

talente t a u s c h

k ä r n t e n

# Markt Zeitung

Lieben, tauschen, teilen, schenken...



Wir tauschen und tandeln  
auf Teufel komm raus  
denn die Talente geh'n uns nie aus  
Wir schaffen Freude  
und ernten Glück  
frohe Gemeinschaft  
kommt dann zurück  
die, will ich nicht missen  
es soll jeder wissen  
tauschen macht frei  
ich bleib dabei

*Otilie Puaschunder (814)*

Nr. 50 | Oktober 2014

# IN EIGENER SACHE

---

## Talentetausch Kärnten im Internet

Das Internet ist ein wichtiges Medium, nicht nur um interne Informationen auszutauschen, sondern es bietet vor allem eine gute Möglichkeit, Interessenten für die Idee des Tauschens zu begeistern und unsere Gemeinschaft weiter wachsen zu lassen.

Die großartige Arbeit unseres Webmasters Roland Weber können wir alle unterstützen.

### Homepage

[www.tauschkreis-kaernten.at](http://www.tauschkreis-kaernten.at)



Beteiligen wir uns doch ein wenig mehr und nutzen unsere Fansseite auf Facebook. Jeder Einzelne kann Beiträge und Fotos/Videos zum Thema Talentetausch hochladen oder Diskussionen starten. Dadurch wird die Besucherzahl der Seite belebt und der Webmaster entlastet.

Einfach mit dem Smartphone den QR-Code einscannen und schon kann's losgehen...

### Fansseite

[www.facebook.com/talentetausch](https://www.facebook.com/talentetausch)



---

### Aus dem Inhalt:

In eigener Sache	2 - 5
Regionalbetreuer	6 - 13
Lesenswertes	14 - 15, 18 - 19, 23
Talentierte Tipp	16 - 17
Talentierte Erlebnisse	20 - 22
Talentierte vorgestellt	24 - 26
Termine	27 - 28

### Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Verleger:  
**Talentetausch Kärnten, ZVR-Zahl: 127390662**  
Pischeldorferstr. 145, 9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Tel: 0676 400 411 7  
e-mail: [info@tauschkreis-kaernten.at](mailto:info@tauschkreis-kaernten.at)

**Redaktion:** Evelin Zechner

**Layout:** Klaudia Hribernik, Roland Weber

**Lektorat:** Ulrike Grill

Die Inhalte der einzelnen Artikel stellen die Meinung des jeweiligen Autors bzw. der Autorin dar, die nicht mit der Meinung der Redaktion ident sein muss.

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Beiträge vor. Schwerwiegende Druckfehler und Irrtümer bitte bei uns melden. Danke!

**Fotos:** Soweit nicht anders angegeben stammen die Fotos vom Verfasser des jeweiligen Beitrags.

**Druckauflage:** 550 Stück, jederzeit nachbestellbar.

**Druck:** Roland Weber

Pischeldorferstr. 145, 9020 Klagenfurt am Wörthersee.

**WICHTIGER HINWEIS!**  
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe

**12. April 2015**

# IN EIGENER SACHE

## Mitgliedsbeitrag

Liebe Mitglieder!

Bei der Generalversammlung wurde beschlossen, dass der Mitgliedsbeitrag von 6 Stunden pro Jahr auf 5 Stunden pro Jahr gesenkt wurde.

Aus diesem Grund wurde der Mitgliedsbeitrag mit Stichtag 11.10.2014 neu verrechnet.

Zuerst wurde der bisherige Mitgliedsbeitrag in Höhe von 6 Stunden aliquot vom 11.10.2014 bis zu deinem persönlichen Verrechnungsenddatum gutgeschrieben.

Danach wurde der Mitgliedsbeitrag vom 11.10.2014 für das nächste 1/4 Jahr in Höhe von 1,25 Stunden neu verrechnet.

Es hat sozusagen jeder zwei neue Buchungen, einmal die aliquote Gutschrift und dann die Neuverrechnung auf seinem Kontoauszug.

Für diejenigen, die noch eine Mitgliedsbeitragsvorschreibung in Euro offen hatten, wurde dies in Euro durchgeführt und für die Mitglieder die aktuell keine Mitgliedsbeitragsvorschreibung in Euro hatten, wurde dies in Talenten gutgebucht bzw. danach neu verrechnet.

Ausgenommen von dieser Buchung waren Mitglieder, die zu diesem Zeitpunkt noch im ersten Mitgliedsjahr waren.

## Wie wird der Mitgliedsbeitrag verrechnet ? Talente oder Euro ...

Wenn innerhalb des letzten Quartales eine oder mehrere **Talentebuchungen durchgeführt wurden**, können folgende Zahlungsarten genutzt werden:

**Talente:** Der Mitgliedsbeitrag wird komplett mittels Talente beglichen.

**Geteilt:** Der Mitgliedsbeitrag wird zum Teil mittels Talente beglichen und zum Teil mittels Euro verrechnet.

**Euro:** Der Mitgliedsbeitrag wird komplett in Euro verrechnet.

Wenn innerhalb des letzten Quartales **keine Talentebuchung** durchgeführt wurde, wird der Mitgliedsbeitrag abhängig vom Talentosaldo eingehoben:

Bei positivem Talentestand wird der Mitgliedsbeitrag mittels Talente beglichen.

Wenn dadurch der Talentestand ins Negative geht wird der Betrag, abhängig vom Talentestand geteilt und die Abbuchung bis zum Nullstand des Talentekontos durchgeführt. Der Restbetrag wird in Euro verrechnet.

Mitgliedsbeitrag (pro Quartal):	1,25 Stunden (Fällig am 11.01.2016)
Zahlungsart:	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Talente</b> - Wenn innerhalb des letzten Quartales <b>1 oder mehr Talentebuchungen</b> durchgeführt wurden, können folgende Zahlungsarten genutzt werden: <b>Talente:</b> Der Mitgliedsbeitrag wird komplett mittels Talente beglichen. <b>Geteilt:</b> Der Mitgliedsbeitrag wird zum Teil mittels Talente beglichen und zum Teil mittels Euro verrechnet. <b>Euro:</b> Der Mitgliedsbeitrag wird komplett in Euro verrechnet.
	Für Mitglieder im ersten Jahr wird unabhängig von dieser Einstellung eine geteilte Zahlung durchgeführt.
	Wenn innerhalb des letzten Quartales <b>weniger als 1 Talentebuchung(en)</b> durchgeführt wurden, wird der Mitgliedsbeitrag abhängig vom Talentosaldo eingehoben: Bei positivem Talentestand wird der Mitgliedsbeitrag mittels Talente beglichen. Wenn dadurch der Talentestand ins Negative geht wird der Betrag, abhängig vom Talentestand geteilt und die Abbuchung bis zum Nullstand des Talentekontos durchgeführt. Der Restbetrag wird in Euro verrechnet. Wenn ein negativer Talentestand vorliegt wird der Mitgliedsbeitrag komplett in Euro verrechnet.
Newsletter:	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Ja</b> - Zusendung von Informationen per Email oder SMS
Printversion:	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Nein</b> - Zusendung der gedruckten Aussendungen

Wenn ein negativer Talentestand vorliegt wird der Mitgliedsbeitrag komplett in Euro verrechnet.

# IN EIGENER SACHE

---

## Die Tauschhandlungen mit anderen Tauschsystemen sind ab sofort einfacher.

Die neuen Zeit-Scheine für den Außenhandel (siehe Bild) sind beim Kassier Roland Weber im Talentetausch-Büro (Pischeldorfer Straße 145, 9020 Klagenfurt) per Abholung oder per Postversand erhältlich.

Ab sofort kann bei allen Tauschsystemen, welche beim ZA:RT 3-Länder-Clearing teilnehmen (Aktuelle Liste auf [www.zart.org](http://www.zart.org)) mit diesen Scheinen bezahlt werden.

Es ist keine weitere überregionale Buchung mit dem externen Tauschpartner mehr notwendig.

### Dies sind aktuell folgende Tausch-Systeme:

#### Österreich

1060 Wien - Talente-Tauschkreis Wien  
3650 Pöggstall - Talente-Tauschkreis Niederösterreich  
4020 Linz - Talent-Experiment Oberösterreich  
4400 Steyr - SonnenZeit - Spiel des Lebens  
4849 Puchkirchen - Generationen-Netzwerk  
4910 Ried im Innkreis - WIR GEMEINSAM  
4974 Ort i.I. - Tauschkreis Innviertel  
5020 Salzburg - Talent-Tauschkreis Salzburg  
5211 Friedburg - ZEITBANK FÜR ALT UND JUNG, GEMEINDE LENGAU  
6020 Innsbruck - Talente Netz Tirol  
6850 Dornbirn - TALENTE Vorarlberg  
7552 Stinatz - Tauschkreisverbund  
8076 Vasoldsberg - Talente-Tausch-Graz  
9020 Klagenfurt am Wörthersee - Talente Tausch Kärnten

#### Deutschland

39108 Magdeburg - Regio's in Ost- und Mitteldeutschland, regio-x-change UG  
39108 Magdeburg - Regiogeld e.V.  
63654 Büdingen - Bundesarbeitstreffen Tauschsysteme BATT und BATT-Aktiv  
63654 Büdingen - Gib & Nimm Büdinger Land e.V.



79117 Freiburg - Talent-Tauschring e.V.  
83451 Piding - Regiostar eG  
84559 Kraiburg am Inn - Tauschring Mühldorf  
87437 Kempten - Tauschring Cambodunum  
87534 Oberstaufen - Tauschring Oberallgäu  
87700 Memmingen - Organisierte Nachbarschaftshilfe NIMM&GIB Region Memmingen  
88239 Wangen - TR Lindau-Wangen  
88682 Salem - Tauschring Tauschen am See

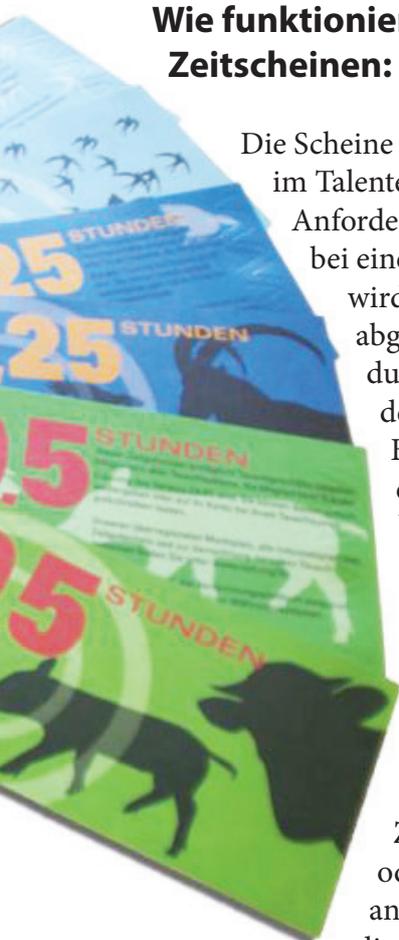
#### Schweiz

5000 Aarau - TALENT Schweiz  
8004 Zürich - give&get  
8026 Zürich - Complino Tauschwerkstatt  
8032 Zürich - LETS Zürich  
8037 Zürich - Netzwerk Tauschen am Fluss  
9000 St. Gallen - Zeitbörse Benevol St.Gallen

# IN EIGENER SACHE

---

## Wie funktioniert der Tausch mit den Zeitscheinen:



Die Scheine bekommst du (persönlich im Talenttausch-Büro oder nach Anforderung per Post) ähnlich wie bei einem Bankomat. Am Konto wird der gewünschte Betrag abgebucht und dafür bekommst du diesen Wert in den Stundenscheinen ausgehändigt. Bei deinem Tauschpartner in einem der gelisteten Systeme bezahlst du dann mit diesen Stundenscheinen (so wie mit Bargeld).

Die Annahme von diesen Scheinen von anderen Tauschkreisen ist natürlich ebenfalls erlaubt. Wenn dir Zeitscheine übrig bleiben oder wenn du Zeitscheine angenommen hast, kannst du diese danach natürlich wieder

jederzeit auf dein Konto einzahlen (persönlich im TK-Büro oder per Post) oder für deine weiteren Tauschhandlungen (auch innerhalb des Talenttausch Kärntens) weiterverwenden.

Für alle weiteren Tauschsysteme, welche noch nicht beim ZA:RT 3-Länder-Clearing teilnehmen, bleibt der bisherige Ablauf weiterhin aufrecht:

1. Zuerst beim Kassier Weber Roland über die Tauschmöglichkeit informieren.
2. Auf Freigabe durchs Büro warten. Vorheriger Kontakt zur außenstehenden Verbuchungsstelle ist notwendig, dies kann teilweise auch mehrere Tage dauern.
3. Die Buchungsscheine für den Außenhandel ausfüllen und an die jeweiligen TK-Büros übermitteln.

Falls diese drei Schritte nicht eingehalten werden, kann eine Verbuchung im Nachhinein auch von einem / beiden System/en abgelehnt werden.

Niemand ist so reich, dass er darauf verzichten kann,  
und keiner so arm, dass er es sich nicht leisten kann.  
Es kostet nichts und bringt doch viel ein.  
Man kann es weder kaufen, noch erbitten,  
noch leihen, noch stehlen.  
Es erhält erst seinen Wert, wenn man es verschenkt.

- Ein Lächeln -

*Olga Maria Hoch (609)  
Region Gmünd*

# REGIONALBETREUER

## DEIN REGIONALBETREUER/IN – das unbekannte Wesen!!

Wo sind sie, was tun sie?

Ja, es gibt sie tatsächlich, viele kennen sie schon und doch haben einige Mitglieder im Verein ihre hilfreiche Anwesenheit noch nicht registriert.

Unter der Obmannschaft von Alois Tuscher ist die Idee der Regionalbetreuung entstanden, da sich die Anzahl der Mitglieder in dieser Zeit fast verdoppelt hat und der persönliche Kontakt, vor allem beim Eintritt neuer Mitglieder in den Verein, vom Obmann und seinen Helfern nicht mehr zu bewältigen war.

So wurden in verschiedenen Regionen Kärntens Regionalverantwortliche installiert, die teilweise selbst die Initiative ergreifen und die Mitglieder ihrer Region von Zeit zu Zeit anrufen und ihre Unterstützung anbieten, aber auch jederzeit von den Mitgliedern selbst kontaktiert werden können. Dazu gibt es einen Link auf unserer Homepage „Betreuer in der Nähe“.

### Was ist die Aufgabe der RegionalbetreuerInnen?

- Sie informieren neue Mitglieder über die Tauschregeln, Statuten und die Abläufe von Tauschgeschäften
- Sie erinnern und motivie-



ren die Mitglieder zu Stammtischen, Festen und Veranstaltungen zu gehen

- Sie helfen bei der Formulierung von Markteinträgen und ermuntern auch die anderen zu lesen vor allem die der eigenen Region
- Sie helfen bei „Stillstand“ und „Minus-Kontoständen“ wieder in den Tauschfluss zu kommen
- Sie stehen für alle Fragen, Wünsche, Zweifel, Unsicherheiten den Tauschkreis betreffend zur Verfügung und unterstützen „Anfänger“ auch gerne beim Umgang mit unserer Homepage

**Aufforderung und Er-munterung an alle:**  
Nutzt diese Möglichkeit dieses Kontakts, er vereinfacht „das Tauschleben“ enorm und verhilft zu vielen Begegnungen und zum Erkennen und Verstehen aller Möglichkeiten, die uns der Tauschkreis bietet.

*Christa Zwitter (127)  
Region Klagenfurt*

# REGIONALBETREUER

---



Ich Brigitte Puschl, bin Regionalleiterin im Raum Unterkärnten, ich sehe meine Aufgabe darin, den Mitgliedern speziell am Anfang für Fragen und Hilfestellungen zur Seite zu stehen. Mit meinem Lebenspartner Hermann Rössler teilen wir uns die Aufgaben und haben auch ein gemeinsames Konto, weshalb ich ihn auch hiermit erwähne. Jeden ersten Mittwoch im Monat haben wir den Stammtisch in der Media Thek in Völkermarkt von 18.30 bis 20.30 Uhr, wo sich Mitglieder und auch Nichtmitglieder treffen und sich austauschen. Mir macht es großen Spaß und ich freue mich auf viele neue Mitglieder, vielleicht auch auf dich ??

*Brigitte Puschl  
und Hermann Rössler (662)  
Region Völkermarkt*

Seit 1997 gehöre ich dem Tauschkreis an, sechs Jahre habe ich im Vorstand mitgearbeitet (Obmannstellvertreterin - zwei Jahre, Obfrau - vier Jahre), dann eine längere Pause als einfaches Mitglied gemacht und bin nun wieder sehr motiviert, mich für organisatorische Belange zu engagieren.

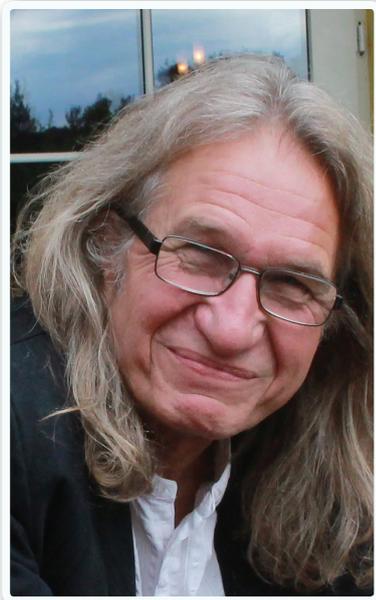
Die von mir betreute Region ist Klagenfurt/Waidmannsdorf, Uni, Viktring, außerdem kümmere ich mich gemeinsam mit Lisa Hobel um den Stammtisch in der Katholischen Hochschulgemeinde.

*Christa Zwitter (127)  
Region Klagenfurt*

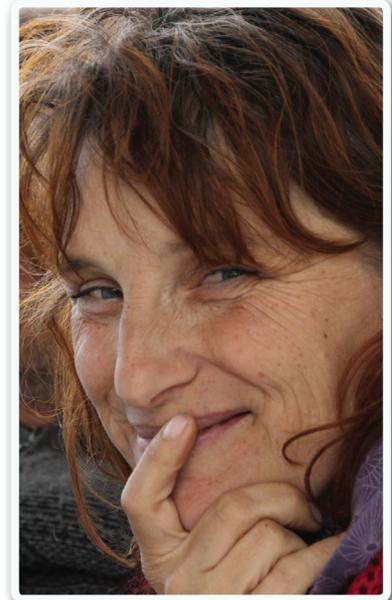


# REGIONALBETREUER

---



Lisa und Alexander Engel: Wir sind beim Tauschkreis, weil wir fest daran glauben, dass wir an einem wärmenden, sozialen Netz für unsere Gesellschaft mitweben. Aus dem einfachen Tauschen materieller Dinge und individueller Leistungen entstehen liebevolle Verbindungen. Wir erleben immer wieder staunend, dass wir als Gruppe mehr als nur die Summe aller Mitglieder sind.



*Lisa und Alexander Engel (91)  
Region St.Veit*



Meine Erfahrungen seit Einführen der Stammtische in der Region: Durchs Reden kommen die Leute ‚zom‘. Es ist so schön wenn man gute Tipps und eigene Erfahrung weiter geben kann! Mein persönlicher Erfolg war, dass ich der Frau Mag. Evelin Posegger bei der Errichtung des Seminarraumes mithelfen konnte. An jedem 17. des Monats findet ein Vortrag, der als Wegweiser für das Leben dienen soll, in Rinkenbergr Vogerc̃e 25, statt. Und das alles ist entstanden aus einem Stammtischbesuch. Daher lohnt es sich die Stammtische zu besuchen.

*Josko Dolinsek (321)  
Region Unterkärnten*

# REGIONALBETREUER

---



Ich sehe die Plattform "Tauschkreis" als Möglichkeit andere Denkweisen zuzulassen, Eigenverantwortung zu leben und das Miteinander zu fördern. Mein Bestreben ist es, die regionale Vernetzung zu begleiten.  
Ganz lieben Dank

*Anna Maria Lippitz (743)  
Region Wolfsberg*

Alois Tuscher: Ich bin seit 2003 mit meiner Familie beim Tauschkreis. Wir wohnen seit 1997 in der Stadt St. Veit. Das Tauschen hat uns schon immer interessiert, aber wie viele auch von Euch stellten wir uns die Fragen, was kann ich schon, hab keine Zeit, ich brauche nichts,... Aber siehe da es kam anders als gedacht. Wir konnten uns einbringen und wir haben bekommen was wir gesucht haben. Wichtig war für



uns auch immer unsere drei Kinder mit einzubeziehen und sie haben es auf ihre Weise auch praktiziert. 2009 bis 2013 war ich Obmann des Vereins und durch diese Funktion hatte ich die Möglichkeit viele Menschen im und außerhalb des TTK kennengelernt. Das Netzwerken ist mir ein „Herzensanliegen“, deshalb spreche ich oft und gerne vom „Herzwerken“. Dies veranlasst mich auch jetzt in der Region St. Veit für Mitglieder Ansprechperson zu sein, um ihre Fragen und Anliegen zu beantworten oder weiter zu helfen.

An dieser Stelle möchte ich den Appell an ALLE Mitglieder richten: Alle im Verein sind mitverantwortlich für das Gelingen. Schau in deiner Umgebung, wer braucht Hilfe in welcher Form auch immer und hilf oder sag es weiter. So wird es nicht nur bei einer einfachen Vereinsmitgliedschaft bleiben. Aus eigener Erfahrung kann ich mit Freude sagen, aus Bekanntschaften wurden Freundschaften, das ist der Mehrwert der uns ALLEN zuteil wird. Sei dabei.

*Alois Tuscher (385)  
Region St.Veit*

# REGIONALBETREUER

Mein Name ist Dagmar Rauberger und seit ca. 13 Jahren bin ich Mitglied beim Tauschkreis. Die Ideen des Tauschens, Teilens und Schenkens (Gib und Nimm) haben mich schon lang begeistert und ich integriere sie immer mehr in meinen Alltag.

Ich versuche in allem zuerst das Positive zu sehen, übe mich immer mehr im Querdenken und für alle "Probleme" eine Lösung zu finden. Mir ist respektvoller und achtsamer Umgang wichtig. Ich lerne gerne interessante Menschen mit ihren vielen Talenten kennen und helfe ihnen auch gerne sie zu finden.

Ich wohne in Krumpendorf, wo auch jeden ersten Montag im Monat von 16 bis ca. 18 Uhr ein Stammtisch stattfindet. Wohnst du in der näheren oder auch etwas weiteren Umgebung und hast Fragen oder brauchst Unterstützung beim Tauschen, bin ich gerne für dich da. Trau dich, ruf an, schreib ein mail oder komm zum Stammtisch:))



"Wer Schmetterlinge lachen hört, weiß wie Wolken schmecken."

*Dagmar Rauberger (295)  
Region Krumpendorf*



Der Tauschkreis ist für mich ein Geben und Nehmen.

*Jutta Schlesinger (674)  
Region Klagenfurt*

Gemeinsam mit unserem Kassier halten Jutta und ich im Büro vom Tauschkreis jeden 2. Donnerstag im Monat den Stammtisch Klagenfurt-Ost ab.

Wir freuen uns immer darüber wenn Mitglieder ihre Tauschwaren mitbringen und wir uns zum Netzwerken treffen.

Durch den Tauschkreis konnte ich ein gutes Netzwerk aufbauen und das Leben kann einem wunderbar erleichtert werden.

*Evelin Zechner (595)  
Region Klagenfurt*



# REGIONALBETREUER

---



Ich bin Andrea Forrás und neben meinen Tätigkeiten als Obfrau bin ich auch Regionalbetreuerin in Gmünd. Unsere Gruppe ist lebendig, wir haben immer eine warme, weihnachtsähnliche Atmosphäre beim Stammtisch. Zum Glück haben wir die Möglichkeit, unsere Treffen im Altersheim zu haben, wo immer alles ist sehr liebevoll für uns vorbereitet. Oft bekommen wir Besuch von Mitgliedern aus anderen Regionen, wir freuen uns immer sehr darüber. Ich bin immer bereit zu helfen, welche Probleme immer auftauchen mögen. Ich hoffe wir werden uns verbreiten, und mehr Leuten wird bewusst, wie wichtig es ist unsere Lebensart zu ändern. Der Tauschkreis ist eine super Plattform, etwa Menschlicheres im Alltag zu erleben.

*Andrea Forrás (67)  
Region Gmünd*

## Neues vom Maria Gailer Stammtisch...

... nach meiner „StammtischAuszeit“ bin ich seit Juli auch wieder vor Ort mit dabei!! Im August hatten wir Sommerpause...

Den Stammtisch im September haben wir zu Birgit Zechner verlegt, es wurde gegrillt, diskutiert und ausgetauscht, es war ein sehr netter und gelungener Abend!!

Beim Oktober- und Novemberstammtisch ist auch das Tauschen und Austauschen im Vordergrund, wobei im November, wie die letzten Jahre auch, unser Weihnachtstauschmarkt stattfindet.

Zum Jahresausklang treffen wir uns wieder bei einer kleinen Weihnachtsfeier. Über die Termine wird gesondert informiert.

Ich wünsche mir und Euch ein reges Tauschen und Austauschen,  
herzliche Grüße vom Faakersee



*Marie Spasojevic (225)  
Region Villach*

## Feuer am Dach in Radenthein?

### Tauschfreude neu angefacht!

Und irgendwann war es dann so weit: Wir trafen uns zwar regelmäßig in der Alten Villa in Radenthein, aber das „wir“ blieb bescheiden und immer gleich und auch das Tauschen hielt sich in Grenzen. Selbstgemachtes von hoher Qualität, schöne Bilder aus Fotografinnen- oder aus Malerinnenhand, alte Gläser und manchmal Pflanzen oder Früchte... Alles schön und gut, aber wenn immer die gleichen Leute da sind und deren Zahl sich im Vergleich zu den Mitgliedern von Radenthein und Umgebung (immerhin rund 30) noch dazu in engen Grenzen hält (5/6): Dann stimmt was nicht, meinten wir.

Wir, - das sind die beiden Regionalleiterinnen Rosi und Barbara, verstärkt durch Gudrun - setzten uns zusammen, diskutierten und machten

Pläne: Was läuft schief? Was können wir als Regionalleiterinnen besser oder anders machen? Wie erreichen wir mehr Leute, wie können wir neue Mitglieder gewinnen? Sollen wir überhaupt weiter machen oder lösen wir unseren Kreis auf und besuchen - je nach Lust und Laune - andere regionale Gruppen? Fragen zu Hauf, aber auch Ideen und Antworten ....



Fragen zu Hauf, aber

eingeladen, beim nächsten Treffen in der Alten Villa anwesend zu sein und einmal gemeinsam darüber nachzudenken, ob und wofür wir die Regionalgruppe überhaupt brauchen: Auflösen oder „wiedererwecken“ bzw. neu ausrichten - diese Frage stand im Raum.

Und siehe da: 15 Mitglieder waren anwesend und niemand wollte die Regionalgruppe aufgelöst sehen. „Ich brauche den Tauschkreis, ich brauche auch die Treffen mit anderen Mitgliedern“, meinte eine Frau und bei Nachfrage stellte sich heraus, dass (nicht nur sie, sondern auch andere) doch mehr tauschen als wir voneinander wissen oder annehmen. Daraus haben wir gelernt, dass nicht nur das Tauschen an sich, sondern auch der Austausch über sonstige Tauscherfahrungen während der Regional-

treffen sehr wichtig

ist! Zudem haben wir uns vorgenommen, uns bei Angebot und Nachfrage in Zukunft verstärkt dem Bereich Dienstleistungen zuzuwenden und auch eventuell um mehr Angebote von „auswärts“ zu erfragen: Wenn ich einen halben Tag oder noch länger jemanden brauche, der oder die mir im Garten hilft, auch dann, wenn diese ersehnte Hilfe einige km fahren muss...

lohnt es sich doch

Letztlich haben sich drei Mitglieder, die ihre Mitgliedschaft kündigen wollten, dafür ent-

# REGIONALBETREUER

schieden, diese vorerst einmal ruhend zu stellen. Zu viele sonstige - meist gemeinnützige - Aktivitäten lassen sie zurzeit das Tauschen nicht als Erleichterung oder als Bereicherung erleben. Aber irgendwann kann sich dann doch wieder der produktive Kreislauf des Tauschens auch für sie auftun: Kommt Zeit, kommt Tausch, kommt Zeit, kommt Tausch, kommt Zeit...

Wie geht's weiter: Als Regionalleiterinnen wünschen wir uns wieder (wie's ja schon war...) mehr Erfahrungsaustausch und Ideendiskussion beim RegionalleiterInnentreffen; in unserer Radentheiner Gruppe fördern wir selber den Austausch und ein „Ideenworkshop“ hat folgende Aktivitäten für das nächste Halbjahr ergeben:



Gemeinsam Advent- und Weihnachtsgestecke anfertigen, Kekse, Kerzen etc. tauschen  
Schafwolle verspinnen lernen (Kurs auf Talentebasis), Wollprodukte tauschen  
Selber Seifen herstellen (Kurs auf Talentebasis)

Indischer Kochkurs (auf Talentebasis)  
Mehr Information/Diskussion zum Thema Tauschen als alternative Wirtschaftsform.

Der Tauschkreis der Regionalgruppe Radentheiner trifft sich wie gehabt jeden 1. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen) in der Zeit von 17:00 – 19:00 Uhr zum monatlichen Tausch-Stammtisch im Café Alte Villa (Radenthein, Hauptstraße 60). Alle zusätzlichen Aktivitäten werden extra bekannt gegeben (website, SMS, email).

Auf viele Talentierte und reges Tauschen freuen sich also weiterhin

*Rosi Schmölder (482)  
Barbara Burgstaller (487)  
Region Radenthein*



## HERBSTFEST 2014 in Krumpendorf

Bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen - so gesehen fühlte es sich fast wie ein Sommerfest an, trafen wir uns im Gemeindesaal, der uns nicht nur viel Platz bot, sondern wo auch eine ganz besonders gemütliche Atmosphäre fühlbar war.

Ein großer, vielfältiger Marktplatz, liebevolle Dekorationen, Naturprodukte aller Art, Bio-Lebensmittel, Handarbeiten, Kunsthandwerke, Einkochtes und die talentierte Tombola stellten den Mittelpunkt dar.



Im Nebenraum war ein talentiertes Buffet von unglaublicher Vielfalt aufgebaut. Ich hätte mich gerne durch alle Köstlichkeiten durchgekostet, aber irgendwann streikte mein Magen. Um denen, die nicht dabei waren den Mund „wassrig“ zu machen, hier eine kleine Aufzählung: Krautstrudel, Burek, Fleischlaibchen, Spinatstrudel, Krautgulasch, Tira mi su, Scho-koschnitten, Cremeschnitten, Obst-Yoghurtorte usw, usw.....



Alle genossen die Kulinarik, untermalt von angenehmer Lifemusik.



# LESESWERTES



Auffällig war, wieviel geplaudert, gelacht, getauscht, gegessen, getrunken wurde – man sah, dass sich alle wohl fühlten und ich merkte, dass sich von mal zu mal mehr Mitglieder bei unseren Festen kennenlernen, ihre Erfahrungen, Angebote und Nachfragen austauschen und dadurch viel nachhaltige Dynamik entsteht.



Ich persönlich freue mich schon auf das nächste Fest, auch nach 17 Jahren (so lange bin ich schon Mitglied) ist so ein Tauschkreisfest für mich noch immer wieder ein bereichernder Tag – vor allem durch die persönlichen Kontakte mit Freunden, mit neuen Tauschkreismitgliedern, mit Menschen, die ähnlich denken und leben wie ich.



*Christa Zwitter (127)  
Region Klagenfurt*

# TALENTIERTER TIPP

---



## Der Chefkoch

*Wolf Dannehl*

*Region Radenthein*

*MitgliedsNr. 477*

## Paella

Zutaten: (für 10 Portionen als Hauptgericht)

300 g	Hühnerfleisch	300 g	Lammfleisch
300 g	Lachs	150 g	Pfefferwurst
20	Miesmuscheln	20	Scampis oder Garnelen
300 g	Reis	0,7 l	Gemüse- oder Fleischbrühe
500 g	Suppengemüse	350 g	Zwiebeln
150 g	Mais gekocht (kleine Dose)	150 g	Grüne Erbsen
1	rote und 1 grüne Paprika	1/16 l	Olivenöl
1	Bund Petersilie	3 EL	Rapsöl
4	Tomaten	2	Zitronen
8-11	Zehen Knoblauch		

Gewürze: Curry oder Safran, Nelken, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt, Piment, Thymian

### Lammfleisch:

Das Fleisch in wenig Wasser mit Suppengemüse, Salz, 150 g Zwiebeln, Knoblauch, Piment, Lorbeerblatt und Thymian gar kochen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Von den mitgekochten Karotten einige in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch beiseite geben.

### Muscheln, Scampis (oder Garnelen):

Erstellen einer Marinade aus Petersilie, Knoblauch, Salz, Zitrone und etwas Olivenöl. Darin die Muscheln und Scampis einlegen.

### Hühnerfleisch:

Die Flügel und Haxen (wenn groß, etwas einschneiden) mit Grillgewürz würzen und in Rapsöl braten, herausnehmen und die Pfanne mit dem Fett zum Braten für den Lachs verwenden.

### Lachs:

Den Fisch in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden, mit Salz und etwas Curry würzen, feingehackte Petersilie dazugeben, alles mit Mehl bestreuen, vermengen und nur ganz kurz in der

# TALENTIERTER TIPP

Pfanne mit dem Fett der Hühnerenteile anbraten (der Fisch muss halbgar bleiben!).

Wurst:

Die Haut entfernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Tipp: Die Haut lässt sich durch kurzes Überbrühen der Wurst leicht entfernen. Meist genügt schon heißes Wasser.

Tomaten:

Die Tomaten mit kochendem Wasser brühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika:

Die Paprikaschoten heiß waschen, aufschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung:

In einer Pfanne (Paellapfanne oder Bräter, in jedem Falle eine Pfanne mit Deckel) die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, den Reis dazugeben und glasig rühren, mit der Lammbürhe (700 g)

auffüllen, 1 gehäuften TL Curry und eine große Messerspitze gemahlene Nelken dazugeben. Den Reis solange auf großer Flamme kochen, bis nur noch wenig Flüssigkeit zu sehen ist. Nun werden das Lammfleisch (mit den geschnittenen Karotten), der zerdrückte Knoblauch, Fisch, Paprika, Mais, Wurst, Tomaten und Erbsen unter den Reis gemischt. Darauf kommen abwechselnd Muscheln, Hühnerenteile, Zitronenecken und Scampis (schön garniert). Das Ganze wird zugedeckt 40 Minuten bei 160° im Ofen gegart (wenn der Deckel nicht exakt schließt, nur ca. 25 Minuten im Ofen lassen).

Tipp: Statt Curry kann auch (wie in Spanien und Italien üblich) Safran, statt Lachs jeder Fisch mit festem Fleisch und/oder Tintenfisch gebraten oder auch gekocht verwendet werden. Auch der Fischsud zum Kochen vom Reis ist üblich.

*Gutes Gelingen wünscht  
Wolf Dannehl*



Fotolia



## Das Projekt Ungarnhilfe

Liebe talentierte Freunde,

Das Projekt Ungarnhilfe geht nach wie vor gut voran, dank Eurer Großzügigkeit und Eurem Engagement.

Ich möchte mich nochmals herzlich bei allen bedanken welche den zweiten LKW, den wir nach Ungarn schickten, gefüllt haben. Obwohl ich Sachen von anderen Leuten auch bekomme, der Großteil kommt von Euch, vom Tauschkreis.

schenke wie von uns erhalten, die sie von uns in einem LKW bekommen haben (er war auch sehr groß). Es tut mir leid, dass ich das Bild vom LKW, den wir im Juni geschickt haben, nur auf Facebook gepostet habe. Ich tue es jetzt nachträglich.

Es ist wirklich eine sehr gute und fruchtbare Idee, die Leute dort zu unterstützen, wo sie leben, so dass sie nicht weg müssen und ihre Lebensqualität in ihrer eigenen Heimat verbessern können.



Deswegen heißt dieses Programm „Hilfe zu Selbsthilfe“. Langsam werden die Haushalte in einigen Dörfern schön ausgestattet, mit Sachen die für uns ganz normal erscheinen, aber für diese Leute sehr schwer erreichbar sind.

Ich lese über diesen Verein auch in der ungarischen Presse, sie sind sehr bekannt, dass sie das beste Integrationsprogramm haben. Nori ist

Ich warte jetzt auf einen leeren LKW, der von Deutschland nach Ungarn zurückfährt und schicke was ich im Lager habe. Leider steht dieses Lager in Zukunft nicht mehr zu Verfügung; ich muss einen anderen Platz finden.

Der Verein in Ungarn hat EU Geld bekommen um ein Lager zu bauen. Jetzt können sie unsere Geschenke leichter empfangen. Früher war alles in einer kleinen Garage untergebracht, sie hatten Schwierigkeiten beim Sortieren. Die Freude darüber ist groß.

Die Vereinsleiterin Nori hat mir erzählt, dass sie in einem ganzen Jahr nicht so viele Ge-



# LESESWERTES

immer eingeladen, überall in Europa, um über ihre Tätigkeit zu reden.

Die Stadt Gmünd war sehr hilfreich. Im Juni habe ich die Benützung von einer kleinen Galerie bekommen, die leer gestanden ist. Dort habe ich die Bilder von den Kindern, die ich in Tischsets umgewandelt habe und einige Textilien (Taschen, Pölster, Geldbörse, usw.) die von den Müttern hergestellt wurden, angeboten.



Ich habe einiges verkauft und es war eine interessante Erfahrung, obwohl die nötige Summe für den LKW Transport nicht ganz zusammen gekommen ist.

Bis ich ein neues Lager finde, kann ich nichts mehr aufnehmen, aber es wäre ganz, ganz toll, Hilfe für die Transportkosten zu bekommen.

Ich habe auch noch Tischsets, wer sowas haben oder weitergeben möchte, soll

sich bitte bei mir melden.

Die Kontonummer für Ungarnhilfe:  
Volksbank Gmünd  
AT80 43380 50599 770001  
Verwendungszweck: Ungarnhilfe

Es gibt keinen zu kleinen Betrag,  
jeder Euro hilft.

Danke nochmals für Eure liebevolle und  
talentierete Hilfe.

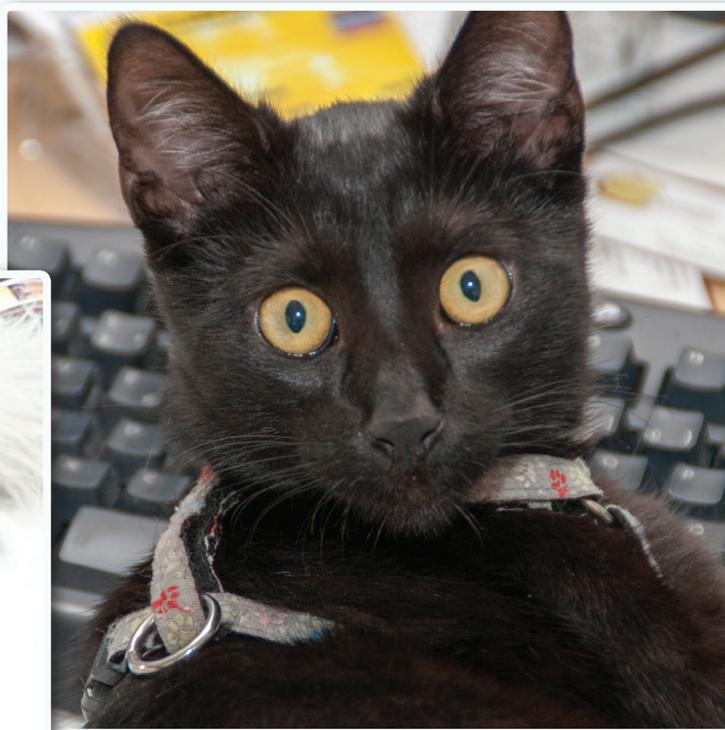
*Andrea Forras (6.17.)  
Region Gmünd*



# TALENTIERTE ERLEBNISSE

## Aufregung im Talentetausch Büro

Anfang Mai stellte Lisa Engel sechs Fotos auf ihren Facebook Account. Katzenbabys. Ab diesen Zeitpunkt verfolgte ich jedes Foto und Meldung von Lisa mit den süßen Miezen. Als sie am 30. Juni aktuelle Fotos der inzwischen elf



Wochen alten Babies postete und nach neuen



Besitzern fragte, konnte ich mich nicht mehr zurückhalten und musste sie fragen, ob das kleine schwarze Katzenbaby ein Kater ist. Und so kamen wir zu unserem neuen Büro-maskottchen. Er ist jetzt sechs Monate alt und die Freude unseres Büros. Er wirbelt den Alltag auf und mischt überall mit. Und wir wissen jetzt endlich, dass man den Ausdruck Papiertiger wörtlich nehmen kann.

Da wir direkt an der Pischeldorfer Straße wohnen und schon einige Katzen an dieser verunglückt sind, darf unser kleiner Julius genannt Jules nur an der Leine mit uns raus.

Danke an den Tauschkreis, sonst hätten wir Lisa nicht kennengelernt und unseren Sonnenschein nicht entdeckt.

*Evelin Zechner (595)  
und Roland Weber (340)  
Region Klagenfurt*

# TALENTIERTE ERLEBNISSE

## ...“lebendig“ geht das Tauschen weiter...

...unsere Laufenten haben Konkurrenz ;-)) bekommen, zwei ganz süße Seramapärchen (es sind die kleinsten Hühner der Welt), bin natürlich wieder im Tauschkreis fündig geworden und durfte sie Anfang September bei Susanne Schlager in Neudorf abholen...

Inzwischen haben die vier sich schon ganz gut



sehr wohl.

Unser Ententrio war anfangs ein wenig skeptisch, inzwischen haben sie sich schon ans Kikeriki und Gegacker gewöhnt ;-)) Entenhaus, Hühnerhaus... schau ma mal was als nächstes kommt... ich werde sicher wieder in unserer Tauschfamilie fündig....

eingelebt und fühlen sich in der neuen Behausung, die wieder von meinem „Privatzimmer“ nach meinem Plan ;-)) gefertigt wurde,



Mit herzlichen “Tauschgrüßen“ vom Faakersee

*Marie Spasojevic (225)  
Region Villach*

# TALENTIERTE ERLEBNISSE

---

## Wie der Tombola Hauptgewinn zum „Volltreffer“ wurde

„Sei dabei!“ stand auf der Einladung zum Tauschkreis Herbstfest 2013. Doch diesmal waren wir nicht beim Fest in Krumpendorf, sondern auf Seminar ganz wo anders. Trotzdem haben wir das große Los gezogen – den Hauptgewinn der Tombola: Zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder inklusive Verpflegung bei Dagmar Rauberger. Zusätzlich dazu die Eintritte fürs Strandbad, Vorlesen für die Kinder, Massagen für die Erwachsenen – ein toller Gutschein!

Und wie kam der Gewinn zu uns?  
Beim Tauschkreis gibt es wunderbare, liebe Menschen. Eine davon ist Andrea Forras, die bei der Tombola das Los gezogen und es „einfach so“ weiter geschenkt hat.  
Liebe Andrea – nochmals DANKE! Du hast uns eine große Freude bereitet.

Im August passte es dann: Drei Tage „Kopf frei“ Urlaub bei Dagmar und Nelli in ihrem „spruch-

reifen“ Haus.

In Krumpendorf erwartete uns eine große Portion Gastfreundschaft. Alles war für uns bereit, die Eintrittskarten und sogar Badetücher fürs Strandbad hergerichtet - wir brauchten nur los zu starten und hatten sogar Glück mit dem Wetter.

Dagmar verpflegte uns aufs Feinste. DANKE für das 5\*Frühstück, den gemütlichen Grillabend, die Wohlfühlmassagen und die netten Gespräche!

Beschenkt mit allerlei Selbstgemachtem und bereichert von den drei feinen Tagen fuhren wir wieder nach Hause.

Schön war's! Wir möchten gerne wieder kommen!

*Judith Sprenger-Laubreiter (703)  
Region Spittal*

## Die Esel sind los!

Eselreiten bei Elisabeth (MgNr: 938) hat unseren Enkelkindern sehr gut gefallen.  
Danke Elisabeth - für diesen schönen Nachmittag!

*Fam. Falkinger (115)  
Region Völkermarkt*



## INTENSIVERE KOOPERATION DER TAUSCHKREISE IN ÖSTERREICH (ARGE ÖTK)

... zu diesem Thema gab es am 18. Oktober 2014 ein Treffen in St. Pölten, an dem 16 „Mitdenker und Kümmerer“ aus ganz Österreich teilnahmen und gemeinsam in kleinen Arbeitsgruppen über wichtige Themen in Sachen Vernetzung, Kooperation und Kommunikation nachdachten und mögliche Verbesserungen bzw. Lösungen in Angriff nahmen. Erste Ergebnisse könnten dann beim kommenden Vernetzungstreffen in Salzburg bereits vorgestellt und vielleicht auch schon realisiert werden.

Transport – wie können wir bessere Möglichkeiten schaffen Güter von einem Tauschkreis zum anderen zu transportieren und auch Spezialitäten (größere Mengen) aus den einzelnen Bundesländern anliefern und verteilen?

Qualitätsstandards/Dachverband – macht es Sinn, ist es erwünscht auf nationaler Ebene gemeinsam aufzutreten (Öffentlichkeitsarbeit, Medienarbeit, Medienereignisse und rechtliche Fragen abzuklären), mit einer Stimme zu sprechen, eine Lobby zu schaffen? Was ist dafür notwendig?

Könnte sich dieser Dachverband im Zusammenhang mit dem Verein ZART präsentieren?

Newsletter – überregionale Informationen in Form eines Newsletters, der auf der ZART-Homepage erscheint – dazu bedarf es der Mitarbeit aller Tauschsysteme, die regelmäßig ihre Infos an das zu bildende Redaktionsteam abliefern!

Zeitscheine - Verwendung und bessere Bewusstseinsbildung für überregionalen Tauschhandel.

*Christa Zwitter (127)  
Region Klagenfurt*

Ich bin jetzt schon mehr als vier Jahre immer wieder dabei gewesen und habe in den letzten zwei Jahren intensiver bei der ARGE ÖTK (Arbeitsgemeinschaft österreichische Tauschkreise)

mitgearbeitet. Es ist auch für mich immer wieder die große Überraschung und große Freude, wie Menschen guten Willens sind und freiwillig an neuen zukunftssträchtigen Lösungen zum Wohle ALLER arbeiten. Niemand zwingt uns oder trägt uns auf, etwas schaffen zu müssen und die Ergebnisse sind für diese Zeit die uns zur Verfügung steht, großartig. Der Gemeinwohlgedanke und der wertgebende Umgang miteinander sind der Nährboden für diese gute Arbeit und die Ergebnisse.

*Alois Tuscher(385)  
Region St.Veit*

Frei von Erwartung habe ich zum ersten Mal am Vernetzungstreffen der ARGE ÖTK teilgenommen. Begeisterung und Dankbarkeit erfüllen mich jetzt. Es war eine neue, äußerst bereichernde und Mut machende Erfahrung. Ich bin erstaunt, wie konstruktiv Menschen, die sich teilweise zum ersten Mal begegnen, zusammenarbeiten können und wie hoch die Bereitschaft ist, an der Umsetzung in den erarbeiteten Bereichen mitzuwirken.

In Eigenverantwortlichkeit, ohne „Du musst“, sondern im „Ich will“ liegen die Möglichkeiten einer fruchtbaren gemeinsamen Tätigkeit, die dann wirklich Freude macht.

Dass diese freudige Begeisterung sich ausbreiten möge hin zu jedem Tauschkreismitglied, wünsche ich mir. Und ich danke all jenen „Mitdenkern“ und „Kümmerern“ im Tauschkreis und in der ARGE ÖTK, die sich schon über Jahre mit uneingeschränktem Einsatz um das Wohl ALLER gekümmert haben, sodass wir nun diese förderliche Grundlage der Zusammenarbeit vorfinden.

*Anna Maria Lippitz(743)  
Region Wolfsberg*

# TALENTIERTE VORGESTELLT

---

## Die **ggf** ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Willkommen im größten Netzwerk für Fasten und gesunde Genießer Österreichs! Unser Mission Statement: „Wir stillen den Hunger unserer Zeit!“

Die GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung wurde im Jahre 1998 in St. Georgen am Längsee/Kärnten gegründet. Unser erklärtes Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit stärker bewusst zu machen. Durch das Gesundheits-Know How aller unserer im Netzwerk tätigen Experten und Expertinnen soll Wissen, Motivation und Begeisterung für einen Lebensstil voller Vitalität erweckt und als Werkzeug zur Verfügung gestellt werden. „Fasten stillt den Hunger unserer Zeit!“ (U. Borovnyak)

Die GGF versteht sich als Kompetenzzentrum der wissenschaftlich fundierten Buchinger-Lütznauer-Fastenmethodik. Fasten schafft die Basis für eine grundlegende Beschäftigung mit dem eigenen Leben und macht den Blick frei für Wesentliches. Wir erreichen unsere Zielsetzungen durch die Vermittlung präventiver Gesundheitsstrategien in den 5 ganzheitlichen Pfeilern:

- Fasten
- Ernährung
- Bewegung & Entspannung
- Seelische Gesundheit
- Gesundes Lebensumfeld

Neben der Aus- und Weiterbildung unserer Fasten- & GesundheitstrainerInnen (GGF Fastenakademie) bieten wir Seminare für alle gesundheitsinteressierten Menschen in der Freizeit an (GGF Veranstaltungskalender) wie auch Coaching für kerngesunde MitarbeiterIn-



nen in Unternehmen. Zertifizierten Fastenurlaub und Urlaub mit höchster gesundheitlicher Güte bietet der von der GGF initiierte Hotellabel der „Fasten für Genießer®-Hotels“.

Neu ist die GGF-Kindergesundheitsinitiative "klein und gesund!".

Die Akademie zur Ausbildung von kl.u.ge Kindergesundheitstrainern und der kl.u.ge Club für Familien bieten wertvolle Impulse für einen kl.u.ge Lebensstil mit Kindern. Dieses neue Projekt ist Preisträger des Bildungspreises 2012 für generationenübergreifendes Lernen des Landes Kärnten. Gesundheit von Anfang an. Weil kl.u.ge Kinder weiterkommen...

Als Plattform für „Gesunde Genießer und Genießerinnen“ strebt die GGF die Zusammenarbeit mit nachhaltigen Vereinen, Institutionen und Wirtschaftsbetrieben an. Unser ganzheitlicher Ansatz vereint das Wohlergehen aller Lebewesen. Wir propagieren einen biologischen Lifestyle und ökologische Lebensqualität!

Informieren Sie sich über unsere Aktivitäten und werden Sie Teil unserer Health Community - der „Fasten Friends“!

# TALENTIERTE VORGESTELLT

---

## ggf AKADEMIE 2014

Zertifikatslehrgänge unter ärztlicher Leitung  
Begleiten Sie Menschen bei Ihrer Neugeburt! -  
Sie können wählen:

Fasten- und GesundheitstrainerIn – Ausbildung  
seit 1998

„Eine Woche Auszeit mit Fasten reinigt Körper,  
Geist und Seele intensiv“

Basenfasten-VitaltrainerIn – Ausbildung seit  
2011

„Die Natur wieder schmecken lernen“

Fasten erfasst die ganze Person, unser körperliches wie auch seelisch-geistiges Entschlacken. Fasten ist keine Crash-Diät und daher auch nicht in einem Kurzprogramm zu vermitteln. Menschen, die andere Menschen im Fastenprozess begleiten, müssen daher fundiert ausgebildet sein.

Fachlich versierte Kenntnisse in den Bereichen Fasten, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Seelische Gesundheit stellen für das neue Berufsbild der Fasten- & Gesundheitstrainer/innen – neben dem persönlichen Gewinn – einen Wettbewerbsvorteil im Präventivsektor dar. Neu seit 2012 – Lehrgang zur „klein und gesund“!® TrainerIn

Gesundheitsbildung von Anfang an... weil kl.u.ge Menschen gemeinsam weiterkommen! Ruhe und Rhythmus, natürliches Essen, Bewegung und sich wohlfühlen! Für Erwachsene und Kinder gleichermaßen wichtig. Generationen sollen voneinander lernen. Im neuen

Lehrgang der ggf wird das umgesetzt. Dafür hat die klein und gesund®! Akademie den Bildungspreis des Landes Kärnten zum Thema „Generationenübergreifende Weiterbildung“ erhalten. Der Lehrgang zum/zur „klein und gesund“!® – TrainerIn“ vermittelt praxisnah wertvolle Impulse aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Seelische Gesundheit und Entspannung. Dabei ist der ggf der ganzheitliche Ansatz wichtig. Die großen und kleinen TeilnehmerInnen erwartet: Körperbewusstseinstaining, Naturerlebnisse, Ganzheitliche Kunsttherapie, Essen aktiv, Sinnesschulung, Exkursionen und wichtiges Hintergrundwissen von Experten aus der Praxis!

Die Inhalte sind im Alltag mit der Familie bzw. in Ihrer Berufspraxis einfach umsetzbar und effektiv.

Nächstes Modul der „klein und gesund“!®: Modul Seelische Gesundheit und kl.u.ge Didaktik von 23.10. – 26.10.2014 am Zirbitzkogel in der Steiermark.

Ausführliche Informationen erhalten Sie im ggf Büro:

ggf Gesellschaft für Gesundheitsförderung  
01/967 66 50

office@gesundheitsfoerderung.at  
www.gesundheitsfoerderung.at  
www.kleinundgesund.at



# TALENTIERTE VORGESTELLT

Hallo Ihr Lieben,

endlich habe ich Zeit meinen Beitrag für die Zeitung zu schreiben.

Es wird Zeit, der Herbst hat bereits begonnen und ich denke schon an die Weihnachtsbäckerei.

Um nicht wie letztes Jahr ins Strudeln zu kommen, bitte ich Euch heuer Eure Kekse rechtzeitig bei mir zu bestellen, damit ich es mir mit dem Backen besser einteilen und für alle das komplette Sortiment anbieten kann. Die Bestellung am besten telefonisch unter 0676/5971804 bis spätestens 23. November. Vielleicht steht in nächster Zeit auch ein besonderes Ereignis oder Fest ins Haus, und ich kann Eure Lieben mit einer meiner speziellen Torten verwöhnen.

Einfach anrufen, geht nicht gibt's nicht.



In diesem Sinne einen schönen Herbst,  
*Elisabeth Rothmeier (955)*



# TERMINE

## Erste drei Seminare zur Chakren Harmonisierung

Wann:

Samstag 08. November 2014 (Wurzelchakra)

Samstag 13. Dezember 2014 (Sakralchakra)

Samstag 10. Januar 2015 (Nabelchakra)

Beginn: 7.30 Uhr

Dauer: Ca. 4 bis 5 Std.

Treffpunkt: Waldorfschule

Morgenmeditation  
Spaziergang durch den Europark  
Atemübungen, Dehnübungen im Europapark  
Vergebungsritual am See  
Spaziergang Loretto  
Dankbarkeitsritual  
Rückkehr entlang des Lendkanals

Im Seminarraum:

Kleine Teepause

Bedeutung und Entsprechung des jeweiligen  
Chakras

Farben, Musik, Mantras, Yoga-Übungen,  
Bachblüten, Mineralsteine zur Unterstützung  
des jeweiligen Chakras  
malen eines Mandalas  
geführte Meditation  
meditatives Malen  
kleines Mittagessen  
Segenswünsche

Bitte mitnehmen:

Yoga oder Gymnastikmatte  
verschiedene rote Stifte, einen Gold- oder  
Silberstift, Acryl- oder Aquarellfarbe  
in verschiedenen Rottönen  
eine Leinwand

Bitte bequeme Kleidung

Seminarkosten: 260 Talente - Mittagessen:  
80 Talente - kleiner Beitrag für den Seminar-  
raum

## Morgenmeditationen im Europapark

Wann:

Freitag, 07. November 2014

Freitag, 14. November 2014

Freitag, 21. November 2014

Beginn: 7.30 Uhr

Treffpunkt: Waldorfschule Klagenfurt

Dauer: Ca. 1 bis 1,5 Std.

(bei jedem Wetter)

Begrüßung

Spaziergang entlang des Lendkanals

Atemübungen

Dehnübungen

die Farbe Grün

Spaziergang zum See

Loslass-Ritual

Vergebungs-Ritual

Spaziergang- Loretto

Dankbarkeits-Ritual

Spaziergang entlang des Lendkanals

Segenswünsche

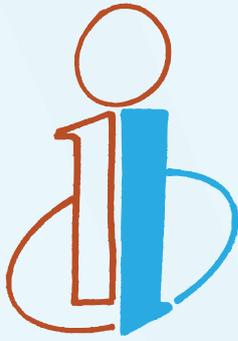
Anmeldungen bitte immer am Donnerstag

Claudia Martina Kummer

Tel: 0664 75015199

Seminarkosten: 100 Talente

*Claudia Kummer (965)  
Region Klagenfurt*



**t a l e n t e t a u s c h**  
k ä r n t e n

### **Klagenfurt Ost**

18:00-20:00 Uhr  
**Pischeldorfer Str. 145, 9020 Klgtf.**  
(Büro vom Talentetausch)  
Donnerstag, 13. November 2014  
Donnerstag, 11. Dezember 2014  
Donnerstag, 08. Januar 2015  
Donnerstag, 12. Februar 2015  
Donnerstag, 12. März 2015  
Donnerstag, 09. April 2015  
Donnerstag, 14. Mai 2015  
Infos bei  
Jutta Schlesinger 0650 532 37 15

**Klagenfurt West** 18:00 Uhr  
**Nautilusweg 11, 9020 Klagenfurt**  
Dienstag, 18. November 2014  
Dienstag, 16. Dezember 2014  
Dienstag, 20. Januar 2015  
Dienstag, 17. Februar 2015  
Dienstag, 17. März 2015  
Dienstag, 21. April 2015  
Dienstag, 19. Mai 2015  
Infos bei  
Elisabeth Hobel 0664 382 15 73  
Christa Zwitter 0660 249 83 20

### **Villach - Maria Gail**

18:30-20:30 Uhr  
GH Moser Maria Gail  
**18. November Platz 8, 9500 Villach**  
Montag, 17. November 2014  
Montag, 15. Dezember 2014  
Montag, 19. Januar 2015  
Montag, 16. Februar 2015  
Montag, 16. März 2015  
Montag, 20. April 2015  
Montag, 18. Mai 2015  
Infos bei Natascha  
Trua-Arzberger 0664 111 95 41  
Marie Spasojevic 0650/4541972

# STAMMTISCH TERMINE

### **Krumpendorf**

16:00-18:00 Uhr bei Dagmar Rauberger  
**Pamperlallee 73, 9201 Krumpendorf**  
(Parkplatz schräg gegenüber parken)  
Montag, 03. November 2014  
Montag, 01. Dezember 2014  
Montag, 12. Januar 2015  
Montag, 02. Februar 2015  
Montag, 02. März 2015  
Montag, 06. April 2015  
Montag, 04. Mai 2015  
Anmeldung erbeten bei  
Dagmar Rauberger  
04229 3451 od. 0699 112 27 435

### **Gmünd**

19:00-21:00 Uhr  
**Riesertratte 45, 9853 Gmünd**  
Freitag, 14. November 2014  
Freitag, 12. Dezember 2014  
Freitag, 09. Januar 2015  
Freitag, 13. Februar 2015  
Freitag, 13. März 2015  
Freitag, 10. April 2015  
Freitag, 08. Mai 2015  
Infos bei  
Andrea Forrás 0676 635 15 81

### **Warum Stammtische?**

- ✓ Vertrauensbildung
  - ✓ prompte Rückmeldung
  - ✓ Produkte werden gleich „geprüft“
  - ✓ mehr Kontaktaufbau zu Anderen
  - ✓ neue Mitglieder kennenlernen
  - ✓ du bist immer aktuell informiert
  - ✓ Stammtischrunden sehen dich gerne
  - ✓ kein Grund für Schwellenangst
  - ✓ .... und du kannst alle Stammtische quer durch Kärnten besuchen
- Nimm dir Zeit und schau vorbei!*

### **St. Veit an der Glan**

Termine und Ort werden im Kalender auf der Homepage angekündigt  
Infos bei  
Alois Tuscher 0676 822 778 74

### **Wolfsberg**

18:00-20:00 Uhr  
**Reckturmweg 3, 9400 Wolfsberg**  
Montag, 10. November 2014  
Montag, 08. Dezember 2014  
Montag, 12. Januar 2015  
Montag, 09. Februar 2015  
Montag, 09. März 2015  
Montag, 13. April 2015  
Montag, 11. Mai 2015  
Infos bei  
Anna Maria Lippitz 0664 502 78 27

### **Radenthein**

17:00-18:30 Uhr  
**Hauptstraße 60, 9545 Radenthein**  
Donnerstag, 06. November 2014  
Donnerstag, 04. Dezember 2014  
Donnerstag, 01. Januar 2015  
Donnerstag, 05. Februar 2015  
Donnerstag, 05. März 2015  
Donnerstag, 02. April 2015  
Donnerstag, 07. Mai 2015  
Infos bei  
Barbara Burgstaller 0664 204 78 13

### **Velden**

Termine werden im Kalender angekündigt  
Keutschacher Straße 31, 9220 Velden am Wörther See  
Infos bei  
Anna Magnet 0650 292 74 00

### **Völkermarkt**

18:30-20:30 Uhr  
**Mettingerstr. 16, 9100 Völkermarkt**  
Mittwoch, 05. November 2014  
Mittwoch, 03. Dezember 2014  
Mittwoch, 07. Januar 2015  
Mittwoch, 04. Februar 2015  
Mittwoch, 04. März 2015  
Mittwoch, 01. April 2015  
Mittwoch, 06. Mai 2015  
Infos bei  
Brigitte Puschl 0650 226 68 10

Termine ohne Gewähr! Terminänderungen werden auf der Homepage angekündigt!

**Diese und noch viele weitere Termine unserer Mitglieder findet man auf der Homepage unter dem Menüpunkt „Termine“. Natürlich kann man auch bei den Regionalbetreuer die aktuellen Termine erfragen.**

**Übrigens: Möchtest Du in deiner näheren Umgebung den Mitgliedern gerne organisatorisch helfen? Dann melde Dich als „Regionalbetreuer“!**