

talente tausch

kärnten

# Markt Zeitung

*Hast Du heute schon getauscht?*

Nr. 48 | November 2013



# VORWORT

---

## Liebe TK Freunde!



Bei der Generalversammlung bin ich zur Obfrau gewählt worden. Ich möchte mich hier herzlich für das Vertrauen bedanken und mich den TK Mitgliedern, die mich noch nicht kennen, vorstellen.

Ich bin in Ungarn aufgewachsen und mit 18 Jahren habe ich einen Koffer gepackt, um eine lange, wunderschöne Reise in die Welt zu unternehmen. Ich habe viel gesehen und auch in mehreren Ländern gelebt: Holland, Türkei, Frankreich, Western Schweiz, in den USA; North Carolina, Florida, Massachusetts, dann in Latein Amerika; Guatemala, Argentinien, Canada, und der ganzen Karibik, besonders in St. Thomas U.S.V.I. usw.

Überall konnte ich in die Kultur eintauchen, mich anpassen und die Sprache lernen, mit Leichtigkeit und großer Freude. Ich spreche und schreibe in fünf Sprachen; Ungarisch, Französisch, Spanisch, Englisch und jetzt Deutsch (leider ist sie meine „Waisenkind-Sprache“, aber ich bemühe mich jetzt, diesen traurigen Zustand zu ändern). :-)

Kärnten liebe ich von meinem ganzen Herzen und ich möchte hier bleiben. Das Leben ist voll mit Überraschungen. Hier habe ich eine Art von „Heimatgefühl“, das mir bisher unbekannt war. Dafür bin ich den Einheimischen sehr dankbar, die mich so liebevoll angenommen haben.

In meinem Leben habe ich ziemlich viele Berufe ausgeübt, hier nur kurz in einer Nussschale dargestellt: das Spektrum geht von Sprachlehrerin, beruflicher Seglerin, Wirtin, Geschäftsfrau (eigene Firma, Andrea's Imports, Kunst-

handwerk Import und Export aus Guatemala sowie Karibik und USA), Tourismus (Reisebüro, spezialisiert auf Charter Yachts; Buenos Aires - St. Thomas), NLP Programmiererin, Energetikerin, RaucherentwöhnungsCoach, bis zum jetzigen: Transpersönlicher Coach.

Ich war immer selbstständig und circa alle 5 Jahre habe ich ganz bewusst immer wieder was Neues unternommen. Aber meine Leidenschaft sind Bewusstseinsforschung, Spiritualität im Alltag zu erleben, mit Leuten zu arbeiten und zu helfen und die neue Gesellschaft, in der wir mit unseren Herzen denken und agieren, ins Leben zu rufen. Das ist auch der Grund, warum ich als Obfrau kandidiert habe.

Im Tauschkreis haben wir die Möglichkeit und tun es auch, Herzlichkeit zu erleben, zu geben und damit Freude zu haben. Also, es ist mit Sicherheit mein „Milieu“. :-)

Alois und alle anderen vorgehenden Vorstandsmitglieder haben schon die Richtlinien vorgegeben, denen ich auch folgen möchte; u.a. gefällt mir eine Aussage von Alois sehr:

**Nicht darauf warten, dass „die da oben es schon richten werden“, sondern wir kreieren ein System, dem die anderen später sowieso folgen müssen.**

Wir sind die Pioniere und ich bin sehr dankbar, Teil vom TK sein zu dürfen. 2010 bin ich in unsere Gmünder Gruppe beigetreten, die dank der fleißigen Arbeit von Jutta Streit und Olga Hoch sehr aktiv ist. Bei uns ist jedes Stammtischtreffen wie Weihnachten.

Ich bin ganz neu und frisch in dieser Aufgabe, werde hinein wachsen und brauche nur ein bisschen Geduld und Verständnis von Euch, da ich noch viel lernen muss. Glücklicherweise bin ich nicht alleine, denn mit Anna Maria

# VORWORT

---

Lippitz, unserer Obfraustellvertreterin und mit Joško Dolinšek, dem Stellvertreter, werden wir zusammenarbeiten. Viele weitere Vorstandmitglieder und Regionalbetreuer haben uns auch ihre Hilfe angeboten.

Neben dem Hineinwachsen und die Arbeit in Kärnten wirklich kennen zu lernen und tun zu können, möchte ich mich noch gerne mit der überregionalen Vernetzung beschäftigen, aber diesmal auch etwas weitgehender. Ich habe besonders Griechenland und Argentinien im Kopf: die Leute in diesen Ländern haben keine andere Wahl, als tauschend zu leben.

Wie wäre es von ihren Erfahrungen zu hören? Und vielleicht könnten sie auch von uns etwas lernen? Heutzutage ist es nicht schwierig durch das Internet Kontakte zu knüpfen ist und wer weiß was davon ausgeht?

Ich erinnere mich an einen berührenden Bericht aus Griechenland über die Tauschkreise dort. Eine Frau hat erzählt: Wir haben angefangen zu tauschen, weil wir mussten. Heute wollen wir es nichts anders. Wir haben realisiert, wenn einer in der nächste Straße hungert

haben wir immer etwas zu teilen, weil es macht nur Sinn, wenn wir alle essen können. Und wir sind dadurch glücklicher als vorher.

Hier wissen wir nicht bis wann wir noch die Wahl haben etwas einzukaufen. Aber wir sind schon vorbereitet und lernen immer mehr wie es funktioniert und vielleicht lernen wir etwas ganz Neues von den Anderen?

Ich möchte mich bei Alois und allen Vorstandmitgliedern, die vor mir diese Organisation ins Leben gerufen und soweit geführt haben, bedanken. Allen Mitgliedern, die dabei geholfen haben, dass der TK existiert und so lebendig ist, gilt ebenso mein Dank. Ich wünsche uns, den TK Leuten, eine angenehme und fruchtbare Zusammenarbeit, viel zu tauschen, viel Spaß und viel miteinander zu TUN (Lieblingsswort von Alois). :-)

Ich grüße Euch von meinem Herzen

*Obfrau Andrea Forrás (67)*  
*Region Gmünd*

---

## Aus dem Inhalt:

In eigener Sache	2 - 9
Berichte aus den Regionen	10 - 15
Lesenswertes	16 - 18 und 25
Kursangebote	19 - 21
Talentierter Tipp	22
Talentierte vorgestellt	23 - 29
Termine	30

## Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Verleger:  
**Talentetausch Kärnten, ZVR-Zahl: 127390662**  
Pischeldorferstr. 145, 9020 Klagenfurt,  
Tel: 0676 / 400 411 7  
e-mail: info@tauschkreis-kaernten.at

**Redaktion:** Christa Zwitter

**Layout:** Gregor Steindorfer

**Lektorat:** Christina Pörtsch

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:** 500 Stück, jederzeit nachbestellbar

**Druck:** Roland Weber

Pischeldorferstr. 145, 9020 Klagenfurt.

# NEUER VORSTAND

---

## Ein Faden, der sich ins Netz einzuweben beginnt...



**Anna Maria Lippitz**  
**Obfraustellvertreterin**  
Region Wolfsberg  
MitgliedsNr. 743

...so sehe ich mich im Tauschkreis. Es sind noch nicht ganz zwei Jahre her, seit ich nach mehrmaligem Anstupsen von Hemma Schliefnig,

einer wichtigen Wegbereiterin im Unterkärntner Raum, der ich aus ganzem Herzen für ihre Arbeit danken möchte, dem Verein Talente-tausch Kärnten beigetreten bin. Seither hat sich vieles an Tauschmöglichkeiten für mich ergeben, ganz oft unbeabsichtigt. So bewegt sich die Kurve auf meinem Talentkonto auf und ab, wie mein Leben sich oft auch als Auf und Ab anfühlt.

Sich dem Moment hinzugeben, wie er manchmal auch sein mag, hilft mir ganz gut aus dem „Unten“ nach „Oben“ zu gelangen, und plötzlich ergeben sich wieder neue Möglichkeiten.

Ich kam 1969 in Griffen als zweites von vier Kindern zur Welt und habe bis vor vier Jahren mit viel Freude und Eifer in der Landwirtschaft gearbeitet. Zuerst am elterlichen Hof, dann im Betrieb meines damaligen Ehemannes, mit dem ich auf einen erwachsenen Sohn und zwei Töchter stolz sein kann. Nun lebe ich mit den Töchtern in St. Andrä im Lavanttal.

Da ich die Arbeit in der Natur noch immer sehr liebe, wirke ich gerne in Gärten und kann dies auch gut mit meiner zweiten Leidenschaft, den Effektiven Mikroorganismen verbinden.

Meine Ausbildung in der Familiensystemdiagnostik begleitet mich seit zwei Jahren.

Ich genieße es mit Menschen im Austausch zu sein und fühle mich durch die Tätigkeit im

Tauschkreis sehr bereichert. Es sind dadurch einige kostbare Freundschaften entstanden.

Als Regionalverantwortliche stelle ich in Gesprächen immer wieder fest, was die Einstellung des Einzelnen/der Einzelnen ausmacht, welche Möglichkeiten jede/r für sich hat und sieht, und wie unterschiedlich die Motivationen sind dem Tauschkreis anzugehören. So kam ich zur Überzeugung, dass es ganz wichtig ist, im direkten Kontakt mit den Mitgliedern zu sein und kann die vermehrte Tätigkeit von Personen für und in den einzelnen Regionen sehr befürworten.

Als nun, für mich überraschend, gewählte Stellvertretende Obfrau ist es mir ein Anliegen, die Arbeit des Vorstandes mit meinen Fähigkeiten und Talenten zu unterstützen. Ich stehe nach meinen Möglichkeiten der Obfrau, Andrea Forrás zur Seite und sehe mich als „Verbindungsfaden“ geografisch als auch zwischenmenschlich, mich einwebend und hinein wachsend in das neue Arbeitsfeld.

Ich danke, dass mir diese Aufgabe zugetraut wird und bin mir gleichzeitig bewusst, dass der Vorstand auf die Mitarbeit aller Mitglieder angewiesen ist, damit der Verein gut weitergeführt werden kann.

Unser zweiter Stellvertreter Joško Dolinšek, der sich als Unterstützung hinter uns Frauen zu stehen angeboten hat, kündigt an, auch nach vorne gehen zu wollen und die Netze auf kommunalen Ebenen zu knüpfen.

Wir sind miteinander auf dem Weg.

Liebe Grüße

*Eure Anna Maria Lippitz*

# NEUER VORSTAND

---



**Ilse Neunteufel, Schriftführerinstellvertreterin**  
Region Klagenfurt  
MitgliedsNr. 320

Ich bin seit mehr als 10 Jahren als einfaches Mitglied beim Tauschkreis aktiv. Beruflich bin ich als Montessoripädagogin mit Kleinkindern und Erwachsenen tätig.

Gemeinschaften, denen Fairness im zwischenmenschlichen Miteinander am Herzen liegt, haben mich immer fasziniert. Meinen Zugang zum Tauschkreis fand ich über Kontakte zu einem Schulprojekt in Ecuador, dessen Betreiber ergänzend mit dem Lets-System, eine Tauschkreisvariante lebten.

Ich war sehr angetan von deren authentischer Lebensweise und der Umsetzung gegenseitiger Hilfe. Als ich dann entdeckte, dass in St. Georgen ebenfalls ein Tauschkreis entstanden war, dauerte es nicht lange und ich wurde Mitglied des Kärntner Talenttauschkreises.

Seither haben viele Tauschfeste mein Leben bereichert und über diverse Tauschhandlungen sind Bekanntschaften und Freundschaften entstanden die mir wertvoll sind. Gerne trage ich daher zum guten Fortbestand des Tauschkreises bei

Die Feste beim Tauschkreis erlebe ich immer als große Bereicherung. Interessant wäre es womöglich, bei den Festen nicht nur Waren zu sehen, sondern auch Dienstleistungen wie Reparaturen, Ausmalen ... transparent zu machen. Gerade die Feste sind ja über die Regionalgruppen hinaus und auch über das Angebot der Zeitung hinweg, eine Gelegenheit sich persönlich kennen zu lernen und die Menschen den jeweiligen Angeboten zuordnen zu können. Eine Festgestaltung mit Themenschwerpunkten wäre eine Idee, die ich gerne anregen würde weiter zu denken ...

---

**Evelin Zechner, Schriftführerin**  
Region Klagenfurt  
MitgliedsNr. 595

Ich wohne in Klagenfurt und bin seit 2011 mit Roland Weber verheiratet. Wir haben einen 10 jährigen Sohn namens Patrick.

2002 sind Roland und ich Mitglied beim Talenttauschkreis Kärnten geworden. Seit 2009 habe ich mein eigenes Konto und bin auch im Vorstand aktiv. Roland und ich schupfen sozusagen das Büro vom Tauschkreis. Als Regionalbetreuerin von Klagenfurt bin ich auch gerne helfend für unsere Mitglieder da.

Ich bin selbstständig als Buchhalterin und Lohnverrechnerin, und bin in meiner Freizeit eine begeisterte Leserin.



# NEUER VORSTAND

---



**Roland Weber, Kassier**  
Region Klagenfurt  
MitgliedsNr. 340

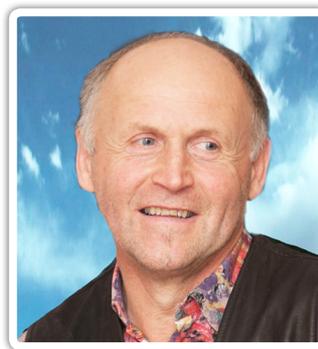
Ich bin seit 2002 mit meiner Frau Evelin Zechner beim Talenttausch Kärnten. Im Jahr 2003 übernahm ich die Position als Kassier Stellvertreter im Talenttausch und seit 2007 die Position als Kassier.

2003 habe ich die erste Version unserer Homepage erstellt, 2005 wurde diese weiterentwickelt. Jetzt, 8 Jahre später, ist die 3. Version im Entstehen und wird in den nächsten Monaten veröffentlicht.

Beruflich betreibe ich die Firma SchwarzerKater.at in Klagenfurt, wo ich seit 2001 Webdesign, Webprogrammierungen, Erstellungen von Flyern, Visitenkarten, Plakaten, sowie weiteren Druckprodukten und Fotografie anbiete.

Im Büro von uns, Evelin und Roland, wird auch der Großteil der Verwaltung vom Talenttausch abgewickelt. Emails, postalische Sendungen und Faxe werden von uns erledigt oder an die zuständigen Ansprechpersonen weiter delegiert. Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr wandelt sich unser Büro zum Stammtisch um.

Waren, für den überregionalen Weitertransport (Projekt Boxenstopp), können bei uns im Büro abgegeben bzw. abgeholt werden.



**Joško Dolinšek**  
Obfraustellvertreter  
Region Bleiburg  
MitgliedsNr. 321

Wohnt in Pirkdorf 7, 9143 St. Michael ob Bleiburg seit 1991 Biobauer  
Vater von 10 Kindern, liebt Tanzen.

Als alleinerziehender Vater seit 2006 musste ich alles genau organisieren und habe mich immer mehr mit dem Tauschen identifizieren können.

Seitdem habe ich im Tauschkreis Viele kennengelernt, die meine Defizite ausgleichen. Durch meine vielen Tanzveranstaltungen komme ich weit durch die Gegend. Daher konnte ich in ganz Kärnten meine Talente austauschen. Diese sind sehr vielseitig unter anderem Baumschnitt, Gartenpflege, Holzarbeiten, Spezialbaumschlägerungen, Schafe scheren, Klauenpflege bei Ziegen und Schafen, Berater in landwirtschaftlichen Angelegenheiten, und das Tanzen ist meine Leidenschaft.



Seit August betreue ich den Stammtisch von Unterkärnten bei mir zuhause und versuche Mitgliedern, als Regionalbetreuer mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

# NEUER VORSTAND

---



**Ulrike Ebner, Schriftführerinstellvertreterin**

Region Klagenfurt

MitgliedsNr. 881

Kosmobiologische Beratung: [ulrieebner@hotmail.com](mailto:ulrieebner@hotmail.com)

Wer möchte gerne seine Stärken und Intuition vertiefen und deren Umsetzung optimieren?



**Renate Maier, Kassierstellvertreterin**

Region Klagenfurt

MitgliedsNr. 317

Ich lebe in Klagenfurt und bin bereits seit 12 Jahren Mitglied im Tauschkreis. Die Idee von Tauschkreisen hat mich damals schon überzeugt und deren Bedeutung wird angesichts der wirtschaftlichen Rahmenbedingungen immer mehr zunehmen.

Die totale Umsetzung der Idee erfordert allerdings viel eigenes Engagement. Es ist doch weit bequemer, zum Börserl zu greifen und etwas zu kaufen, statt sich bei anderen Mitgliedern zu erkundigen, ob sie das Gesuchte nicht ebenfalls anbieten. Ich arbeite aber an mir und gelobe Besserung ;-)

Sonstiges über mich:

Seit 3 Jahren bin ich in Pension und genieße die neu gewonnene Freiheit in vollen Zügen.

Meine Hobbies sind:

- Reisen
- Musik (Klassik, Rock, Oper)
- Lesen (überwiegend Krimis) und
- Handarbeiten (Kreuzstich, Spitzenstricken)

Im Tauschkreis biete ich kleinere Näharbeiten an (Hosen/Röcke kürzen, Reißverschlüsse austauschen, aufgetrennte Nähte schließen, Aufhänger bei Geschirr- und Handtüchern annähen, etc., etc., alles nach Absprache).

Wenn gewünscht, fertige ich auch Zierkissen, Tischtücher oder Weihkorbdecken in Kreuzstichtechnik an.

Ihre eigenen Mustervorlagen sind willkommen.



# IN EIGENER SACHE

---



## DANKE-SCHÖN

Liebe Tauschkreismitglieder, ich möchte noch etwas sagen,....

Erntezeit ist, das heißt auch Ernte-dank ist angesagt. Die Natur gab uns so vieles, sie regulierte sich auch auf ihre „natürliche“ Art und Weise. Sie gab und nahm! Wenn wir Menschen glauben, dass wir es immer selbst regulieren können bzw. wollen, dann haben wir die Rechnung ohne den Wirt (Natur) gemacht. Es ist nicht immer alles berechenbar, kalkulierbar und machbar. In dieser Erkenntnis blicke ich auch auf 4 wunderbare Jahre in der Funktion als Obmann des TTK zurück.

Als ich die Verantwortung übernommen habe, begann ich Einblick in die ganze Organisation Tauschkreis zu gewinnen. Es war eine beeindruckende Erfahrung was damals (2009) schon alles geschaffen war. Die vielen kleinen und großen Entwicklungsschritte, die von der Gründung weg gemacht wurden, kann ich erst jetzt so richtig einschätzen. Dies möchte ich allen neuen Mitgliedern und jenen, die oft recht leicht mit Kritik umgegangen sind, ans Herz legen: Zuerst sich genau bei denen zu erkundigen, die Bescheid wissen und auch bisher ihre Arbeit für den Tauschkreis freiwillig geleistet haben. Konstruktive Kritik ist angebracht, am besten mit einem fertigen Konzept und der Bereitschaft selber Hand an zu legen. All jenen, die bis heute sich konstruktiv zum Gelingen und der positiven Entwicklung des TTK ein-

gebracht haben, möchte ich an dieser Stelle besonders **DANKE** sagen. Und alle anderen sollen sich bei Gelegenheit anschließen.

So lernte ich auch in den 4 Jahren als Obmann viel großartige Menschen kennen, gemeinsam haben wir so vieles weiter entwickelt und geschaffen. Auch jenseits der Grenzen von Kärnten habe ich tolle begeisterte Menschen kennengelernt. Eine Gruppe die sich auch freiwillig dazu verschrieben hat, im ZART 3 Länder Clearing (Österreich, Schweiz u. Deutschland) zu engagieren. Das **Wissen Vieler** und **gemeinsam statt einsam** waren die Devise, die uns zu vielen Errungenschaften für das gute Miteinander über die Grenzen hinweg zusammen geführt hat. Auch in großer Dankbarkeit blicke ich auf so viele nette, herzerwärmende Begegnungen mit Euch zurück. Die Freude über die so unterschiedlichen Zugänge zum TTK hat mich oft tief berührt. Die Netzwerke, die uns zusammen geführt haben, waren einzigartig und oft kurios bis lustig. So bunt wie diese Menschen alle sind, so bunt ist auch das Geschehen im TTK. Jede und jeder von euch macht dieses Mosaikbild zu einem immer größeren wunderschönen Bild, das nie aufhören soll zu wachsen und an Schönheit zu gewinnen.

Ein paar besondere Mosaiksteine sind dazu gekommen, zu mindestens haben sie eine andere "Farbe" bzw. Funktion angenommen.

### **Der neue Vorstand!**

Ganz konkret möchte ich erwähnen, dass durch die Bereitschaft von **Andrea Forrás** und **Joško Dolinšek** als Obfrau/Obmann zu kandidieren, der **Fortbestand** des TTKs Verein gesichert wurde. Natürlich mussten sie auch erst gewählt werden. Aber ohne sie hätte es keine Wahl gegeben. Wir hätten am 12. Oktober nur mehr die Wahl gehabt, den Verein freiwillig aufzulösen oder auf die behördliche Auflösung zu warten. Das ist eine Tatsache, die vielen von Euch nicht so bewusst war bzw. ist, es war aber die Tatsache. **Andrea** ist jetzt unsere neue Ob-

# IN EIGENER SACHE

---

frau. Sie und die restlichen vom Vorstand, die sich der Wahl gestellt haben, werden ihr Bestes geben und machen. Sie werden in die Aufgaben hineinwachsen und sie werden die Herausforderungen meistern. Wir sollen zuerst in Dankbarkeit ihnen gegenüber treten und für die Möglichkeit der Weiterführung des Vereines mit Respekt begegnen. ALLE sind aufgerufen, ihre verantwortungsvolle Arbeit bestmöglich zu unterstützen. Jede /jeder von uns kann sich dort

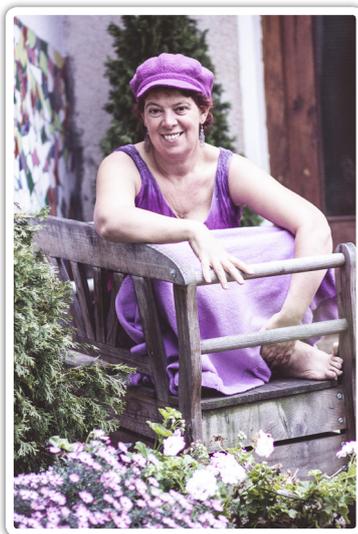
wo er zuhause ist auch um „sein nächstes MG“ kümmern. So wie du es auch gerne hättest. Mit diesem gemeinsamen Tragen der Verantwortung soll es uns allen gut ergehen.

Es gibt nichts Gutes außer man tut es!

In Dankbarkeit und Verbundenheit

*Alois Tuscher (385)*

---



**Hemma Schliefnig**  
Region Lavanttal  
MitgliedsNr. 502

Blicke ich auf meine zweijährige Tätigkeit im Vorstand zurück, staune ich über die Summe an Erkenntnissen – ermöglicht dadurch, dass ich bereit war, den Weg anzutreten: Zunächst kraftvoll, ausgestattet mit bestem Willen und guten Absichten. Ein halbes Jahr davor startete ich in un-

serer Region, dem Bezirk Wolfsberg und dem Bezirk Völkermarkt (ich bin Grenzgängerin).

Mir war bewusst, dass ich durch Aktivierung des Tauschkreises gesellschaftspolitisch wirken konnte – und das wollte ich auch. Die da oben zogen an den Fäden, die Zeit schien reif, denn es ging mühelos: Beiträge in regionalen Medien brachten die Idee des Tauschens in alle Haushalte der Region; Auslöser, dass es von nun an in Wolfsberg zu regelmäßigen Treffen kam. Mit all meiner Strahlkraft stellte ich mich der Sache zur Verfügung. Mein Einsatz ging 1 1/2 Jahre gut, dann fühlte ich mich wie eine Mutter, die ihr Kind säugt, obwohl der Speicher eigentlich leer ist. Mit letzter Kraft stieß ich es von

mir, das Kind; ich konnte es gut ziehen lassen, unabhängig davon, ob es schon selbstständig gehen konnte oder nicht; im Vordergrund stand meine Genesung.

Es dauerte lange, bis ich mich erholte, wobei ich diese Zeit nutzte, um ruhige Tätigkeiten, wie dem Schreiben meines Buches, nachzugehen. Langsam ging ich wieder zu Treffen: Stammtischen, Regionalleitertreffen, Vorstandssitzungen. Als ich im September an meiner letzten Regionalleitersitzung als Vorstandsmitglied teilnahm, ging es um die Zukunft des Vorstandes. Im Laufe der Sitzung stellten sich nach und nach Menschen zur Verfügung, die mit Herz bei der Sache sind (mittlerweile wurden sie auch bei der Generalversammlung gewählt: Andrea, Anna Maria und Joško). Vielleicht können sie nicht alle Bereiche abdecken, doch, siehe da, die Liste jener, die ihre Unterstützung anboten, wurde immer länger.

Und so gehe ich mit einem Staunen – und bleibe gleichzeitig, denn auch ich möchte unterstützen. Eine neue Führungsqualität darf ich wahrnehmen: Schwäche zu zeigen. Und eine neue Bereitschaft jener, die geführt werden: Du musst nicht fehlerlos sein! Und so gebe ich mich geschlagen, fange staunend wieder von vorne an und bedanke mich bei denen da oben, dass sie mir meine Kraft nahmen und gleichzeitig das Durchhaltevermögen solange zu bleiben, dass ich diesen Wandel miterleben durfte.

# IN EIGENER SACHE

---

**Obfrau:**

Andrea Forrás  
Tel. 0676 635 158 1  
Email: info@tauschkreis-kaernten.at

**Obfraustellvertreterin:**

Anna Maria Lippitz  
Tel. 0664 502 782 7  
Email: maryann.l@gmx.at

**Obfraustellvertreter:**

Joško Dolinšek  
Tel. 0664 440 891 3  
Email: josko\_tanzen@gmx.at

**Kassier, Buchhaltung und Webmaster:**

Weber Roland  
Tel. 0676 400 411 7  
Email: info@tauschkreis-kaernten.at

**Schriftführerin:**

Evelin Zechner  
Tel. 0676 777 3103  
Email: info@tauschkreis-kaernten.at

**Kassierstellvertreterin:** Renate Maier**Schriftführerstellvertreterinnen:**

Ilse Neunteufel und Ulrike Ebner

**Rechnungsprüfer:**

Martin Windbicherl und Dagmar Rauberger

**Das Talenteteam** besteht aus engagierten Mitgliedern und Vorstandsmitgliedern des Vereins. Bei monatlichen Treffen werden folgende Dienstleistungen für die Mitglieder erarbeitet:

- » Organisation und Planung
- » Budgeterstellung, Kontenverwaltung
- » Zurverfügungstellung eines Online-Verwaltungssystems
- » Aktualisierung der Homepage
- » Markteinträge und Talentebuchungen
- » Erstellung der Marktzeitungen
- » Organisation von Vorträgen, Veranstaltungen, Marktplätzen
- » Vorbereitung Generalversammlung
- » Öffentlichkeitsarbeit
- » Zusammenarbeit andere Tauschkreise

Es besteht für jedes Mitglied die Möglichkeit, im Team mitzuarbeiten. Die Abgeltung erfolgt mit 100% d.h. konkret: 1 Stunde = T 100.

**Kontaktperson - Aufnahme neuer Mitglieder:** Evelin Zechner und Roland Weber**Öffentlichkeitsarbeit:**

Hemma Schliefnig, Natascha Trua-Arzberger und Lisa Walcher

**Webmaster der Homepage, Markteinträge und Buchhaltung, Büroorganisation:**

Roland Weber und Evelin Zechner

**Redaktionsannahme für die Vereinszeitung:** Christa Zwitter**Marktzeitung Layout:**

Gregor Steindorfer

**Organisation der Veranstaltungen:**

Dagmar Rauberger und Anna Maria Lippitz

**Überregionale Vernetzung - ZART Netzwerk:** Alois Tuscher**Regionalbetreuer:****Bezirk Klagenfurt**

Christa Zwitter, Dagmar Rauberger, Evelin Zechner, Jutta Schlesinger, Michaela Steinbach

**Bezirk Völkermarkt:**

Josef Dolinsek, Brigitte Puschl

**Bezirk St. Veit:**

Lisa Walcher und Alexander Engel, Alois Tuscher

**Bezirk Wolfsberg:**

Anna Maria Lippitz, Hemma Schliefnig

**Bezirk Villach:**

Marie Spasojevic, Natascha Trua-Arzberger

**Bezirk Hermagor:**

Gerald Behmer

**Bezirk Feldkirchen:**

Ingrid Novak

**Bezirk Spittal:**

Andrea Forrás, Barbara Burgstaller

# BERICHTE AUS DEN REGIONEN

## Neues aus der Region Völkermarkt!

Brigitte Puschl, Regionalleiterin des Bezirkes Völkermarkt, bekommt neuerdings tatkräftige Unterstützung von ihrem Lebenspartner Hermann Rössler. Er übernimmt die Telefonate mit den derzeit 29 Mitgliedern, 7 davon kamen seit der letzten Generalversammlung dazu – mit dem Erfolg, dass beim Treffen im September 17 Anwesende begrüßt werden konnten.

Für die Zukunft wünschen wir uns weiterhin regen Austausch, herzliche Grüße aus der Region Völkermarkt.



Mit Juli 2013 öffnete die Mediathek der Stadt Völkermarkt ihre Tore für die monatlichen Treffen der Talentierten.

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr darf nun getauscht und geplauscht werden. Ein großes Dankeschön an die Leiterin Heide Bolt für die herzliche Aufnahme.

**Wir fühlen uns sehr wohl in diesen Räumen.**

Die Mediathek liegt zentral, ist öffentlich, sauber und beheizt – was will man mehr.

Zeitgleich hatte auch Joško Dolinšek die Idee, bei sich zuhause monatliche Treffen zu organisieren. So kann dieser zweite Termin im Süden Kärntens genutzt werden, damit für Vorträge von Mitgliedern Raum und Zeit bleibt. Wer sich diesbezüglich einbringen möchte, möge sich bitte direkt bei Joško anmelden.



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

### **WICHTIGER HINWEIS!**

Redaktionsschluss für unsere nächste Ausgabe ist der

**13. April 2014**

## Eifriges Tauschen in der Region Wolfsberg



*Hemma Schliefnig und Anna Maria Lippitz*

Der Stammtisch bei Renate Loibnegger, Reckturmweg 3 in Wolfsberg, jeden zweiten Montag im Monat um 18 Uhr hat sich zu einem stabilen Treffpunkt entwickelt. Renate und Hubert bereiten uns immer eine Wohlfühlatmosphäre.

Mit Freude lässt sich beobachten, wie das tauschende Netzwerk in der Region Wolfsberg an Vielfalt gewinnt. Von den 34 Mitgliedern derzeit, kamen 8 seit der letzten Generalversammlung hinzu. Seit April übernahm Anna Maria Lippitz die Regionalleitung. Ein Bericht in der Wolfsberger Zeitung, der an jeden Haushalt ging, machte die Öffentlichkeit ein weiteres Mal auf dieses Netzwerk in der Region aufmerksam.

Die Zusammenkünfte wurden in den letzten Monaten mit Informationsbeiträgen einzelner Mitglieder über „Effektive Mikroorganismen“ von Anna Maria Lippitz, „Shiatsu“ von Gabi Six, „Die Zeitlosen Weisheitslehren“ von Renate Loibnegger

und mit der Buchpräsentation „Schief gewachsen – wenn Wurzeln keinen Halt finden“ von Hemma Schliefnig bereichert. Es ist erfreulich, dass wir auch immer wieder Gäste am Stammtisch begrüßen können und das Interesse am Tauschen wächst.

Zwischendurch kommt es auch zu Austausch an anderen Orten: Im Sommer verlagerten wir den Ort unseres Treffens zu Wilmes Ingeborg, die einen großen Natur-, Heil- und Kräutergarten am Johannesberg in St. Paul hegt und pflegt und uns nach einer Führung in ihre Tenne zu Kräutertee und Kaffee einlud.



Zu diesem Anlass durften wir auch unseren damaligen Obmann Alois Tuscher begrüßen. Bei den Treffen findet ein reges Tauschen statt und es entstehen im Gespräch immer wieder neue Ideen und Kontakte. Ob vor Ort eine Leinwand auf den Rahmen gezogen wird, Joško Dolinšek mit den Damen das Tanzbein schwingt, bei einem Mitglied in St. Georgen die Wasserleitungen wieder dicht sind, oder die Bereitschaft an einer Siedlungsaktion mitzuwirken dafür verantwortlich ist, dass bei einem Mitglied in der Region St. Veit die Schafe geschoren wurden. Vieles ist möglich, wenn Menschen ins Gespräch kommen. Heißt es doch: „Beim Redn kumman die Leit zsamm!“ und ich möchte hinzufügen: „und beim tuan.“

Die Mitglieder der Region besuchen laufend Stammtische anderer Regionen. So waren wir im August in St. Veit bei Alois

# BERICHTE AUS DEN REGIONEN

Tuscher, mehrmals in Völkermarkt am neuen Stammtisch in der Mediathek bei Brigitte Puschl und in Pirkdorf bei Joško Dolinšek. Die Begegnungen sind immer bereichernd und die Möglichkeiten zu tauschen vergrößern sich dadurch sehr.

Am 19. Oktober fand die erste, sehr gelungene „Kleiderparty“ im Haus von Renate Pließnig statt. Die acht Anwesenden waren von der Veranstaltung sehr begeistert und wünschten sich einstimmig eine Wiederholung.



Damit Weihnachtliches getauscht werden kann, findet am Sonntag, 8. Dezember ab 9 Uhr im Extraraum des Cafés von Angelika Fasching eine talentierte Ausstellung statt. Das Cafe Markut findet man in Maria Rojach, von der Autobahnabfahrt St. Andrä im Lavanttal sieben

Kilometer entfernt. Getauscht wird Weihnachtliches – von Keksen, kreativen Geschenksideen, bis hin zu Köstlichem für die Adventzeit, das sich ebenfalls gut verschenken lässt.



Die Sachen bitte mit Talentebeträgen beschriften, sie können dann den ganzen Sonntag und Montag ausgestellt werden. Gäste aus anderen Regionen sind herzlich willkommen, Anmeldungen bei Anna Maria Lippitz erbeten. Während am Sonntag auch gemütlich geplauscht werden kann, überzeugt man sich am besten auch gleich von Angelikas gebackenen Mehlspeisen auf Talentebasis. Den Abschluss der Ausstellung bildet das reguläre monatliche Treffen in der Region, am Montag den 9. Dezember um 18 Uhr.

*Anna Maria Lippitz (743)  
Region Wolfsberg*

## Kleidertauschparty in Klagenfurt

*Ramiza Nowak (927)*

*bei Ramiza Nowak in der Karawankenblickstraße 227 in 9020 Klagenfurt.*

**Wann? Samstag, 30. November 2013 um 13 Uhr**

Ich war bei der 1. Kleidertauschparty im Lavanttal dabei und möchte nun auch den Klagenfurtern diese Möglichkeit bieten. Egal ob Ihr mit 1 guten Stück kommt oder etwas mehr oder gar nichts loswerden wollt, dafür aber vielleicht was finden möchtet.

**Ihr seid alle herzlich eingeladen.**

Bitte gebt mir zwischen dem 24. und 30. November Bescheid, vorher bin ich auf Urlaub.  
Tel: 0664 938 686 6 | Mail: ra.nowak@chello.at

Ich freu mich auf das Zusammensein und auf einen gemütlichen Tausch-Nachmittag!

# BERICHTE AUS DEN REGIONEN

---

## Stammtisch Klagenfurt West an neuem Standort KHG / Katholische Hochschulgemeinde gegenüber Universität

Am 15. Oktober 2013 haben wir uns das erste Mal in den neuen Räumlichkeiten der KHG am Nautilusweg (Ecke Neptungweg) zum Austausch bei unserem monatlichen Stammtisch getroffen.

Ein großer, moderner, heller, freundlicher Raum hat uns aufgenommen und die vielen Mitglieder, die diesmal gekommen sind, haben sich wohl gefühlt. Es wurde getauscht, geplaudert, gegessen, getrunken.



*Christa Zwitter (127)  
06 6 012498320  
Region Klagenfurt West*

Wir, das sind Elisabeth Hobel und ich, möchten in diesen neuen Räumlichkeiten unsere Treffen neu beleben. Jetzt haben wir viel Platz und Möglichkeiten:

- Zum gemeinsamen Gespräch am langen Holztisch
- Zu einer gemütlichen Runde im Kreis
- Zum Kochen in einer modernen Küche
- Viel Fläche zum Ausstellen von talentierten Waren

Informationen der Vereinsleitung und Neuigkeiten aus den Regionen werden wir an Euch weitergeben.

Wir möchten auch zu speziellen Anlässen Themen vorschlagen (z.B Erntedank, Weihnachten, Ostern, Flohmarkt etc.) und freuen uns auf Eure Mithilfe zum Gelingen der gemeinsamen Abende.

Anregungen von Euch sind besonders wertvoll und werden gerne gehört und umgesetzt, denn wir alle sind Gestalter/Gestalterinnen dieser gemeinsamen Abende und Austausch soll auf allen Ebenen erfolgen.

Wenn Ihr Ideen habt, bitte meldet Euch bei uns – jede/r von Euch kann sich einbringen und ist willkommen.



*Elisabeth Hobel (508)  
06 6 413821573  
Region Klagenfurt West*

# BERICHTE AUS DEN REGIONEN

---

## Neues vom Maria Gailer Stammtisch...



...es geht ins 3. Jahr und ich freue mich, dass unser monatliches Treffen so gut besucht ist und immer wieder Interessierte dazu kommen.

Inzwischen haben wir ein Gemeinschaftskonto (die Idee kam von Herbert, im Moment noch einzigartig...), mit dem wir Ausgaben von Vorträgen, Festen usw. begleichen können!

Im August war Stammtischpause, dafür war ich zu Besuch bei unserer Keramiklady Birgit Zechner, da durfte ich ihr bei der Arbeit über die Schulter schauen, eine „heiße“ Sache;-))!!

Es war sehr interessant zu sehen, wie diese wunderschönen Produkte entstehen, alles mit Liebe zum Detail, im Moment ist für die Engel Hochsaison!! Aber auch für den Gedanken „Austausch“ war Zeit....

Im November ist unser Weihnachtsmarkt geplant, da kann dann wieder nach Herzenslust Selbstgebasteltes und Kulinarisches getauscht werden.

Im Dezember haben wir statt dem Stammtisch wieder eine Weihnachtsfeier, Termin wird noch bekannt gegeben.

Ansonsten bleiben unsere Stammtisch-Termine jeden 3. Montag im Monat, Themen gibt es mit der jeweiligen Einladung.

Möchte noch unserer neuen Obfrau Andrea Forrás mit dem Team alles Gute wünschen... gemeinsam schaffen wir es!!

Dem „alten“ Obmann Alois mit Team sei auch ganz herzlich gedankt, besonders für eure Zeit...!!

In diesem Sinne herzliche Grüße vom Faakersee

*Marie Spasojevic (225)  
Region Villach*



# BERICHTE AUS DEN REGIONEN

## Ein bunter Marktplatz in Krumpendorf



Tauschen, plaudern, essen und staunen über die vielen talentierten Waren auf den Tischen – das war mit wenigen Worten beschrieben, unser HERBSTFEST 2013!!

Wir lernten einander neu oder besser kennen (die Namenstaferln waren sehr hilfreich) – viele Mitglieder aus weiter entfernten Regionen waren dabei und erzählten von ihren monatlichen Treffen. Es wurde viel „gefachsimpelt“ - über Blumen, Marmeladen, Brot backen, handarbeiten, über Laufenten etc. und alle freuten sich über Tombolapreise, die ausschließlich aus „talentierten“ Waren oder Dienstleistungen bestanden.



Wir alle schätzen diese Feste sehr, den wenigsten von uns ist jedoch klar, wie viel Organisationsarbeit hinter so einem gelungenen Fest steht. Diesmal waren es federführend Dagmar Rauberger, Anna Marie Lippitz, Evelin Zechner und Roland Weber, unterstützt von weiteren Helfern die viel Energie, Ideen und Arbeitsstunden (teilweise auch ehrenamtlich) investierten, damit wir alle ein unbeschwertes Fest mit Gleichgesinnten verbringen konnten.

An dieser Stelle möchte ich im Namen unserer Mitglieder danke sagen für Euren Einsatz!

*Christa Zwitter (127)*

# LESENSWERTES

---

## Sag mir, was da steht!

*„Ich kann selber nicht mehr lesen, meine Augen machen nicht mehr mit.“*

Wie oft haben wir das schön gehört von Menschen, die in die Jahre gekommen sind!

*„Ich würde so gerne die Kirchenzeitung, den SONNTAG, lesen wollen und kann es nicht mehr.“*

Dieser Menschen haben sich einige angenommen.

Georg Haab, TTK-MG und Redakteur bei der Kirchenzeitung sowie Verantwortlicher für die Seelsorge für Menschen mit Behinderung in der Diözese Gurk, hat die Initiative ergriffen. Bei einer Sitzung kamen wir dann auf die gemeinsame Idee, die eine Hörversion der Kirchenzeitung zu erstellen und sie so für Viele zugänglich zu machen.

### SONNTAG zum Hören



© Foto: Haab

Seit Pfingsten wurde das Projekt durch die Rückmeldungen vor allem blinder Menschen weiter optimiert. Auf der Suche nach geeigneten VorleserInnen wurde die Möglichkeit

gefunden, TTK-Mitglieder zu fragen und sie auf Talente-Basis einzubinden.

### Es haben sich welche gefunden!

Eine Aufnahme beansprucht ca. eine Stunde (= 100 Talente = gleich eine Zeitung). Die fertige Aufnahme wird dann ins Internet gestellt, und die diversen Altenheime und Pfarren können sie dann herunterladen und via CD oder MP3 den Menschen, die sich dafür interessieren, zukommen lassen: [www.kath-kirche-kaernten.at/sonntagzumhoeren](http://www.kath-kirche-kaernten.at/sonntagzumhoeren).

### Eine großartige Idee!

Für den Fortbestand braucht sie Eure Hilfe. Mit **einer** Stunden-Spende von dir kannst du vielen Menschen eine große Freude bereiten.

### Wie geht das?

Deine Talentespende auf das Konto **318** von Georg Haab, der es dann im Sinn des Projektes weiter verwaltet.

PS: Beim Herbstfest kamen **8 Zeitungen** durch Eure Spenden zusammen, **vergelts Gott!**

Lass durch dich was hören!

*Alois Tuscher (385)*

*„Eine der Freuden des Landlebens ist das Eintauchen in eine Kultur des Reparierens und Pflegens. In der Gewohnheit, Dinge wegzuerwerfen, steckt etwas Undankbarkeit. Man fühlt sich stärker zu Hause, wenn man die Welt stützt, die einen selbst stützt und einen mit den Dingen versorgt, die man braucht.“*

(Roger Scruton)

## Obstgarten Fortsetzung

Ein paar von Euch erinnern sich vielleicht, wie ich in der Marktzeitung vom April 2012 von den Tauschhandlungen erzählt habe, die unserem Obstgarten Leben eingehaucht hatten. Mein Bericht endete damit, dass mir Michaela Steinbach auf „Herkules“ – dem Apfelbaum – einen Hängesessel montierte. Obwohl ich schon mehr als 20 Jahre auf diesem Hof lebe, hatte ich nun erstmals einen Entspannungsbereich im Freien gefunden, wo ich mich glücklich fühlte.

Nun möchte ich Euch von weiteren Tauschhandlungen erzählen, denn damit war es noch nicht abgetan: Es war der März 2012, neben der Montage des Hängesessels war es Anna Maria Lippitz, die mir durch weitere Aufräumarbeiten half, dem Obstgarten Frühlingsgefühle einzuhauchen. Aber auch Christa Greilberger, setzte ihre regelmäßige Unterstützung am Hof fort.

Irmgard Siebenbäck gab mir an Ort und Stelle Tipps, wie ich Permakultur-Elemente berücksichtigen könnte. Durch ihre Anregung, wurde aus einer alten, herumstehenden Badewanne ein Hochbeet; ein beschädigter Baum, der demnächst eigentlich der Motorsäge zum Opfer gefallen wäre, wurde von nun an als Insektenhotel gesehen.

Zwischendurch gab es natürlich auch Wetter-schichten und mit den bereitwillig Angerückten, Josefine Kollmann und Christa Greilberger, wurde stattdessen gemütlich geplaudert – für den Bereitschaftsdienst gab es natürlich Talente :-).

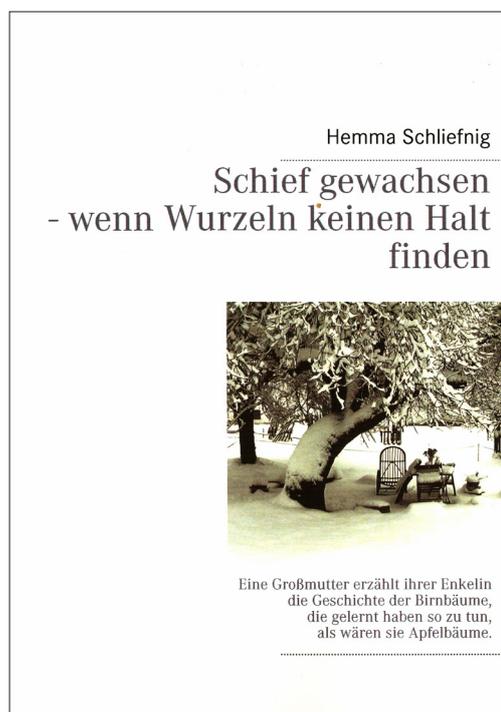
Im Mai 2012 fand der erste Malworkshop in meinem Obstgarten statt. Anna Maria Lippitz und Irmgard Siebenbäck nahmen teil. Bei diesem Workshop entstand auch das Bild, das ich für Marie Spasojevic auf Talentebasis malen durfte.

Und wieder waren es Christa Greilberger und Anna Maria Lippitz, die mich bei weiteren Verschönerungsarbeiten im Obstgarten unterstützten.

Im September 2012 schaffte es dann Edeltraud Koinig, mich sprachlos zu machen. Als Dekospezialistin machte sie nun aus dem „Apfelbaum mit Hängesessel“ den Herkulesplatz, nachdem sie bei einem Rundgang am Hof erspähte, welches Dekorationsmaterial vorhanden war.

Den Abschluss der Arbeiten im Obstgarten bildeten Erntearbeiten, bei denen Christa Greilberger und Doris Hahn beim Äpfel sammeln halfen.

Während dieser Zeit wirkte der neue Entspannungsort längst inspirierend auf mich. Dieser magische Ort diente nun als Hauptkulisse für



ISBN-10:3-7322-3036-8

# LESESWERTES

---

den Inhalt meines Buches „Schief gewachsen - wenn Wurzeln keinen Halt finden“. Herkules, der Apfelbaum wurde zu einem der Hauptdarsteller meines Buchprojektes. Großmutter Birnbaum (das Insektenhotel) übernahm ebenfalls eine tragende Rolle im Erzählfaden des Buches. Vor-Zurück-Vor-Zurück wiegte ich im Hängesessel und schrieb eine Seite um die nächste. Vor-Zurück-Vor-Zurück wippte in meiner Fantasie die Großmutter, die ihrer Enkelin die Geschichte der Birnbäume erzählte, die gelernt hatten so zu tun, als wären sie Apfelbäume.

Roland Weber druckte mir auf Talentebasis immer wieder Probeexemplare aus, Margreth Baltl diente als professionelle Testleserin, die mir als ausgebildeter Schreibcoach sehr wertvolle Rückmeldungen gab.

Mittlerweile war es Juli 2013 und ich durfte Jutta Streit das erste fertige Exemplar meines „Schief gewachsen“ auf Talentebasis zusenden. Weitere wandern längst auf Talentebasis über den Ladentisch :-).

Elisabeth Arnuga-Zwölfer gab mir professionelle Tipps für Korrekturen das Layout betreffend, die ich bei meiner zweiten Auflage berücksichtigte.



Fotos: Hemma im Hängesessel, Großmutter Birnbaum  
(beide von Karin Rosin fotografiert)

Da auch Medien Interesse zeigten über mein Buch zu berichten, nützte ich die fotografischen Talente von Edeltraud Koinig und Karin Rosin, die mich in das rechte Bild rückten.

Roswita Betschel-Schupanz übernahm die Belieferung eines Buchhandels in Eisenkappel, der ziemlich abgelegen liegt, aber die meisten Bücher verkauft.

Beim Treffen der Talentierten im September 2013 in Völkermarkt lernte ich Anton Dekan kennen. Bereits am nächsten Tag konkretisierten wir eine gemeinsame Veranstaltung.

Am Sonntag, 27. Oktober werde ich in einem Cafe in Griffen lesen und er singt Lieder von Johnny Cash. Ich freue mich jetzt schon auf jene, die die Möglichkeit nutzen, auf Talentebasis dabei zu sein.

Marlies Karner-Taxer gestaltete das Plakat anlässlich dieser Veranstaltung, Roland Weber druckte mir die Eintrittskarten aus.

Bei der Idee für ein weiteres Buchprojekt unterstützt mich Helga Riepl. Sie hat bereits begonnen den Bäumen meines Buches durch kindliche Zeichnungen Leben einzuhauchen. Mit meinem Kinder- und Jugendbuch bin ich gerade auf Verlagssuche.

Ich staune selbst wie die Geschichte von damals weiterging und bin neugierig wohin sie mich noch führt. Danke, danke, danke an alle Beteiligten für die Unterstützung – und danke an jene, die meine Dienste in Anspruch genommen haben, denn ohne Nehmen kein Geben!

*Hemma Schliefnig (502)  
Region Lavanttal*

## Tauschen im wahrsten Sinne des Wortes... ... lebendig!



Marie Spasojevic (225)  
Region Villach

Unseren letzten Tausch möchte ich der Tauschlesergemeinschaft nicht vorenthalten... wir sind auf die „Laufenten“ gekommen.

Gefallen haben mir die als Schneckenfresser bekannten Indischen Laufenten, mit ihrem aufrechten ma-

jestätischen Gang schon lange!! Die Behausung war, dank meines „talentierten“ Mannes schnell gezimmert: Ein tolles Entenhotel (falls mal Rat & Hilfe gebraucht wird ;-)) jederzeit... ). Nach meinem Eintrag hat sich dann auch schnell eine sehr nette „Entenfamilie“ gefunden und seit fast 3 Wochen erkundet der Erpel mit

seinen zwei Enten (im Moment noch namenlos) unser Grundstück mit den zwei extra angelegten Teichen. Sie fühlen sich quackwohl und wir haben Spass beim Zuschauen ;-)

Außerdem haben wir wieder eine nette Tauschfamilie kennengelernt (Fam. Szilius aus Bad Kleinkirchheim), wo wir sehr nett aufgenommen und bewirtet wurden: Vielen Dank dafür!!

Ich kann nur bestätigen, das wir Tauscher einfach wie eine große Familie sind, die wächst und wächst...

In diesem Sinne weiterhin Spaß & Freude beim Tauschen.

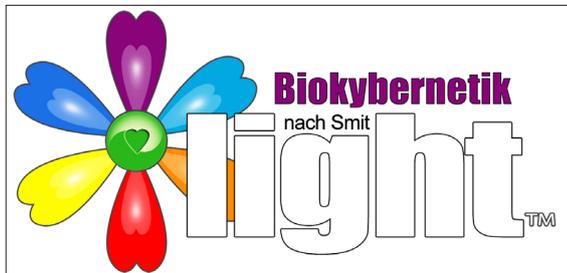


# KURSANGEBOTE

**Verein Biokybernetik nach Smit**

Region Villach

MitgliedsNr. 910



## Das neue Hausmittel für jede Familie!

**Sehr einfach zu erlernen:** Eine Methode für gesunde Menschen um mehr innere Freiheit, Beweglichkeit, Sportlichkeit und Gewichtsbalance zu genießen.

**Workshop** zur Erlangung von Grundkenntnissen der Biokybernetik sowie als Grundlage zur Berechtigung, die Methode Biokybernetik-light nach Dr. Ing. Jan Gerhard Smit anzuwenden.

### „Fühl dich leich wie eine Feder!“

Der Wochenend-Workshop im Bildungshaus Wernberg beinhaltet:

#### 1) Theorie

Besonderheiten der Biokybernetik  
Grundlagen gesunder Körperstatik  
Grundkenntnisse über Reaktionszonen  
Nicht invasive Regulationstechnik - Aktivierung  
Zweckbestimmende Zuordnung der Regelkreise  
Energie regulation auf der Haut

#### 2) Praxis

Vorführung und Fallbeispiele  
Eigene und gegenseitige Praxisanwendung  
Übungszeit bis zur Beherrschung der Methode

#### 3) Anwendermaterial

1 Insmitter  
1 energieleitende Creme  
1 schriftliche Anleitung

#### 4) Berechtigung

Persönliches Zertifikat mit Berechtigung zur lebenslangen Nutzung der erlernten Methode für sich selbst, sowie für die eigene Familie.  
Berechtigung für gewerbliche Anbieter innerhalb ihrer jeweiligen Berufsberechtigungen\*

#### 5) Übungskreis

Mitgliedschaft im „Übungskreis Biokybernetik nach Smit“ ab der Teilnahme am Workshop nach erfolgreicher Absolvierung.

\*Auch gewerbliche Wellnessanbieter, Betreiber von Fitness- u. Sportstudios, energetische Hilfesteller, Naturheiltherapeuten, Masseur oder Angehörige von Heilberufen erlangen die Berechtigung zur beruflichen Ausübung der Methode nach Smit.

#### Investition:

Gesamt T2816/€245\*\* inkl. aller o.a. Leistungen\* (inkl. 30 Tage Talente/Geld-Zurück-Garantie!)  
exkl. Übernachtung und Verpflegung

\*\*Anteilige externe Leistungen müssen in Euro berechnet werden.

#### Kontakt:

Verein Arbeits- u. Forschungskreis  
Biokybernetik nach Dr. Ing. Jan Gerhard Smit  
ZVR: 939257957  
A-9500 Villach

#### Information und Anmeldung:

Telefon: +43 (0) 660 / 2012 008  
Mail: [office@biokybernetik-smit.com](mailto:office@biokybernetik-smit.com)

Weitere Infos auf unserer Webseite:

[www.biokybernetik-smit.com](http://www.biokybernetik-smit.com)

#### Die aktuellen Workshop - Termine im Bildungshaus Wernberg:

Samstag, 23.11. und Sonntag, 24.11.2013  
Samstag, 07.12. und Sonntag, 08.12.2013  
Samstag, 11.01. und Sonntag, 12.01.2014  
Samstag, 15.03. und Sonntag, 16.03.2014

# KURSANGEBOTE

---

**Katholische Frauenbewegung Kärnten**

Region Klagenfurt

MitgliedsNr. 44



## Informationen:

Wir sind eine Gemeinschaft von Frauen in Kirche und Gesellschaft, die einander unterstützen, sich gegenseitig ermutigen und nach neuen Wegen suchen.

Wir bieten Bildungsmöglichkeiten, spirituelle Vertiefung, Bildungs- und Begegnungszentren und vieles mehr.

Wir setzen uns ein für Frauenpolitik, Frauen in Not, Entwicklungsförderung, Gerechtigkeit, Bewahrung der Schöpfung und Ökumene.

## kfb-Veranstaltungen:

**Yoga für AnfängerInnen** Referentin: Katrin Frank ([www.fitundfrei.at](http://www.fitundfrei.at))

Termine: ab 12.09.2013 - jew. DO, 18.00-19.15 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt

Kosten: 115 Talente pro Einheit, Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung im kfb-Büro: 0463/5877-2431, [ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at)

Yoga AnfängerInnen kommen oft wegen gesundheitlicher Probleme zum Yoga. Durch die Verbindung von Atmung und Körperübungen förderst du Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein. Yoga-Übungen sorgen für eine stabile Wirbelsäule und einen gesunden Rücken, was immer wichtiger im Zeitalter des vielen Sitzens wird. Für Yoga-AnfängerInnen gibt es jede Menge Yoga Übungen, die einfach zu erklären und leicht auszuführen sind.

**Yoga für Fortgeschrittene** Referentin: Katrin Frank ([www.fitundfrei.at](http://www.fitundfrei.at))

Termine: ab 12.09.2013 - jew. DO, 19.30-20.45 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt

Kosten: 115 Talente pro Einheit, Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung im kfb-Büro: 0463/5877-2431, [ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at)

Durch die Verbindung von Atmung und Körperübungen förderst du Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein. Yoga-Übungen sorgen für eine stabile Wirbelsäule und einen gesunden Rücken, was immer wichtiger im Zeitalter des vielen Sitzens wird.

**BIODANZA** - Der Tanz deines Lebens. Referentin: Claudia Schnetzer, Dipl. Biodanza-Lehrerin

Termine: jew. Fr., 20.9.2013, 18.10., 22.11., 13.12.2013 u. 17.1.2014 - 19.00-20.45 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt

Kosten: je Termin 175 Talente

# KURSANGEBOTE

---

Anmeldung und Informationen: 0463/5877-2431 oder [ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at)  
Biodanza® verbindet uns mit unserer Lebendigkeit und hilft uns, unseren Selbstaussdruck zu finden und im Leben zu verwirklichen. Es weckt Emotionen und Gefühle, so fällt es uns leichter abzuschalten und zu entspannen. Das Wechselspiel zwischen aktiven Tänzen und ruhigen Bewegungsformen zu Musik aus aller Welt, bewirkt Harmonie und Wohlbefinden. Es sind keinerlei Tanzkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitnehmen!

## **Katholische Frauenbewegung Kärnten**

Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 0463/ 58 77 - 2431

Fax: 0463/ 58 77 - 2399

[ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at)

<http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfb>

kfb-Kärnten auf facebook: <http://www.facebook.com/KatholischeFrauenbewegung.Kaernten>

Anmeldung kfb-Newsletter: <http://eepurl.com/iQ8nH>

---

## **Töpferworkshop/Zechner Brigitte/MitgliedsNr. 915**

Wer hat Lust, kreative Stunden zu verbringen ? Entweder nur modellieren in entspannter Atmosphäre oder eine 2ten spannenden Tag erleben mit der japanischen Brennkunst namens RAKU. Keine Vorkenntnisse notwendig.

## **Kräuterkurs/Baldessarini Reinhard/MitgliedsNr. 735**

Das Gute und vor allem auch Heilende liegt oft so nah! Man muss es nur sehen und erkennen können. Statt an den Wochenenden „blau zu machen“, ladet Sie dieser Lehrgang dazu ein, sich an Ihren freien Tagen mit viel „Grün“ zu beschäftigen: mit wild wachsenden sowie kultivierten Pflanzen und deren Heilwirkungen und Nutzungsmöglichkeiten im täglichen Leben.

## **Improvisationstheater/Siegl Andreas/MitgliedsNr. 28**

In diesem Workshop, für alle Menschen jeglichen Alters, steht Spaß haben an erster Stelle. Auf spielerische Art werden der Kontakt zum eigenen Körper und die Verbindung zur eigenen Psyche gepflegt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Termine: 22.11. und 7.12.2013 jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30,9020, Hörsaal 3/1. Stock Kosten: 115 T.

## **Hatha Yoga Kurs/Patler Johana/MitgliedsNr. 909**

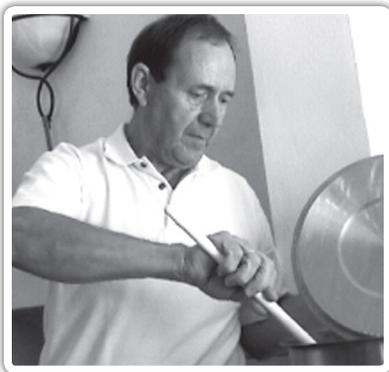
Der Kurs gibt eine Einführung in die 12 Grundasanas (Yogastellungen) des Hatha Yogas. Gemeinsam mit Entspannungs- und Atemtechniken führt diese Serie zu einer ausgeglichenen und effektiven Yoga-Praxis, die zu Hause bzw. im Kurs Yoga II und in den Offenen Stunden weiterentwickelt werden kann. Alle Niveaus sind willkommen! [www.mirayoga.at](http://www.mirayoga.at)

## **Kunst Kurs/Wetzlinger Elfi/MitgliedsNr. 234**

Acryl, öl, aquarell, kaffeeaquarell, tusche, kohle – du möchtest besser zeichnen? Landschaft, Architektur, Mensch, Tier oder einfach nur deine Stimmung auf Papier oder Leinwand bringen? Wir malen draußen, bei Schlechtwetter z.b. im Wintergarten, Termine nach Vereinbarung.

---

# TALENTIERTER TIPP



## Der Chefkoch

**Wolf Dannehl**  
Regionalkreis  
Radenthein  
MitgliedsNr. 477

### Marinierte Lachsrollchen mit Sojagemüse

**Zutaten: (für 4 Portionen)**  
129 kcal pro Portion  
8 dünne Scheiben Rohlachs ca. 160 g  
1 Zitrone  
3 TL Sesamöl  
3 TL Sojasoße  
125 g Sojasprossen  
Frischer Ingwer,  
Salz und verschiedene Salate zum Anrichten



**Zubereitung:** Die Lachsscheiben auf einen kalten Teller legen, leicht salzen, mit Zitronensaft und Sesamöl gut marinieren. Sojasprossen waschen, Sesamöl erhitzen, Sprossen mit Ingwer darin anschwitzen und mit Sojasoße ablöschen.

Das Sojagemüse in die Mitte der einzelnen Lachsscheiben setzen, vorsichtig zu Röllchen drehen und mit dem Salat anrichten.

**Tipp:** Verwendet man zum Braten eine beschichtete Pfanne, wird nur ganz wenig Öl benötigt.

**Ernährungsinfo:** Die Sojasprossen sind gekeimte, junge Triebe und gehören zur Familie der Hülsenfrüchte. Sojasprossen werden in der asiatischen Küche häufig verwendet. Sie liefern reichlich Folsäure und Kalium. Lachs, Hering und Makrele sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und hochwertigem Eiweiß.

### Sojasoße

**Definition:** Sojabohnenerzeugnis zum Würzen und Verfeinern von Speisen. Original-Sojasoßen sind Shoyu und Tamari.

**Geschichte:** Sojasoße ist untrennbar mit der asiatischen Küche verbunden. Über ihre „Erfindung“ wird folgende Geschichte erzählt: Im 13. Jahrhundert soll ein Mönch bei der Herstellung einer anderen traditionellen Speise - Miso - von dem dabei entstehenden Saft gekostet und so die besondere Würze entdeckt haben. Im 16. Jahrhundert entwickelten wiederum Mönche ein spezielles Herstellungsverfahren und seit dem 17. Jahrhundert gibt es Sojasoße im gewerblichen Handel. Auch in europäischen Küchen ist die asiatische Würzzutat beliebt.

**Traditionelle Herstellung:** Die Sojabohnen werden in Fässern eingeweicht und gedämpft. Für Shoyu wird gerösteter und geschroteter Vollkornweizen zugesetzt. Das gekochte Getreide wird mit dem Schimmelpilz *Aspergillus Oryzae* beimpft und kommt dann bei bestimmten Temperaturen und Feuchtigkeit in einen Muro (Inkubationskammer). Dort fermentiert das Getreide, es bilden sich Schimmelfäden und Enzyme. Anschließend wird diese reife Masse - in der Fachsprache Koji genannt - mit Wasser und Meersalz vermischt. Jetzt heißt das Gemisch Moroni. Es kommt in große offene Fermentierungsfässer (traditionell aus Zedern-

# TALENTIERTER TIPP

---

holz), wo es unter ständiger Aufsicht für mindestens 6 bis 8 Monate, besonders hochwertige Sorten bis zu fünf Jahre, reift. Nach der Fermentation wird der Moromi in Tücher gewickelt und ausgepreßt. Die Sojasoße wird danach gefiltert und pasteurisiert.

**Industrielle Herstellung:** Rohstoff ist entfettetes Sojaöl - ein Restprodukt aus der Ölextraktion mit Hexan oder anderen Lösungsmitteln. Über einen chemischen Prozess, die Säurehydrolyse, werden mit Hilfe von Salzsäure die Proteine, Öle und Kohlenhydrate abgebaut. Mit Milchsäurebakterien und Hefen wird der Fermentationsprozess fortgesetzt. Das Verfahren läuft viel schneller ab und ist wesentlich viel billiger als die traditionelle Methode. Geschmacklich sind die beiden Produkte nicht miteinander zu vergleichen. Deshalb werden die industriell hergestellten Produkte häufig mit den hochwertigen Originalsojasoßen vermischt. Zucker,

Aromen und Karamell für die Farbe werden häufig untergerührt. Bei Importprodukten sind Konservierungsstoffe zu finden.

**Konventionelle Produkte:** Die industrielle Herstellung ist weit verbreitet. Selbst in den Ursprungsländern wird zu 90 Prozent die industriell hergestellte Sojasoße verwendet.

**Biologische Produkte:** Nur die Original-Sojasoßen Tamari und Shoyu sind aus kontrollierten, biologischen Rohstoffen.

**Tipp:** Shoyu ist dünnflüssiger und etwas milder im Geschmack als Tamari.



*Gutes Gelingen wünscht  
Wolf Dannehl*

---

## 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 Fanseite 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...

### Fanseite

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



# TALENTIERTE VORGESTELLT

---



**Simone Gorholt**  
Region Klagenfurt  
MitgliedsNr. 942

## „Tauschen für die Liebe“

Vor zwei Jahren stand auf meinem Yogi-Tee-Zettelchen zum ersten Mal in meinem Leben etwas, womit ich etwas anfangen konnte. Keine Floskeln wie „Lächle, wenn das Leben dir Limonade gibt“ oder wie man es so oft findet auf Teeschachteln und Postkarten. Ein simpler Satz brachte mich zum Nachdenken UND Handeln:

### „Leben ist Teilen.“

Ich sah mich um in meinem Zimmer, in meinem Leben, im Zimmer meines Lebens und kam mehr und mehr zu der Erkenntnis, dass die Dinge und Erfahrungen immer mehr Bedeutung bekommen, je mehr Menschen neben mir und um mich herum einen Nutzen davon haben. Ich fing an, dies zu praktizieren und auf einmal wurde tatsächlich alles mehr, sobald ich es geteilt habe. Ich schenkte meine Kleidung her, als ich feststellte, ich trage eh nicht alles, ich gab Bücher ab, die ich schon gelesen hatte, die nur dort standen, um mir und anderen zu sagen, was für ein gebildeter, kluger Mensch ich doch bin.

Sobald ich begann, alle Bücher herzugeben, die ich vielleicht erst in ein paar Jahren wieder lesen würde, kam neues Wissen, echtes Wissen in mein Leben. Ich begann, mit Menschen auf der Straße zu sprechen. Auf einmal gab

es Leute, die dieselben Bücher gelesen haben wie ich, durch die diese Bücher an Gehalt und Bedeutung gewannen. Auf einmal wurde alles mehr und ich verstand das Märchen vom Sterntaler-Mädchen, das auf einmal mit Gold beworfen wurde, nachdem sie ihr letztes Hemd hergeschenkt hatte.

Irgendwann musste ich aber feststellen, dass es nicht nur das Schenken ist, dass es nicht gesund ist, immer nur alles herzugeben und dann begann ich die Energie des Geldes auszutauschen in Aktionen und Gegenleistungen. Half ich meiner Klassenkameradin bei einem Schauspieltext in der Schule, gab sie mir eine Wellness-Massage. Gegen meine Matratze bekam ich eine neue Kapuzenjacke und so ging das immer weiter und wurde immer leichter.

Ich organisierte Kleidertauschparties und Buffetabende, an denen jeder etwas Veganes mitbringt (damit auch Veganer einmal in den Genuss kommen, von allem etwas zu probieren ohne hundert Fragen stellen zu müssen, was man davon jetzt essen kann und was nicht.) und irgendwann kam eine Frau zu Besuch mit einem „Tauschkorb“ und erzählte mir von dem Tauschkreis. Jetzt bin ich dabei und sehr sehr glücklich, dass ich her gefunden habe, meine kleinen Tauschaktionen nun keine Seltenheit mehr sein müssen und ich mich niemandem mehr erklären muss, ob ich denn kein Geld hätte, dass ich es „nötig“ hätte, mit Gegenleistungen zu bezahlen.

Es stimmt, es macht für eine Studentin mehr Sinn, wenig Geld ausgeben zu müssen, doch auch wenn ich ein reicher Mensch wäre (der ich auf der nicht finanziellen Ebene durch genau diese Lebensweise sicher mehr und mehr werde), würde ich nicht anders handeln. Die Energie von Geld ist immer etwas, das zwischen uns und unseren Talenten steht. Gebe ich dir Geld, kannst du damit erst etwas anfangen, nachdem du es wieder eingetauscht hast. Warum also Geld zwischen uns stehen haben, wenn wir uns

# TALENTIERTE VORGESTELLT

---

auf direkte Weise begegnen können? Und wer weiß, wie lange es diese Geldenergie auf der Erde noch gibt?

Hallo, liebe Tauchkreis-Freunde. Ich bin die Simone. Ich bin neu hier und ich bin froh, hier zu sein.

Ich freue mich über die Gelegenheit euch auf diesem Wege Guten Tag zu sagen ... Vielleicht eins noch:

So sehr ich auf eine neue Welt hoffe, in der alles nur noch im Tauschhandel abgewickelt wird, so sehr mag ich es immer noch, in ein Geschäft zu gehen und mir mit diesen lustigen glänzenden Münzen einen Apfel zu kaufen. Es geht bei allem, egal ob getauscht, geschenkt bekommen oder auch gekauft darum, es mit Liebe zu tun.“

In diesem Sinne alles Liebe

*Simone (942)*

---



**Otilie Puaschunder**  
Region Grafenstein  
MitgliedsNr. 814

## Liebe Tauschkreisfreunde

Spät aber doch, möchte ich mich vorstellen. Ich bin die Otti, wohne in Grafenstein und habe noch sehr wenig Erfahrung mit dem Tauschen und Tändeln.

Interessiert war ich schon, aber zu feig es zu versuchen. **Bis die Chance kam per Telefon.**

Ein mir unbekannter Mann lud mich freundlich zum Regionalstammtisch nach Völkermarkt ein. Mit Freude und Neugier fuhr ich hin.

Die Begrüßung war herzlich und RV Brigitte erklärte sehr ausführlich die an sie gestellten Fragen. Ich fühlte mich gleich in dieser Gruppe sehr wohl.

Ich will mich auch einbringen und dabei sein!

Ein DANKE der Stimme, die mich aus den Dornröschenschlaf weckte (Hr. Rössler).

Freue mich auf weitere schöne Begegnungen

*Otilie Puaschunder*

---

**„Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir nicht wagen, uns so herzlich zu geben, wie wir sind!“**

(Albert Schweizer)

# TALENTIERTE VORGESTELLT

---

MitgliedsNr. 760

## ICH BIN DA - Irmgard Siebenbäck aus Wolfsberg



...schon längere Zeit beim Tauschkreis - nachdem ich ihn schon in der Gründungszeit kennen gelernt habe, hat es dann doch einige Jahre und die Aktivität von Hemma im Lavanttal gebraucht, bis ich mich ganz offiziell MitgliederIn (oder wie auch immer das heißen soll) nennen darf. Ich bin jetzt seit Jänner 2012 begeisterte Tauschende - mal mehr, mal weniger aktiv. Freude kommt auf, wenn tauschen so ohne Vorplanung, aus der Situation heraus entsteht. Dazu finde ich die monatlichen Treffen echt bereichernd.

Für welche Themen ich offen bin?

Ich liebe es in der Natur zu sein, zu gehen, zu lachen, zu singen, zu springen. Mir liegt es am Herzen für Mutter Erde zu tun.

So findest du in meinen Angeboten vieles zu den Themen Permakulturgarten, Wildkräuter - ernten in der Natur, Vielfalt - lernen von der Natur, Lebensfreude mit Atem, Lachen, Körperarbeit.

Aus dem freudigen Tun darf immer wieder Neues entstehen.

Mein „Schmetterling“ darf ein Zeichen der Motivation für DICH sein.

Atme, sagte der Schmetterling, sonst kommst du nie zum Fliegen.

Atme, damit kannst du dich leicht machen, aufblasen wie ein Luftballon, den du dann loslässt.

Atme und das Fliegen geschieht wie von selbst.

Und wenn du erst einmal fliegst und atmest, kannst du dich tragen lassen, wohin du willst und wie lange du willst. Das heißt aber auch, dass du nicht ständig fliegen musst.

Wenn du atmest, kannst du fliegen, du kannst aber auch die Tiefe spüren.

Du kannst dich mit deinen Füßen verbinden und dich so deiner Standbeine und Wurzeln besinnen.

Du kannst dich auf einem Stein niederlassen und mit deinen Gefühlen in Kontakt kommen.

Du kannst deinen Geist entspannen und deinen Phantasien folgen.

Du kannst mit jedem Flügelschlag dein Herz öffnen und es sich füllen lassen.

ATME und FLIEGE und es ist völlig egal, durch welches Medium du dich tragen lässt, welches Medium du wählst für dein Weiterkommen. Jedes ATMET.

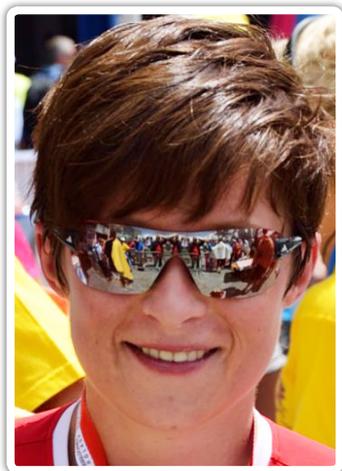


---

Irmgard Siebenbäck - 9400 Ritzinger Strasse 15/2 - mobil: 0650/2182788 - mail: sieben.irmgard@gmx.at

# TALENTIERTE VORGESTELLT

---



**Martina Kirsch**  
Region Klagenfurt  
MitgliedsNr. 948

## Hallo liebe Talentierte!

Ich bin wieder da! Nach einiger Zeit Abstinenz vom Tauschkreis habe ich mich entschlossen, wieder beizutreten und meine Talente zu nutzen.

Ich wohne in Viktring mit meinem Sohn und meinem Lebensgefährten.

Eines meiner liebsten Hobbys im Moment ist das Seife siedeln. Die Farben, Formen und die Düfte haben es mir besonders angetan. In meinen Seifen verwende ich nur hochwertige Öle und ätherische Öle, Bio-Milchprodukte und Seide. Manche Seifen haben auch einen Peeling-Effekt.

## Deshalb bin ich auch immer auf der Suche nach Kräutern und Heilblumen.

Ich stricke und häkle auch gerne. Jedes Stück ist ein Einzelstück und wird mit ganz viel Liebe und Herzblut angefertigt. Mützen in allen Variationen, mit Bommel oder ohne Bommel, gehäkelt in bunten Farben oder mit elegantem Zopfmuster gestrickt. Ich hab immer ein paar Mützen zu Hause, meistens sogar auch den passenden Loop-Schal oder Schalkragen. Für die Kleinsten hab ich natürlich auch warme Baby-Schuhe und lustige Mützen.

Für Design-Vorschläge und Farbwünsche bin ich immer offen.

Vor kurzem habe ich auch angefangen, Teddybären zu nähen. Ich habe zwar noch nicht viele, aber auch hier ist jeder Teddy ein Einzelstück, der mit Liebe zum Detail hergestellt wird.

Jetzt in der Weihnachtszeit fertige ich auch Deko für den Christbaum an, z. B. Weihnachtskugeln im festlichen Häkelkleid oder gehäkelte Engelchen. Die Weihnachtskugeln machen sich aber auch als einzelner Blickfang auf dem Adventkranz oder als Türschmuck toll. Ostern kommt bestimmt auch wieder und da gibts dann traditionelle bestickte Ostereier mit bauerlichen oder anderen niedlichen Motiven.

Ach ja... vielleicht kennt mich der Eine oder Andere noch vom Bügeln. Ja, ich bügle gerne! Deshalb bringt mir einfach eure Bügelberge vorbei, ich mach das.

Ich würde mich freuen, wenn ich euch mit meinen Talenten helfen kann. Die Idee vom Tauschkreis finde ich ganz toll und es sollte viel mehr getauscht werden.

Ansonsten bleibt mir nicht mehr viel zu sagen, als dass ich mich freue, euch beim nächsten Stammtisch oder Tauschtreffen wieder zu sehen!

Liebe Grüße  
*Martina*

# TALENTIERTE VORGESTELLT

	Gurken	Küche sauber machen	Kochschürze
Hilfe beim Jahresausgleich		Hundeleine	Teichpflanzen
Hecken schneiden			Dahlienknollen
Transport von Gmünd nach Villach			Liebeserklärung an unsere Stiege
Kinderlederhosen			Mähen mit Sense
Aussortieren			Römertopf
Zahnputzpulver		<i>Monika u. Kurt Stichlberger (Tknr 621) möchten sich für die wunderbaren Begegnungen, Gespräche und Momente mit Euch BEDANKEN und freuen uns auf viele weitere!</i>	Nachhilfe in Deutsch
Kürbispflanzen			Kinder hüten
Abstauben	Salben		Winterjacke Siedeln
Wohnzimmer sauber machen			Brombeeren
reden	Globuli		Mitfahren von Villach nach Gmünd
Cremes	Piratensteine		Nachhilfe in Englisch
Garten jäten	Kräuter		Duftpelargonien
Geschirr	Bauernbrot		Fußreflexzonenmassage
Transport von Villach nach Gmünd			Gurkenpflänzchen
Gläser			Nachhilfe in Mathe
Kürbispflänzchen			
Ribiselkuchen nach einem Rezept von Oma Erna		Wolljacke	Wunderschöne Glasbehälter
Himbeeren	T-Schirts	Fahrradhelm	Kleid
	Energiebahnen frei legen	Piratensteine	Glückssteine

# TALENTIERTE VORGESTELLT



*Ingeborg Wilmes  
Region Lavanttal  
MitgliedsNr. 840*



## Natur- Heil- und Kräuterpraxis am Johannesberg

Naturheiltherapeutin und Humanenergetikerin Ingeborg Wilmes ist nach eingehendem Heilpraktiker-Studium in Deutschland vor einigen Jahren zu ihren Wurzeln auf den Johannesberg bei St. Paul im Lavanttal zurückgekehrt. Seitdem hat sich hier einiges getan:

Zur ruhig gelegenen Natur-, Heil- und Kräuterpraxis mit Wohlfühl- und Erholungsfaktor gehört auch ein reichhaltiger, großer Natur- und Heilkräutergarten auf gut zwei Hektar mit hunderten von Kräuterarten, die die ideale Grundlage für die hauseigenen Bio-Produkte bieten.

Im Rahmen des Projektes „Anders ist normal“ entsteht derzeit ein neuer Therapiegarten für körperlich beeinträchtigte Menschen.

Alle Produkte der Natur-, Heil- und Kräuterpraxis am Johannesberg werden in genauester Handarbeit hergestellt und sind mit Bio-Zertifikaten ausgezeichnet.

In der Natur-, Heil- und Kräuterpraxis Ingeborg Wilmes können Sie aus einer Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten wählen.

Neben komplementären Behandlungsformen, die individuell auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse abgestimmt und sorgfältigst ausgeführt werden, setzen wir außerdem ver-

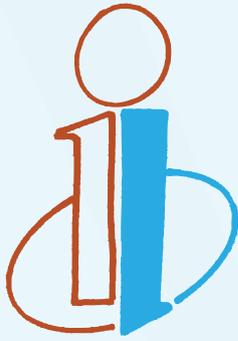
schiedenste Kräutertropfen, Tees, Elixiere, Extrakte, Cremes, Salben und Tinkturen zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprophylaxe ein und begleiten Sie auf Ihrem Weg zur Genesung und zu neuem, umfassendem Wohlbefinden.

Das Feinste aus der Natur ist gerade gut genug, die Gesundheit zu fördern. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten.

Schöpfen Sie gleich vor Ort Kraft - in unserem Kleinod, dessen Gartentore für Sie offen stehen!

### KONTAKT:

Ingeborg WILMES (840)  
Johannesberg 5, 9470 St. Paul  
Tel.: 0664/23 06 666  
[www.natur-heil-kraeuterpraxis.at](http://www.natur-heil-kraeuterpraxis.at)  
[info@natur-heil-kraeuterpraxis.at](mailto:info@natur-heil-kraeuterpraxis.at)



**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 Tauschkreis)  
Donnerstag, 14. November 2013  
Donnerstag, 12. Dezember 2013  
Donnerstag, 09. Jänner 2014  
Donnerstag, 13. Februar 2014  
Donnerstag, 13. März 2014  
Donnerstag, 10. April 2014  
Donnerstag, 8. Mai 2014  
Info bei Jutta Schlesinger  
0650/5323715

**Klagenfurt KHG** 18:00 Uhr  
**Nautilusweg 11, 9020 Klagenfurt**  
Dienstag, 19. November 2013  
Dienstag, 17. Dezember 2013  
Dienstag, 21. Jänner 2014  
Dienstag, 18. Februar 2014  
Dienstag, 18. März 2014  
Dienstag, 15. April 2014  
Info bei Elisabeth Hobel  
0664/3821573  
oder  
Christa Zwitter 0660/2498320

**Klagenfurter Tauschkreis**  
09:00-12:00 Uhr  
**Kaufmanng. 11, 9020 Klagenfurt**  
Samstag, 1. Dezember 2013  
Samstag, 4. Jänner 2014  
Samstag, 1. Februar 2014  
Samstag, 1. März 2014  
Samstag, 5. April 2014  
Samstag, 3. Mai 2014  
Info bei Eva Liegl  
0650/5736612 od. 0664/1611814

**Villach**  
18:30-20:30 Uhr  
GH Moser Maria Gail  
**18. November Platz 8, 9500 Villach**  
Montag, 19. November 2013  
Montag, 16. Dezember 2013  
Montag, 20. Jänner 2014  
Montag, 17. Februar 2014  
Montag, 17. März 2014  
Montag, 21. April 2014  
Info bei Natascha Trua-Arzberger  
0664/1119541  
oder  
Marie Spasojevic 0650/4541972

# STAMMTISCH TERMINE

### Krumpendorf

16.00-18.00 Uhr bei Dagmar Rauberger  
**Pamperlallee 73, 9201 Krumpendorf**  
(Parkplatz schräg gegenüber parken)  
Montag, 2. Dezember 2013  
Montag, 7. Jänner 2014  
Montag, 3. Februar 2014  
Montag, 3. März 2014  
Montag, 7. April 2014  
Montag, 5. Mai 2014  
Anmeldung erbeten bei  
Dagmar Rauberger  
04229/3451 od. 0699/11227435

### Gmünd

ab 19:00 Uhr  
**Riesertratte 45, 9853 Gmünd**  
Freitag, 8. November 2013  
Freitag, 13. Dezember 2013  
Freitag, 10. Jänner 2014  
Freitag, 14. Februar 2014  
Freitag, 14. März 2014  
Freitag, 11. April 2014  
Info bei Andrea Forrás  
0676/6351581

### 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!*

### Spittal

17:30-19:30 Uhr  
Evang. Altenheim Bethesda  
**Lagerstr. 20, 9800 Spittal**  
Dienstag, 25. November 2013  
Dienstag, 28. Jänner 2014  
Dienstag, 25. Februar 2014  
Dienstag, 25. März 2014  
Dienstag, 22. April 2014  
Info bei Gerlinde Pfennigbauer  
0688/8665733

### St. Veit/Glan - Treibach

ab 17:00 - 20:00 Uhr  
**Stoberdorf 5, 9330 Althofen**  
Freitag, 15. November 2013  
Freitag, 20. Dezember 2013  
Freitag, 17. Jänner 2014  
Freitag, 21. Februar 2014  
Freitag, 21. März 2014  
Freitag, 18. April 2014  
Info bei Lisa Walcher und  
Alexander Engel 0680/1343971

### Wolfsberg

18:00-20:00 Uhr  
**Reckturmweg 3, 9400 Wolfsberg**  
Montag, 11. November 2013  
Montag, 9. Dez. 2013 in Maria Rojach!  
Montag, 13. Jänner 2014  
Montag, 10. Februar 2014  
Montag, 10. März 2014  
Montag, 14. April 2014  
Montag, 12. Mai 2014  
Info bei Anna Maria Lippitz  
0664/5027827

### Radenthein

17.00-18.30 Uhr  
**Hauptstraße 60, 9545 Radenthein**  
Donnerstag, 7. November 2013  
Donnerstag, 5. Dezember 2013  
Donnerstag, 2. Jänner 2014  
Donnerstag, 6. Februar 2014  
Donnerstag, 6. März 2014  
Donnerstag, 3. April 2014  
Donnerstag, 1. Mai 2014  
Info bei Barbara Burgstaller  
0664/2047813

### Unterkärnten

18:00-20:00 Uhr  
**Pirkdorf 7, 9143 Feistritz** ob Bleiburg  
Mittwoch, 27. November 2013  
Mittwoch, 25. Dezember 2013  
Mittwoch, 22. Jänner 2014  
Mittwoch, 26. Februar 2014  
Mittwoch, 26. März 2014  
Mittwoch, 23. April 2014  
Info bei Joško Dolinšek  
0664/4408913

### Feldkirchen

19:00-21:00 Uhr  
**Siedlerweg 18, 9551 Bodensdorf**  
Dienstag, 12. November 2013  
Dienstag, 10. Dezember 2013  
Dienstag, 14. Jänner 2014  
Dienstag, 11. Februar 2014  
Dienstag, 11. März 2014  
Dienstag, 14. April 2014  
Dienstag, 12. Mai 2014  
Info bei Ingrid Novak  
0650/7959559

### Völkermarkt

18:30-20:30 Uhr  
**Mettingerstr. 16, 9100 Völkermarkt**  
Mittwoch, 6. November 2013  
Mittwoch, 4. Dezember 2013  
Mittwoch, 1. Jänner 2014  
Mittwoch, 5. Februar 2014  
Mittwoch, 5. März 2014  
Mittwoch, 2. April 2014  
Mittwoch, 7. Mai 2014  
Info bei Brigitte Puschl  
0650/2266810

**„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten, und dennoch ist es schwerer.“ (unbekannt)**