende des Kurses kann man die eigenen Werke auf einem Holzkästchen oder einer Spanschachtel montieren. Als Geschenk oder als Erinnerung oder Anleitung für spätere Werke daheim.

#### Mitzubringen

Bastelschere, falls vorhanden

#### Kosten

€ 88,- inkl. Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Sa., 21. Okt. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



MONIKA FARKAS

NEU

### Monika Farkas, MAS

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

## Wichtel & Co. – selbst gestaltete Figuren aus Schafwolle

Jetzt wird gewichtelt! Was im skandinavischen Raum lange Tradition hat, wurde auch bei uns zur Vorweihnachtszeit ein liebgewonnener Brauch. In diesem Nadelfilz-Kurs gestalten wir nach Vorlagen oder eigenen Ideen Wichtel als Geschenkanhänger für den Weihnachtsbaum, den Jahreszeitentisch oder ein sehr persönliches und individuelles Geschenk aus Schafwolle. Wir benötigen bei dieser Technik kein Wasser und keine Seife, lediglich einen weichen Untergrund und eine Filznadel – das gesamte Material wird bereitgestellt. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

#### Zielgruppe

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

#### Kosten

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

#### Termin

Mi., 15. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr





NEU

### 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

€ 180,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

18 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Fr., 17. und Sa., 18. Nov. 2023, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Termin 2

Fr., 02. und Sa. 03. Feb. 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr

### Barbara Schnepf

Informationszentrale für Klosterarbeiten im Österr. Freilichtmuseum, Theaterpädagogin, Märchenerzählerin und auch sonst in vielen kreativen Bereichen tätig

## Klosterarbeiten – Christkindlein in Nusschale oder Holzstern

Als Geschenkidee, zum Aufhängen für den Weihnachtsbaum, als Einstieg in ein altes Kunsthandwerk. Seit dem frühen Mittelalter wurde „Klosterarbeiten“ für Verzierungen verwendet. Meist handelte es sich um Reliquien, Votivgaben oder fromme Wallfahrtsandenken. Kleine Kunstwerke wurden gekauft, um sie jemandem mitzubringen oder als Erinnerung an ein besonderes Erlebnis. In dieser Tradition sind kleine Krippen mit dem Jesuskindlein schon lange bekannt und sehr populär. Wir werden die Nusschalenhälfte mit Brokatborten verzieren, das Bettchen mit Moos auspolstern, den Heiligenschein für das Jesuskind aus Goldfolie ausstanzen und das Christkindlein in seine kleine Krippe betten. Je nach persönlicher Vorliebe bekommen Sie durch Farb- und Materialwahl ein ganz einzigartiges Kleinkunstwerk. Dabei lernen Sie verschiedene Techniken dieses Kunsthandwerks kennen und erfahren den historischen Hintergrund und die Entwicklung bis zum UNESCO-Weltkulturerbe.

### Mitzubringen

Bastelschere, falls vorhanden

### Kosten

€ 88,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Mi., 22. Nov. 2023, 16:00 bis 20:00 Uhr

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



KARIN SIAKKOS

NEU

### Mag.<sup>a</sup> Karin Siakkos

Studium der Bildnerischen Erziehung, langjährige Unterrichtserfahrung an privaten und öffentlichen Schulen im In- und Ausland, Leitung der KREATIVwerkstatt am MITANANDA H.O.F. ([www.mitanandahof.com](http://www.mitanandahof.com))

## Aquarell Handlettering

Wir arbeiten mit klassischen Aquarellfarben und Pinsel genauso wie mit farbigen Brushmarkern, erlernen Tipps und Tricks für passende farbliche Gestaltung, Übergänge, 3D-Effekte, stimmige Hintergründe und einfache Möglichkeiten, die Schrift in ein noch besseres Licht zu rücken. Vorkenntnisse im Handlettering unbedingt erforderlich (z. B. Teilnahme am Handlettering Kurs am Steiermarkhof), Aquarellkenntnisse nicht zwingend erforderlich.

### Zielgruppe

Für alle, die Farbe in ihre Letteringprojekte bringen wollen.

### Kosten

€ 47,- exkl. € 15,- für drei Letteringstifte, Papiere, Karton, Skriptum und Mappe

### Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin 1

Do., 23. Nov. 2023, 17:00 bis 20:00 Uhr

Themen: Anlasskarten wie Einladungen, Dankeskarten, Weihnachtskarten etc.

### Termin 2

Do., 25. Apr. 2024, 17:00 bis 20:00 Uhr

Themen: Anlasskarten wie Einladungen, Dankeskarten, Muttertag, Vatertag etc.



MONIKA FARKAS

### Monika Farkas, MAS

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

## Engel filzen

Braucht nicht jede:r mindestens einen Schutzengel? Heuer stellen wir in der Vorweihnachtszeit mit der Nadelfilztechnik fliegende und stehende Engel in verschiedenen Formen und Größen aus reiner Schafwolle her. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt und so lassen wir liebevoll handgefertigte kleine Geschenke entstehen. Sämtliches Material wird von der Referentin mitgebracht und steht in reicher Auswahl zur Verfügung.

### Zielgruppe

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

### Kosten

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin

Mi., 29. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



SIGRID MAXL-STUDLER



BARBARA SCHNEPF

NEU

### MMag.<sup>a</sup> Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.

## Perlenohrringe selbst gemacht

„Offiziell“ werden Perlen ja gefädelt. Eigentlich ist es aber wie Nähen per Hand: Mit Nadel und Faden entstehen aus einzelnen Perlen handgemachte Schmuckstücke. Beim Anfertigen von Ohrringen werden Fädeltechnik(en), Tipps zum Zubehör, das Anbringen von Verschlüssen und Ideen für eigene (zukünftige) Kreationen vermittelt.

### Mitzubringen

Eine gut schneidende Schere (vorzugsweise Nagelschere) sowie bei Bedarf eine Vergrößerungsbrille für die kleinsten Perlengrößen.

### Zielgruppe

Alle, die gerne mit Nadel und Faden experimentieren möchten. Es braucht jedoch gute Augen bzw. entsprechende Sehbehelfe.

### Kosten

€ 57,- exkl. € 15,- für Anleitung, Perlen und Zubehör für ein Paar Ohrringe

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termin 1

Fr., 26. Jän. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr

### Termin 2

Fr., 12. Apr. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr

### Barbara Schnepf

Informationszentrale für Klosterarbeiten im Österr. Freilichtmuseum, Theaterpädagogin, Märchenerzählerin und auch sonst in vielen kreativen Bereichen tätig

## Klosterarbeiten – verziertes Osterei

Zuerst wird die Ei-Hälfte mit einer Brokatborte verziert und der Aufhängefaden fixiert. Daraufhin wird das Hintergrundbild Ihrer Wahl genau eingepasst. Zum Schluss wird das Ganze mit kleinen Blümchen, Blättern, Rispen oder Girlanden umrahmt oder ausgefüllt. Dafür werden Gold-/ Silber-Feindraht und Perlen, Stabperlen Kristallsteine und Bouillondraht verwendet. Das sieht nett, dekorativ und sehr persönlich aus.

Je nach persönlicher Vorliebe bekommen Sie durch Farb- und Materialwahl ein ganz einzigartiges Kleinkunstwerk. Die sehr kleinen Wachtelei-Hälften können auch nur mit Bild und kleinen Blumen verziert werden.

Dabei lernen Sie verschiedene Techniken dieses Kunsthandwerks kennen und erfahren den historischen Hintergrund und die Entwicklung bis zum UNESCO-Weltkulturerbe.

### Mitzubringen

Bastelschere, falls vorhanden

### Kosten

€ 88,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Fr., 01. Mrz. 2024, 15:00 bis 19:00 Uhr



MONIKA FARKAS

### Monika Farkas, MAS

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

## Osterschmuck – selbst gefilzt

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam österliche Figuren her. Ob für den Jahreszeitentisch, als Tischschmuck, für den Palmbuschen oder als liebes Mitbringsel – der dekorative Charakter garantiert viele Einsatzmöglichkeiten. Schritt für Schritt entstehen nach Vorlage oder nach eigenen Ideen kleine Häschen, Küken, bunte Eier und Schäfchen – alles aus reiner Schafwolle und mit der Nadel gefilzt. Sämtliches Material wird von der Referentin mitgebracht und steht in bunter Vielfalt zur Verfügung.

#### Zielgruppe

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

#### Kosten

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

#### Termin

Mi., 06. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



JUANITA GUERRA ARELLANO

NEU

### Arch.<sup>in</sup> DI<sup>in</sup> Juanita Guerra Arellano

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox

## Osterworkshop Nähen: nachhaltige Geschenkverpackung und Weichtuch nähen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie umweltfreundliche Verpackungen für Ostergeschenke gestalten und ein schönes Weichtuch selbst nähen können. Der Fokus liegt dabei auf Nachhaltigkeit und dem Einsatz von wiederverwendbaren Materialien. Sie lernen, wie Sie Stoffe auswählen, zuschneiden und zusammennähen, um Geschenkbeutel, -taschen oder -umschläge zu gestalten. Sie lernen verschiedene Stiche wie Kreuzstich, Schlingenstich etc. Im zweiten Teil des Kurses werden wir uns dem Nähen eines Weichtuchs widmen. Ein Weichtuch ist ein traditionelles Tuch, das zur Weihe oder Segnung zu Ostern verwendet wird. Dabei werden wir verschiedene Nähtechniken und Verzierungen erkunden, um ein individuelles und ansprechendes Weichtuch zu gestalten.

#### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene im Nähen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber grundlegende Näherfahrung ist von Vorteil. Es wird keine Nähmaschine benötigt.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 14

#### Kosten

€ 50,- exkl. € 30,- Materialkosten für zwei Nähsets, für Ostergeschenkverpackung und Weichtuch

#### Termin

Mi., 13. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



### Mag.<sup>a</sup> Karin Siakkos

Studium der Bildnerischen Erziehung, langjährige Unterrichtserfahrung an privaten und öffentlichen Schulen im In- und Ausland, Leitung der KREATIVwerkstatt am MITANANDA H.O.F. ([www.mitanandahof.com](http://www.mitanandahof.com))

## Handlettering – die Kunst der schönen Schrift

Ansprechende Schriftgestaltung, künstlerischer Ausdruck und die Anwendbarkeit im Alltag sind die Inhalte unseres Workshops. Wir erarbeiten gemeinsam zwei unterschiedliche Schriftarten und kombinieren diese, um hübsche Einladungskarten, Bilder, Poster, Menükarten und Aufsteller zu entwerfen. Wir probieren die unterschiedlichsten Lettering-Stifte aus und versuchen uns an verschiedenen Papieren. Alle Teilnehmer:innen bekommen die Basisausrüstung zum Handlettering sowie ein praktisches Skriptum und eine Übungsmappe mit nach Hause. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

### Zielgruppe

Alle, die gerne schreiben und eine moderne und aktuelle Methode der Schönschrift ausprobieren möchten. Auch für Tafelbeschriftungen wie z. B. in Gasthäusern und Buschenschenken sehr gut geeignet.

### Kosten

€ 47,- exkl. ca. € 15,- für drei Letteringstifte, Papiere, Karton, Skriptum und Mappe

### Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Do., 14. Mrz. 2024, 17:00 bis 20:00 Uhr  
Themen: Anlasskarten wie Einladungen, Dankeskarten, Muttertag, Vatertag etc.

### 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 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 altes Badetuch und ein altes Handtuch, ein Nudelholz

### Zielgruppe

Alle, die gerne mit allen Sinnen gestalten.

### Kosten

€ 60,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Termin

Fr., 19. Apr. 2024, 15:00 bis 19:00 Uhr



PIXABAY

NEU

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Diplombildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung, Aroma- und Kräuterpraktikerin

## Naturkosmetik – selbst hergestellt

In diesem Workshop werden wir der Frage nachgehen, warum Naturkosmetik so wirkungsvoll ist, welche Substanzen in der Naturkosmetik verwendet werden und wie Düfte und ätherische Öle hierbei eingesetzt werden können.

Wir werden gemeinsam natürliche Pflegeprodukte wie einen Lippenpflegebalsam, einen Badezusatz mit ätherischen Ölen, einen Körperbalsam aus Sheabutter, sprudelnde Badekugeln aus Kakaobutter, eine Körperbutter sowie ein selbst kreiertes Naturparfum herstellen.

#### Zielgruppe

Alle, die an der Herstellung natürlicher Pflegeprodukte interessiert sind.

#### Kosten

€ 104,- exkl. € 30,- Materialkosten (ausführliche Rezepte inkludiert)

#### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Sa., 20. Apr. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr



NICOLE SALSING

### 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.

#### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser

#### Zielgruppe

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

#### Kosten

€ 105,- inkl. Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

9 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

#### Termin

Sa., 20. Apr. 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr



MONIKA FARKAS

NEU

### Monika Farkas, MAS

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

## Zauberhafte Blütenfeen – mit der Nadel gefilzt

Der Frühling ist endlich da und mit ihm auch wieder viele bunte wunderschöne Blüten. Schauen wir genau hin und zaubern wir die dazu passenden Blütenfeen aus kardierter Schafwolle in der Nadelfilztechnik. Die kleinen Feenwesen bringen mit ihrer Lieblichkeit und Leichtigkeit Freude in jeden Raum. Sämtliche Materialien werden zur Verfügung gestellt – wir lassen uns von einer Fülle an unterschiedlichen Farben, Formen und Wollqualitäten inspirieren. Gemeinsam wickeln und filzen wir Schritt für Schritt und lassen an diesem Abend wunderbare kleine Wesen entstehen. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

#### Zielgruppe

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

#### Kosten

€ 55,- exkl. € 12,- Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

#### Termin

Mi., 24. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



JUANITA GUERRA ARELLANO

NEU

### Arch.<sup>in</sup> DI<sup>in</sup> Juanita Guerra Arellano

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox

## Refashion Tauschparty – Tauschen und Ändern mit anderen

In diesem Nähkurs geht es um Nachhaltigkeit, Kreativität und Gemeinschaft. Wir laden Sie ein, Ihre Kleidung zu tauschen und gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Ihre Stücke zu ändern und aufzuwerten. Bringen Sie Kleidungsstücke mit, die Sie nicht mehr tragen oder denen Sie einen neuen Look geben möchten. Entdecken Sie neue Stücke, die zu Ihrem Stil passen und geben Sie gleichzeitig Ihren ungeliebten Kleidungsstücken eine Chance auf ein zweites Leben. Unter Anleitung der Referentin lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um Ihre neu entdeckten Kleidungsstücke anzupassen. Das Kürzen von Hosen, das Ändern der Passform eines Oberteils oder das Hinzufügen von dekorativen Elementen uvm. sind Inhalte des Kurses. Tauschen, ändern und aufwerten – seien Sie Teil unserer Refashion Tauschparty und erleben Sie die Freude am nachhaltigen Umgang mit Kleidung.

#### Zielgruppe

Alle, die ihre Kreativität entfalten wollen und eine nachhaltige Herangehensweise an Mode erkunden möchten. Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Nähen erwünscht.

#### Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 12

#### Kosten

€ 44,- exkl. Nähset € 15,- (Reißverschlüsse, Bügelvlies, Knöpfe, Bänder, Applikationen, Stoff)

#### Termin

Fr., 26. Apr. 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung: 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



BARBARA SCHNEPF

### Barbara Schnepf

Informationszentrale für Klosterarbeiten im Österr. Freilichtmuseum, Theaterpädagogin, Märchenerzählerin und auch sonst in vielen kreativen Bereichen tätig

## Klosterarbeiten Aufbaukurs: Krönchen, Kranzerl und Steirer-Colliers

Ein Krönchen beginnt seinen Lebensweg manchmal zur Erstkommunion, es wird bei der Firmung wieder getragen und dann zur Hochzeit. Es erinnert an das jeweilige Ereignis und wird vielleicht an die nächste Generation weitervererbt. Ein Krönchen bildet einen geschlossenen Kreis, ein Kranzerl ist hinten offen. Es kann daher in der Weite verändert werden. Das Steirer-Collier hat sich aus dem Kranzerl entwickelt und wird um den Hals getragen, als Haarschmuck wie ein Diadem oder als Umrahmung von Knoten oder Dutt.

#### Mitzubringen

Arbeitsunterlagen vom Grundkurs

#### Zielgruppe

Alle, die schon einen der Grundkurse besucht haben.

#### Kosten

€ 138,- inkl. Materialkosten

#### Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Sa., 27. Apr. 2024, 09:30 bis 17:30 Uhr



MARIA GABRIELE PROBST

### Maria Gabriele Probst

ist Schafbäuerin und führt einen „Schule-am-Bauernhof-Betrieb“, sie ist Gärtnerin und erfahrene Kräuterpädagogin.

NEU

## Blumenkranzerl binden

Haarkranzerl und Armbändchen oder Kranzerl als Schmuck, beispielsweise um eine (Hochzeits-)Kerze herum oder zu einem Herz geformt ...

Haarkranzerl und Armbändchen, ob für Erstkommunion, Hochzeit (Braut- oder Kranzldirndl), Polterrunde oder zum Aufsteigern – ein selbstgewickelt Haarkränzchen ist für Groß und Klein ein ganz besonders liebevoller Kopfschmuck.

#### Zielgruppe

Alle, die gerne mit Blumen kreativ sein möchten.

#### Kosten

€ 70,- inkl. Materialkosten (Bänder, Wellenring, Silberdrähte, Schmuckdrähte, Blumenschleier, Limonium, Wachsflower, Kräuter, Eukalyptus)

#### Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

#### Termin

Fr., 07. Jun. 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr





SVETLANA SOBOLEVA

### Arch.<sup>in</sup> DI<sup>n</sup> Juanita Guerra Arellano

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

# Mode mit Geschichte

Juanita Guerra Arellano gründete in Graz „Juanita's Nähbox“ und verschrieb sich der Neudefinition von Refashion

In einer Welt, die mit großen Herausforderungen in Bezug auf Nachhaltigkeit und dem Fortbestand der Menschheit und des Ökosystems konfrontiert ist, können wir mit Kreativität und Freude unseren ökologischen Fußabdruck verringern. Ein Bereich, der uns täglich betrifft und sich stark auf die Umwelt auswirkt, ist die Kleidung, die wir tragen.

Kleidung ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Alltags und spiegelt unsere Aktivitäten und Persönlichkeit wider. Doch die Herstellung von Kleidung hat einen erheblichen ökologischen Fußabdruck, von der Wasserverwendung bis hin zur Entsorgung. Ich habe vor mehr als fünfzehn Jahren in Graz das Unternehmen „Juanita's Nähbox“ gegründet und erkannt, dass es Möglichkeiten gibt, diesen Fußabdruck zu verringern.

Die Refashion Workshops im Steiermarkhof bieten mit handgefertigten Stoffen aus verschiedenen Teilen der Welt, mit Spitzen, Knöpfen und vererbten Stücken von Großmüttern etc. einen einzigartigen Zugang zu Mode und Nachhaltigkeit. Vergessene Kleidungsstücke bekommen die Chance auf ein zweites Leben als neues Kleidungsstück, als originelle Tasche oder Deko-Element für Zuhause. Es ist faszinierend, wie viel Geschichte und Erinnerungen in diesen Materialien stecken. Es ist wichtig anzu-

merken, dass die sogenannte Fast Fashion ein integraler Bestandteil unserer Kultur und Lebensweise ist. Große Bekleidungshersteller und Einzelhändler sind bedeutende Verbraucher von Rohstoffen und schaffen Arbeitsplätze, die global schwer zu ersetzen sind. Dennoch sind die Trends im Wandel und es entsteht ein Umdenken hin zur Einfachheit und Nachhaltigkeit.

Ich habe mich der Neudefinition von „Refashion“ verschrieben und zeige auf, wie wir uns selbst neu erfinden und aus unserer endlosen Denkkapazität schöpfen können, um bewusste Entscheidungen für unseren Kleidungsstil zu treffen und an der Kreislaufwirtschaft teilzuhaben.

Mit praktischen Beispielen zeige ich Ihnen, dass es immer möglich ist, unserem vorhandenen Kleidungsbestand neues Leben einzuhauchen. Wir können unsere Vorfahren ehren und gleichzeitig unsere eigenen Designer:innen sein. Mit Kreativität und Freude können wir uns auf einzigartige Weise der Welt präsentieren und zur Nachhaltigkeit unseres Planeten beitragen.

### Kurztipps

Osterworkshop Nähen: nachhaltige Geschenkverpackung und Weiltuch nähen (Seite 66)  
Refashion Tauschparty (Seite 69)

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



NICOLE SALSING

### Herbert Eisel

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

## Obstkorb mit Griffen – selbst geflochten

Wir flechten einen Obstkorb mit zwei Griffen. Dieser ist ein sehr beliebtes Stück, welches sich sowohl für die Lagerung von Obst und Gemüse wie auch als Dekorationselement hervorragend eignet. Die zwei Griffe sind sehr stabil, sodass man den gut befüllten Obstkorb sicher tragen kann. In diesem Kurs lernen wir drei Flechttechniken kennen. Außerdem werden die Anpflanzung der Korbweiden, die Ernte sowie die fachgerechte Lagerung und Vorbereitung des Flechtwerks inhaltlich und praktisch vermittelt.

### Mitzubringen

Schurz, strapazierfähige Kleidung, Gartenschere, Taschenmesser, 20 Wäscheklammern

### Zielgruppe

Alle, die die Kunst des Korbflechtens interessiert und die es selbst ausprobieren möchten.

### Kosten

€ 180,- inkl. Materialkosten

### Dauer/Teilnehmer:innen

18 Unterrichtseinheiten  
Teilnehmer:innen: max. 10

### Termine

Fr., 14. Jun. 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr und  
Sa., 15. Jun. 2024, 08:30 bis 17:30 Uhr

## Referent:innen Kreatives Gestalten



### Herbert Eisel

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



### Monika Farkas, MAS

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



### Arch.ª DIª Juanita Guerra Arellano

Studium der Architektur in Kolumbien, leidenschaftliche Näherin, Fashion Design in England und Besitzerin von Juanita's Nähbox



### Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, zertifizierte Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, diplomierte Entspannungstrainerin, Aroma- und Kräuterpraktikerin



### MMag.ª Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Studierte Wirtschaftspädagogik und BWL. Unterrichtet an Fachhochschulen und ist als Trainerin und Coach tätig.



### Maria Gabriele Propst

ist Schafbäuerin und führt einen „Schule-am-Bauernhof-Betrieb“, sie ist Gärtnerin und erfahrene Kräuterpädagogin.



### Margit Robic

Viele Jahre schon Referentin im Steiermarkhof, seit 1982 Beschäftigung mit Patchwork und Quilten, eigenes Geschäft „R&M Patchwork“ in Leibnitz



### Barbara Schnepf

Informationszentrale für Klosterarbeiten im Österr. Freilichtmuseum, Theaterpädagogin, Märchenerzählerin und auch sonst in vielen kreativen Bereichen tätig



### Mag.ª Karin Siakkos

Studium der Bildnerischen Erziehung, langjährige Unterrichtserfahrung an privaten und öffentlichen Schulen im In- und Ausland, Leitung der KREATIVwerkstatt am MITANANDA H.O.F. [www.mitanandahof.com](http://www.mitanandahof.com)



### Christine Stock

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

FOTONACHWEISE DER PORTRÄTS IN REIHENFOLGE:  
HERBERT EISEL, GÜNTER LESNY, JUANITA GUERRA ARELLANO,  
ALEXANDRA KLEINDIENST, SIGRID MAXL-STUDLER,  
LEXPIX, MARGIT ROBIC, BARBARA SCHNEPF, KARINA SIAKKOS, KLARA SCHÖTTEL



FOTO: RUDOLF SCHAR



**Ing. Johann Baumgartner, MAS**  
Kulturreferent im Steiermarkhof,  
Kurator, Kunstmediator  
Tel.: 0316 8050-7191  
[johann.baumgartner@steiermarkhof.at](mailto:johann.baumgartner@steiermarkhof.at)

CONNV LEITGEB

## ...: Kultur in Bewegung

**Der Kunst ein Fest.** Seit 2003 darf ich als Kulturreferent im Steiermarkhof die Kunst- und Kulturagenden begleiten. Es ist die Leidenschaft für Veränderung sowie die Zuneigung zur Kunst, die mir die nötige Kraft in diesen Jahren gegeben haben. Viele österreichische bzw. steirische Künstler:innen wie z. B. Christian Ludwig Attersee, Günter Brus, Gerald Brettschuh, Giselbert Hoke, Matta Wagnest, Gerhard Almbauer, Hermann Nitsch, Arnulf Rainer, Laura Stadtegger, Michaela Söll, um nur einige zu nennen, konnten wir in der Hofgalerie des Steiermarkhofs ausstellen.

Kunst und  
Kultur



*„Ich wünsche dem Steiermarkhof derart gute Ausstellungen, dass die Menschen zum Abfotografieren verführt sind.“*

**Mag. Bernhard Rinner**  
Geschäftsführer Bühnen Graz,  
Intendant Klanglicht

# Der Kunst einen Raum Der Kunst ein Fest

Erste Vorbemerkung: Es ist die Leidenschaft zur Veränderung, sagt der Kulturreferent des Bildungshauses Steiermarkhof in der Einleitung zu der heutigen Einladung.

20 Jahre  
Kulturarbeit

**Z**weite Vorbemerkung: Ein Quantensprung bezeichnet in der Physik den Übergang eines mikrophysikalischen Systems von einem stationären Zustand in einen anderen, wobei sich die Energie nicht stetig, sondern sprunghaft ändert. In Stoßprozessen wird die Energie für den Quantensprung aus der kinetischen Energie der Stoßpartner entnommen ... Umgangssprachlich bezeichnet ein Quantensprung eine enorme Veränderung in der Perspektive auf eine Sache und in der Beurteilung der Umgebung. Ich habe mir in der Vorbereitung für die heutige Geburtstagsfeier jedoch die Frage gestellt, wann in der Kunstgeschichte oder in der Vergangenheit bis heute derartige Veränderungen – perspektivische Veränderungen – zu einer vollkommenen Umkehr der Verhaltensmuster geführt haben, und möchte zumindest drei Beispiele, die zugegeben subjektiv ausgewählt und sicher mehrfach ergänzbar sind, mit Ihnen teilen:

## Beispiel 1

1866 finden deutsche Forscher am Fuße der Akropolis im sogenannten Perserschutt eine Statue. Sie können ihr Staunen nicht verbergen, handelt es sich mit dem erst zwei Jahre später dazu gefundenen Kopf um eine Skulptur, die die Betrachtung und die Darstellung skulpturaler Objekte vor 2500 Jahren vollkommen verändert haben. Die in der Kunstgeschichte als Kritios-Knabe von der Akropolis bekannt gewordene und im Akropolis-Museum ausgestellte Skulptur ist durch die erstmalige Darstellung des Spiel- und Standbeines und in der Rezeption als erstmalige „Beweglichkeit“ des menschlichen Körpers eine wahre Sensation. Denn schließlich wurde und blieb die uns heute so selbstverständlich erscheinende Unterscheidung von Stand- und Spiel-

bein mit ihrer organischen Beweglichkeit und der dadurch bedingten Wechselbeziehung der Körperteile von Menschen und Tieren die Grundlage der europäischen Bildkunst bis in das 20. Jahrhundert. Der Knabe, der deshalb so genannt wird, weil er aus der Werkstatt der Bildhauerei des Kritios stammt, ist also in der skulpturalen Kunst der Quantensprung des archaischen Stiles zur Klassik im alten Griechenland. Dated wird diese wahrscheinlich als Weihgeschenk auf Altären vorgebrachte Skulptur mit 480 v. Chr. Heute noch werden in Griechenland Prüfungsfragen der Kunstgeschichte auf die bedeutende Änderung am Beispiel des Kritios-Knaben zu einem Knock-out auf der Universität.

## Beispiel 2

Etwa 1800 Jahre später vollführt sich in der Kunstgeschichte eine markante Veränderung, allerdings präzise in der Malerei an einem kleinen Ort Oberitaliens, in Padua. Der wohlhabende Bankier Enrico Scrovegni beauftragte um das Jahr 1305 den florentinischen Maler Giotto di Bondone mit der Ausgestaltung und Ausmalung der später als Cappella degli Scrovegni bekannt gewordenen Arena-Kapelle an einem Platz, an dem vormals eine römische Arena stand. Giotto schuf in dieser Kapelle eines der bemerkenswertesten Meisterwerke der europäischen Kunst und zeitgleich bestimmte er einen außergewöhnlichen Wendepunkt in der Geschichte der Malerei. Giotto kreierte perspektivisch weite Innenräume und Landschaften als Ort der Handlung, die wie Bühnenbilder genutzt werden, auf denen sich die Szenen der Geschichte abspielen. Die Illusion eines vorhandenen Raumes, in welchem die Handlung spielt, steigert Giotto noch dadurch, dass einige seiner Figuren den Betrachtenden den Rücken zukehren

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

und nach innen schauen. Es ist – und so wird die Kunstgeschichte es festhalten – die Einführung von Figuren in dreidimensional wirkenden Bildern. Und nach der Tradition der byzantinischen Malerei wird kein Maler nach dieser Kapelle wieder ohne die Dreidimensionalität des Raumes auskommen – bis heute. Als kleines Überbleibsel im Massenkonsum fungiert Giotto bis heute als Namensgeber eines von Ferrero produzierten Konfekts, das nur mehr in der Banderole auf ein Kunstwerk desselben – bei jedem Spar oder Billa-Markt als Minigebäckkugel aus knuspriger Waffelhülle – verweist.

### Beispiel 3

700 Jahre nach diesem kunsthistorischen Wendepunkt findet in San Francisco am 9. Jänner 2007 bei der Mac-World-Conference und Expo der aus meiner Sicht ganz andere Wendepunkt in der Neuzeit statt. Ein Ihnen nicht unbekannter Firmeninhaber namens Steve Jobs präsentiert in seinem US-amerikanischen Unternehmen Apple das erste Smartphone, das jemals veröffentlicht wurde, als ein Handy mit multimedialen Möglichkeiten, das aber gleichzeitig erstmals über einen mittels sanften Fingerdrucks berührungsempfindlichen Bildschirm verfügte. Das iPhone wird seither wie viele andere Smartphones ebenso hauptsächlich durch Fingerberührungen auf einem Multitouch-Bildschirm bedient, und seit dem 9. Jänner 2007 bis zum heutigen Tag verwenden Millionen-, ja milliardenfach Benutzer:innen in ihrer heutigen Kommunikationsform ein Smartphone. Steve Jobs präsentierte unter dem tosenden Applaus seiner Fans und Anhängerschaft diese Neuerfindung mit den Worten: „A revolution mobile phone. And we are calling it iPhone.“ Allein die Tatsache, dass sich nicht nur die ganze Welt durch die Einführung dieses Produktes in ihrer Verhaltensform änderte – wer kommuniziert seither nicht täglich, manche sogar minutlich per WhatsApp oder SMS und benutzt immer seltener die direkte Grundüberlegung eines Handys, nämlich die Telefonie selbst? – Kunstformen sind dadurch entstanden und an Akademien wird die Handhabung dieser Kunstformen mittlerweile gelehrt. Die Kunstuni Linz bietet etwa einen Crashkurs in Filmmachen mit Smartphones oder die Freie Universität Berlin lehrt Fotokunst mit der Smartphone-Kamera. Warum erzähle ich Ihnen diese Beispiele? Was haben diese Perspektivenwechsel in der Kunst, die auf das normale Leben vor 2500 Jahren genauso wie erst vor 16 Jahren Auswirkung hatten, mit dem Steiermarkhof hier im Westen von Graz zu tun? Ich habe Ihnen diese Beispiele vorgetragen, weil sich in der heutigen

Kunstwelt die Frage stellt, wer oder was überhaupt noch weitere Perspektivenwechsel herbeiführen kann. Ich bin skeptisch, dass die kultischen Aktivitäten ähnlich jenen vor 2500 Jahren, oder dass aktuell die Kirchen – welcher Konfession auch immer – aber genauso wenig öffentliche Institutionen imstande sind, einen Quantensprung in der Betrachtung oder in der Verhaltensformänderung herbeizuführen. Aus diesem Grund ist den Verantwortungsträgern des Steiermarkhofs dazu zu gratulieren, dass sie bereit sind, Personal und Geld abzustellen und Positionen der Kunst wirken zu lassen. Quasi im Umfeld eines Bildungshauses Künstler:innen einzuladen, originäre Kunstwerke zu schaffen, die auf Seminar-, Workshop-, oder Klausurbesucher:innen einwirken, oder sagen wir einfach nur wirken. Dass dies ausgerechnet eine Initiative und Institution der Landwirtschaftskammer ist, einer berufsständischen Organisation, die auf gesetzlicher Grundlage ihre Mitglieder, also die Bauernschaft, in der körperschaftlichen Selbstverwaltungseinrichtung mit staatlich festgelegten Aufgaben vertritt, ist mehr als erstaunlich. Es ist das Ausstellungspanoptikum der letzten zwanzig Jahre nicht hoch genug zu schätzen, weil die Einrichtung eine wohltuend ergänzende kulturpolitische Maßnahme neben den am Markt agierenden Galerien darstellt. Und dennoch wird auch den Betreibern der sogenannten Hofgalerie nicht verborgen geblieben sein, dass wir uns just aktuell zeitgeschichtlich mitten in multiplen Quantensprüngen befinden.

Ja, ich glaube sogar, dass wir uns in einem Quantensprungorkan befinden. Die Themenlage ist mannigfaltig und oft beunruhigend unübersichtlich geworden:

- Da ist die Frage nach einem Europa in Frieden, das durch den Angriffskrieg Russlands multiple wirtschaftliche Verflechtungen und unerwartete Krisen der Zivilgesellschaft hervorruft.
- Da ist der Umgang mit der Vielfalt und der Diversität in unserer Gesellschaft frei nach der liberalen Demokratie Griechenlands, oder wie ich es gerne versuche zu formulieren: Eine liberale, freie Gesellschaft definiert sich darüber, wie sie mit Minderheiten umgeht! Frei nach dem Untertitel der heutigen Veranstaltung „Liebe. Würde. Freiheit.“
- Da ist auf alle Fälle auch der Umgang mit unserer Umwelt, was als unbestrittene Hauptaufgabe der Menschheit besteht: diese Welt in ihrer Schönheit zu erhalten. Die für die Gesellschaft und für die Kunst gleichermaßen herausforderndste Frage wird jedoch jene nach dem Umgang mit



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Persönlichkeit und  
Literatur

Künstlicher Intelligenz sein: Stellen Sie sich also vor, dass die kommenden Ausstellungen der Hofgalerie ab heute ausschließlich jenen aus der Künstlichen Intelligenz hervorgegangenen Kunstwerke, Bilder, Skulpturen oder anderem gewidmet werden. Was würde das mit Ihnen als Betrachter:innen, als Publikum, machen? Der Journalist Martin Gasser hat erst kürzlich einen Essay in der Kleinen Zeitung veröffentlicht, in dem er die Frage nach dem Verhältnis von Kunst und Künstlicher Intelligenz erörterte mit dem Titel „Ist das alles Kunst?“ Tatsächlich kursieren mannigfaltige Programme wie ChatGPT, Midjourney, Doll-E-2 und diese können bereits Atemberaubendes, obwohl wir möglicherweise erst am Beginn dieser Entwicklungen stehen. Gasser hält aber beinahe beruhigend fest „Das Programm träumt nicht, es rechnet. Zur Kunst erklärt es nur der/die Betrachter:in: der Mensch.“ Literarische Texte, Musikkompositionen, Bilder oder aber auch Textentwürfe auch einer solchen Rede wie dieser heute, sind da und dort Ergebnisse des Rechners. Keine Sorge, auch wenn ich heute kein Honorar für diese Festansprache nehme, so entstammt diese keinem digitalen, rechnerischen Programm. Mit der Volte des Gasser jedoch, der als Definition von Kunst nicht jenen des originären, schöpferischen kreativen Aktes festlegt, sondern ausschließlich die Kompetenz durch den Betrachter/die Betrachterin zu Kunst oder Nicht-Kunst überantwortet, werden wir noch große Herausforderungen bei Urheberrecht und Honorarnote für Kunstwerke haben. Ergo werden wir es zu definieren haben, was Kunst auch hier in der Hofgalerie ist. Zu einer

Geburtstagsfeier wie am heutigen Tag kommt man als Gast bekanntlich in der Erwartung der Einladenden, dass die Gäste, wenn schon nicht Geschenke, so doch gute Wünsche mitbringen. Und so komme ich bei dieser 20-Jahr-Feier zum Schluss, nämlich den guten Wünschen: Im Sinne meiner bisherigen Ausführungen und Beispiele wünsche ich dem Steiermarkhof:

- die Beweglichkeit jener Kritios-Knaben-Statue aus dem klassischen Griechenland, die durch den Umgang von Spiel- und Standbein bis heute für den Betrachter/die Betrachterin Dynamik und Vorwärtsgewandtheit kommuniziert.
- die Fähigkeit durch die Ausstellungen in der Hofgalerie weiterhin jene Illusionen beim Betrachten von Kunstwerken zu erzeugen, wie Giotto einstens die Dreidimensionalität in der Kunstgeschichte einzuführen verstand.
- das Geschick dafür, derart gute Ausstellungen zu zeigen, dass die Menschen zum Abfotografieren mit ihrem Smartphone à la Steve Jobs verführt sind und damit eigenständige Kunstwerke und Erinnerungen schaffen.
- aber auch eine gute Hand dafür, dass nie die Mutmaßung aufkommen möge, das Programm sei von Künstlicher Intelligenz gestaltet, auch wenn es an uns liegt, zu definieren, was Kunst und was Nicht-Kunst ist. Alles in allem wünsche ich den Künstlerinnen und Künstlern und den Verantwortlichen weitere erfolgreiche zwanzig Jahre frei nach dem Titel der heutigen Veranstaltung: Der Kunst einen Raum – der Kunst ein Fest. Ad multos annos.

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur

# allmähliches verlassen der Farbe

Bilder aus Zyklen der letzten Jahre



PRIVAT

## Fritz Pumm

### Vernissage

Mi., 13. Sep. 2023, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Do., 14. Sep. bis Di., 10. Okt. 2023

geboren 1956 in Fürstenfeld, Steiermark  
Kindheit in Burgenland  
Schule in Graz  
aktuell lebt er im Südburgenland  
arbeitet meist themenbezogen in Zyklen  
Arbeiten mit Ölfarben auf Leinen und Papier  
seit 1982 Ausstellungen im In- und Ausland  
Beteiligungen an diversen Kulturprojekten  
Bilder in privatem und öffentlichem Besitz

### Ausstellungen Auswahl

- 2012 Kunsthaus Weiz
- 2013 Kunst in der Fabrik1 mit Arbeiten von Brus, Fuentes, Haas, Karner, Nitsch, Pumm, Soltys, Wurm
- 2013 Steiermarkhof, Kunstbad Graz  
Gemeinschaftsausstellung
- 2016 Ausstellung Förderpreis Land Burgenland, Eisenstadt  
Weites Land Deutschvilla Strobl/Wolfgangsee  
Galeria Webart, Treviso
- 2017 vier gemalte Erzählungen, Kunsthaus Weiz
- 2019 Bilder aus zwei Zyklen, Ensemble Gerersdorf  
Beteiligung Galerie Vorspann, Kärnten
- 2020 Offenes Haus Oberwart mit Peter Kubic
- 2023 Beteiligung Schloss Grad, Slowenien





PRIVAT

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

### Der Schöpfer

Der stetige Drang zu schaffen kennzeichnet die künstlerische Entwicklung Georg Brandners in einer intensiven Reihe erfolgreicher Ausstellungen, Auftragsarbeiten, Symposien und Kunstmesen.

### Der Schöpfer

Spannung und Transparenz bieten dem Künstler stilistische Grenzen, die er seit jeher zu überschreiten gewillt ist. Aus einer Vielzahl an Techniken und Materialien entwickelt er seinen unverkennbaren Stil.

### Der Pilger

Als Pilger durchquert Georg Brandner die Welt, in der die Idee besteht, dass Kulturen und Grenzen fließend sind und untereinander verbunden sind. Auf jeder Reise entstehen Dokumente seines Kunstschaffens.

Die Werke von Georg Brandner weisen nicht nur durch Einarbeitung von Materialien viele interessante Strukturen auf, sondern auch durch die Verwendung verschiedenster Techniken: Er malt und übermalt, er klebt, streut, verwischt, spachtelt und schleift seinen Kompositionen ihre Bildaussage, auf die meist großformatige Leinwand. Diese so herbeigeführten Veränderungen sind für den Künstler nicht nur während der Arbeit an seinem Werk substantiell, sondern auch essenziell in seinem Leben. Verfolgt man Brandners künstlerisches Schaffen, so erkennt man, dass er einerseits farblich sehr intensive, ja leuchtend-explosive Werke schafft; andererseits aber auch regelmäßig die Farbe in seinen Arbeiten reduziert. Bei aller farblicher Zurückhaltung fehlt jedoch nie die Farbe Rot, mit allenfalls leichten Nuancierungen. Die Signalfarbe Rot vervollständigt somit seine signifikante Bildsprache. Bei Kunsthistorikern und Kritikern ist dadurch bereits die Aussage des typischen Brandners Rot etabliert. Die Farb-Form- und Materialkompositionen laden die Betrachtenden ein, in die Tiefen der vielschichtigen Werke voller Dynamik und schwungvoller Leichtigkeit vorzudringen.

## Georg Brandner Personale

### Vernissage

Do., 11. Jän. 2024, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 12. Jän. bis Do., 04. Apr. 2024



# Künstlerhof-Schau: „The last Fest“

Letzte Feste sind Experimente, die uns herausfordern, um mögliche Konventionen im Sinne einer freien Interpretation zu überdenken und neu zu definieren.

Authentizität hat daher für sie höchste Priorität. In diesem Balanceakt werden die Menschen bewusst an die Grenzen des Erklärbaren herangeführt. Es sind aber auch Inszenierungen mit versteckten Überraschungen. Das letzte Fest könnte durch Provokation an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen.

Möglicherweise ist es ein verbotenes Fest, das erst durch Kunst an Bedeutung gewinnt. Exzesse sind vorprogrammiert, sie brechen Tabus und spiegeln gesellschaftliche, soziale und strukturelle Schieflagen wider. Die Ausstellung sollte Thematisch auf aktuelle Fragen eingehen.

## Berufsvereinigung der Bildenden Künstler:innen Österreichs, LV Steiermark

1912 konstituierte sich im Wiener Künstlerhaus die Berufsvereinigung als Zentralverband der Bildenden Künstler Österreichs. 1950 wurde die alte Berufsvereinigung in Landesverbände unterteilt und der Zentralverband der Berufsvereinigung (BVZ) gegründet. Die BVBK fördert Kunstprojekte und Kulturaustausch, die von Mitgliedern initiiert werden oder in denen Mitglieder mitwirken, versucht Ausstellungsmöglichkeiten im In- und Ausland zu generieren, um die Arbeit der Mitglieder bekannt zu machen. Die BVBK veranstaltet im Jahr fünf Gemeinschaftsausstellungen, einschließlich einer Jugendausstellung, begleitend dazu werden Kleinkataloge produziert. Es gibt vierteljährlich ein Jour fixe und BVBK-News, um den Informationsfluss und die Transparenz der Arbeit der BVBK zu gewährleisten. 2020 zählte die BVBK 130 Mitglieder, die in den Gebieten Malerei, Grafik, Fotografie, Bildhauerei, Digitalkunst und Installation tätig sind. Seit 2014 ist Armin W. Nimra-Ruckerbauer Präsident der BVBK Steiermark.



Präsident  
Armin W. Nimra-Ruckerbauer



## Künstlerbund Graz

Der im Jahre 1925 ins Leben gerufene Künstlerbund Graz bildet mit seinen Persönlichkeiten und Aktivitäten ein wichtiges Element der kulturellen Identität des Landes sowie eine kulturschöpferische und kunstsinnige Institution, der es stets ein Anliegen ist, eine möglichst breite Streuung im stilistischen und technischen Bereich und somit eine Offenheit zu allen Kunstrichtungen zu halten. Der Künstlerbund verschafft seinen Mitgliedern ideale Möglichkeiten, sich in Graz und darüber hinaus zu präsentieren. Viele Künstler:innen, die Graz verließen, um im Ausland zu arbeiten, blieben dem Künstlerbund treu und bildeten so ein weitgespanntes Netzwerk, von welchem auch ihre Kolleginnen und Kollegen profitieren. Bedeutende Künstler:innenpersönlichkeiten wie Norbertine Bresslern-Roth, Leo Fellingner, Fred Hartig oder Werner Augustiner sind aus der Geschichte der Steirischen Moderne nicht wegzudenken.



Präsident  
Harald  
Mauerlechner



# Sezession Graz

Die Sezession Graz ist die letzte Gründung innerhalb jener künstlerischen Bewegung, die man im mittleren Europa „sezessionistisch“ nennt. Sie wurde 1923 von dem damals schon namhaften Maler Wilhelm Thöny sowie von den Malern Fritz Silberbauer und Alfred Wickenburg gegründet. Ausschlaggebend für die Gründung in Graz war die zeitnahe Kunst, die dem Lebensgefühl der damaligen Generation entsprach. Von Anfang an waren internationale Künstler:innen bei den Ausstellungen vertreten. Die Vielfalt der Ausdrucksformen zeigt die Spannweite der künstlerischen Möglichkeiten in einem Kunstverein. Nicht die künstlerische Gleichheit soll im Vordergrund stehen – die Verschiedenartigkeit der einzelnen Künstler:innenindividualitäten ist interessant und anziehend und bildet durch die hohe Qualität der Arbeiten eine Einheit.



Präsidentin  
Helga Hudin

ATELIER MOSER



# Vereinigung bildender Künstler Steiermark

In der Vereinigung bildender Künstler Steiermark haben sich 1899 Künstler:innen zusammengeschlossen, um ihre Kunst unabhängig präsentieren zu können. Viele namhafte Künstler:innen wie Thöny, Zoff, Ambrosi, Marie Egner etc. haben als Mitglieder und Gäste in den Ausstellungen der VBK ihre Werke gezeigt und das steirische Kunstleben nachhaltig geprägt. Die VBK arbeitete gemeinsam mit ihren Schwestervereinen schon ab 1909 intensiv an der Errichtung eines eigenen Künstlerhauses, das schließlich 1952, nach zahlreichen Rückschlägen, eröffnet wurde. Bis zur Umwidmung und Umbenennung 2021 ist das Grazer Künstlerhaus die Heimat der VBK gewesen. Künstlerisch konzentriert sich die VBK auf die Kernsegmente Malerei und Bildhauerei. So ist die VBK eine Heimat für Künstler:innen, die fernab des Zeitgeistes unbeirrt und mit großer Ernsthaftigkeit ihr Leben der Kunst widmen. Mit der Vielfalt der Künstler:innenpersönlichkeiten entstehen sehr individuelle Stilrichtungen, deren starke Ausprägung und zeitlose Qualität eine verbindende Klammer über die Mitglieder bildet.



## Ausstellung Künstlerhof-Schau

### Vernissage

Do., 19. Okt. 2023, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 20. Okt. bis Mi., 20. Dez. 2023

# Steiermärkischer Kunstverein Werkbund

Der Steiermärkische Kunstverein Werkbund (StKVWB) ist einer der ältesten Kunstvereine Steiermarks. Seine Geschichte geht bis zu Erzherzog Johann zurück. Gegründet wurde der Verein im Jahr 1865. Auch zahlreiche andere Künstler:innenvereinigungen sind auf den Kunstverein Werkbund zurückzuführen. Franz von Meran war der erste Präsident des Steiermärkischen Kunstvereins. Ihm folgten weitere bedeutende Persönlichkeiten, darunter der Grazer Bürgermeister Dr. Moritz Ritter von Schreiner und ab 1900 der Archäologe August Franz Christian Wilhelm Gurlitt (1844–1905). Prof. Gurlitt förderte die Hinwendung zu modernen Strömungen in der Kunst und engagierte sich als wesentlicher Förderer der zeitgenössischen Grazer Kunst erfolgreich dafür, den namhaften deutschen Künstler Paul Schad-Rossa nach Graz zu holen, um die Moderne Kunst in der Steiermark zu etablieren. Der Steiermärkische Kunstverein Werkbund ist einer der Gründervereine des Künstlerhauses. Somit hat der Kunstverein in Zusammenarbeit mit Minister DDDr. Udo Illig wesentlich zur lokalen Kunstbewegung in Graz beigetragen. Unter der Präsidentschaft von Dir.-Rat Curt Schneckner (ab 1999) öffnete sich der Werkbund auch den Sparten der Objekt- und Materialkunst, der Keramik, Tapisserie, Glaskunst sowie der künstlerischen Fotografie und Musik.



HARRY SCHIFFER

Präsident

Bernd F. Holasek



Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



## Baumgraffiti

### Vernissage

Do., 07. Sep. 2023, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 08. Sep. bis Fr., 08. Okt. 2023

## Baumgraffiti – Bäume der Erkenntnis

„Ich schnitt in seine Rinde so manches liebe Wort“, wird in Franz Schuberts Winterreise gesungen. So findet man auch zahlreiche in Baumstämme eingeschnittene Zeugnisse von Namen – romantische Liebesbekenntnisse – politische und pornografische Darstellungen uvm., wenn man durch die Wälder des Grazer Umlandes wandert. Frau Dr.<sup>in</sup> Sieglinde Holzer hat diese Graffiti über viele Jahre fotografisch dokumentiert. In einer Ausstellung werden diese Baumgraffiti im Steiermarkhof präsentiert.

### Laudator

Richard Kriesche

(Kunst- und Medientheoretiker)

„Nicht wo du die Bäume kennst,  
wo die Bäume dich kennen,  
ist deine Heimat.“

Spruch aus Sibirien

# 40 Jahre Internationale Textilkunst, Graz

Die Grazer „Internationale Textilkunst“ blickt auf eine respektable Geschichte zurück, seit sie vor über 30 Jahren von Memo und Renate Maak initiiert wurde. Von Anbeginn hat der Steiermarkhof das „ITS“ in sein Kulturprogramm aufgenommen und es ist als Ausstellungsort und Treffpunkt renommierter Textilkünstler:innen inzwischen weltweit bekannt und gefragt. Graz ist zu einem Fixpunkt dieser Kunstdisziplin geworden. Unser Anliegen ist es, eine möglichst große Breite und Vielfalt der unterschiedlichsten Ausdrucksformen, Techniken, Materialien und fließenden Grenzen zu anderen künstlerischen Disziplinen in unseren Ausstellungen zu präsentieren. Beim ersten Tapisseriesymposium 1984 waren TeilnehmerInnen aus der DDR, der CSSR und aus Ex-Jugoslawien unter schwierigen Teilnahmebedingungen seitens der Länder mit dabei, heute gibt es durch die neu gezogenen Grenzen diese Barriere nicht mehr. Aber nicht nur Europa hat sich in dieser Zeit verändert, sondern auch die Textilkunst, so las man in der ersten Einladung zum Tapisseriesymposium: „KünstlerInnen und interes-

## Internationale Textilkunst

### Vernissage

Do., 13. Jun. 2024, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Fr., 14. Jun. bis Do., 18. Jul. 2024

sierten Laien wird ein Einblick auf dem Gebiet des Bildteppichwebens gewährt.“ Heute ist der Begriff „Textilkunst“ viel tiefschürfender und ausgedehnter, die Textilkunst hat sich zu einer zeitgenössischen internationalen Kunstrichtung entwickelt, die man auf der Biennale in Venedig oder auf der Documenta in Kassel finden kann. Es bedarf eines sehr bewussten und sensiblen Umgangs mit Textilkunst, um zu erkennen, dass Textilkunst eine aktuelle und sehr internationale Kunstrichtung ist. Es ist eine Revision, die uns die KünstlerInnen in subversiven Gedanken näherbringen.





## Fritz Martinz

### Vernissage

Mi., 24. Apr. 2024, 19:30 Uhr

### Ausstellung

Do., 25. Apr. bis Fr., 31. Mai 2024

geboren in Bruck an der Mur  
1924 bis 2002 lebte und arbeitete er in Wien

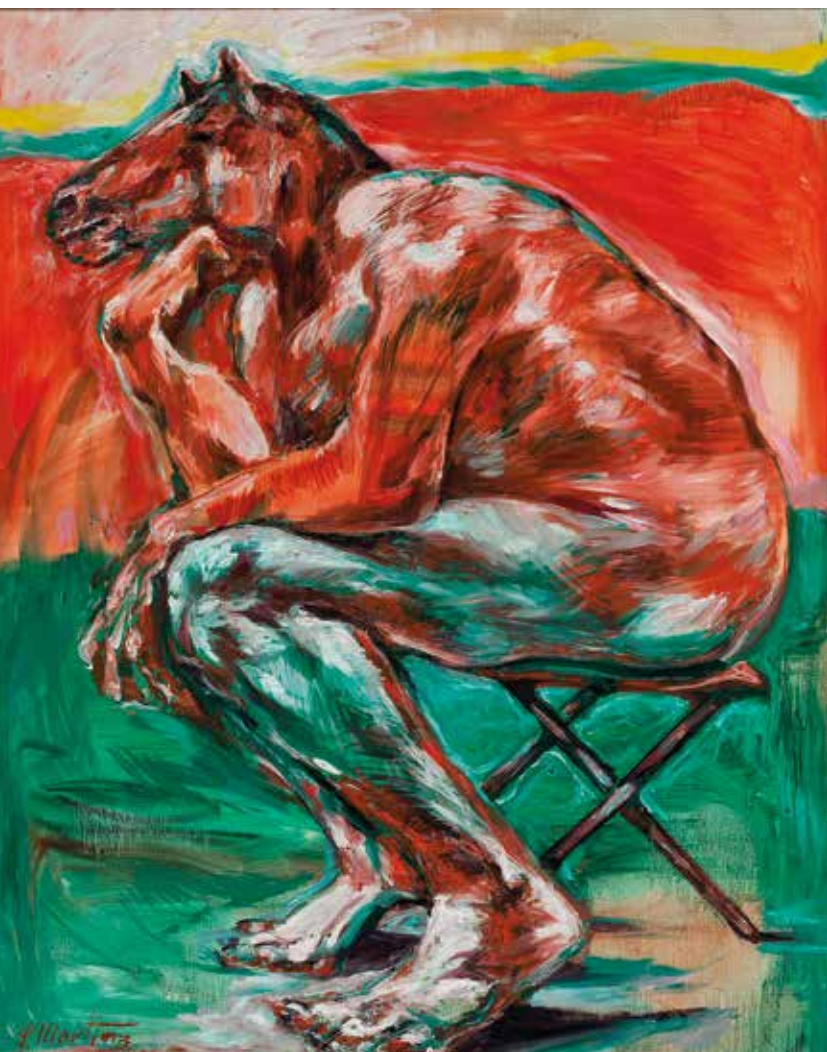
1939 Kunstgewerbeschule, Graz  
1947 Akademie der Bildenden Künste, Wien  
1949 Mitglied der Wiener Secession

### Preise und Auszeichnungen

1950 Staatspreis  
1965 Preis des Theodor-Körner-Stiftungsfonds  
1970 Preis der Stadt Wien für Malerei und Grafik

*„Ich kann nicht  
anders als realistisch  
zu malen!“*

Fritz Martinz (†)



## 100. Jubiläumsjahr Fritz Martinz

Zusammen mit Alfred Hrdlicka, Georg Eisler und Rudolf Schönwald zählt Fritz Martinz zu den bedeutendsten Künstlern der österreichischen Nachkriegszeit. Die Themen seiner Werke waren politisch, leidenschaftlich, kritisch, visionär – humanistisch.

1960 trat Martinz an die Öffentlichkeit. Gemeinsam mit Alfred Hrdlicka zeigte der Künstler in der damals noch existierenden „Zedlitzhalle“ in Wien seine engagierten Werke (erste „Realistenschau“).

Trotz vieler großartiger Ausstellungen wird das Werk von Fritz Martinz auf dem Kunstmarkt noch immer zu wenig beachtet. Mag sein, weil der stille und bescheidene Künstler die Vermarktung seiner Kunst zeit seines Lebens ablehnte, oder aber auch, weil die „gewaltige“ Bildsprache und die starken Inhalte für den Galeriebetrieb nicht geeignet sind.

*„Ein Maler und Grafiker, der sich der krassen Wirklichkeit des eminent physischen Jahrhunderts voll in die Arme wirft – ein Mann, der seinem Instinkt folgt und sich nicht dem Willen des sogenannten Establishments unterwirft.“*

Alfred Hrdlicka



## Statement für die Weiblichkeit

### Ausstellung

Juni bis Juli 2024

## Die Kraft der Weiblichkeit

Wenn die große Ausstellung zum Thema „Die Kraft der Weiblichkeit“ im Steiermarkhof über die Bühne geht, so ist das nicht nur ein wichtiger Moment für die Kunst in der Steiermark, sondern auch ein bedeutender Augenblick für Frauen in der Kunst. Frauen in der Kunst beziehen sich im zeitgenössischen Verständnis auf die jeweilige Situation von Frauen, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart. Die Ausstellung im Steiermarkhof zeigt einen aktuellen Abriss der gegenwärtigen Situation von zeitgenössischer Kunst in der Steiermark. Anita Buchgraber, Claudia Perhofer-Pöllabauer und Silvia Knaus präsentieren mit verschiedenen Techniken und Positionen fast 30 Werke in der Hofgalerie des Steiermarkhofs. Die Ausstellung bietet wichtigen Vertreterinnen der weiblichen Kunst in der Steiermark einen Raum. In der Ausstellung geht es auch um das Selbstverständnis sowie um gesellschaftliche Positionen von Frauen in der Kunst. Für unseren Kunstbetrieb ist es mir wichtig, die künstlerischen und kulturellen Leistungen von Anita Buchgraber, Claudia Perhofer-Pöllabauer und Silvia Knaus in der Kunst aufzuzeigen und ihnen eine Plattform zu geben. Viele dieser weiblichen Positionen fordern den/die Betrachter:in heraus, um Konventionen und Überzeugungen zu überdenken. Die Auseinandersetzung mit den Werken der Künstlerinnen stellen einen offenen Prozess dar, der einen Raum für persönliche Interpretation eröffnet.



STEIERMARSHOF

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## „Symphonic Rock“ des sinfonischen Blasorchesters

Begriffe wie Gegensätze, Experimente und Verbindungen bestimmen unsere Menschheitsgeschichte. So auch in der Musik. Im Verlauf der letzten Jahrzehnte entwickelte sich im Spektrum des Symphonic Rock eine eigenständige und erfolgreiche Spielweise mit einer Reihe stilistischer Gemeinsamkeiten. Durch die Verbindung/Gegensätze von Rockmusik mit klassischen Elementen genießt dieses Genre eine große Popularität. Das Blasorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums präsentiert in diesem Programm diese Verbindung und Vielfalt an Klangreichtum. „Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.“

### Leitung

Reinhard Summerer

### Generalprobe

Mi., 28. Feb. 2024, 18:00 Uhr

### Termin

Do., 29. Feb. 2024, 19:30 Uhr



WETZELSDORF

## Herbstkonzert 2023 – Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf

Die Trachtenkapelle Graz-Wetzelsdorf lädt ein zum traditionellen Herbstkonzert, das in diesem Jahr schon zum 48. 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

Helmut Brandstätter

### Blasorchesterproben

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

### Termin

Sa., 18. Nov. 2023, 19:30 Uhr







FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## Lieder und Weisen zur Vorweihnachtszeit – Weihnachtskonzert des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums

Alle Jahre wieder: Studierende der Volksmusikklassen vermitteln in verschiedensten Besetzungen vorweihnachtliche Stimmung. Zither-, Hackbrett- und Okarinamusik sowie Harmonika-, Streicher- und Bläserensembles schöpfen aus dem reichhaltigen Repertoire der traditionellen alpenländischen Volksmusik. Wie in den vergangenen Jahren werden auch einige Chorwerke erklingen. Für eine besonders besinnliche Stimmung sorgen die von ORF-Moderatorin Caroline Koller vorgetragene Weihnachtsgeschichten. Das Konzert wird von Radio Steiermark aufgenommen und zeitversetzt gesendet.

### **Moderation**

Caroline Gappmayr-Koller

### **Termin**

Do., 14. Dez. 2023, 19:30 Uhr

## 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 die KonsPop Voices feiern das schönste Fest des Jahres 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“!

### **Leitung**

Florian Groß, Patrik Thurner

### **Generalprobe**

Di., 19. Dez. 2023, 19:30 Uhr

### **Termin**

Mi., 20. Dez. 2023, 19:30 Uhr



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## On Stage! Preisträger:innenkonzert des Bläser- und Streicherwettbewerbs des Konservatoriums

Bühne frei für unseren hochkarätigen Nachwuchs! Das Preisträger:innenkonzert des vierten Konservatoriumsbläserwettbewerbs, der explizit der Förderung junger Blechbläser:innen, Holzbläser:innen und Blockflötistinnen und Blockflötisten gilt, präsentiert junge Virtuosinnen und Virtuosen auf der Bühne.

### **Moderation**

Eduard Lanner

### **Termin**

Do., 15. Feb. 2024, 19:00 Uhr



CHRISTINE KIPPER



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## Solistinnen- und Solistenkonzert mit dem Sinfonieorchester des Konservatoriums

Solistische Konzerte, gepaart mit klangvollen Werken der Orchesterliteratur ergeben ein spannendes Programm, das es den begabtesten Schülerinnen und Schülern des Konservatoriums erlaubt, gemeinsam mit dem Sinfonieorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums aufzutreten.

- Solistinnen und Solisten der Ausbildungsklassen des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums
- Sinfonieorchester des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums
- Dirigent: Thomas Platzgummer

### Termin

Mi., 05. Jun. 2024, 19:30 Uhr



WERNER KMETITSCH, PHOTOWERK

## Percussion meets Identity

„Stars, Talents, Internationality“ – drei Wörter, eine Gemeinsamkeit.

Percussionists United bieten jedes Jahr aufs Neue ein eindrucksvolles Konzert im Steiermarkhof. Percussion-Talente sowie berühmte Percussion-Künstler:innen von rund um den Globus sind auf der Bühne vereint, um hörens- und sehenswerte Stücke, darunter auch österreichische Erstaufführungen, zu präsentieren.

### Künstlerische Leitung

Priv.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Ulrike Stadler leitet Schlagwerkklassen an der Kunstuniversität Graz und am Joseph-Haydn-Konservatorium Eisenstadt und ist Solo-Paukerin im recreation – Großes Orchester Graz.

### Termin

Do., 29. Aug. 2024, 19:00 Uhr



REITHOFER MEDIA



CP-PICTURE

## Steirisches Kammermusikfestival – Klezmehr!

Wo ist die Heimat des Klezmer? Überall natürlich, vor allem aber: in der Steiermark! Denn hier liegt die Wirkungsstätte von Moritz Weiß und dem Styrian Klezmore Orchestra, das die lachenden, weinenden, fröhlichen und traurigen, dunklen und heiteren und noch viele weitere Facetten dieser fantastischen Musik auf die große Bühne bringt: Klezmehr!

### Künstler

Styrian Klezmore Orchestra  
[www.kammermusik.co.at/konzerte-2023/klezmehr](http://www.kammermusik.co.at/konzerte-2023/klezmehr)

### Leitung

Holger Hütter

### Termin

Do., 31. Aug. 2023, 19:30 Uhr

Karten erhältlich unter:  
[www.kammermusik.co.at](http://www.kammermusik.co.at)



## Best of „Steirischer Hackbrettwettbewerb“

Der Steirische Hackbrettwettbewerb ist eine großartige Möglichkeit für junge motivierte Volksmusiker:innen, ihr Können zu präsentieren und wertvolle Preise zu gewinnen. Er fand bereits fünfmal statt und wird 2024 wieder im Steiermarkhof ausgetragen. Als Vorgeschmack wird ein „Best of“ präsentiert, das die Herzen der Freunde des Steirischen Hackbretts höher schlagen lässt.

### Organisation

Hugo Mali

### Termin

Fr., 19. Apr. 2024, 19:30 Uhr



FOTOSTUDIO PACHERNEGG



MICHAEL SAUTER

## Meisterwerke der Klassik – Landesjugendsinfonieorchester Steiermark

Das im Jahr 2017 gegründete Landesjugendsinfonieorchester Steiermark präsentiert Meisterwerke der Orchesterliteratur. Geballte Musikalität und ein erfrischendes Auftreten garantieren einen spannenden Konzertabend.

### Dirigent

Thomas Platzgummer

### Termin

Do., 28. Mrz. 2024, 19:30 Uhr



BERNHARD SCHINDLER

## Stolz & friends

Der Festabend präsentiert das bunte Oeuvre des großen Grazer Komponisten und schafft Querverbindungen zur Operette und damit zu weiteren großen Komponisten. Robert Stolz selbst gilt als der letzte große Meister der Wiener Operette nach dem Zweiten Weltkrieg. In seinem langen Leben komponierte er über 60 Operetten sowie zahlreiche Filmmusiken und Lieder, die heute zu Volksliedern geworden sind. Ein spannender Abend, der beste Unterhaltung garantiert.

### Es singen

Schüler:innen und Studierende der Gesangsklassen des Johann-Joseph-Fux-Konservatoriums

### Termin

Di., 28. Mai 2024, 19:30 Uhr

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten



FOTO KIPPER

Kunst und  
Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## Offene Werkstatt – Malen und Zeichnen mit dem Künstler Ernst Posch



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

### Ernst Posch,

geboren am 4. April 1955 in Graz,  
seit 1980 freischaffender Künstler,  
seit 2015 lebt und arbeitet  
er im Südburgenland.

Interessierte können mit dem Künstler Ernst Posch einmal wöchentlich malen. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind diese kreativen Malstunden eine wertvolle Möglichkeit, um unter Freundinnen und Freunden nicht nur die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu erweitern, sondern auch, um in der Gruppe neue Kontakte zu knüpfen.

#### 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

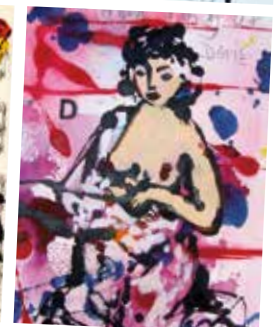
€ 150,-

#### Anmeldung

Tel.: 0316 8050-7111

#### Termine 2024

ab 17. Okt. 2023, jeweils ab 18:00 Uhr





Persönlichkeit und  
Literatur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

## Virtuelle Ausstellungen in der Hofgalerie

Kunst und Kultur sind wichtige Bestandteile der Bildung – des Lernens. Sie eröffnen uns neue Zugänge zu Bildungsinhalten. Im Kunst- und Kulturbereich gibt es seit Jänner 2020 die Möglichkeit, Ausstellungen virtuell zu besuchen.

**Bewegen Sie sich virtuell durch die Hofgalerie:**  
[www.steiermarkhof.at/hofgalerie/virtuelle-ausstellungen](http://www.steiermarkhof.at/hofgalerie/virtuelle-ausstellungen)  
 Somit sind die Ausstellungen rund um die Uhr zugänglich und für jede:n sichtbar.

Ernährung und  
Gesundheit

Höchste  
Qualität.  
Nicht nur  
am Papier.

**DORRONG**

Offsetdruckerei

Drucksorten für jeden Bedarf!  
 Offsetdruck Bernd Dorrong e.U.  
 8053 Graz, Kärntner Straße 96, Tel. 0316/2602, Fax -34  
 E-Mail: office@dorrong.at, www.dorrong.at



PEFC® - www.pefc.org  
 FSC® - www.fsc.org



Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



## Titelbild

Christine Reiler, © Sarah Katharina Hochmayer

## Impressum/Offenlegung

Steiermarkhof Bildungsmagazin Ausgabe 16, 2023/2024 –  
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;  
Elisabeth Pucher-Lanz; Mag.<sup>a</sup> Nicole Salsnig  
Layout/Satz: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark  
Lektorat: Christina Schlemmer, BA (Textconsult)  
Design/Idee: Ronald Pfeiler; Ing. Johann Baumgartner, MAS  
Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz  
Website: [www.steiermarkhof.at](http://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 geschlechterge-  
recht 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, Ein-  
ladungen 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.

### Geschäftsbedingungen „Seminare“ der Kooperationspartner LK Steiermark, Steiermarkhof und LFI Steiermark (Stand: 01.07.2022):

- Anmelde- u. Teilnehmerrichtlinien:** Die Reservierung der Teilnehmer:innenplätze erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Anmeldeeingänge, die rechtsverbindlich sind. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am 1. Kurstag kann der Teilnehmer:innenplatz an eine/n weitere/n Interessent:in vergeben werden. Die Teilnahmebestätigung wird nur dann ausgestellt, wenn mindestens 80% der Veranstaltungsdauer absolviert werden. Bei Live-Onlineveranstaltungen (Webinar, Farminar, Cookinar oder Online-seminar/-workshop) kann eine Teilnahmebestätigung nur für eine Person je Endgerät ausgestellt werden.
- Zahlungsbedingungen:** Die Teilnahmegebühr ist bei Veranstaltungsbeginn fällig, bei Verpackungspaketen 14 Tage nach Erhalt der Rechnung. Bei Onlinekursen ist die Teilnahmegebühr mit Zusendung der Zugangsinformationen fällig. Die/der Kund:in stimmt zu, dass sie/er Rechnungen zu Onlineveranstaltungen ausschließlich elektronisch als pdf-Dokument per Email erhält.
- Unter Berücksichtigung** aktueller Preisentwicklungen am Markt behalten wir uns vor, die Preise für Essen und Getränke an die allgemeinen Teuerungen bzw. Inflation situationsbezogen anzupassen. Wir informieren Sie diesbezüglich vor Ihrer Reservierung.
- Stornogebühr:** Bei Veranstaltungen (ausgenommen Onlinekurse) wird bei Stornierung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungsbeginn keine Stornogebühr verrechnet. Bei Abmeldung nach der genannten Frist verrechnen wir eine Stornogebühr von 50%. Bei sämtlichen Veranstaltungen wird bei Abmeldung am Kurstag, Nichtteilnahme, Abbruch oder bei einseitiger Beendigung durch die teilnehmende Person die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Bei Nominierung einer/s Ersatzteilnehmer:in entfällt die Stornogebühr. Ist eine Teilnahme an Onlineveranstaltungen (ausgenommen Onlinekurse) aufgrund technischer Probleme nicht möglich, muss dies dem Veranstalter vor Veranstaltungsende nachvollziehbar mitgeteilt werden.
- 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. Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen bestehen, die die Durchführung der Veranstaltungen in der zum Anmeldezeitpunkt vorgesehenen Form unmöglich machen (z.B. aufgrund von Epidemien), behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen oder die Veranstaltungsform zu ändern (z.B. Online statt Präsenz). Sollte dies der Fall sein, werden die angemeldeten Personen rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigt. Es können daraus jedenfalls – soweit gesetzlich möglich - keine Ersatzansprüche für entstandene Aufwendungen oder sonstige Ansprüche dem LFI gegenüber abgeleitet werden.
- Ausschluss von Kursteilnahme:** Der Veranstalter behält sich vor, im Einzelfall auch ohne Angabe von Gründen Personen oder Organisationen zu einer Veranstaltung nicht zuzulassen oder wegzulassen, insbesondere dann, wenn nach unserer subjektiven Einschätzung das Erreichen der Veranstaltungsziele gefährdet ist.
- Personalisierte Teilnehmer:innenkarten, Verpackungspakete, Zugangsdaten:** Personalisierte Teilnehmer:innenkarten sowie Zugangsdaten zu digitalen Weiterbildungen sind nicht auf andere Personen übertragbar. Teilnehmer:innenkarten sind ausschließlich im angeführten Zeitraum gültig. Der Einzelpreis von in Paketen enthaltenen jedoch 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 Referent:in geäußerten Ansichten, Standpunkte, Rechtsmeinungen etc. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Teilnehmende haften für Schäden, welche sie vorsätzlich oder fahrlässig verursacht haben. Der Veranstalter haftet nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden der Teilnehmenden, die während einer Veranstaltung sowie auf dem Wege von und zu den Veranstaltungen-/Unterrichtsorten entstehen.
- Schulungsunterlagen:** Den Teilnehmenden überlassene Seminarunterlagen (analog wie digital) 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. LFI-Bildungsprogramm, LFI-Websites, Medienberichte, Social-Media-Formate) veröffentlicht werden. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Der Widerruf gilt für alle zukünftigen Veröffentlichungen, nicht jedoch für bereits erfolgte Publikationen.
- Datenschutz:** Es gelten die Bestimmungen unserer Datenschutzerklärung.  
Die Datenschutzerklärung finden Sie auf der Website [stmk.lfi.at/Datenschutz](http://stmk.lfi.at/Datenschutz).
- 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](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)  
Anmeldezeiten: Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr

**Datenschutz:** Der Steiermarkhof legt größten Wert auf den sorgfältigen Umgang mit personenbezogenen Daten. Aus diesem Grund folgt unsere Datenschutzpolitik dem Grundsatz der Wahrung des Datengeheimnisses. Ihre personenbezogenen Daten werden nur soweit verarbeitet, wie es für die Durchführung einer Veranstaltung notwendig ist. Quellen sind jeweils am unteren Ende der Seite bzw. beim betreffenden Objekt oder Artikel (Bild/Text) ausgewiesen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.steiermarkhof.at/datenschutz](http://www.steiermarkhof.at/datenschutz)  
© 2021 by Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark





# WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

*Unser umfassender  
Schutz in allen  
Lebensbereichen,  
von Österreichs  
meistempfohlener\*  
Versicherung.*

***grawe.at***

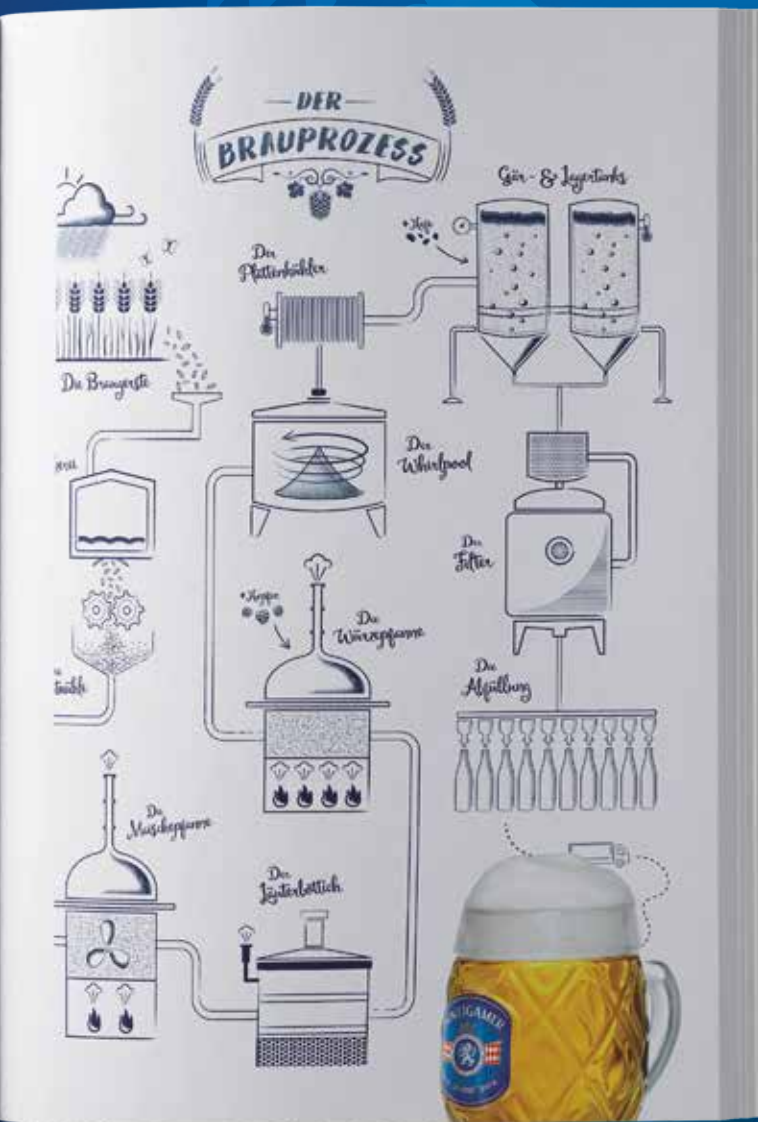
Die *meistempfohlene*  
Versicherung Österreichs.

 **GRAWE**

\* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (FMVÖ Recommender Award) Versicherungskunden zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2019–2023 an erster Stelle: [grawe.at/meistempfohlen](https://grawe.at/meistempfohlen)



# Das Beste vom Besten: Das steckt im Puntigamer



## Der Hopfen

Wir verarbeiten rund 150 Tonnen Rohhopfen pro Jahr. Übrigens werden nur die weiblichen Pflanzen kultiviert. Entspricht zwar nicht ganz dem Gleichbehandlungsgrundsatz, ist aber gut für den Geschmack.



## Die Braugerste

Unsere Gerste hat's gern sommerlich. In Puntigam verwenden wir bevorzugt eine zweizeilige Sommergerste, die überwiegend aus dem Marchfeld stammt und in Graz vermälzt wird.



## Die Hefe

Was lange gärt, wird richtig gut. Umgefüllt in riesige Edelstahltanks geben wir der Würze nun Hefe hinzu. Durch ihren Stoffwechsel wandelt die Hefe Malzzucker in Alkohol und CO<sub>2</sub> um.



## Das Wasser

Bei unserem Wasser handelt es sich um 20.000 Jahre altes Heilwasser aus drei Tiefwasserbrunnen der Herrgottwiesquelle. Das Thermalwasser wird aus bis zu 300 m Tiefe emporgeleitet und verfügt über wertvolle Mineralien.

#MiteinanderPuntigamer

**PUNTIGAMER**



# WIR MACHT UNS ALLE STÄRKER.

**WIR** MACHT'S MÖGLICH.

Ein starkes Wir kann mehr bewegen als ein Du oder Ich alleine. Es ist die Kraft der Gemeinschaft, die uns den Mut gibt, neue Wege zu gehen, die uns beflügelt und die uns hilft, Berge zu versetzen. Daran glauben wir seit mehr als 160 Jahren und das ist, was wir meinen, wenn wir sagen: WIR macht's möglich.



raiffeisen.at

