

Programm für mutige Glückfinder  
September bis Dezember 2021;  
eine Kooperation der Vereine:



**FEINKOST.KULTUR**

Brigitte + Tom Weninger  
Tel. Feinkost+43 (0)699 10263410

ADRESSE:  
Weissachstrasse 14, 6330 Kufstein

EMAIL:  
kontakt@feinkost-weninger.at

HOME PAGE:  
www.feinkost-weninger.at

FACEBOOK:  
facebook.com/Genussbuchhandlung



**VEREIN LEBENSMITTEL.**

Mona Linzmaier +43 (0)699 14081973  
Lisa Linzmaier +43 (0)699 14081974

ADRESSE:  
Weissachstrasse 14, 6330 Kufstein

EMAIL:  
an@daslebensmittel.tirol

HOME PAGE:  
www.daslebensmittel.tirol

FACEBOOK:  
facebook.com/DasLebensmittel

Man sollte  
öfter einen  
**MUTAUSBRUCH**  
haben!





# Feinkost.Kultur im Lebensmittel.

Feinsinnige Kulturveranstaltungen  
MUT zum Loslassen und zum Aufbruch...  
Bis 12.11. noch DO + FR 10-18, SA 10-13 Uhr geöffnet.

## FEINKOST.WENIGER SCHLIESST – ES LEBE FEINKOST.KULTUR!

Nach 12 wundervollen und ereignisreichen Jahren beendet die kleinste Buch- und Medienfachhandlung Österreichs am 12.11.2021 ihren konventionellen Geschäftsbetrieb.

Tom und Brigitte sehen sich nicht länger als „Händler“, sondern als Kultur&Bildungsvermittler, die mit ihrem Verein literacy & feinkost kultur auch weiterhin kunterbunte Veranstaltungen wie den beliebten Baby&Kleinkind-Empfang, Familienzeit &

Bücherzwerge-Lesungen, Patschen.Kinos, Schreib.Seminare, Lese.Bühnen, Dialog.Vorträge, Fortbildungen, Beratungen und viele neue Kreativ.Projekte anbieten werden. Bis zum letzten Tag ist feinkost.weniger noch regulär für Bestellungen, Gutscheineinlösungen und Beratung geöffnet – danach steht euch (bei Events) die Mediathek zur Verfügung.

**Freitag, 12.11.2021  
10 bis 22 Uhr  
FEINKOST.ABSCHIEDSFEST  
MUT zum Aufbruch!**  
Tom und Brigitte wollen

sich nicht still & leise, sondern FROH & FREI von euch verabschieden und sich bei den einzigartigen Menschen, denen sie in 12 Jahren begegnen durften, für ihre Verbundenheit bedanken.

Kommt also vorbei, um ein letztes Mal in den Regalen nach besonderen Büchern zu stöbern, neue Lieblingsfilme zu entdecken; gemeinsam schöne Musik zu hören, ein Abschiedsglas zu genießen, zu lachen und in Erinnerung zu schwelgen, bevor für uns alle etwas Neues beginnt...





**Samstag, 9. Oktober 2021 & 6. November 2021**  
jeweils 11 bis 12 Uhr  
**PAPA LIEST VOR!**

**Schöne Geschichten für kleine & große Menschen**  
Für die erfolgreiche Sprachentwicklung von Kindern (besonders Buben!) ist es sehr wichtig, auch männliche „Lese-Vorbilder“ zu haben. So verknüpft Tom Weningers neues „Papa liest vor!“-Projekt Leseförderung mit Lesespaß! Gießkannensaft und Trallala gibt es natürlich weiterhin. Also bringt Familie und Freunde mit und kommt vorbei! Eintritt frei (williger Beitrag);

Anmeldung erbeten. Weitere Vorlese-Papas können sich gern bei 069910263410 melden!

**Freitag, 24. September 2021 & 15. Oktober 2021**  
jeweils 15 bis 16 Uhr

**BÜCHER.ZWERGE.LESUNGEN**  
**Mitspiel.Spass für 1-3 jährige mit Annette Wachinger**  
Kinder brauchen Sprache – von Anfang an! Und dazu noch jemanden, der ihnen vorliest und die Bücher „lebendig“ macht... So dürfen die Bücher.Zwerge (ca. 1-3 Jahre) mitspielen, mitmachen, mitsingen und mitlachen, wenn Annette

und ihre Lesemäuse Mio und Rosalie die bunte Welt zwischen zwei Buchdeckeln erkunden. Anmeldung erforderlich – begrenzte Zuschauerzahl! Bei hoher Nachfrage gibt es Zusatz-Termine.

Am FR, 05.11. sind Annette und Mio dann exklusiv bei KUFSTEIN LIEST! Lese.Start zu Gast, wenn die jüngsten Kufsteiner\*innen und ihre Familien im Kultur.Quartier ihre Gratisbuch-Taschen abholen dürfen. Das Standesamt verschickt die Einladungen dazu. (Ein Verein literacy-Projekt mit vielen Kooperations-Partnern)

**IMPRESSUM:**  
**Herausgeber:**  
Lebensmittel. + feinkost.weninger  
**Fotos:** Lebensmittel. + feinkost.weninger + unsplash.com  
**Layout:** MONALISA die wertewerkstatt  
**Texte:** Brigitte Weninger

Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.

**TIPP: ...WEITERE VERANSTALTUNGEN, ÄNDERUNGEN UND DETAILS...**

findet ihr immer tagesaktuell auf unserer gemeinsamen Event-Homepage [www.daslebensmittel.tirol](http://www.daslebensmittel.tirol) oder auf [facebook.com/DasLebensmittel](https://www.facebook.com/DasLebensmittel).

Die letzten eineinhalb Jahre haben uns ja gezeigt, dass Termine und Vorgaben sich sehr rasch ändern können. Daher schaut im Zweifelsfall nochmals nach oder kontaktiert uns.

Wer immer top-informiert sein und keinen Termin veräumen möchte, abonniert unsere Monats-Newsletter + Vorschau und Anmelde-Buttons.

**DANKE!**



**Ab 13. September jeden Montag, 19 bis 20.30 Uhr**  
**WOHLFÜHL.YOGA mit Martina Müller**

Für alle, die wieder Lust auf Yoga in der Gruppe haben, bietet die umfassend qualifizierte Yoga-Trainerin Martina Müller ein abwechslungsreiches Programm. Von Vinyasa Yoga, Slow Motion Yoga, Chakra Balance Yoga bis Yin Yoga wird für alle Könner-Stufen das Richtige geboten - auch wenn das Knie schmerzt oder die Bandscheibe zwickt. Infos & Anmeldung: [yoga.mitmartina@gmail.com](mailto:yoga.mitmartina@gmail.com)  
**Einzelpreis: € 17,00 / 10er Block € 150,00**



**Donnerstag 14. Oktober 2021, 19 bis 21 Uhr**  
**SEELENBALSAM & PFLANZENKRAFT**

**Frauensalon Special mit Cornelia Anima Miedler**

Wenn die Jahreszeit wechselt, gerät auch unser Inneres in Bewegung - und öffnet sich für eine neue Verbindung mit der Natur. Einmal mehr führt uns Anima C. Miedler durch den Reigen der Elemente und Pflanzenkräfte, und feiert mit uns in einem kleinen Herbst-Ritual das Leben, bis wir alle unseren ur-eigenen „Seelen-Balsam“ in Händen halten.  
**Beitrag frei(willig)**



**Freitag, 22. Oktober 2021, 18 bis 22 Uhr**  
**KLEIDER-TAUSCHMARKT & FRIDAY.SPIRIT**

Wenn der Raum immer bunter und die Kleider-Ständer langsam leer werden, coole Beats ertönen und lässige Menschen sich begegnen, private Modeschauen stattfinden und nette Komplimente ausgetauscht werden - dann ist Kleider-Tauschmarkt im Lebensmittel! Hier wird nicht verkauft, sondern getauscht und von Herzen verschenkt oder gespendet.

**Beitrag frei(willig) - Anbieter-Hotline: 069914081974**





# Patschen.Kino

## im Lebensmittel.

MUTmacher-Filme für beherzte Menschen...  
Immer Dienstags, Einlass und Barbetrieb ab 19 Uhr,  
Beginn 20 Uhr - Beitrag frei (willig) - Anmeldung erbeten

14. September 2021  
**EIN KIND WIE JAKE**

(USA/2020)



Die Wheeler wollen nur das Beste für ihren Sohn und werden auf der Suche nach dem perfekten Kindergarten in NY damit konfrontiert, dass Jake lieber mit Cinderella als mit Actionhelden spielt und auch sonst einige Besonderheiten zeigt. Was, wenn Jake „anders“ wäre? Berührende Dramödie über das Recht, man selbst zu sein...

21. September 2021  
**KUNST DER NÄCHSTENLIEBE**

(F/2020)



Isabelle ist eine Chaotin, aber sozial enorm engagiert – und ziemlich eifersüchtig, als ihre junge Kollegin beim Migranten-Sprachunterricht deutlich bessere Bewertungen erhält. So organisiert Isabella Fahrstunden für Einwanderer – obwohl ihre Familie signalisiert, dass auch SIE dringend Zuwendung und Würdigung bräuchte...

28. September 2021  
**ALLES AUSSER GEWÖHNLICH**

(F/2020)



Bruno und Malik sind grundverschieden – dennoch arbeiten der Jude und der Muslim schon 20 Jahre Seite an Seite als Erzieher für autistische Jugendliche in Paris. Trotz vieler Probleme sind diese Teenager für Bruno und Malik Persönlichkeiten mit hohem Potenzial – so scheuen die beiden Freunde keine Mühe, alles für ihre Kids einzusetzen...

5. Oktober 2021  
**WOMAN - DOKU VON Y. A. BETRAND**

(F/INT 2020)



2.000 Frauen aus 50 Ländern - Metropolen und winzigen Dörfern - geben universell gültige Einblicke in ihre urpersönliche Sicht auf Bildung, Mutterschaft, Ehe, Unabhängigkeit, Gewalt, Zusammenhalt, Glück und vieles mehr. Diese emotional überwältigende, preisgekrönte Bild-Doku kann unseren Blick aufs FRAU.SEIN stark verändern...



12. Oktober 2021  
**BOOKSMART**

(USA/2020)



19. Oktober 2021  
**DIE MISS-WAHL**

(GB/2020)



Die Streberinnen Amy und Molly halten sich für elitäre Überfliegerinnen. Doch bei der High-School-Zeugnisverteilung stellen sie entsetzt fest, dass ihre faulen, genuss-süchtigen MitschülerInnen ebenfalls einen tollen Abschluss geschafft haben! Nun wollen sie das Versäumte nachholen – wenn möglich, in einer einzigen Nacht...

London 1970. Während man auf die jährliche Wahl der „Miss World“ hin fiebert, bereiten eine Gruppe Frauen, die diesen Event sexistisch und rassistisch finden, eine Demo und Störaktionen vor. Unter ihnen die einst so angepasste Jus-Studentin und alleinerziehende Mutter Sarah, und die chaotische Jo mit ihren WG-Genossinnen...

26. Oktober 2021  
**NOMADLAND**

(USA/2021)



Seit Fern Mann und Haus verloren hat, reist sie in ihrem umgebauten Van über Land und hält sich mit verschiedenen Gelegenheits-Jobs über Wasser. Überall trifft sie auf andere Arbeits-Nomaden, die so wie sie vergeblich versuchen, ihren prägenden Erinnerungen zu entkommen... Mit 6 Oscars ausgezeichnetes Kino-Highlight.

2. November 2021  
**DER SCHAMANE UND DIE SCHLANGE**  
(KOLUM/2016 /2020)



Der Schamane Karamakate wird vom US-Biologen Richard Schultes engagiert, um im Dschungel nach der Heilpflanze Yakruna zu suchen, die zu Ayhuasca verarbeitet wird. Auf ihrer gefährlichen Reise ins Herz des Amazonas vermischt sich die Gegenwart mit Karamakates Erinnerungen... Ein Oscar-gekürtes Kino-Meisterwerk.

9. November 2021  
**VAN GOGH**

(F/NL/USA/2019)



Der niederländische Maler Vincent van Gogh bringt seine späte Schaffenszeit in Arles und in Auvers-sur-Oise im Süden Frankreichs. Dort gelingt dem Maler der kreative Durchbruch - er erlebt Höhen und tragische Tiefen. Mit Hilfe seines Bruders wird die Kunst zum Lebensinhalt, doch Vincent kämpft mit Nerven-Anfällen ...

16. November 2021  
**DIE PERFEKTE KANDIDATIN**  
(SAUD.ARAB/2020)



Maryam ist Ärztin in einer saudi-arabischen Kleinstadt, doch die Straße zum Krankenhaus, in dem sie arbeitet, ist nicht asphaltiert: oft bleiben Krankenwagen stecken. Da ihre Beschwerde verhallt, kandidiert sie selbst für den Gemeinderat. In einem Land, wo Frauen erst seit 2018 Auto fahren dürfen, stößt das auf einige Hindernisse...

23. November 2021  
**PERCY**

(USA/2021)



Der 70jährige Klein-Bauer Percy weigert sich 1998, seine Samen von einer großen Firma zu kaufen und investiert lieber in eigenes Gerät, um unabhängig wirtschaften zu können. Als der Konzern ihn klagt, ist seine gesamte Existenz bedroht. Doch der 70-Jährige gibt nicht auf und merkt, dass er nicht allein ist... Nach einem realen Vorbild.

30. November 2021  
**LITTLE WOMAN**

(USA/2020)



Die Schwestern Jo, Meg, Amy wachsen Mitte des 19. Jhd. in den USA in starren Geschlechterrollen auf: ihr Vater dient im Krieg, die Mutter kümmert sich um Familie und Hausarbeit. Die talentierten Mädchen stehen vor vielen Hindernissen. Jo will Schriftstellerin werden, während Meg von der Ehe und Amy vom Malen in Paris träumt ...





# 'Kindheit' Themen.Monat im Lebensmittel.

MUT zum freien Entwickeln & Lernen

Freitag, 17.9.2021

19 bis 22 Uhr

## **„KINDER“ IN DER DEMOKRATISCHEN GESELLSCHAFT**

Ein Dialog.Abelnd mit Philosoph Bertrand Stern und Psychologe Dr. Engelbert Winkler

Sind „Kinder“ vollwertige Menschen? Wer diese Frage mit JA beantwortet müsste auch dafür eintreten, dass junge Menschen aus ihrer derzeitigen Alters-Diskriminierung entlassen und als gleichwertige Lebensgefährten behandelt werden, und daß ihnen Respekt, Würde, Eigenkompetenz und Selbstbestimmung zugestanden wird, statt sie pädagogischer Vergewöhnung und juristischer Entrechtung auszusetzen. So eine neue Haltung würde sofort einen grundlegenden Wandel einleiten – mit weitreichend positiven, politischen, ökonomischen und auch praktischen Folgen für Familien, Schule und Gesellschaft... Anfangen könnten wir schon JETZT. WIE, zeigt dieser inspirierende Abend mit Vordenkern & Publikum. Beitrag € 15,00

Samstag, 18.9.2021

10 bis 18 Uhr

## **SCHULE ADE: WAS DANN? WAS SONST?**

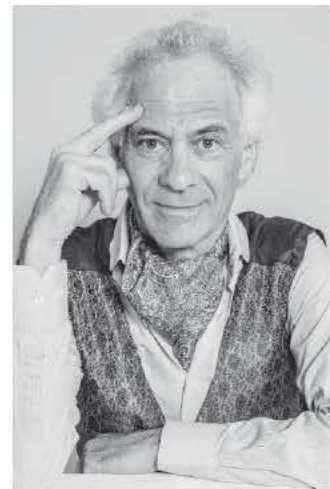
Werkstatt-Gespräch mit Philosoph Bertrand Stern

Immer mehr Menschen haben inzwischen erkannt/erkennen müssen, dass die Beschulungs-Ideologie auf längst nicht mehr zeitgemäßen Annahmen beruht. Doch das bloße Ablehnen/Kritisieren der Institutionen und die Flucht in einen Schul-Ersatz sind keine Lösungen. Hier sind innovative Visionen und Modelle ebenso dringend erforderlich wie Strategien zur Abwehr behördlicher Übergriffigkeit. In dieser Werkstatt geht es nicht um „neue Rezepte“, sondern um das Eruiieren der Kernfrage: was wollen wir eigentlich/nicht? Und was bedeutet das selbstverständliche Recht zur freien Bildung für unsere Familie?

Beitrag € 95,00

Beitrag Fr.+Sa. € 100,00

**Anmeldung erbeten:  
an@daslebensmittel.tirol**





**Donnerstag, 23.9.2021**  
19 bis 21 Uhr  
**GEHIRN-GERECHT LERNEN**  
Impuls.Workshop  
mit Jean Müller

Gehirn-gerecht lernen:  
Effizientes Lernen mit Spaß  
und Leichtigkeit – wie funk-  
tioniert das und was muss  
dabei beachtet werden?  
Eine Verknüpfung von per-  
sönlichen Erfahrungen als  
Coach für Bildung & Familie  
und Vera F. Birkenbihl's  
Fachwissen.  
**Beitrag frei(willig)**

**Freitag, 24.9.2021**  
19 bis 21 Uhr  
**„WIE SICH DIE WELT VER-  
ÄNDERT UND WIE SCHULE  
DARAUF REAGIEREN KANN“**  
Ein Abendgespräch mit  
Susanne Kappl (Leiterin der  
VS im Farbengarten/  
Allhartsberg)  
Wie können wir unsere  
Kinder mit einem Schul-  
system aus dem 19. Jahr-  
hundert auf die Zukunft  
vorbereiten? Es ist höchste  
Zeit unser Verständnis von  
Schule, Lernen und Lehren  
zu überdenken und unsere  
Bildung von Grund auf  
umzugestalten: hin zu einer  
Lernkultur der Potential-  
Entfaltung! Das ist keine Zu-

kunftsmusik: es gibt bereits  
etliche Schulen, in denen  
sich junge Menschen zu  
aktiven, selbstbewussten  
Gestaltern ihres Lebens  
und unserer gemeinsamen  
Zukunft entwickeln dürfen.  
**Beitrag frei(willig)**

**Donnerstag, 30.9.2021**  
19 bis 21 Uhr  
**„WAS UNSERE BABYS  
WIRKLICH BRAUCHEN...“**  
Dialog-Abend für (Groß-) Eltern mit Sigrid Schnetzer & Claudia Gruber-Knotz, ZOI  
Viele Familien sind verunsichert, weil ihr Kleinstes sich ganz anders verhält als die Hochglanz-Babys in Ratgebern und Internet-Foren. Hoch kompetente und praktische Unterstützung in allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Bindung bietet der renommierte Kufsteiner Verein ZOI, der Familien in allen Lebenslagen berät, begleitet und entlastet. An diesem Dialog-Abend vermitteln zwei erfahrene ZOI-Gruppenleiterinnen was Babys WIRKLICH brauchen, und beantworten gerne eure individuellen (Groß-) Eltern-Fragen!  
**Beitrag frei(willig)**

**Freitag, 1.10.2021**  
19 bis 21 Uhr  
**„DAS ERWACHSENE KIND“**  
Ein Abend mit Dr. Dirk Pröckl (Neuropsychologe)  
Nachdem wir als Kind mit offenem Geist, einem Füllhorn an Möglichkeiten und unglaublicher Anpassungsfähigkeit zur Welt gekommen sind und in den Folgejahren durch Erziehung, Schule und soziales Umfeld zum „Erwachsenen“ ausgeformt wurden, stellt sich immer wieder die Frage, wie wir den Reichtum und die Kreativität unseres Kind-Seins erhalten und wieder erwecken können.  
**Beitrag frei(willig)**

**TIPP:**  
Freitag, 1.10.2021  
**SCHULE DARF  
SPASS MACHEN!**  
Praxis-Vortrag mit  
Gedächtnistrainer  
Ricardo Leppe  
Ein unterhaltsamer  
Praxis-Vortrag mit garantierten AHA-Erlebnissen für Eltern, SchülerInnen und alle Interessierten.

Mehr Info auf Anfrage:  
wir@glueck.schule

**Donnerstag, 7.10.2021**  
18.30 bis ca. 21 Uhr  
**VOM GEBEN ZURÜCK INS  
EMPFANGEN, AUFTANKEN  
& KRAFT SCHÖPFEN**  
Frauenkreis mit  
Amayah Simone Schwab  
Du, Frau und Mama, die Tag für Tag ihr Bestes gibst und so unfassbar viel Ausdauer und Stärke beweist. Besonders in Zeiten wie diesen, in denen äußere Umstände mitunter kaum eine Wahl lassen. Vielleicht findest du dich in einer vermeintlichen Endlosschleife wieder, in der du einfach nur mehr funktionierst? Als erfahrene ganzheitliche Frauenbegleiterin und Mutter, ist es mir ein Herzensanliegen das Bewusstsein für matriachale Lebensweisen auch in unserer Region (wieder) zu erwecken. Erst wenn wir beginnen gut für uns selbst zu sorgen, können wir auch aus vollem Herzen geben. Dadurch erfahren wir deutlich mehr Kraft und Energie für unseren Alltag. Dieser Abend soll dir die wertvolle Zeit des Empfangens, Auftankens und Kraftschöpfens wieder schenken.  
**Beitrag frei(willig)**

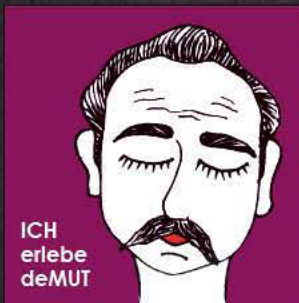


**Freitag, 8.10.2021**  
19 bis 21 Uhr  
**MÄCHTIGE JUGENDLICHE,  
OHNMÄCHTIGE ELTERN -  
WAS TUN, WENN SICH JU-  
GENDLICHE VERWEIGERN?**  
Ein Abendgespräch mit  
Mag. Thomas Schwab  
Aus meiner Erfahrung in der Praxis wird der Fokus oft zu schnell nur auf „das schwierige Kind“ gelegt und man versucht lösungsorientiert einzugreifen. Dieses Vor-

gehen ist nicht falsch - es ist jedoch unumgänglich, dass auch die Eltern Offenheit zur Eigenreflexion mitbringen, und sich selbst als Teil der Lösung begreifen. Mitunter muss man anerkennen, dass eine angelegte Lösung zwar nicht genau den eigenen Vorstellungen entspricht, aber langfristig dem Entwicklungsprozess der Kinder und Jugendlichen dient. Wie immer die konkrete Verweigerungssituation auch aussehen mag: im Kern jedes Konflikts steht das Gesehen- und Angenommen werden. Dieser Abend soll das Bewusstsein für ein konstruktives Miteinander schaffen.  
**Beitrag frei(willig)**

**Samstag, 9.10.2021**  
14 bis 15 Uhr  
**TRAGEN VON  
BABYS & KLEINKINDERN**  
mit Trage-Beraterin  
Julia Schmiedinger  
Die Beratung hilft (werden- den) Eltern offene Fragen rund ums Tragen zu beantworten, um sich danach in ihrem Tun sicherer und gestärkt zu fühlen.  
**Beitrag €12 / € 18 pro Paar**





# 'Samhain'

## Themen.Monat im Lebensmittel.

MUT zum bewussten LEBEN und STERBEN



Donnerstag, 28. Oktober 2021, 19 bis 22 Uhr  
**SCHULE DER WAHRNEHMUNG mit Gertraud Kapfinger**

Die Wahrnehmung ist unser angeborenes Empfindungs- bzw. Warnsystem. Welch ein Segen!  
Jede Information jagt mit 100 km/h durch unser System und vermittelt uns eine Botschaft. Die Wahrnehmung ist das Gefühl, das uns immer die Wahrheit vermittelt - Unsere persönliche Wahrheit. Wenn wir unsere Wahrnehmung schulen können wir ihr leichter vertrauen.

Beitrag frei(willig)



Donnerstag, 04. November 2021, 19 bis 21 Uhr  
**MEINE TÄGLICHEN BEGEGNUNGEN MIT DEM TOD**  
**Abendgespräch mit Uli Zöttl**

Was machen eigentlich Menschen, die tagtäglich mit dem Tod zu tun haben? Frau Gradl-Zöttl erzählt aus Ihrem Alltag als Bestatterin, in dem sie täglich mit verstorbenen Menschen zu tun hat, aber auch mit den trauernden Hinterbliebenen und den vielen offenen Fragen, die der Tod hinterlässt.

Beitrag frei(willig)



Donnerstag, 11. November 2021, 19 bis 21 Uhr  
**STILLE MEDITATION mit Gertraud Kapfinger**

In der Stille spürst du dich,  
in der Stille erlebst du dich,  
in der Stille erfährst du dich.  
In der Stille liegt die Kraft!  
In der Stille bist du mit Allem verbunden.

Beitrag frei(willig)





# Stille Weihnacht im Lebensmittel.

## MUT zum INNEHALTEN und BESINNEN

Das Lebensmittel•Team zelebriert selbst, was viele sich wünschen:  
eine ruhige, warmherzige Weihnachtszeit.

Gern geben wir altes Wissen und neue Ideen weiter,  
erzählen wundersame Geschichten und feiern aus vollem Herzen.

Bitte beachtet, dass für alle WERKSTÄTTEN ANMELDUNG ERFORDERLICH ist,  
damit sie besinnlich bleiben.

Wir freuen uns auf das Zusammensein mit euch  
und einen Advent „wie früher“.



## 19. bis 24. November 2021 (5 Treffen) **BESINNLICH FASTEN - NACH BUCHINGER** mit Lisa Linzmaier

Zur Ruhe kommen, Innenschau halten, Altes loslassen  
und Immunkräfte für die kalte, dunkle Jahreszeit stärken.  
All das zelebrieren wir während der begleiteten Fas-  
tenwoche in Anlehnung an das traditionelle Advent-/  
Vorweihnachts-Fasten. Mehr Informationen auf:  
[www.fasten-in-firol.at](http://www.fasten-in-firol.at).

**Beitrag (inkl. Unterlagen) € 180,00**



## An den Advent-Freitag und Samstagen 26. + 27. 11., 3. + 4. 12., 10. + 11. 12., 17. + 18. 12. 2021 jeweils von 17 bis 18 Uhr

### **GESCHICHTEN AUS DEM WEIHNACHTSWALD**

Wie die Weihnachtswichtel kommen Kinder mit ihren  
Laternen zum Lebensmittel•, sitzen um den alten Kup-  
ferkessel und lauschen Brigitte Weningers zauberhaften  
Adventgeschichten. Danach dürfen wir Wunsch-Punsch  
kosten und ein Christkindl-Herz mit heim nehmen...

**Beitrag frei(willig)**



## Fr, 19. + 26. November; 03. + 10. + 17. Dezember 2020 jeweils von 18 bis 22 Uhr

### **X-MAS-SPIRIT Weekend Chill Out**

Natürlich läuft unser beliebter Friday.Spirit auch in der  
Adventszeit weiter – mit etwas sanfteren Beats, gedim-  
mter Beleuchtung und stimmiger Deko, aber ungebremst  
guter Laune! Freut euch auf entspannte Gespräche mit  
Freunden und Menschen, die es noch werden könnten –  
und auf unseren hausgemachten WUNSCH.PUNSCH...

**Beitrag frei(willig)**



**Donnerstag, 18.11.2021**

18 bis 21 Uhr

**RÄUCHERWAREN  
SELBER MACHEN**

**Werkstatt mit  
Gertraud Kapfinger**

Räucher-Stäbchen, -Kegel, -Kugeln herstellen und alte Räucher-Rituale kennenlernen. Räuchern - magische Momente zur Stärkung, Klärung, zum Schutz oder Loslassen, oder weil es sich gerade gut anfühlt! Falls vorhanden eigene pulverisierte Pflanzen bzw. Harze (z.B. Salbei, Beifuss, Rosen) und 3 Schälchen zum Anrühren mitbringen (Material kann auch am Abend erworben werden)

**Beitrag (exkl. Material)**

€ 35,00

**Samstag, 20.11.2021**

10 bis 13 Uhr

**ADVENTKRANZ BINDEN**

**Werkstatt mit**

**Maria Bachmann**

Kränze aus Naturmaterial haben uralte rituelle Bedeutungen, die heute kaum noch bekannt sind – so ist ein selbstgewundener Kranz weit mehr als Deko. Kräuterfachfrau Maria Bachmann vermittelt uns an diesem Werkstatt-

Abend die traditionelle bäuerliche Kunst des Advent-Kranzbindens.

Tipp: Kerzen erst nach dem Kurs kaufen!

**Beitrag mit Naturmaterial  
(ohne Kerzen)**

€ 20,00

**Donnerstag, 25.11.2021**

18 bis 22 Uhr

**SEIFEN SIEDEN**

**Werkstatt mit Daniela Lamprecht & Claudia Acherer**

Lerne die Siedekunst und kreiere eigene Naturseifen – als Geschenk oder für dich! Wer Naturseife aus hochwertigen Grundzutaten macht, weiß was drin ist. In dieser Werkstatt tauchen wir in das Geheimnis der Siedekunst ein und stellen drei verschiedene Seifen her, sodass jeder Teilnehmer 6 bis 7 Stück mit heim nehmen kann.

**Beitrag € 40,00 +**

**€ 15,00 Materialkosten**

**Samstag, 27.11.2021**

14 bis 18 Uhr

**MALA -  
MIT LIEBE GEMACHT**

**Werkstatt mit  
Martina Müller**

Malas sind buddhistische Gebetsketten, doch statt

religiösen Zitäten fließen hier eigene positive Gedanken und gute Wünsche in ein außergewöhnliches Schmuckstück aus Seide, Sandelholz- & Rudraksha-Perlen und zertifizierten Edelsteinen ein. Martina Müller schafft während der Stunden des Fädels eine Atmosphäre liebevoller Achtsamkeit.

**Beitrag inkl. Material  
€ 120,00**

**Donnerstag, 02.12.2021**

19 bis 21 Uhr

**RÄUCHERN FÜR DIE SEELE  
Werkstatt mit Annemarie  
Zobernig „Duftklang“**

Die Rau(ch)nächte von 24. Dez bis 6. Jan sind eine Schwellenzeit. Doch was steckt wirklich hinter den uralten Bräuchen und wie können wir diese Lostage für unsere Vorhaben im nächsten Jahr nutzen? Das richtige Räuchern für Mensch, Tier und Raum kann uns dabei helfen – WIE, erfahren wir an diesem mystisch-feierlichen, informativen und duftenden Räucherabend mit „Duftklang“-Expertin Annemarie Zobernig.

**Beitrag frei(willig)**

**Samstag, 4.12.2021**

15 bis 17.30 Uhr

**FEINE NATUR GESCHENKE**

**Werkstatt mit**

**Christine Kirchmair**

Salben und Massage-Öle aus 100% heimischen Natur-Zutaten selbst herzustellen ist eine uralte Kunst, die man lernen sollte, um genau zu wissen, welche Substanzen man anwenden kann um sich oder lieben Menschen Gutes zu tun. Kräuterfachfrau Christine Kirchmair vermittelt, worauf wir achten sollten, und kreiert mit uns eine Reihe feiner Natur-Geschenke.

**Beitrag € 20,00**

**(ohne Material)**

**Donnerstag, 9.12.2021**

19 bis 21 Uhr

**GANZ STAAD GSAGT**

**Dialog.Lesung mit**

**„Kräuterwastl“ Viellechner**

Der „Kräuterwastl“ ist nicht nur ein beliebter BR-TV-Moderator, sondern vor allem ein großartiger Erzähler und warmherziger Mensch. Über viele Jahre hat er persönliche Geschichten und altes Volkswissen rund um die „Staaade Zeit“ zusammengetragen – an diesem besinnlichen Leseabend

lässt er uns daran teilhaben. Anmeldung erbeten – begrenzte Zuschauer-Zahl!  
**Beitrag frei(willig)**

**Samstag, 11.12.2021**

10 bis 12 Uhr

**BIENEN GESCHENKE**

**Kinder.Werkstatt**

**mit Annette Wachinger**

**(ab 5 Jahre)**

Unsere Bienen schenken uns viel mehr als nur Honig – auch aus ihrem Wachs lassen sich wunderbare kleine Geschenke herstellen. Mit Annette zaubern wir praktische Bienenwachs-Tücher, die Frischhalte- und Alufolie ersetzen, und einen hauchzarten Lippenbalsam, der Klein und Groß verwöhnt – dazu gibt's eine lustige Bienen-Geschichte.

**Beitrag € 12,00**

**inkl. Material**

**Donnerstag, 16.12.2021**

19 bis 21 Uhr

**ALTER BRAUCH**

**Ritual.Aabend mit**

**Anima Cornelia Miedler**

Um die früher so „Stille Zeit“ rund um Weihnachten und die Rauhnächte rankt sich uraltes Brauchtum, das weit ins Vorchristliche

hineinreicht. Die Wenderin, Waldläuferin und Ritualfrau Anima Cornelia Miedler hat einen ganz besonderen Zugang zum wahren Kern dieser Bräuche und hilft uns, sie neu zum Leben zu erwecken und für unseren Alltag zu nutzen.

**Beitrag frei(willig)**

**Samstag, 18.12.2021**

10 bis 12 Uhr

**WEIHNACHTS-  
ÜBERRASCHUNG**

**Kinder.Werkstatt mit  
Engelchen (ca. 4-8 Jahre)**

Uuups – schon wieder Weihnachten? Da könnte man für Großeltern und andere liebe Menschen ein paar Mini-Geschenke brauchen, die wenig kosten und rasch gemacht sind... Brigitte & Annette vermitteln Tipps & Tricks für nette & lustige Last-Minute-Geschenke, die auch später zuhause kinderleicht nachgebastelt werden können.

**Beitrag frei(willig)**

**Um uns die Planung  
zu erleichtern,  
Anmeldung erbeten:  
an@dasebensmittel.tirol**