

Bildungs-Werk-Zeug

# floridsdorf Bildungszentrum

Experiment Zukunft  
Inspirationen zum  
WERT(E)vollen  
Leben

Konzert  
Ursula Leutgöb  
und die  
Famosen Frauen

Finde deine Mitte  
Autophagie-  
Basenfasten

Info-Abend Lehrgang  
Schreiben heißt,  
die Welt einatmen

im Herbst und Winter  
2022/23

## Anmeldung

### **Wir betrachten Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung als verbindlich.**

Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. (Bitte Mailadresse und Telefonnummer bekanntgeben!) Wir ersuchen um zeitgerechte Anmeldung, bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung. Sollten Sie sich kurzfristig zum Besuch eines Angebotes entschließen, bitten wir um telefonische Anfrage oder noch besser um ein E-Mail.

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht am Anrufbeantworter oder schicken Sie ein E-Mail. Wir melden uns so rasch wie möglich und beantworten verlässlich jedes Mail.

Grundsätzlich ist unser Büro Mo. bis Do. vormittags besetzt, außer im Fall von Besprechungen oder Veranstaltungsbegleitungen.

Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung ein E-Mail mit der Zahlungsbitte mit einer Referenznummer, die in den Verwendungszweck eingetragen werden muss. Nur so kann die Buchhaltung Ihre Zahlung zuordnen. Sollte das ein Problem für Sie darstellen, können Sie sich bei der Veranstaltung vor Ort einen Zahlschein mitnehmen. Barzahlung ist leider nicht mehr möglich.

### **Bitte beachten Sie, dass nur die Buchung eines gesamten Kurses (außer die Einzelabende sind preislich einzeln ausgewiesen) möglich ist.**

## Stornobedingungen

Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmer/innen in fairer Weise regeln und gelten auch für alle Online-Angebote.

- Abmeldung bis 4 Tage vor Seminarbeginn: kostenlos
- Abmeldung 3 Tage vor Seminarbeginn: 30 % des Seminarbeitrages
- Abmeldung 2 bis 1 Tag(e) vor Seminarbeginn: 50 % des Seminarbeitrages
- Am Seminartag: ganzer Seminarbeitrag, es sei denn, Sie nennen uns eine Ersatzperson
- Sollten Sie einen Kurs von sich aus abrechnen, können wir Ihnen die Kosten leider nicht zurückerstatten.

### **Mit Ihrer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.** (siehe [www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at))

**Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/51552-5108**

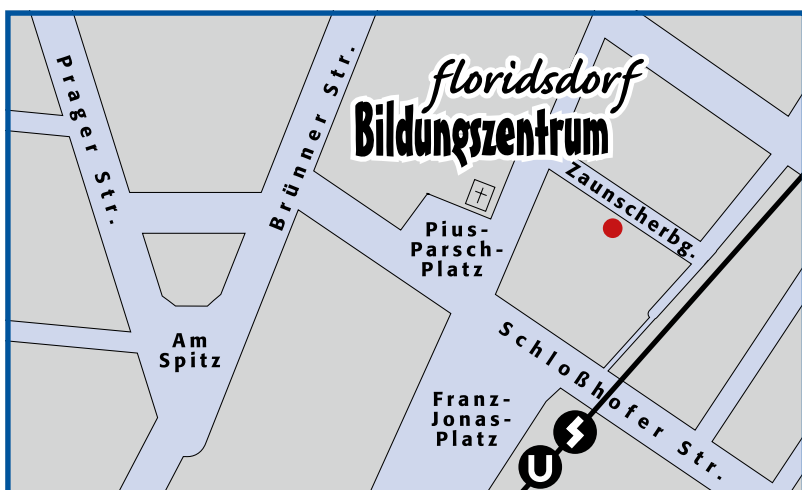
**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**

**E-Mail: [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)**

## Anfahrt

**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U6 Floridsdorf / Schnellbahn / Straßenbahnen 25, 26, 30, 31





## Liebe Bildungsinteressierte!

Wie schön war es, viele von Ihnen wieder zu den Kursen vor Ort im Bildungszentrum begrüßen zu dürfen. Danke, dass Sie uns über diese lange Durststrecke die Treue gehalten haben!

Wir haben uns über jedes Wiedersehen wirklich gefreut und zu beobachten, wieviel Lachen, Plaudern, miteinander Lernen und Erleben wieder zurückgekehrt ist, war ein ganz besonderes Geschenk für unser gesamtes Team.

Deswegen starten wir auch frohen Mutes in den Herbst, mit vielen neuen und bewährten Angeboten. Ob für den Geist, für die Seele oder den Körper – wir hoffen, es ist für alle etwas dabei.

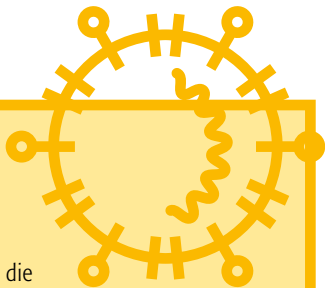
Bis dahin wünschen wir Ihnen einen wunderbaren Sommer mit vielen sonnigen und unbeschwerteten Stunden.  
Wir freuen uns auf Sie im Herbst!

Herzliche Grüße  
Sabine Tippow



Die Elternbildung im Zeichen der **Marke (Mit Achtung und Respekt Kompetente Eltern)** ist uns ein besonderes Anliegen und die dazugehörigen Angebote sind mit dem Marken-Logo gekennzeichnet.

Auch wenn wir hoffen, dass der Bildungsbetrieb im Herbst gut stattfinden kann, werden uns einige Covid-Maßnahmen und -verordnungen wohl noch begleiten.  
Wir informieren Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die aktuellen gesetzlichen Regelungen.



# Positive Grundstimmung – was ist das?

Viele Wissenschaftler:innen, Philosoph:innen und Forscher:innen haben sich mit der Frage beschäftigt, ob und wieviel der einzelne Mensch zu seinem persönlichen Glück beitragen kann und welche Rolle die äußeren Umstände und die Veranlagung spielen. Warum scheint bei manchen Menschen alles so mühelos und einfach zu laufen und bei anderen geht immer alles schief?

Laut **Sonja Lyubomirsky**, Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin, haben wir tatsächlich eine angeborene, unterschiedlich hohe Kompetenz für das Glücklichein. Sie nennt das den „Glücksfixpunkt“, der von Geburt an in uns festgelegt ist und etwa 50 % unseres Glücksniveaus ausmacht. Nur ca. 10 % unseres Glücksempfindens hängen von unseren Lebensumständen, also Gesundheit, Finanzen, Familiensituation und so weiter, ab. Die verbleibenden 40 % sind von unserer eigenen, persönlichen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, geprägt.<sup>1</sup>

Natürlich können wir diese Zahlen jetzt infrage stellen und darüber diskutieren, ob es nun wirklich immer genau zu 50 % auf die Veranlagung ankommt oder ob die äußeren Umstände nicht doch mehr Wirkung zeigen – wahrscheinlich gibt es darauf so viele verschiedene Antworten, wie es Menschen gibt.

Das Schöne an diesen Forschungsergebnissen ist jedoch die Erkenntnis, dass wir auf jeden Fall einen großen Teil unseres Glücks selbst in der Hand haben. Für manche Menschen ist es einfacher, für manche vielleicht etwas schwieriger, aber jeder Mensch kann sehr viel selbst zu seinem eigenen Wohlbefinden und zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen.

## Broaden und Build – der positive Quotient

*Der positive Quotient ist „... das messbare Verhältnis zwischen tief empfundenen positiven und herzzerreißenden, negativen Gefühlen. (Positivität:Negativität)“<sup>2</sup>*

**Barbara Fredrickson** ist Professorin für Psychologie in North Carolina und hat die Entwicklung der positiven Psychologie maßgeblich beeinflusst. Sie hat herausgefunden, dass Menschen, die sich weiterentwickeln, wachsen und dabei

Wohlbefinden empfinden, einen positiven Quotienten von mindestens 3:1 haben. Das bedeutet, dass sie mindestens dreimal so viele positive Gefühle erleben wie negative.

Wichtig dabei ist, dass durch die Steigerung der positiven Gefühle im Vergleich zu den negativen keine lineare Steigerung des Wohlbefindens stattfindet, sondern die Veränderung am „Tipping Point“ plötzlich enorme Auswirkungen hat. Sobald der positive Quotient diesen Wert 3:1 übersteigt, zeigt sich für den Menschen ein elementarer Unterschied. Die Grundeinstellung verändert sich und dadurch beginnt eine „Aufwärtsspirale“, die zu einer immer besseren Grundstimmung führt, die wiederum zur Verbesserung des positiven Quotienten beiträgt usw.

Mit ihrer „Broaden and Build“-Theorie beweist Barbara Fredrickson, dass eine positive Grundstimmung enorm viele Vorteile für unser Lebensglück hat. Dabei geht es nicht nur darum, dass wir uns gut fühlen, sondern auch um privaten und beruflichen Erfolg, persönliche Weiterentwicklung und soziale Verbundenheit.

Diese positive Grundstimmung zu haben bzw. an ihr zu arbeiten, bedeutet nicht, immer gut gelaunt zu sein. Es ist keinesfalls im Sinne der positiven Psychologie, stets mit der sprichwörtlichen „rosaroten Brille“ herumzulaufen. Auch das reine „positiv Denken“ trifft es nicht.

## Es geht um viel mehr.

Es geht darum, grundsätzlich eine wohlwollende Haltung zu entwickeln – zu dir selbst, zu den Menschen in deiner Umgebung und zu den Herausforderungen, die das Leben dir stellt.

Natürlich haben auch unangenehme oder negative Gefühle ihren Platz. Sie sind wichtig, um uns auf Dinge hinzuweisen, die schwierig sein könnten, und sie helfen

<sup>1</sup> Sonja Lyubomirsky, „The How of Happiness“

<sup>2</sup> Vgl. Barbara Fredrickson, „Die Macht der guten Gefühle“, S 30

<sup>3</sup> Broaden = erweitern, Build = (auf)bauen



uns, Hindernisse zu überwinden. Diese Widerstandsfähigkeit, die uns Menschen hilft, Krisen und Niederlagen gut zu überstehen und gestärkt aus ihnen herauszugesehen, nennt man auch **Resilienz**.

Resiliente Menschen trauern auch, sie sind auch wütend, enttäuscht oder gekränkt. Aber sie verharren nicht länger als nötig in diesen negativen Gefühlen, sondern lassen zu, dass nach einer gewissen Zeit auch die positiven Gefühle wieder Raum bekommen.

Viele Menschen denken, dass sie keine Zeit haben, sich auch noch mit dem „Glücklichsein“ zu beschäftigen. Es gibt so viele Dinge, die wichtiger erscheinen und die jeden Tag zu erledigen sind. Dabei wird oft vergessen, dass all diese Dinge – seien es beruflicher Erfolg, Lernen, Ausbildung, soziale Beziehungen und Selbstverwirklichung – viel besser und reibungsloser funktionieren, wenn die persönliche Grundstimmung positiv ist.

Man kann sich das Leben vorstellen wie ein Auto. Der Motor läuft dann gut, wenn er geölt und kein Sand im Getriebe ist. Die Arbeit an der eigenen Grundhaltung dient dazu, den Sand zu entfernen und den Motor gut zu ölen, damit alles „wie geschmiert“ laufen kann.

*„Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass eine positive und offene Grundhaltung Forscherdrang und experimentelles Lernen fördert und auf diese Weise zu einer präziseren Einschätzung der Umwelt beiträgt. Wer offen und positiv gestimmt ist, lernt also mehr als jemand, der negativ und zurückweisend (oder auch neutral)*

*ist, denn er ist optimistisch, interessiert und lässt sich von seiner Neugier inspirieren.“<sup>4</sup>*

Das Ziel der positiven Psychologie ist nicht die Therapie von psychischen Problemen oder Erkrankungen, sondern eine vorbeugende Stärkung der Psyche. Genauso wie wir dem Körper Gutes tun, indem wir uns gesund ernähren, Sport treiben und uns zum Beispiel zum Schutz vor Krankheiten impfen lassen, können wir auch unserem Geist Gutes tun, indem wir regelmäßig an unserer Grundeinstellung arbeiten.

Eine positive Grundstimmung bzw. Grundhaltung ist ein optimaler Nährboden für deine seelische, mentale und soziale Entwicklung. Aus diesem Nährboden heraus kannst du gut wachsen und starke Wurzeln bilden, die dir auch bei Rückschlägen und Niederlagen genügend Halt bieten.

Eine positive Weltsicht lässt deinen Blick weiter werden, du siehst viele unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten, bist kreativer und selbstwirksamer. Auch wenn vieles von unserer Umwelt und von äußeren Umständen vorgegeben scheint, kannst du dennoch immer selbst entscheiden, was du aus deinem Leben machen und wie du deine Zeit gestalten willst.



*Aus dem Buch „Auf den Wellen des Lebens tanzen – Arbeitsbuch für eine positive Grundstimmung“ Manuela Eitler-Sedlak*

**Siehe Veranstaltung 04 auf Seite 13.**

# Bücher im digitalen Zeitalter?

Bücher? ... im digitalen Zeitalter?

Gibt's doch eh alles als Youtube-Video oder Hörbuch.

Vorlesen? ... keine Zeit; habe nichts zum Vorlesen;  
ich kann das nicht ...

Kommt euch das bekannt vor?

## Liebe Eltern!

Ich bin über eine Studie der Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung „gestolpert“. Sie ist aus der Stresszeit der Pandemie Oktober 2020. Die Frage: Wie wird Vorlesen im Alltag möglich? Keine Sorge, das wird jetzt keine lange Abhandlung.

## Resultat

- Kindern wird maximal einmal pro Woche vorgelesen
- Knapp 70 % der Kinder zwischen 2 und 6 Jahren haben maximal 10 Bücher
- 2/3 der Eltern wissen nicht bzw. besitzen nichts, was sie vorlesen können
- 42 % der Eltern wünschen sich, Bücher im Supermarkt kaufen zu können
- 57 % fänden es super, wenn die Kinder im Kindergarten, beim Arzt etc., Bücher geschenkt bekämen – das erhöht die Vorlesebereitschaft der Eltern tatsächlich
- 69 % haben keine Zeit, müssen anderes tun und sind erschöpft

Die Studie bestätigt genau mein Gefühl, dass Eltern massiven Stress haben – speziell jetzt mit Corona, Kriegsauswirkungen usw. – und sich vor allem sehr oft alleingelassen fühlen.

Was da nicht drin steht:

Ich bin davon überzeugt, dass alle Eltern

ihr Bestes geben. Dass im Laufe der Zeit manches nicht mehr von Eltern weitergegeben wurde. Und es am Ende allen Eltern gleich geht ... der Druck ist enorm.

Mit geht es darum, euch ein wenig Stress zu nehmen.

Atmet durch. Vielleicht helfen euch die Tipps, Anregungen und Gedankenanstöße in eurem Alltag diesmal zum Thema Buch und Vorlesen.

## Warum macht es Sinn Kindern vorzulesen?

**1.** Kinder genießen die gemeinsame Zeit. Nur mit Mama und Papa im Bett, auf dem Sofa oder sonst wo zu kuscheln. Die Stimme hören. Dieses wohlige Gefühl von Sicherheit und Zusammengehörigkeit. Dann vielleicht noch in das Land der Träume zu gleiten – entspannt, behütet...

Das entstresst auch uns Eltern. Eine kurze Zeitspanne abschalten, raus aus dem Alltag und mitlachen, wenn sich das Kind über die Geschichte „zerkugelt“.

**2.** Geschichten bieten auch immer wieder Anlass zum miteinander Reden – nicht nur über Sorgen und was noch alles zu tun ist.

**3.** Nebenbei fördern Eltern mit dem Vorlesen die sprachliche Entwicklung. Damit das Vorlesen am besten wirkt: möglichst früh und möglichst jeden Tag vorlesen. Gönn't euch und euren Kindern diese Zeit. Ihr werdet merken, dass es mit der Zeit ein wohlthuendes Ritual wird.

**4.** Kinder sind dadurch nicht nur im Sprachlichen besser. Auch in Mathematik, Sach- und Biologieunterricht, Kunst und Musik. Der Unterschied ist signifikant.

Also liebe Eltern, lieber schon früh beginnen mit Vorlesen anstatt später Mathematik mit den Kids lernen. Schön wär's – obwohl Schulerfolge eng mit Vorlesen zusammenhängen – leider geht's dann doch nicht immer ganz so einfach.

**5.** Ihr könnt eure Kinder wissbegierig machen, gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Fördert sie in ihrer Konzentrationsfähigkeit. Ihr unterstützt sie dadurch im Mitdenken und Vorausdenken.

**6.** Als Eltern sind wir immer Vorbild – ob wir wollen oder nicht. Kinder ahmen uns nach. Auch beim Umgang mit Medien. Haben wir ständig das Handy in der Hand? Läuft immer der Fernseher? Oder nehmen



wir uns diese gemeinsame Auszeit und lesen. 10 Minuten, 30 Minuten ausbrechen aus dem Alltag.

Damit erhöht sich die Lesemotivation bei Kindern automatisch.

**7.** Studien zeigen, dass auch die persönliche Entwicklung anders verläuft. Kinder lernen durch die Geschichten, die Eltern ihnen vorlesen. Sie erzählen von Helden, die für das Gute eintreten. Das Kind erfährt und erlebt mit diesen Helden, was gut und was böse ist, wie man gut miteinander umgeht. Es wird auch die soziale Kompetenz gestärkt, indem ein innerer Moralkompass aufgebaut wird. Kinder, denen vorgelesen wird, sind in der Regel gern mit anderen gemeinsam aktiv, treiben Sport und sind musisch-kreativ.

**8.** Vorlesen hat den Vorteil, dass Bilder im Kopf entstehen dürfen und wir nicht das mediale Fastfood zu uns nehmen, das jede Fantasie abwürgt.

Das und noch ein bisschen mehr können wir tatsächlich ohne zusätzlichen Aufwand für und mit unseren Kindern tun.

Als mittlerweile leidenschaftliche Oma kann ich euch nur folgenden Tipp geben:

Gönnt euch die paar Minuten Qualitätszeit mit den Kindern. Ich stehe auch noch im

Beruf und fühle mich oft gestresst, aber die Zeit mit meinem knapp 4-jährigen Enkel beim Vorlesen entstresst. Es macht Spaß, sich gemeinsam über Dinge, im wahrsten Sinn des Wortes, zu zerkugeln, zu lachen, Blödsinn zu machen.

Danach geht's mit einem Lächeln weiter an die Arbeit, die eigenartigerweise um vieles leichter von der Hand geht.

Wie heißt es in einem Werbespot: Wir sind es uns wert!

Eure Elisabeth

P.S.

... und wenn ihr unterwegs seid, schaut doch mal in die App „einfach vorlesen“. Da gibt's Kinderbücher zum digital Mitnehmen.

Android: <https://bit.ly/37XWBYX>

IOS: <https://apple.co/3Fdu5Fu>

Und laufend Tipps findet ihr unter <https://www.elternbildunganders.at/>

*Elisabeth Eder-Janca*

[www.medienbildung4.me](http://www.medienbildung4.me)

**Siehe Veranstaltung 07 auf Seite 15**

## Mit dem Körper achtsam in Beziehung gehen

### Die Kraft des inneren Lächelns

**S**tehen wir über einen längeren Zeitraum unter Stress, führen einen ungesunden Lebensstil oder leiden unter Gefühlsschwankungen, wird die Leistung der Organe, Sinne und Nerven beeinträchtigt. Dies kann zu Krankheiten führen, die Lebensfreude rauben aber auch den Lebensstil verändern und auf langer Sicht Probleme für die gesamte Familie bringen.

Um im Gleichgewicht zu bleiben und nicht im Stress des Alltags zu versinken, braucht es einen achtsamen Umgang mit den eigenen körperlichen und mentalen Ressourcen. „Lachen ist die beste Medizin“: Kaum etwas anderes ist so wirksam gegen Ärger und Stress und wird dennoch so unterschätzt wie Lachen. Doch nicht nur das nach außen wahrnehmbare Lachen oder Lächeln ist gesund, sondern auch das innere Lächeln.

Die Taoistischen Meister im alten China erkannten schon sehr früh die Kraft der lächelnden Energie. Die Meditation des Inneren Lächelns ist im Westen vie-

len Menschen durch den Tao-Meister Mantak Chia bekannt. Nach seiner Lehre geht es um Entspannung, Lebenskunst, Zufriedenheit, es geht darum, sich selbst zum Strahlen zu bringen und Frieden mit deinem Körper zu schließen.

Das innere Lächeln hat einen positiven Einfluss auf unsere Gefühle, auf die innere Einstellung sowie auf den gesamten Gleichgewichtszustand. Das innere Lächeln ist ein wahres Lächeln, das zunächst aus den Augen alle Körperteile erreicht: Organe, Drüsen, Muskeln und das Nervensystem. Es lässt die Organe ausdehnen und somit wieder besser arbeiten. Mit dem inneren Lächeln kann die innere Balance und Ausgeglichenheit herbeigeführt werden.

Die Kraft des inneren Lächelns ist eine absolute Burnout-Prävention.

*Martina Reiterer MBA*

[www.martina-reiterer.com](http://www.martina-reiterer.com)

**Siehe Veranstaltung 44 auf Seite 35**



# eltern impulse

## #Elternimpulse – das virtuelle Dorf für den Alltag mit Kindern

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“, besagt ein bekanntes afrikanisches Sprichwort. Dabei ist es gar nicht so sehr das Kind, das ein Dorf braucht, sondern vielmehr die Eltern. Bildet einen Clan!“, sagt die Bestseller-Autorin Nicola Schmidt.

Die #Elternimpulse, eine Kooperation des Katholischen Bildungswerks – Elternbildung und der Plattform [meinefamilie.at](http://meinefamilie.at) sind seit ihrer Gründung Anfang des Jahres zu so einem wundervollen Dorf herangewachsen.

Einem symbolischen Dorf, in dem Eltern sich professionelle Begleitung und Unterstützung, aber auch gegenseitigen Zuspruch, Offenheit und Mut holen können, ein Dorf, in dem jeder und jede so sein darf, wie er oder sie ist. Ein Begegnungsraum der Wertschätzung, des gemeinsamen Lernens.

In Online-Workshops zu Themen wie „Liebevoller Grenzen setzen“, „Achtsame Kommunikation“ und „Selbst- und Zeitmanagement“ können sich die Teilnehmenden unkompliziert von zuhause aus theoretische und praktische Impulse für ihr Familienleben holen.

In einer begleitenden, gemeinsamen Facebook-Gruppe gibt es jederzeit Raum für Fragen, die professionell beantwortet werden sowie für wertschätzenden und bereichernden Austausch untereinander. „Es tut so gut, zu hören, dass es anderen ähnlich geht“, ist etwas, das viele Eltern rückmelden. Zudem schätzen sie die Kontinuität, denn nachhaltige Veränderung und Wachstum benötigen Zeit und ein kontinuierliches „Dranbleiben“. Viele

Fragen tun sich erst im Alltag auf, und dann tut es gut, diese einfach stellen zu können.

*„Von Barbara Grütze und den #Elternimpulsen nehme ich mir jedes Mal so viel für mich und meine Familie mit. Ich bin stets berührt von den Themen, die – wie ich feststellen muss – immer mehr mit mir selbst als mit meinen Kindern zu tun haben. Mit ihrer feinfühligem und sympathischen Art vermittelt Barbara ihre wertvollen und empfehlenswerten Inhalte nicht um zu „belehren“, sondern um zu bereichern. Herzlichen Dank dafür, ich freue mich schon auf die weiteren Impulse!“*  
(Mag.<sup>a</sup> Nicole Riederer, Teilnehmerin der #Elternimpulse)

Die #Elternimpulse sind auf diese Weise zu einem kleinen, wertvollen Schatz geworden, der auch im nächsten Bildungsjahr wieder allen Eltern zur Verfügung stehen wird: In insgesamt 10 Online-Workshops von September 2022 bis Juni 2023 werden neben theoretischen vor allem auch wieder praktische Inhalte vermittelt, um die eigenen Kinder, die eigene Familie und vor allem sich selbst besser zu verstehen und auf dieser Basis das tägliche Miteinander wertschätzender, achtsamer und harmonischer zu gestalten.

Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze  
[www.beziehungsvoll.at](http://www.beziehungsvoll.at)

**Siehe Veranstaltung 01 auf Seite 10**



## Trauer betrifft uns alle!

Frau H. (67) kommt im Frühjahr in die Kontaktstelle Trauer, nachdem sechs Monate zuvor ihr Mann an einer neurologischen Erkrankung verstorben ist. Neben ihrer großen Trauer fühlt sie sich sehr einsam, hat wenige Freund:innen. Ihr Sohn arbeitet viel und hat wenig Zeit für sie. In den ersten Gesprächen geht es vor allem darum, dass es ihr nun einige Monate nach dem Versterben ihres Mannes schlechter geht, als in der Zeit nach dem Tod. Sie beginnt kognitiv und auch emotional zu erfassen, dass ihr Mann nicht mehr wiederkommen wird, dass sie all die Dinge, die sie so gerne mit ihm unternommen hat, wie z. B. Reisen, nicht mehr tun wird können. In einigen Gesprächen begleiten wir sie durch diese Phase. Mit der Zeit drängt sich aber immer mehr das Thema in den Vordergrund, dass sie mit ihrer Zeit nichts anzufangen weiß. Wir erarbeiten gemeinsam ihre Interessen, und sie fängt an, Kurse an der Volkshochschule zu belegen. Nach einer Reihe von Einzelgesprächen traut sie es sich auch zu, unser Trauercafé zu besuchen. Hier lernt sie andere trauernde Menschen kennen, und mit der Zeit vertiefen sich die Bekanntschaften, die sie dann auch privat weiterführt. Sie fühlt sich weniger einsam. Für uns in der Begleitung war es schön, miterleben zu dürfen, wie Frau H. ihre eigenen Ressourcen aktivieren konnte und bereit für ein zukunftsorientiertes Leben geworden ist.

In der Begleitung von trauernden Menschen ist es wichtig, der Trauer einen Raum zu geben, wo Gefühle gezeigt, Geschichten erzählt, Stimmungen ausgelebt und Erinnerungen geteilt werden können. Wir hören zu, sind präsent und geben keine

guten Ratschläge. Manchmal bedeutet es auch, gemeinsam Stille auszuhalten, weil es keine Worte für den tiefen Schmerz gibt. Neben Raum für Trauer zu schaffen, ist es uns als Kontaktstelle Trauer auch ein Anliegen, den Austausch zu fördern. Viele Menschen sind mit ihrer Trauer, mit ihren Gedanken und Gefühlen alleine. In unseren unterschiedlichen Trauergruppen und Trauerangeboten gibt es diese Möglichkeit des Austausches. Trauernde unterstützen sich hier gegenseitig und machen sich Mut auch nach vorne zu schauen.

### Was wünschen sich trauernde Menschen

- Zeit und Raum, um über die Trauer und den Verlust zu sprechen
- Gefühle ausdrücken dürfen
- Gemeinsame Besuche am Grab zum Todestag oder Geburtstag
- Anerkennung des Schmerzes über den Verlust
- Schuldgefühle nicht ausreden, nicht bekräftigen, einfach sein lassen
- Gefragt werden, was gerade jetzt am Schwersten ist
- Keine guten Ratschläge erhalten
- Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes
- Aufgefordert werden zum Erzählen
- Praktische Hilfestellungen z. B.: in der Wohnung, im Garten
- Zeit geben – Zeit lassen
- Selbst entscheiden und ernst genommen werden.

*Mag.<sup>a</sup> Kathrin Unterhofer*  
Leiterin Kontaktstelle Trauer Caritas Wien  
**Siehe Veranstaltung 61 auf Seite 45**



# Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer

Auch wenn wir hoffen, dass unser Bildungsbetrieb weitgehend „normal“ läuft, wollen wir auch weiterhin ein kleines, feines Online Programm anbieten. Das Interesse daran war erfreulich. Genießen Sie qualitätsvolle Vorträge und Seminare in Ihrem Wohnzimmer ohne Fahrzeit und Heimweg. Sollten Sie technische Unterstützung brauchen, kontaktieren Sie uns bitte. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Bei allen Online-Angeboten bekommen Sie – sobald wir genügend Anmeldungen haben – eine E-Mail mit der Bitte um Einzahlung des Kursbeitrages und den Link zur Veranstaltung zugeschickt.

## 01 | #Elternimpulse – Webinare



In den #Elternimpulsen erhaltet ihr jeden Monat neue Impulse und Begleitung für euren Familienalltag, sowie Antworten auf all eure Fragen rund um die Themen Familienleben, Kindererziehung und achtsames Eltern-Sein – und das bequem von zuhause aus.

Dadurch lernt ihr euch, eure Kinder und eure Familie besser zu verstehen und auf dieser Basis euer Miteinander wertschätzender, achtsamer und harmonischer zu gestalten.

Werdet Teil der #Elternimpulse-Community!

### **Gemeinsam stark: Geschwisterkinder stärken und Konflikte wertschätzend lösen**

Wie gelingt eine (überwiegend) harmonische und wertschätzende Beziehung zwischen Geschwisterkindern? Was können Eltern dazu beitragen, dass Geschwister zu einem Team werden?

**Termin:** Freitag, 23. Sept 2022, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **Medienkompetenz stärken**

Neben Hintergrundinformationen zu Risiken und Chancen der Mediennutzung bekommt ihr in diesem Workshop einen Leitfaden, wie ihr die Medienkompetenz eures Kindes stärken könnt sowie Möglichkeiten, gemeinsam Regelungen zu finden, die funktionieren.

**Termin:** Montag, 17. Okt 2022, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **Achtsam durch die Pubertät**

In diesem Workshop könnt ihr euch Hintergrundinformationen und praktische Leitfäden für euren Familienalltag holen, damit euch Vertrauen, Zuwendung, Ehrlichkeit und Kommunikation in der stürmischen Entwicklungsphase Pubertät weiterhin gelingen.

**Termin:** Mittwoch, 23. Nov 2022, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **Selbst- und Zeitmanagement für Kinder, Eltern und Familien**

In diesem Webinar profitiert ihr von praxisnahen Selbst- und Zeitmanagement-Tools für Kinder (Lernorganisation, wie kann ich mir meinen Tag einteilen...) und Eltern (Fokus setzen, Zeiträume für Selbstfürsorge schaffen), sodass ihr euren Familienalltag gut und gelassen organisieren könnt.

**Termin:** Freitag, 16. Dez 2022, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

## Achtsame Kommunikation

Eine achtsame und wertschätzende Kommunikation ist die Basis für ein liebevolles tägliches Miteinander. Der Workshop vermittelt daher Grundlagenkenntnisse über achtsame Kommunikation, Konfliktarbeit sowie Tools für eine gelingende Kommunikation.

**Termin:** Mittwoch, 11. Jan 2023, 09.30–11.30 Uhr  
oder 19.30–21.30 Uhr

Die weiteren Termine Februar bis Juni 2023:

<https://www.bildungswerk.at/fachbereiche/elternkind/>

Alle weiteren Termine auf unserer Homepage!



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin, zertifizierte Theaterpädagogin)

**Kosten:** 20,-/Webinar oder 160,- für alle 10 Webinare von September 2022 bis Juni 2023

**Ort:** Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link

zugeschickt

**Anm. erforderlich:** [anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-3320

## 02 | Train your brain – Fit für die Schule



### Legasthenie, Lern- und Konzentrationsprobleme spielerisch bearbeiten

*Lernen ist mühsam, kompliziert, langweilig? Nein! Lernen darf und muss Spaß machen: Durch spielerische, lustige und doch abwechslungsreiche Übungen vernetzen wir das Gehirn Ihres Kindes optimal und verbessern dadurch Lernprobleme aller Art.*

Lernprobleme? Legasthenie? Mangelnde Konzentration? Überforderung in der Schule? Das muss nicht sein! Wir trainieren gemeinsam das Gehirn Ihres Kindes mit ganz viel Spaß, spielerischen Übungen und Bewegung und setzen dort an, wo die Probleme bestehen: bei der optimalen Vernetzung des Gehirns. Ihr Kind kann einfach online von zu Hause aus teilnehmen und lernt dabei Spiele und Übungen kennen, die es leicht und mit Freude in seinen Alltag integrieren kann. Lernen darf Spaß machen! Sei dabei! Ich freue mich auf dich!

- Ihr Kind schult spielerisch seine Konzentration, verbessert die Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften und kann Wissen besser abrufen.
- Durch die optimale Vernetzung des Gehirns kann sich ihr Kind in ALLEN schulischen Bereichen verbessern.
- Es bekommt Tipps, wie es im (schulischen) Alltag durch kleine Übungen länger und besser lernen kann.
- Das Selbstbewusstsein steigt



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Schick

(Pädagogin und zertifizierte body'n brain Trainerin)

**Termine:** Montag, 17.45–18.15 Uhr

**5 Einheiten:** 3., 10., 17. Okt, 7. Nov, 14. Nov 2022

**Kosten:** 50,-

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 03 | Authentisch Familie sein: »Entelterung«

M.A.R.K.E

### Workshop zu einem wertschätzenden Miteinander & einem emotionalen Klimawandel in deiner Familie

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, bleibt kein Stein auf dem anderen. Neue Rollen wie „Mutter“ und „Vater“ müssen erprobt und definiert werden. Unterschiedliche Ansichten in Bezug auf „Kindererziehung“ schaffen Raum für Konflikte.

Die eigenen Eltern rücken in der Rolle der Großeltern – mitunter unliebsam und überengagiert – näher. Das eigene Aufwachsen wird wieder bewusst und geht oft mit schmerzlichen Erkenntnissen einher. Oftmals wollen zu all dem, Patchworkkonstellationen und Einflüsse von Außen bewältigt werden. Im ersten Teil des Workshops beschäftigen wir uns mit einem Zielbild von Familie und möglichen Hürden, die es zu überwinden gilt, damit deine Familie für alle gelingt. Im zweiten Teil ermutige ich dich, dein Ja und dein Nein aus ganzem Herzen zu finden und dich mutig innerfamiliären Konflikten zu stellen. Es ist eine Ermutigung, DEINE Familie zu gestalten.

Die aktive Teilnahme der Teilnehmer:innen ist erwünscht und willkommen. Die beiden Module werden für die Teilnehmer:innen aufgezeichnet und im Anschluss zur Verfügung gestellt. Es gibt auch ein Begleitheft.

Die Module sind aufbauend und daher nur zusammen buchbar.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sandra Teml-Jetter (Einzel- und Paarcoach, sowie Eltern- und Familienberaterin, Autorin. Sie arbeitet in ihrer eigenen Beratungspraxis, der »Wertschätzungszone«, und tritt nachhaltig für den emotionalen Klimawandel in Familien ein)

**Termine:** Donnerstag, 6. und 13. Okt 2022, 20.00–21.30 Uhr

**Kosten:** 48,-

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** [anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-3320



### Wege zum Leben gemeinsam gehen

#### Zertifizierter Lehrgang für Pilgerbegleiter/innen Oktober 2022 – September 2023

Immer mehr Menschen unterbrechen den Alltag, ziehen die Wanderschuhe an, packen den Rucksack und machen sich auf den Weg, um zu pilgern. Dieser Lehrgang befähigt die Teilnehmer/innen, einzelne Personen oder Gruppen auf Pilgerungen spiritueller zu begleiten, diese zu organisieren und die Faszination des Pilgerns zu vermitteln.

#### Unverbindliche Infoabende (Anmeldung erbeten!)

Dienstag, 14.6. 2022, 19 Uhr, Bildungshaus St. Hippolyt

Montag, 27.6. 2022, 19 Uhr, Online via Zoom

Montag, 13.9. 2022, 19 Uhr, BZ St. Benedikt

**Anmeldung:** [margarethe.gruber@st-benedikt.at](mailto:margarethe.gruber@st-benedikt.at) | [www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)

**Abschlussvoraussetzungen:** Projektarbeit: Ausarbeitung einer Praxispilgerung, zwischen 2. und 3. Modul ein Buchexzerpt oder eine spirituelle Kirchenführung.

**Lehrgangskosten** 840,- (ohne Nächtigungen und Verpflegung)

Dieser Lehrgang entspricht den Richtlinien der Arbeitsgemeinschaft „Pilgerpastoral“ des Österreichischen Pastoralinstitutes.



## 04 | Auf den Wellen des Lebens tanzen

### Workshopreihe zur Förderung der positiven Grundstimmung

*Eine positive Grundstimmung ist ein optimaler Nährboden für unsere seelische, mentale und soziale Entwicklung. Aus diesem Nährboden heraus können wir gut wachsen und starke Wurzeln bilden, die uns auch bei Rückschlägen und Niederlagen Halt bieten.*

Viele Menschen denken, dass sie keine Zeit haben, sich auch noch mit dem „Glücklichsein“ zu beschäftigen. Es gibt so viele Dinge, die wichtiger erscheinen und die jeden Tag zu erledigen sind. Dabei wird oft vergessen, dass all diese Dinge – seien es beruflicher Erfolg, Lernen, Ausbildung, soziale Beziehungen oder Selbstverwirklichung – viel besser und reibungsloser funktionieren, wenn die persönliche Grundstimmung positiv ist.

In dieser Workshopreihe und im dazugehörigen Arbeitsbuch zeigt

die Glückstrainerin Manuela Eitler-Sedlak, wie die persönliche Grundstimmung durch einfache Methoden und Übungen verbessert werden kann. Jeden Tag ein paar Minuten Zeit, in denen wir uns mit der Grundstimmung beschäftigen, helfen dabei, die Auf- und Ab-Bewegungen des Lebens besser zu meistern.

Die Workshopreihe besteht aus 6 Online-Treffen (jeweils 1,5 Stunden). In diesen Einheiten lernen die Teilnehmer:innen die einzelnen Werkzeuge kennen und können diese auch gleich in der Gruppe ausprobieren.

In der Zeit zwischen den Workshops haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, in einem speziell konzipierten Arbeitsbuch die Inhalte zu vertiefen und für sich persönlich zu üben.

Im nächsten Workshop werden die Erfahrungen wieder gemeinsam in der Gruppe reflektiert. Mit dem Arbeitsbuch haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, sich auch über die Dauer der Workshopreihe hinaus immer wieder mit ihrer persönlichen Grundeinstellung zu beschäftigen.

Einführung in die Positive Psychologie, Was ist Glück? Was kann ich zu meinem persönlichen Wohlbefinden beitragen?

EINZIGARTIG SEIN – Stärkentraining, verschiedenen Übungen

ACHTSAMKEIT – Achtsamkeit im Alltag, Meditation, Rituale

DANKBARKEIT – der „Königsweg“ zum Glück, verschiedene Übungen

GEDANKEN ZÄHMEN – negative Gedankenspiralen unterbrechen und Auswege aus Grübelfallen finden, Medienkonsum überdenken

HERZENSWÄRME – freundliche, offene Haltung, Vertrauen stärken

ERWARTUNGSVOLL – Ziele und Zukunftsvisionen

Ziel dieses Online Kurses ist es, Ihre allgemeine Grundstimmung merklich und nachhaltig zu verbessern. Voraussetzung dafür ist die Mitarbeit bei den Einheiten und mit dem Arbeitsbuch zuhause.



**Referent:in:** DI<sup>in</sup> Manuela Eitler-Sedlak (Architektin, Glückstrainerin, Künstlerin und Autorin). Die zweifache Mama beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Glück, Lebenszufriedenheit und Flow, Glücksstunden und Workshops für Schulklassen, Referentin an der PH Wien.

**Termine:** Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

**6 Einheiten:** 18. Okt, 8., 22. Nov, 13. Dez 2022, 10., 24. Jan 2023

**Kosten:** 120,- Das Arbeitsbuch ist im Kursbeitrag inkludiert und wird per Post zugeschickt.

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## 05 | Literarisches Schreiben aus dem Wohnzimmer

### Online Kurs – bequem vor dem eigenen Computer

Dichter aus der Weltliteratur inspirieren uns zu eigenen Texten. Ausgesuchte Werke aus meiner Bibliothek mit bestimmter Aufgabenstellung lassen uns Prosa und Lyrik schreiben und uns mit Werken beschäftigen, die uns zum Lesen und Schreiben anregen.

- Schriftsteller:innen kennenlernen, ihren Lebenslauf, ihren Werdegang
- Ausschnitte aus der Weltliteratur lesen und zur Inspiration für eigene Texte verwenden
- Lyrik und Prosa schreiben
- sich mit Texten von internationalen Schriftsteller:innen beschäftigen
- Texte der anderen Teilnehmer:innen lesen und sich daran erfreuen

Mein literarisches Wissen wird erweitert, ich lerne neue Schriftsteller:innen kennen, die mich von meinem „eigenen, gewohnten“ Schreibstil in andere Richtungen lenken und erstaunt stelle ich fest, was ich geschrieben habe. Die entstandenen Texte werden an alle Teilnehmer:innen verschickt und dienen zur weiteren Inspiration und zur Freude.



**Referentin:** Marlen-Christine Kühnel (Sprach- und Wirtschaftsstudium, Schriftstellerin, Herausgeberin von Lyrik und Belletristik, Eventmanagerin, Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten und Veranstalterin des „Literatursalons im Palais“)

### 3 Kurse mit unterschiedlichen Inhalten

**Kurs 1:** Mittwoch und Donnerstag, 19. und 20. Okt 2022, 18.00–20.00 Uhr

**Kurs 2:** Montag und Dienstag, 5. und 6. Dez 2022, 18.00–20.00 Uhr

**Kurs 3:** Mittwoch und Donnerstag, 25. und 26. Jan 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 30,-/Kurs

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 06 | Online-Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg



### Vertiefung der Theorie und Arbeit mit Praxisfällen

Sie kennen das Modell der Gewaltfreien Kommunikation und möchten mehr Sicherheit und Spontaneität beim Formulieren Ihrer Anliegen gewinnen? Die Übungsgruppe bietet Ihnen vielfältige Aktivitäten mit Alltagsbezug. Wir wenden das Modell der Gewaltfreien Kommunikation für Situationen aus unserem Alltag an und üben: Gesprächsvorbereitung, Konfliktbearbeitung, Empathie und Selbstempathie, Entscheidungsfindung bei innerem Zwiespalt u.v.m.

**Für Personen mit Vorkenntnissen.** Sie sind in der Lage, authentisch, wertschätzend und einfühlsam zu kommunizieren und die Werkzeuge Gewaltfreier Kommunikation im Alltag umzusetzen.



**Referentin:** Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, tätig u.a. für das Sprachenzentrum der Universität Wien, den KAV, den FSW und das AMS Burgenland sowie in eigener Praxis)

### Termine:

Montag, 7. Nov 2022, 18.30–20.00 Uhr und/oder 16. Jan 2023

Beide Termine können gemeinsam oder einzeln gebucht werden.

**Kosten:** 20,-/Abend

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 07 | Held:innen brauchen Kinder – Kinder brauchen Held:innen

### Kinder lernen von Vorbildern

Was haben Papi Langstrumpf, Cristiano Ronaldo und die Kardashians gemeinsam?

„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“

(Karl Valentin)

So wird aus Papi Superman und aus Mama Wonder Woman. ... und dann gibt es noch die Superheld:innen aus den Medien, die bei der Erziehung bewusst oder unbewusst mitmischen.

Kinder brauchen Held:innen als Vorbilder, denen sie nacheifern können, die ihnen vorleben, was gut und richtig ist oder wie man sich zu verhalten hat.

Gibt es eigentlich Held:innen, die nicht dem Klischee entsprechen? Gibt es Held:innen mit körperlicher Behinderung? Was essen Held:innen? Wo wohnen Held:innen?

Gehen wir auf eine mediale Held:innenreise und entdecken, was oder wer Kinder fasziniert und beeinflusst. Bewusst oder unbewusst, positiv oder vielleicht in eine Richtung, die ihnen sogar schadet.

Eine Reise von Papi Langstrumpf über Spiderman bis zu Selena Gomez oder Lionel Messi. Auf unserer Reise haben wir viele Held:innen und deren Eigenarten bzw. Eigenschaften kennengelernt. Erwachsene können die kindlichen/jugendlichen Held:innenvorbilder einordnen, sie gezielt als Unterstützung für den kindlichen/jugendlichen Kompetenzaufbau heranziehen. Sei es beim Umgang mit Emotionen, bei der Orientierung oder beim Erwerb von Weltwissen. Dazu nehmen sie Ideen zur Beschäftigung mit Held:innen mit.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Eder-Janca (Zert. Medienpädagogin, Dipl. Elternbildnerin, Zert. Seniorentainerin – mit Best-Practice-Auszeichnung, vor allem leidenschaftlich analoge Oma)

**Termin:** Mittwoch, 23. Nov 2022, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 08 | No more DRAMA!



### Der Ausstieg aus dem emotionalen Ringelspiel

Irgendwo lauert immer irgendein Drama. Spiel nicht länger mit, steig nicht ein und sei selbst nicht die Drama-Queen! Ein Täter, ein Opfer und ein Superheld, fertig ist die Besetzungsliste für ein anständiges Drama. Die Ringelspielfahrt kann losgehen! Doch was, wenn du gar nicht mitfahren willst? Wie kommst du da wieder raus? Noch besser: Wie kann es gelingen, gar nicht erst einzusteigen? Und was, wenn du selbst die Dramaqueen bist?

In diesem Webinar wird es genau um diese Fragen gehen. Du verstehst hinterher die Dynamik und kannst bewusst entscheiden, auszusteigen. Praxisnah und sofort umsetzbare Tipps inklusive.



**Referentin:** Linda Syllaba (Autorin & Coach, Familienberatung und Karrierecoaching, Dipl. systemischer Coach, Dipl. psychologische Beraterin, Eltern-, Paar- & Einzelcoach, familylab-Erziehungscoach, Mastermind und Gründerin von Beziehungshaus.at)

**Termin:** Dienstag, 29. Nov 2022, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 09 | Sofa-Schreiben

### Kreative online-Schreibwerkstatt

Direkt aus dem gemütlichen Wohnzimmer heraus treffen wir einander online über Zoom und bringen dank fantasievoller Schreibimpulse viele bunte Geschichten zu Papier. Ein kreatives Erlebnis – gemeinsam und doch geschützt, virtuell und doch ganz real. In einer Gruppe Gleichgesinnter schreibt es sich besonders leicht und das Teilen der Texte verdoppelt die Freude am Kreativsein. Der Kurs ist für Schreibanfänger:innen wie für Profis gleichermaßen geeignet und beinhaltet: Anleitungen, die den Einstieg in das kreative Schreiben erleichtern; Bilder, Texte und Sprachspiele als Schreib-Impulse; Übungen zur Förderung von Fantasie und Kreativität; Gemeinsames Vorlesen und Zuhören in der Gruppe; Auseinandersetzung mit relevanten Themen auf persönlicher Ebene. Am Ende des Kurses halten Sie selbst verfasste Texte in Händen, haben Freude und Selbstbewusstsein aus dem kreativen Schaffen geschöpft und konnten miterleben, welche Vorteile das Schreibgruppen-Treffen im virtuellen Raum hat.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc  
(Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

**Termin:** Donnerstag, 15. Dez 2022, 17.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 10 | Die Bücher-Brücke zwischen analog und digital



### Vom Bilderbuch bis zur virtuellen Realität

Erleben wir gemeinsam die Faszination von Büchern, analog wie digital, und all dem, womit wir sie zu einem Familienerlebnis ergänzen können. Bücher sind faszinierend, lehrreich, lustig, traurig, usw. und bieten uns vielerlei fantastische Möglichkeiten. Wir können in eine andere Welt eintauchen, mit unserem Helden oder der Heldin mitfiebern, Gruseln erleben oder auf Schatzsuche mit den Piraten gehen, Wissenswertes auf faszinierende, humorvolle oder spielerische Weise erfahren. Als Eltern führen wir Kinder in diese wunderbare, meist analoge Welt ein. Die Zeiten haben sich verändert und damit Bücher ihre Möglichkeiten, uns auf eine Reise mitzunehmen erweitert. Analog und digital ergeben ein Gesamtes – eine Realität, die für Kinder Fakt ist. Deshalb gehen wir auf diese analog-digitale Suche nach Möglichkeiten, Bücher in der Familie zum gemeinsamen Erlebnis werden zu lassen.

**Dazu gibt es Tipps:** wie schon junge Kinder und Eltern Spaß an Büchern haben können; wie Vorlesen leicht gemacht wird – analog wie auch digital; wie man eigene interaktive (Bilder)bücher erstellen kann; ergänzende und weiterführende Apps und Webseiten; und neben Bücher- und App-Tipps noch jede Menge praktisch umsetzbare Ideen.

In den Koffer packen wir Neugier auf und Spaß an Büchern, Familienerlebnisse, Wissenswertes und ganz viele Tipps.



**Referentinnen:** Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Eder-Janca (Zert. Medienpädagogin, Dipl. Elternbildnerin, Zert. Seniorentainerin – mit Best-Practice-Auszeichnung, vor allem leidenschaftlich analoge Oma) und Marietheres van Veen (Journalistin, Autorin, Filmemacherin, Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin, Erwachsenenbildnerin, Safer-Internet-Trainerin, digitif-Trainerin)

**Termin:** Mittwoch, 11. Jan 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 17,-

**Ort:** Online Veranstaltung, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zugeschickt.

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## 11 | Historische Parks und Gärten in Wien



### Neuwaldegger Schlosspark – Mehr als ein Naherholungsgebiet

*Was hat ein irisch-russischer Einwanderer mit China in Wien zu tun?*

Generationen von Wienerinnen und Wienern haben es getan und tun es noch immer: Sie fahren am Wochenende mit der Straßenbahnlinie 43 nach Neuwaldegg und biegen hinter dem Schloss Neuwaldegg in die Schwarzenbergallee ein. Die über zwei Kilometer lange Allee mit der daran anschließenden Grünanlage ist bei der Bevölkerung unter dem Namen „Schwarzenbergpark“ bekannt. Was jedoch nur Wenige wissen: Das Naherholungsgebiet am Rande der Stadt verdanken wir einem irisch-russischen Einwanderer.

Bei der Wanderung zeigt sich der unter ihm erfolgte Wandel vom spätbarocken zum Landschaftsgarten.



**Referent:** Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac  
(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

**Termin:** Samstag, 10. Sept 2022, 14.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Treffpunkt:** Endstation der Straßenbahnlinie 43, Neuwaldegg (Hernals).

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder

**Tel. 01/51 552-5108**

## 12 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

### Für alle Fans von „Tänze aus aller Welt sowie für Neuinteressierte

Tanzen weckt Freude und Lebendigkeit!

Es ist DIE Prophylaxe gegen Altern, Vergesslichkeit und Demenz!

Kommen Sie! Überzeugen Sie sich!

Im Kreis und in der Gruppe zu tanzen weckt Freude und Lebendigkeit! Es ist erwiesen: Tanzen fördert unsere Konzentration, unsere Koordination und Beweglichkeit, unsere Vitalität und vor allem: unsere LEBENSFREUDE!

Wir vergessen die Anforderungen und Belastungen des Alltags, Müdigkeit und Stress verringern sich.

Wunderbare Musik aus aller Welt – traditionell, modern und meditativ – lädt Menschen aller Altersgruppen zum Mittanzen ein. Im Kreis werden sie Teil einer Gemeinschaft.

So es hinsichtlich der Corona-Schutzmaßnahmen erforderlich ist, können die Tänze auch ohne Handfassung, mit ausreichend Abstand getanzt werden.

Am Ende eines Tanzabends sind wir beschwingt und fröhlich, gleichzeitig auch berührt. Melodien bleiben im Ohr. Schrittfolgen in den Beinen, das Gefühl, Teil einer netten Gemeinschaft gewesen zu sein, bleibt im Herzen.

Die Freude, die bei diesem oder jenem Tanz immer wieder so stark spürbar war, will gut abgespeichert und beim Erinnern an den Abend wieder hervorgeholt werden.

Ein „Es hat so gut getan! Bitte bald wieder!“ wird in uns hörbar!



**Referentin:** Vera Kamper (Dipl. Erwachsenenbildnerin, VHS-Referentin, Kindergruppenleiterin, LIMA-Seniorentrainerin, Kreis- und Gruppentanzleiterin, GerAnimations-Trainerin)

**Termine:** Montag, 18.30–19.45 Uhr

**5 Einheiten:** 19. Sept, 10. Okt, 7. Nov, 19. Dez 2022, 16. Jan 2023

**Kosten:** 60,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder **Tel. 01/51 552-5108**

## 13 | Experiment Zukunft

### Inspirationen zum WERT(E)vollen Leben

Ich kann etwas dazu beitragen, dass die nächsten Generationen in einer besseren Welt aufwachsen, wo Menschen gut auf sich und aufeinander achten, wo Klima-/Umweltschutz im Bewusstsein verankert sind. Doch welche nächsten Schritte soll ich setzen?

Das Katholische Bildungswerk Wien und ANIMA bieten in Kooperation mit dem Forum Katholischer Erwachsenenbildung und der Gemeinwohlökonomie Österreich für interessierte Menschen eine Impulsreihe an.

Die Themen \*Menschenwürde, \*Demokratie & Transparenz, \*Solidarität & Gerechtigkeit, \*ökologische Nachhaltigkeit werden aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, in unterschiedlichen Formen (Experimenten) erprobt und die Ergebnisse miteinander reflektiert.

Über fünf Treffen hinweg, im Abstand von etwa 4 Wochen, definieren die Teilnehmer:innen für sich selbst schaffbare „Experimente“, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Dabei werden sie begleitet von einer Moderatorin, und im Austausch geschieht Erfahren und Lernen.

## EXPERIMENT ZUKUNFT

Inspirationen  
zu einem  
WERT(E)vollen  
Leben



**Referentin:** Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin (Kommunikation, Konfliktmanagement, Interkulturelles Lernen, Resilienz,), Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

**Termine:** Dienstag, 18.00–20.30 Uhr

**5 Einheiten:** 20. Sept, 18. Okt, 15. Nov, 6. Dez 2022, 17. Jan 2023

**Kosten:** 60,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

**Anmeldeschluss:** 8. September 2022

## 14 | Theaterspielen für Seniorinnen und Senioren

### Kreativität entdecken und gemeinsam Theaterspielen

„Theaterspielen – Kann ich das überhaupt?“ Ja! Denn Kreativität und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, „geweckt“ zu werden.

Gemeinsam entwickeln wir Szenen, Rollen und Geschichten und füllen diese mit Leben. Theaterspielen – das soll Freude machen und ein Erlebnis- und Begegnungsraum sein. Beim gemeinsamen Improvisieren (aus-dem-Bauch-heraus-miteinander-spielen), Schreiben, Ausprobieren und Bewegen entstehen schöne gemeinsame Momente und Freundschaften.

Jeder und jede ist dabei willkommen, wie er/sie ist. Die Freude am gemeinsamen Spielen steht im Vordergrund.

Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren ohne Altersvorgabe.

Die Teilnehmer:innen stärken durch das Theaterspiel ihre motorischen Fähigkeiten, ihre Kreativität, ihre Fantasie sowie ihre geistige Flexibilität durch das Improvisieren. Sie kommen wieder ins „Spielen“, werden selbstbewusster und mutiger.

Durch das miteinander-Spielen entstehen neue Freundschaften und die Möglichkeit, sich auszutauschen.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin, zertifizierte Theaterpädagogin)

**Termine:** Dienstag, 09.30–11.00 Uhr

**9 Einheiten:** 20., 27. Sept, 4., 11. Okt, 8., 15., 22., 29. Nov, 6. Dez 2022

**Kosten:** 110,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 15 | Die Weisheit meines Körpers (be-)achten

### Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen

Oft sind es gerade eindeutige Signale unseres Körpers, die uns bisweilen auch schmerzvoll darauf aufmerksam machen, dass in manchen Lebensaspekten die Energie „nachlässt“ bzw. „uns ausgeht“ z. B. Verspannungen in Rücken und Nacken, Erschöpfung, etc.

In der Geborgenheit einer kleinen Frauengruppe wollen wir

- die individuellen Botschaften unseres Körpers achtsam wahr- und ernst nehmen
- die „Funktion“ der Körpersignale in der augenblicklichen Lebenssituation noch besser verstehen lernen
- die harmonisierende Wirkung von Meditation, Entspannung und ausgewählten Qi Gong Übungen entfalten
- durch Austausch in der Gruppe einander stärken und zu neuen Denk- und Handlungsansätzen ermutigen

Wir kommen wieder ins Gleichgewicht, entdecken unsere Vitalität neu und steigern Wohlbefinden und Lebensqualität.



**Referentin:** Mag.ª Marie-Christine Porstner  
(Psychologin, psychologische Beratung und Trauma-Arbeit sowie Coaching im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge)

**Termine:** Donnerstag, 22. Sept 2022, 09.00 –  
Donnerstag, 26. Jan 2023, 11.00 Uhr

**6 Einheiten:** 22. Sept, 13. Okt, 24. Nov, 15. Dez, 12., 26. Jan 2023

**Kosten:** 85,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 16 | Linedance



Linedance ist ein amerikanischer Gruppentanz in Linienformation ohne Körperkontakt, besonders geeignet für begeisterte Tänzer:innen ohne Tanzpartner.

Was ist ein Grapevine, ein Pivot Turn oder eine Jazzbox? In diesem Kurs lernen wir die gebräuchlichsten Linedance-Tanzschritte kennen.

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene lernen gemeinsam neue Choreographien und lassen sich auf eine Herausforderung für Kopf und Beine ein.

Gemeinsames Tanzen hält Geist und Körper jung und geschmeidig - und macht einfach glücklich!

Getanzt wird in Alltagskleidung, Schuhe mit glatter Sohle sind von Vorteil.



**Referentin:** Dipl.-Ing. Elisabeth Müller  
(langjährige Linedance-Kursleiterin)

**Termine:** Mittwoch, 18.15–19.15 Uhr (geschlossene Gruppe, Lisas Divas)  
und 19.45–20.45 Uhr

**11 Einheiten:** 21., 28. Sept, 5., 12. Okt, 9., 16., 30. Nov, 7., 14. Dez 2022,  
11., 18. Jan 2023

**Kosten:** 110,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 17 | Plaudercafé



Nach schwierigen Monaten, immer wieder auch vielleicht allein daheim, ist vielen von uns bewusst geworden, dass geselliges Beisammensein unglaublich wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Seele ist. Fehlen Ihnen in Zeiten wie diesen Menschen, mit denen Sie ganz ungezwungen plaudern können? Möchten Sie einmal mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen – einfach so, ohne Thema, ungezwungen, übers Wetter reden oder darüber, was Sie gerade beschäftigt? Leichtes und Ernstes, alles soll Platz haben? Dann laden wir Sie sehr herzlich ein, einmal im Monat ins Bildungszentrum Floridsdorf zum Plaudercafé zu kommen, um bei Kaffee, Tee und Kuchen miteinander ins Gespräch zu kommen.



**Gastgeberinnen:** Sabine Tippow (Leiterin Bildungszentrum Floridsdorf, Fachbereich Persönlichkeitsbildung im Katholischen Bildungswerk Wien) und/oder Beatrix Auer M.Ed. (Leiterin der Seniorenpastoral und Referentin für SeniorInnenbildung)

**Termin:** Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr

**5 Einheiten:** 22. Sept, 20. Okt, 17. Nov, 15. Dez 2022, 12. Jan 2023

(auch einzeln besuchbar)

**Kosten:** 0,- (für den Kaffeeautomaten benötigen Sie 1,-)

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



Bildungsinitiative für Frauen

Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien



**ANIMA stärkt Frauen, indem wir bilden, bewegen, begleiten und bewusst machen ...  
Bildung für Frauen jeden Alters und in allen Lebenslagen.**

Bei allen unseren Seminaren gibt es eine kostenlose Kinderbetreuung.  
Vielleicht auch in Ihrer Pfarre? Unser Programm finden Sie auf unserer Website.

»Zeit für Dich ist gut für alle« – Lernen Sie uns kennen!

Telefon: +43 1 515 52-3352 · [anima@edw.or.at](mailto:anima@edw.or.at) · [www.anima.or.at](http://www.anima.or.at)

## 18 | Führung in Hietzing

### Vom Hietzinger Cottage, Wally Neuzil und Gustav Klimt

Wir werden verschiedene Besiedlungsphasen Hietzings erkunden, einige der schönsten Villen bewundern und auch die Bewohner einer genaueren Betrachtung unterziehen. Zwei berühmte Künstler sind außerdem untrennbar mit dieser Gegend verbunden: Egon Schiele und Gustav Klimt.

Das heutige Hietzing reicht vom Lainzer Tiergarten bis zum Schloss Schönbrunn. Begünstigt durch den Wienfluss und seine Mühlen entsteht hier eine erste Besiedlung, erstmals erwähnt um 1120. Über die Jahrhunderte kommen noch weitere Siedlungen dazu, wie zum Beispiel Ober St. Veit, Lainz, Speising, ... Rege Bautätigkeit gibt es ab dem 19. Jahrhundert, zahlreiche Villenbauten werden hier verwirklicht. So zum Beispiel das „Hietzinger Cottage“, wo namhaften Architekten wie Josef Hoffmann, Jože Plečnik und Adolf Loos ihre Pläne realisieren. Zwei berühmte Künstler sind außerdem untrennbar mit dieser Gegend verbunden: Egon Schiele und Gustav Klimt. Während das Atelier Egon Schieles so nicht mehr existiert, wurde das Klimt-Atelier wieder annähernd realistisch nachgestellt. Die Führung endet dort und bietet so die Möglichkeit, noch einen Blick hinein zu werfen.

Die Entwicklung und Bedeutung Hietzings wird anhand von Gebäuden bewusst, Stadtgeschichte wird erlebbar und auch begreifbar gemacht. Personen wie Gustav Klimt und Egon Schiele werden mit einer Adresse verknüpft. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



**Referentin:** Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Freitag, 23. Sept 2022, 10.00–12.00 Uhr oder 15.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 17,- plus Audioguide 3,- je nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** U 4 Station Braunschweigasse, beim Ausgang Braunschweigasse, vor dem Übergang Hietzinger Kai

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 19 | Kreative Schreibwerkstatt



### zur Persönlichkeitsentfaltung Unsere Gedanken gestalten unsere Zukunft

Schreiben mit allen Sinnen, angeregt durch die Jahreszeiten, mit Beispielen aus der Literatur oder der Musik, anhand von Bildern oder durch eine Meditation, durch Bewegung, verschiedene Anregungen in Lyrik und Prosa.

Durch das kreative Schreiben lösen wir Schreibblockaden, geben unserem Unterbewusstsein eine Stimme und stellen erstaunt fest, was wir auf das Papier geschrieben haben.

Wir kommen in den „flow“, lassen unseren Verstand ruhen und hören auf unsere innere Stimme, die sich zum Ausdruck bringen möchte. Die entstandenen Texte überraschen und erfreuen uns.

Das Lesen in der Gruppe bringt weitere Anregungen und Feedback zu den Texten. Die unterschiedlichen Zugänge zu den Themen erstaunen immer wieder und bereichern unseren Horizont.



**Referentin:** Marlen-Christine Kühnel (Sprach- und Wirtschaftsstudium, Schriftstellerin, Herausgeberin von Lyrik und Belletristik, Eventmanagerin, Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten und Veranstalterin des „Literatursalons im Palais“)

**Termine:** Freitag, 10.00–14.00 Uhr

**5 Einheiten:** 23. Sept, 14. Okt, 18. Nov, 16. Dez 2022, 20. Jan 2023

**Kosten:** 112,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 20 | Buchbindeworkshop



### Notizbuch mit französischer Bindung

Sie lieben Notizbücher und träumen schon lange davon, einmal Ihr eigenes Buch zu binden?

Handgebundene Notizbücher sind etwas ganz Besonderes. Zum Festhalten eigener Erinnerungen, Gedanken und Ideen oder als Geschenk für einen lieben Menschen. In diesem Workshop lernen Sie alle Materialien und Arbeitsschritte kennen, um ein Notizbuch in französischer Bindung zu gestalten. Diese Bindung mit der dekorativen Rückennaht erlaubt ein flaches Aufschlagen des Buches und ist somit auch als Skizzenbuch, Rezeptbuch oder Fotoalbum geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Nach dem Workshop halten Sie ein handgebundenes Notizbuch in Händen, das Platz für Ideen, Notizen, Erinnerungen, Fotos, Rezepte oder andere Gedanken bietet.

Falls Sie noch weitere Bücher binden wollen, erhalten Sie eine Anleitung mit allen Arbeitsschritten, Materialangaben und Bezugsquellen mit nach Hause.



**Referentin:** Mag.ª Melanie Mezera

(Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestalttherapeutin)

**Termin:** Samstag, 24. Sept 2022, 14.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 50,- Materialbeitrag von 5 Euro wird vor Ort eingehoben

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel.

01/51 552-5108

## 21 | Augentraining

### Der Kick für die Sehkraft

Hat ihre Sehkraft nachgelassen? Sehen Sie oft verschwommen? Sind Ihre Augen müde, überanstrengt oder gereizt? Vielleicht fragen sie sich, ob sie zur Stärkung oder Wiedererlangung ihrer Sehkraft etwas machen können...

Die Augen sind ein zentrales Organ, das unsere Leistungen und das Handeln stark beeinflusst. 80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf, somit gehören die Augen zu den wichtigsten Sinnesorganen.

Kein Mensch sieht immer gleich. Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft – manchmal innerhalb von Sekunden. PC, Tablet, Smartphone & Co sowie körperlicher und psychischer Stress können unsere Sehkraft negativ beeinflussen und nachhaltig beeinträchtigen.

Wie wichtig die Sehkraft ist, wird meistens erst bewusst, wenn sie nachlässt. Schauen sie auf ihre Augen!

Mit diesem Augentraining erlernen sie Übungen zur Stärkung und zur Erhaltung eines gesunden und leistungsstarken Sehvermögens. Entspannungsübungen für die Augenmuskulatur können zur Linderung von Augenbeschwerden, tränenden oder trockenen Augen beitragen. Sie erlangen ein entspanntes, bewegliches und lebendiges Sehen.



**Referentin:** Martina Reiterer, MBA

(Akad. Mental Coach, Kinesiologin, ganzheitliche Sehtrainerin, Autorin, Business Coach, Prävention- und Neuro Somatic Coach)

**Termin:** Montag, 26. Sept 2022, 17.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 25,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 22 | **Bewusstheit durch Bewegung®**

### **Entspannte Bewegungsfreiheit mit der Feldenkrais®-Methode**

Aus Sicht der Feldenkrais®-Methode sind Haltung und Bewegung dann gut organisiert, wenn ein Mensch sich aus der Ruhe heraus leicht, präzise und anstrengungslos in jede beliebige Richtung bewegen kann. Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst“. Mit außergewöhnlich langsamen Bewegungen werden Muskulatur und Nervensystem überzeugt, ihre festgefahrenen Spannungen loszulassen und eingefahrene Muster aufzugeben. Neue Haltungs- und Bewegungsvarianten werden erlebt, wodurch neue, neuronale Verbindungen im Gehirn entstehen. Diese tiefe und nachhaltige Wirkung wird als erhebliche Verbesserung des Allgemeinzustandes empfunden, führt gar zu Schmerzfreiheit und mehr Bewegungsbewusstheit.



**Referentin:** Barbara Hagg-Ratheiser (Zertifizierte Feldenkraispädagogin)

**Termine:** Dienstag, 16.15–17.45 Uhr und 18.00–19.30 Uhr

**12 Einheiten:** 27. Sept, 4., 11., 18. Okt, 8., 15., 22., 29. Nov, 6., 13. Dez 2022, 10., 17. Jan 2023

**Kosten:** 144,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 23 | **Pflanzen zeichnen in Tusche und Aquarell**

### **Organische Formen skizzieren, komponieren und kolorieren**

#### **für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Die vielfältige Pflanzenwelt mit ihren Farben und Formen ist eine große Quelle an Inspiration für Kunstschaffende. In diesem dreiteiligen Kurs lernen wir, Pflanzen auf unkomplizierte und unkitschige Weise zu skizzieren, zeichnen und malen. Unsere Wahrnehmung und Wertschätzung der Natur in unserer unmittelbaren Umgebung wird gestärkt. Wir genießen den Prozess des Beobachtens und Zeichnens ohne Druck auf ein ausgereiftes Ergebnis und lernen, in komplexen, kleinteiligen Objekten Details zu sehen, um daraus persönliche Bilder und Erinnerungen zu gestalten.

#### **Inhalt des Kurses:**

Skizziertechniken in Bleistift; Kompositionsübungen: Pflanzen in Szene setzen; Zeichnen mit Fineliner oder Füllfeder; Auswahl einer reduzierten Farbpalette; Einführung ins Aquarellieren, bzw. Mischtechnik mit Farbstiften

#### **Material:**

- Papier in A4 oder A3 (z.B. Zeichenblock mit eher glattem Aquarellpapier, z.B. „Illustration“ von Canson)
- Farbstifte (z.B. Polychromos von Faber Castell)
- Bleistift in HB oder B
- wasserfester Fineliner oder Füllfeder mit wasserfester Tinte
- Aquarellfarben (mind. Gelb, Rot und Blau)
- Aquarellpinsel (z.B. Stärke 6, 12)
- Malfetzler
- Wasserbehälter

Wir erforschen Pflanzen, Blumen, Blüten, Zweige mittels genauer Beobachtung und lernen Methoden kennen, die organischen Formen auf Papier festzuhalten. Ausgehend vom groben Aufbau der Skizze lernen wir in weiterer Folge, mit Linien die Form zu beschreiben und bringen Dynamik in unsere Strichführung. Farbgebung erweckt unsere Zeichnungen zum Leben.



**Referentin:** Sandra Biskup

(selbstständige Illustratorin und Grafikerin, Gründerin der weltweit vernetzten Zeichengruppe „Urban Sketchers Vienna“)

**Termine:** Dienstag, 18.00–20.00 Uhr

**3 Einheiten:** 27. Sept, 11. Okt, 8. Nov 2022

**Kosten:** 49,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## 24 | Auf den Spuren von Arik Brauer

Ein Besuch in der privaten Kunstsammlung



2003 eröffnete Arik Brauer seine Kunstsammlung im Untergeschoß seiner Wiener Villa im Cottageviertel.

Auf rund 200 m<sup>2</sup> haben die Besucher:innen Gelegenheit, in die faszinierende Bilderwelt des „Phantastischen Realismus“ einzutauchen.

Ein Querschnitt aus seinem Lebenswerk mit seinen bedeutendsten Gemälden Zeichnungen und Skulpturen.



**Referentinnen:** Die Tochter des Künstlers, die Musikerin Timna Brauer und seine Enkelin Jasmin Meiri-Brauer, ebenfalls Sängerin, führen seit Jahren abwechselnd leidenschaftlich durch die Sammlung in der Villa in der beide einen Teil ihrer Jugend verbracht haben.

**4 mögliche Termine:**

Mittwoch, 28. Sept 2022, 15.30–17.00 Uhr und 17.30–19.00 Uhr

Donnerstag, 29. Sept 2022, 15.30–17.00 Uhr und 17.30–19.00 Uhr

**Kosten:** 23,-

**Ort:** 1180 Wien, Colloredogasse 30, Einlass ist um 15.30/17.30 Uhr, bitte jeweils erst 15 Minuten vorher kommen, der Treffpunkt ist am unteren Eingang (Garagator).

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 25 | Historische Parks und Gärten in Wien



### Pötzleinsdorfer Schlosspark – Eine gartenhistorische Spurensuche

Handelt es sich beim Park um eine Verschwendung im wahrsten Sinne des Wortes?

Der Park verdankt vor allem der Familie Geymüller sein heutiges Aussehen. Die im Stil des englischen Landschaftsgartens angelegte Grünfläche führt uns in die Geschichte Wiens an der Wende des 18. zum 19. Jahrhundert. Manche romantischen Bauwerke sind jedoch verschwunden. Auch von ihnen wird die Rede sein.

Und wir stellen uns der Frage, was den Schlosspark mit dem Bankenwesen und der Schweiz verbindet und ob er nicht eine Verschwendung im wahrsten Sinne des Wortes ist.



**Referent:** Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

**Termin:** Samstag, 1. Okt 2022, 14.00–16.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Treffpunkt:** Haupteingang des Parks (Währing, Endstation Straßenbahnlinie 41)

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## 26 | **Konzert: Ursula Leutgöb & die Famosen – Frauen LiebesLeben**



*Einfach schön. Aber nicht immer einfach. Das Leben und die Liebe. Geballte Frauenenergie*  
„Die schönsten Geschichten schreibt bekanntlich das Leben. Und: Wer das Leben liebt und sich auf dessen Berg- und Talfahrten einlässt, der hat viel darüber zu erzählen. So ist es auch mit der Musik von Ursula Leutgöb. In ihren Liedern erklingen kleinste Erlebnisse und größte Gefühle vertraut und bekannt, sodass man vieles über sich selber erfährt. Texte voller Poesie, Witz, Drive und subtiler Zwischentöne. Die Musik dieser schillernden Eichgrabner Sängerin klingt – nein – nicht wie jene von Reinhard Mey - was gut ist, denn sie hat längst ihren eigenen Stil gefunden. Aber: sie erinnert an ihn – welch eine Auszeichnung!“ Johannes Hiemetsberger

### **Künstlerinnen:**

Ursula Leutgöb (Konzept, Text, Musik, Gesang),

Monika Feninger (Klavier, Gitarre, Melodika, Gesang)

Monika Schwarzinger. (Gitarre, Bass, Gesang)

Antonia Sigl (Geige, Perkussion, Gesang)

Maria Klebel (Schlagzeug Klarinette, Gesang)

**Termin:** Samstag, 1. Okt 2022, 19.00–21.00 Uhr

**Kosten:** Vorverkauf: 20,- Abendkassa: 23,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 27 | **HILFE – (M)ein Kind leidet!**

### **Emotionale erste Hilfe bei einem Unfall, einer Verletzung, einer Operation**

Eine Verletzung, ein Unfall oder eine Operation verursachen nicht nur körperliche Schmerzen, sondern können auch zu Schock oder ungewöhnlichem emotionalen Verhalten eines Kindes führen.

Gemeinsam klären wir, wie man emotionale erste Hilfe leisten kann, um diese Herausforderung gut zu meistern.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Wozu brauche ich emotionale erste Hilfe, wenn es doch um körperliche Schmerzen geht?
- Was passiert im Körper bei einer Verletzung, einem Unfall, einer Operation außer den Schmerzen noch?
- Was besagt das Fight or flight-Prinzip und wozu dient es?
- Wie kann ich mich selbst und (m)ein Kind auf eine Operation gut vorbereiten?
- Wie kann ich verhindern, dass (m)ein Kind ein Trauma durch die Verletzung, den Unfall, die Operation davonträgt?

Der Abend wird als Vortrag mit interaktiven Elementen gestaltet und bindet die Erfahrungen der Teilnehmer:innen mit ein.

Am Ende dieses Abends haben die Teilnehmer:innen ein vertieftes Wissen, wie sie Kinder bei Verletzung, Unfall oder einer Operation unterstützen können, sodass nicht nur körperlich alles gut verheilt, sondern das Erlebnis auch emotional gut bewältigt werden kann. Weiters erfahren die Teilnehmer:innen, wann es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



**Referentin:** Mag.ª Sabine Rautek (Sonder- und Heilpädagogin, Sonderschullehrerin, Rainbowsgruppenleiterin, Craniosacralpraktizierende)

**Termin:** Montag, 3. Okt 2022, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 28 | LIMA – Lebensqualität im Alter

### Gedächtnis spielend trainieren

Lima ist ein Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit für lange Zeit erhalten oder verbessern wollen. LIMA ist ein speziell entwickeltes Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55. Es entwickelte sich aus den Erkenntnissen der Gehirnforschung und enthält unter anderem Bewegungsübungen für ein gutes Gleichgewicht und mehr Sicherheit in der Alltagsbeweglichkeit. Ebenso erhöhen gezielte Gedächtnisübungen Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Beim Austausch zu Alltagsfragen und Spiritualität können Sie Stress abbauen, soziale Kontakte knüpfen und neue Perspektiven finden. Mit viel Abwechslung, geistigen Herausforderungen und Lachen können wir gemeinsam aktiv in der Gruppe Körper, Geist und Seele fit halten.

Was ist am Ende des Kurses anders, besser, was bleibt, was nehmen die Teilnehmer:innen mit (materiell oder geistig)?

Bei regelmäßigem Besuch einer LIMA – Trainingsgruppe werden Sie Ihre geistige, körperliche und seelische Fitness verbessern und so Ihre Lebensqualität erhalten und sogar verbessern.



**Referentin:** Monika Orschulik  
(LIMA-Trainerin, Dipl. Erwachsenen- und Elternbildnerin)

### 2 Kursangebote:

**Termine:** Montag 09.30–11.30 Uhr und 14.30–16.30 Uhr

**Kurs 1:** 3., 10., 24. Okt, 7., 14. Nov 2022

**Kurs 2:** 5., 12. Dez 2022, 9., 16., 23. Jan 2023

**Kosten:** 50,- /Kurs

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 29 | Vom Baby-Elefanten zum Bücherwurm – Die animalische Seite Wiens

### Eine Stadtsafari auf tierischen Spuren aus Natur, Kultur und Geschichte

Was hat der Schmetterling mit Butter zu tun? Welche Tiere haben in der Vergangenheit Künstler:innen inspiriert?

Hund und Katz sind in Wien die beliebtesten Haustiere, aber in der Stadt tummeln sich auch noch viele andere Geschöpfe. Einerseits ganz real, weil sie hier ihren Lebensraum gefunden haben, andererseits aber auch in Abbildungen aus Stein und Bronze. Diese bleiben im Alltag oft unbeachtet, ihre rätselhafte Symbolik ist meist vergessen.

Auch in vielen Redewendungen geht es manchmal tierisch zu. Warum hat man nach einer durchzechten Nacht ausgerechnet „einen Kater“ und ist womöglich „auf den Hund gekommen“? Aber es gibt noch viele weitere spannende Fragen: Hatten die Habsburger eigentlich auch schon Haustiere? Welche Tiere haben im Stephansdom ihre Heimat gefunden?

Kommen Sie mit auf eine kulturhistorische Safari, bei der wir uns ganz auf die animalischen Seiten Wiens konzentrieren! Unter diesem Aspekt haben Sie die Stadt bestimmt noch nicht erlebt.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Trost  
(staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

**Termin:** Freitag, 4. Okt 2022, 10.00–12.00 Uhr und 16.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,- plus 3,- Audioguide ab einer bestimmten Gruppengröße

**Treffpunkt:** beim Baby-Elefanten vor dem Naturhistorischen Museum

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at  
oder Tel. 01/51 552-5108

## 30 | **Tanztag für die Seele**



### **Tanz als Belebungs- und Freudenquelle erleben, als Oasenplatz und Wegweiser.**

Einen Tag lang tanzen. Um die Mitte tanzen und dabei in die innere Mitte finden. Dem Kreislauf des Lebens im Tanzkreis nachspüren und daraus erwachsende Fragen und Antworten finden.

Tanzen, Auftanken, den eigenen Raum weiten, der Seele tanzend Flügel und Ausdruck verleihen. Im Kreistanz und Therapeutischen Tanz das stetige sich-Wandeln bewusst wahrnehmen und in eine stimmige Richtung lenken.

Kreistanz meditativ und ausgleichend, freudvoll und beschwingt, Elemente aus Therapeutischem Tanz, lichtvolle Impulse, Reflexion, Gemeinschaftserleben.

Sich einlassen, sich erheben, auftanken, nähren und beseelt einfach weitertanzen...



**Referentin:** Andrea Löw

(Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Zert. Fastenleiterin, Zert. Pilgerbegleiterin)

**Termin:** Donnerstag, 6. Okt 2022, 09.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 80,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 31 | **Umgang mit Konflikten 1**

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Konflikte sind ein Risiko und eine Chance: sie können Beziehungen belasten oder stärken. Es kommt ganz darauf an, wie wir damit umgehen und ob es uns gelingt, einander zu verstehen und gemeinsam zufriedenstellende Lösungen zu entwickeln. Werkzeuge dafür bietet die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und lernen anhand von zahlreichen Praxisbeispielen und Übungen:

- Kommunikationsmuster zu erkennen
- Auf Gefühle und Beweggründe einzugehen
- Gegenseitiges Verständnis zu stärken
- Vertrauen aufzubauen
- Eskalationen vorzubeugen
- Konsenslösungen zu entwickeln

Im Anschluss an dieses Seminar sind Sie in der Lage, die theoretischen Grundlagen Gewaltfreier Kommunikation umzusetzen und im beruflichen und privaten Alltag zu friedlichen Konfliktlösungen beizutragen.



**Referentin:** Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon

(Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, tätig u.a. für das Sprachenzentrum der Universität Wien, den KAV, den FSW und das AMS Burgenland sowie in eigener Praxis)

**Termine:**

Freitag, 7. Okt 2022, 15.00–21.00 und

Samstag, 8. Okt 2020, 09.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 32 | Gstettn in Wien – Wo die Natur wild wuchern darf

### Zum Beispiel im Dehnpark

Was kann man nicht alles hier entdecken: einen verwunschenen Teich, bezaubernde Waldlichtungen, überraschend steile Hügel, Streuobstwiesen!

Im Herbst verwöhnt uns die Natur noch einmal mit ihrer ganzen Farbenpracht für die Augen und mit schwer beladenen Obstbäumen und Beerensträuchern für den Gaumen. Ein Fest für alle Sinne!

Der Dehnpark ist ein Naturpark zwischen Rosental und Baumgartner Höhe gehört zum Landschaftsschutzgebiet Wienerwald.

Wir wollen den Blick schärfen für das Unscheinbare, Kleine: Kräuter, Käfer, Schmetterlinge, Fliegenlarven, was immer uns auf dieser Wanderung von der Natur geschenkt wird. Und dann mit neuen Augen sehen: Was ist schön?

Es gibt einen Trinkbrunnen und eine WC-Anlage.

Jede:r Teilnehmer:in erhält die Broschüre „Am Anfang war die Gstettn – Wiener Stadtwildnisflächen“ für eigene Entdeckungsreisen.



**Referentin:** Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin (Kommunikation, Konfliktmanagement, Interkulturelles Lernen, Resilienz), Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

**Termin:** Montag, 10. Okt 2022, 17.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Treffpunkt:** Straßenbahnstation 49, Rettlichgasse

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 33 | Die Kunst des Wünschens



### Erlernen Sie die richtigen Techniken für erfüllte Wünsche

Sie haben das Gefühl, dass alle in Ihrer Umgebung glücklich und erfüllt sind, nur Sie nicht? Wenn Sie erfahren wollen, wie Sie mit einer Leichtigkeit Ihre Wünsche realisieren können, dann lade ich Sie gerne zu meinem Workshop: „Die Kunst des Wünschens“ ein.

Sie lernen in diesem Workshop:

- wie einfach die Kunst des Wünschens funktioniert
- welche Regeln zu beachten sind
- warum es bisher noch nicht funktioniert hat
- einfache Techniken und Tools für den Alltag um das Leben positiv auszurichten
- welche Rolle die richtigen Gedanken dabei spielen

Während des Workshops erkennen Sie Gründe, warum es bisher mit der Erfüllung Ihrer Wünsche nicht funktioniert hat. Nach dem Workshop werden Sie Ihre eigene Persönlichkeit besser verstehen und können das Gesetz der Anziehung spielerisch nutzen. Sie erlernen konkrete Techniken und Tools, wie Sie Ihre Wünsche manifestieren und vor allem wahr werden lassen können.



**Referentin:** Barbara Seidl BA (Dipl. Mentaltrainerin, Unternehmensberaterin, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Youtube-Kanal, Podcast und Blog, wo Sie über Themen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining schreibt und spricht)

**Termin:** Donnerstag, 13. Okt 2022, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 34 | Stärkung der Selbstheilungskräfte

### Bewegung – Musik – Meditation

Wie wäre es, wenn wir morgens ausgeruht, regeneriert und voller Tatendrang in den Tag starten könnten, mit Dankbarkeit, Energie und Lebensfreude? Mithilfe unserer körperlichen und geistigen Selbstheilungskräfte werden wir uns auf diese Spur begeben.

Im täglichen Leben sind wir uns unserer Selbstheilungskräfte meist nicht bewusst. Sie sind immer da und warten darauf, aktiviert zu werden. An diesem Nachmittag bringen wir unsere Körpersysteme (Atmung, Drüsen, Kreislauf, Muskulatur, Verdauung) und unsere Energiesysteme (Chakren, Meridiane) in Bewegung. Achtsame Bewegung hilft uns auch, unseren Geist zu öffnen. Verschiedene Formen der Meditation unterstützen unseren Körper dabei, die ihm innewohnende Kraft zu entfalten. Musik nützen wir als Türöffner für die Seele. Indem wir achtsam mit uns selbst sind, unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle richten, lernen wir mehr und mehr, auf Signale zu hören. Wir gewinnen Vertrauen in unsere Selbstheilungsfähigkeiten. Größere Beweglichkeit, bessere Erdung und Zentrierung, verbessertes Gleichgewicht, Stärkung von Ausdauer und Resilienz, Aufladen der Energiespeicher, Motivation, zu Hause zu praktizieren und inneren Ausgleich zu finden sind einige Erfolge von Kursteilnehmer:innen.



**Referentin:** Doris Tropper-Höfer (Craniosacrale Energiearbeit, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Humanenergetikerin)

**Termin:** Freitag, 14. Okt 2022, 15.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder

**Tel. 01/51 552-5108**

## 35 | Von Jedlesees zur Schwarzlackenu

**Der heutige Bezirksteil Schwarzlackenu bestand bis zum Ende des 1. Weltkriegs aus einem Auwald an einem Donauarm, der ob seiner Überschwemmungen gefürchtet war.**

An einer Überfuhr lag das Dorf Jedlesees, nahe dem es im Jahr 1809 zur einem Scharmützel mit napoleonischen Truppen kam.

Heute ist die Schwarzlackenu ein beliebtes Wohngebiet, in dessen Umgebung sich auch noch Spuren der Siedlerbewegung der 1920er Jahre finden lassen.

Erst im 18. Jahrhundert wurde - damals am Rand von Jedlesees - die Prager Reichsstraße als neue Verkehrsverbindung errichtet, an der Betriebe und Gasthäuser entstanden. Der nördlich verlaufende Marchfeldkanal ist hingegen eine Naturlandschaft, die erst ab den späten 1980er Jahren angelegt wurde.



**Referent:** Mag. Gerhard Jordan (studierte Geschichte und Kunstgeschichte und war bis 2020

Bezirksrat in Floridsdorf. Mitarbeiter des Bezirksmuseums, u.a. Ausstellungen „Kunst am Bau in Floridsdorf“ (2012) und „Gedenken an das Jüdische Leben in Floridsdorf“ (2018))

**Termin:** Samstag, 15. Okt 2022, 14.00-ca. 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Prager Straße/Ecke Hopfengasse, 1210 Wien

**Kosten:** 10,-

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 36 | Getanzter Jahreskreis

Die Schätze der Jahreszeiten tanzend bergen



### Herbstliche Tanzfreuden

Erntezeit. Zeit der Dankbarkeit, der Fülle, des Segens. Tanzend Gott loben mit Tänzen, die uns erden und beflügeln.

Freudvolle Segenstänze, bunte Herbsttänze, bewegte Meditation

**Termin:** Montag, 17. Okt 2022, 18.15–20.20 Uhr

### Weihnachtliche Tanzfreuden

Tanzend ein Licht in sich entzünden und mit leuchtendem Herzen inmitten des Weihnachtswunders ankommen!

Lichtertänze, Weihnachtslieder und -tänze, stimmungsvolle Texte

**Termin:** Montag, 12. Dez 2022, 18.15–20.20 Uhr

### Winterliche Tanzfreuden

Die Schätze des Winters ertanzen. Den Tanzkreis als Quelle von Wandel und Neubeginn entdecken, sanften Freuden dankbar Raum geben, hoffen und Neues wagen.

Meditative und sanft beschwingte Kreistänze – friedvoll, verbindend, berührend.

**Termin:** Montag, 30. Jan 2023, 18.15–20.20 Uhr

### Keine Vorkenntnisse nötig



**Referentin:** Andrea Löw (Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Zert. Fastenleiterin, Zert. Pilgerbegleiterin)

**Kosten:** 18,-/Abend

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien  
**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel.

01/51 552-5108

# LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

GEDÄCHTNISTRAINING

BEWEGUNGSÜBUNGEN

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

**LIMA – ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat. Ein Trainingsprogramm für alle, die sich rechtzeitig mit ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen wollen.**

In Übungsgruppen, die wöchentlich/14-tägig zusammenkommen, werden Geist und Körper trainiert und Fragen des Alltagslebens besprochen – bis hin zu den existenziellen Fragen des Lebens als älterer Mensch.

Veranstalter sind pfarrliche Bildungswerke, Seniorenclubs, aber auch Seniorenhäuser, Arztpraxen, Projektgruppen, „Gesunde Gemeinde“ oder private Gruppen.

**Wenn Sie Interesse an LIMA haben, wenden Sie sich an Beatrix Auer, b.auer@edw.or.at, 0664/8243631**

## 37 | Finde deine Mitte – Belebungsquell Fasten

### Autophagie-Basenfasten



Diese Woche lädt ein, loszulassen! 2x basisch essen und bestens genährt sein. Durch autophagische Esspausen, Inneres Kind-Impulse und Bewegung in anderer Weise Energie tanken! Spannendes Hintergrundwissen und Anleitung zur Selbstfürsorge nähren die Motivation zur gesunden Weitergestaltung im Alltag. Kleiner Verzicht, große Fülle!

#### **Bewegung & Entspannung**

Abwechslungsreiche Entspannungseinheiten, sanfte, Körperarbeit, Tanz und bewegte Meditation stärken, zentrieren, lassen in die Mitte finden und zentriert und beseelt in den Alltag zurückkehren. Dazu passende Herzensimpulse sorgen für inneren Frieden und klare Ausrichtung.

Bewegungseinheiten schenken Beweglichkeit und Vitalität. Tanz um die Mitte lässt die eigene Mitte finden und nährt Lebensfreude und Lebendigkeit.

#### **Alltagstaugliche Ernährungstipps, Esspausen & Fastenvorzüge**

Wir treffen einander täglich von 9.00 bis 12.30 Uhr und essen 2x täglich im autophagischen Rhythmus, 1x davon gemeinsam. Unser basisches Menü wird ins Bildungszentrum geliefert (ca 12 /Tag). Autophagie sorgt für Recyclingsprozesse und damit für Regeneration.

Information zum Thema Fasten, Säure-Basenhaushalt, Ernährung und vor allem erlebtes Experimentieren stärken die Motivation fürs Dranbleiben im Alltag. Ungünstige Essgewohnheiten werden entlarvt, passende Rhythmen erprobt.

Ein ausführliches Handout erinnert zuhause an eroberte Wichtigkeiten.

#### **Miteinander**

Herzensimpulse, das Begleiten des Kapitels Selbstfürsorge und freudvoller Austausch sorgen für geistige Frischluftzufuhr und herzhaftes Gemeinschaftserleben unter Gleichgesinnten.

Kompetente, individuelle Fastenbegleitung durch ärztl. geprüfte Fastenleiterin Andrea Löw und telefonische Erreichbarkeit außerhalb der Kurszeiten schenkt Sicherheit und Behaglichkeit.

Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt.



**Referentin:** Andrea Löw

(Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Zert. Fastenleiterin, Zert. Pilgerbegleiterin)  
Fragen gerne bei: Andrea Löw [willkommen@aon.at](mailto:willkommen@aon.at) oder 0660 44 39 555, [www.tanzheitlich.at](http://www.tanzheitlich.at)

**Termine:** Montag, 17. Okt bis 21. Okt 2022, 09.00–12.30 Uhr

**Kosten:** 250,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 38 | Führung durch die Gemäldegalerie des KHM

### Von mächtigen, malenden und schönen Frauen

Das Kunsthistorische Museum Wien bietet Kunstgenuss ersten Ranges. Herrliche Bilder von Künstlern wie Tizian, Vermeer, Rubens und viele mehr befinden sich in der Gemäldegalerie.

Bei dieser Führung allerdings werfen wir einen „weiblichen“ Blick auf die Werke.

Malerinnen wie Sofonisba Anguissola, Rachel Ruysch oder Elisabeth Vigée-Lebrun gehen in der Fülle der Sammlung oft unter. Leben und Werk dieser Künstlerinnen werden anhand ihrer Gemälde lebendig werden. Oft wurden auch biblische Geschichten dazu benutzt, um den Frauenkörper möglichst wenig bekleidet darzustellen. Ein Beispiel wäre da das Darstellen des Schicksals der Lucretia oder die berühmte Szene der badenden Susanna aus dem alten Testament. Neben nahezu nackten Frauen werden wir auch sehr kostbar gekleidete Frauen betrachten. Im Portrait haben auch mächtige Frauen den Eingang in das Museum gefunden.

Dieser Museumsbesuch soll zeigen, dass ein kritischer Blick im Museum durchaus angebracht ist. Dadurch stellt man Althergebrachtes in Frage und stellt sich dem Thema des „weiblichen“ Blicks.



**Referentin:** Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Dienstag, 18. Okt 2022, 10.15–12.00 Uhr und 15.30–17.15 Uhr

**Kosten:** 17,- plus Audioguide 3,- ja nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** im Foyer des KHM

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder

Tel. 01/51 552-5108

## 39 | Fit für Junggebliebene



### Abwechslungsreiches Training für körperliches und geistiges Wohlbefinden

Haben Sie manchmal darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie fit und kräftig im Alltag sein?

Wir sprechen Menschen in der 2. Lebenshälfte an, die sich gerne in einer netten Gruppe bewegen wollen.

Im Kurs lernen Sie, Ihre Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Kräftigung und Entspannung zu verbessern.

Gemeinsam mit anderen etwas für sich selbst zu tun, bereitet Freude und kann vielerlei Beschwerden, in jedem Alter, vorbeugen. Wer rastet der rostet!

GEHN WIR'S AN !!!



**Referentin:** Karin Haiden

(Dipl. Senior:innen Gesundheitstrainerin, Kursleiterin)

**Termine:** Donnerstag, 09.30–10.30 Uhr

**5 Einheiten:** 20. Okt, 3., 10., 17. Nov, 1. Dez 2022

**Kosten:** 60,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## 40 | In meinem Leben entdecke ich Geschichten



### Workshop für biografisch-kreatives Schreiben

Ausgehend von einem Impuls erinnern wir schreibend Erlebnisse, die so oder so ähnlich stattgefunden haben. Daraus können Geschichten oder Gedichte entstehen, die uns unsere vorhandenen Ressourcen und unser gelebtes Leben bewusstmachen.

Sein eigenes Leben erzählen ist der Versuch, im Rückblick Dinge und Zusammenhänge zu verstehen. Man versucht, einen roten Faden darin zu entdecken. In vielen kleinen Episoden, die wir an den einzelnen Abenden erinnern, entfaltet sich ein Kaleidoskop von Geschichten und Texten, die uns beglücken, stärken und Mut machen können für die Zeit, die vor uns liegt. Manchmal kann uns ein literarischer Text auch helfen, dem Erinnerten eine interessante Form zu geben. Die Kreativität ist kein Widerspruch zur Wahrhaftigkeit und die Lust zu Fabulieren wächst, wenn wir zeitgleich schreiben. Wer möchte, kann andere dann mit seiner/ihrer Geschichte beschenken.

Im besten Fall haben die Teilnehmenden am Ende nicht nur ein vollgeschriebenes Heft oder eine Mappe mit Blättern, sondern auch ganz viele Ideen und viel Lust, in der Gruppe oder auch allein weiterzuschreiben. Denn Schreiben ist „die Freundin, die jederzeit den Hörer abhebt, ... ein Lebenselixier... ein Goldbarren ohne Kursverfall...“ (B. Pacht-Eberhart)



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Gertraude Wagerer (Germanistin, Theologin, Lehrerin im Erwachsenen-Berufs-Bildungs-Bereich, Ausbildung für Biografie-Arbeit)

**Termine:** Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

**3 Einheiten:** 20. Okt, 17. Nov, 1. Dez 2022

**Kosten:** 55,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 41 | Schwere Schicksale verantwortungsvoll begleiten

### Wenn die Hoffnung aufwacht, legt sich die Verzweiflung nieder. (Malaysia)

Wir widmen wir uns in Vortrag, Übungen für die eigene Psychohygiene und Beispielen aus der Praxis ganz bewusst der Frage: Wie kann man als Helfer:in bei schweren Schicksalen verantwortungsvoll helfen, und wo stößt man an die eigenen Grenzen.

Es geht darum, sowohl die Haltung als Helfende:r zu reflektieren als auch die Praxis der eigenen Psychohygiene zu üben.

Der Abend wird Inputs im Umgang mit Menschen, die schwere Schicksale erlebt haben, enthalten. Ebenso können Sie konkrete Übungen erlernen, um sich selbst besser abgrenzen zu lernen.

Es können selbstverständlich Beispiele aus Ihrem ehrenamtlichen oder beruflichen Erleben besprochen werden.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Koller (Leiterin FAIRTHERAPY ACADEMY, Psychotherapeutin-Existenzanalyse, Logotherapie, Traumatherapeutin, Studium Wirtschafts- und Sozialwissenschaften Wien)

**Termin:** Donnerstag, 3. November 2022, 18.00–20.30 Uhr

**Kosten:** 20,- inkl. Skriptum und Skills

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 42 | Jüdischer Humor – Zum Weinen lustig

### Ein leichter Abend mit viel Humor

„Wenn dir das Wasser bis zum Halse steht, lass den Kopf nicht hängen“  
„Saftige“ Witze, alte und neue, über Rabbiner, Partnerschaft, „Jiddische Mamma“ & andere Zores. Jüdische Weisheit im Alltag, vom „Schtetl“ bis zu Kishon.

Und zugleich auch ein paar Einsichten über die Psychologie des jüdischen Humors, der zum Lachen bringt, aber auch zum Nachdenken anregt – ein Stoßdämpfer des Lebens.

Jüdischer Humor ist eine innere Kraftquelle, ein Hilfsmittel für Toleranz und Selbstdistanz, weil er Tiefe hat und immer ins Menschliche trifft, weil er das Lachen über sich selbst und nicht der Spott über die anderen ist.

Schließlich ist der Jüdische Humor das originale WWW – Weisheit, Witz und (manchmal ...) Waffe.

Was ist ein Psychiater? Ein jüdischer Arzt, der kein Blut sehen kann.



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Israelischer Psychologe, Coach, Autor und Humor-Trainer, Experte für Positive Psychologie; arbeitet in seiner Praxis viel mit Humor und Paradoxalear Intervention)

**Termin:** Donnerstag, 3. Nov 2022, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

Achtung anderer **Ort:** Stephansplatz 3/2. Stock, 1010 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## 43 | Spaziergang durch das Sagenhafte Wien

### Legenden und G'schichteln aus dem alten Wien

Woher kommt eigentlich der Ausdruck „Springinkler“? Und hat der Liebe Augustin wirklich gelebt?

Auf diesem Spaziergang durch das in jeder Hinsicht „Sagenhafte Wien“ hören Sie so manche berühmte, aber auch unbekannte Legende und erfahren, was eigentlich historisch dahinter steckt. Manches, was man vielleicht einst in der Volksschule gelernt hat, wird als Unsinn entlarvt. Dafür überraschen einige unglaubliche Geschichten damit, dass sie historisch (teilweise) belegt sind. Vom unfertigen Nordturm über den Stock im Eisen bis zum Lieben Augustin – dies sind nur einige Sagen, deren Schauplätze wir besuchen und die wir genauer unter die Lupe nehmen werden.

Genießen Sie Sagen, die Sie schon lange nicht mehr gehört haben und nehmen Sie dazu spannende Hintergrundinformationen mit nach Hause. Auch die romantischen Schauplätze von so mancher Legende sind einen Besuch wert und werden bestimmt lange in Erinnerung bleiben...



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Trost (staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

**Termin:** Montag, 7. Nov 2022, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,- plus 3,- Audioguide ab einer bestimmten Gruppengröße

**Treffpunkt:** Stephansdom (Haupteingang)

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel.

01/51 552-5108



## 44 | Die Kraft des inneren Lächelns

### Der Weg der Achtsamkeit

Stehen sie unter Stress? Fehlt ihnen innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit? Mit der Kraft des inneren Lächelns, können sie ihre körperlichen und mentalen Ressourcen stärken. Das innere Lächeln ist ein wahres Lächeln, das alle Körperteile erreicht.

Stehen wir über einen längeren Zeitraum unter Stress oder leiden unter Gefühlsschwankungen, wird die Leistung der Organe, Sinne und Nerven beeinträchtigt. Dies kann zu Krankheiten führen, die die Lebensfreude rauben aber auch den Lebensstil verändern. Die Sehnsucht nach Entschleunigung, innerer Zufriedenheit und Ruhe wird immer größer.

Um im Gleichgewicht zu bleiben und nicht im Stress des Alltags zu versinken, braucht es einen achtsamen Umgang mit den eigenen körperlichen und mentalen Ressourcen. Das innere Lächeln hat einen positiven Einfluss auf unsere Gefühle, auf die innere Einstellung sowie auf den gesamten Gleichgewichtszustand. Das innere Lächeln ist ein wahres Lächeln, das alle Körperteile erreicht: Organe, Drüsen, Muskeln, Faszien und das Nervensystem. Das innere Lächeln lässt die Organe wieder besser arbeiten.

Durch einfache Übungen aktivieren Sie Ihre inneren Kraftquellen und Ihre Ressourcen. Sie stärken den gesamten Körper von Kopf bis Fuß. Die Kraft des inneren Lächelns führt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, stärkt die Immunabwehr und lässt das innere Lächeln nach außen strahlen. Das innere Lächeln ist eine wahre Burnout-Prävention.



**Referentin:** Martina Reiterer, MBA (Akad. Mental Coach, Kinesiologin, ganzheitliche Sehtrainerin, Autorin, Business Coach, Prävention- und Neuro Somatic Coach)

**Termin:** Donnerstag, 10. Nov 2022, 17.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 27,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 45 | Ein Tag zum Schreiben ist ein Tag für Dich!



Viele bunte Schreibimpulse beflügeln die Fantasie und lassen federleicht Geschichten entstehen. Gemeinsam schreiben, lesen, lachen, besinnen – so wird der Schreibtage zur Kraftquelle für alle.

In einer Gruppe Gleichgesinnter schreibt es sich besonders leicht und das Teilen der Texte verdoppelt die Freude am Kreativsein. Der Kurs ist für Schreibanfänger:innen wie für Profis gleichermaßen geeignet und beinhaltet:

- Anleitungen, die den Einstieg ins kreative Schreiben erleichtern
- Bilder, Texte und Sprachspiele als Schreib-Impulse
- Übungen zur Förderung von Fantasie und Kreativität
- Gemeinsames Vorlesen und Zuhören in der Gruppe
- Auseinandersetzung mit relevanten Themen auf persönlicher Ebene

Am Ende des Kurses halten Sie selbst verfasste Texte in Händen, haben Freude und Selbstbewusstsein aus dem kreativen Schaffen geschöpft und konnten miterleben, wie beglückend der Austausch mit anderen Schreibenden sein kann.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

**Termin:** Freitag, 11. Nov 2022 und/oder 13. Jan 2023, 09.00–16.00 Uhr

**Kosten:** 50,-/Tag

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel.

01/51 552-5108

## 46 | Vergeben können zeigt Stärke – und ist gesund



### **Das Leben ist zu kurz, als dass man es mit Nachfragen verbringen sollte**

Wie kann ich verzeihen und loslassen, wenn ich verletzt bin? Wie gehe ich weiter, nach einem Unrecht, Vertrauensbruch, einer Verletzung durch eine nahestehende Person? Wie mobilisiere ich Mitgefühl, gerade wenn ich verletzt und wütend bin?

Die tiefe Verletzungen und Kränkungen machen das Vergeben sehr schwer.

Aber das Nicht-Vergeben hat einen hohen Preis: Es raubt uns die Seelenruhe und belastet unser ganzes Leben. Es kostet uns Bitterkeit und hat einen destruktiven Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Immunsystem – körperlich, emotional und mental.

Es geht nicht um die Pflicht zu vergeben – sondern um die Freiheit zu vergeben!

Vergeben befreit, verringert Bitterkeit und verstärkt die Resilienz. Es ermöglicht, mit der Vergangenheit abzuschließen und inneren Frieden wiederzugewinnen.

Vergeben zeigt Stärke und ist ein kostbares Geschenk an uns selbst!

Vergeben bedeutet nicht, dass „nichts passiert ist“. Es bedeutet einen klaren Abschluss!

Im Workshop werden wir hilfreiche Vergebungsprozesse und Techniken zum bewussten Loslassen besprechen und üben.

Vergebung ändert nicht die Vergangenheit, aber sie vergrößert die Zukunft.



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Israelischer Psychologe, Coach, Autor und Humor-Trainer, Experte für Positive Psychologie; arbeitet in seiner Praxis viel mit Humor und Paradoxaler Intervention)

**Termine:** Samstag, 12. Nov, 14.00–19.00 Uhr

– Sonntag, 13. Nov 2022, 10.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 130,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 47 | Heilsames Yoga

### **Selbsteilungskräfte mit achtsamen Übungen aktivieren**

Ein erster Satz, der neugierig macht, eine Frage stellt, ins Thema einführt, ein Problem darstellt. Yoga ist ein ganzheitlicher, auf Erfahrung basierter Übungsweg, mit dem Ziel, eigene Potenziale durch Praxis der Achtsamkeit zu entfalten. Als komplementäre Methode wirkt Yoga unterstützend bei vielen chronischen Erkrankungen und deren Symptomen. Besonders hilfreich ist Yoga bei stressbedingten Krankheitsbildern wie Burnout, Migräne, chron. Schmerzzustände, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen, usw.

Mit sanften Körperübungen, wolltuenden Entspannungssequenzen und achtsamkeitsbasierten Meditationen lernen Sie die Möglichkeiten, eigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Herausforderungen des Lebens gelassener und mit Freude zu begegnen.

Was ist am Ende des Kurses anders, besser, was bleibt, was nehmen die Teilnehmer:innen mit (materiell oder geistig)? Sie nehmen viele einfache, leicht anwendbare Übungen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude mit.



**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Mirna Wudernitz  
(Ärztin, Yoga Lehrerin BYO/EYU, Yogatherapeutin)

**Termin:** Samstag, 19. Nov 2022, 09.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 80,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel.

01/51 552-5108

## 48 | **Zauberhafte Innenhöfe**

### **Stadtspaziergang durch die Wiener Innenstadt mit Elisabeth Wolf**

Ein Streifzug durch ruhige Gassen, charmante Innenhöfe und romantische Durchhäuser der Wiener Altstadt.

Wiener Stadtgeschichte im Schnelltempo, und ab geht es! Sehen Sie Pawlatschn und alte Grabsteine, ein Naturdenkmal, hören Sie über Billy Wilder und Julius Meinl, über Babenberger, Ritterorden und Natternzungenkredenzen und wie Mozart seinen Job verlor... Eine Tour, die mit Sicherheit alle fünf Sinne ansprechen wird!

Lassen Sie sich verzaubern auf einem der beeindruckendsten Spaziergänge, die auch für eingefleischte Wiener noch spannend bleiben

und insbesondere im Herbst auch für Fotograf:innen eine Augenweide sind.

Selbstverständlich lassen wir Sie dabei nie im Regen stehen, sondern stellen uns in charmanten Durchhäusern und Innenhöfen unter!



**Referentin:** Elisabeth Wolf

(Selbstständige Unternehmerin, staatlich geprüfte Fremdenführerin, Inhaberin einer Reisebürokonzession, Gründerin von ARTISSIMI)

**Termin:** Mittwoch, 23. Nov 2022, 10.00–12.00 Uhr

**Kosten:** 21,- ein Audioguide ist im Teilnahmebeitrag inkludiert

**Treffpunkt:** Durchhaus neben Café Diglas, Fleischmarkt 16, 1010 Wien,

U-Bahn Schwedenplatz

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## **Ganz Ohr! Faszination Vorlesen – Ausbildung VorlesepatIn**



Lesen macht Freude, und Zuhören auch. Als VorlesepatIn oder VorlesepatIn beherrschen Sie die Kunst des Vorlesens, die zielgruppengerechte Buchauswahl, den Umgang mit Stimme und Sprache und die Gestaltung von Vorlesesituationen. VorlesepatInnen geben ihre eigene Freude am Lesen und der Literatur an Kinder im Vorschulalter oder SeniorInnen weiter. Gemeinsam wird in Bibliotheken, Gemeinden, in Kindergärten und Pflegeheimen usw. gelesen und die Phantasie der Zuhörenden aktiv angeregt. Die Schulung beinhaltet weder eine Verpflichtung noch eine Vermittlung zum Ehrenamt Vorlesen.

### **Termine Schulung Herbst 2022**

Modul 1 (Einführung, Rolle): Freitag, 14. Oktober 2022, 13–16 Uhr

Modul 2 (Stimme): Freitag, 21. Oktober 2022, 13–16 Uhr

Wahlmodul SeniorInnen\*: Freitag, 04. November, 9–12 Uhr

Modul 3 (Vorlesesituation): Freitag, 04. November 2022, 13–16 Uhr

Wahlmodul Kinder\*: Freitag, 11. November 2022, 13–16 Uhr

Modul 4 (Praxis): Freitag, 18. November 2022, 13–16 Uhr

\* Wahlmodule: Die Teilnehmenden können wählen zwischen einer Spezialisierung auf das Vorlesen vor Kindern oder vor SeniorInnen. Auch der Besuch beider Wahlmodule ist ohne Mehrkosten möglich.

**ReferentInnen:** Birgit Rümmele, Evelyn Wachter, Beatrix Auer M.Ed. & Manfred Stella

**Kosten:** 100 Euro für die gesamte Schulung

**Ort:** Stephansplatz 3/2, 1010 Wien

**Anmeldung:** [anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at)

**Max. 15 TeilnehmerInnen**

## 49 | Alles Lüge, überall!?!



### Zum Umgang mit Fake News und Verschwörungstheorien

Nicht erst seit der Präsidentschaft von Donald Trump sind „Fake News“ ein Thema im gesellschaftlichen Diskurs, und auch Verschwörungstheorien gab es bereits lange vor der Corona-Pandemie. Die zentrale Frage lautet dabei nach wie vor: Wie damit umgehen? Das Wissen und die Suche nach der Wahrheit spielen Bereich von „Fake News“ und „Verschwörungstheorien“ eine ebenso grundlegende Rolle wie die Frage nach seriösen Informationsquellen und dem Erkennen von Falschinformationen.

Obwohl Fake-News und Verschwörungstheorien kein neues Phänomen sind, gelangten sie vor allem im Rahmen der Corona-Pandemie wieder verstärkt in den Fokus der gesellschaftlichen Wahrnehmung und der medialen Berichterstattung – mit Erklärungen, die für die einen unglaublich und für die anderen die einzig glaubwürdigen sind.

Während die meisten Menschen bislang Verschwörungserzählungen nur vom Hörensagen kannten, werden sie nun vermehrt auch im Familien- und Freundeskreis damit konfrontiert.

Der Vortrag dient der Auseinandersetzung mit den komplexen Phänomenen von Fake News und Verschwörungstheorien. Nach begrifflichen Annäherungen wird unter anderem der Frage nachgegangen, welche Funktionen Fake News und Verschwörungstheorien für Menschen haben können und wie man mit Personen umgehen kann, die entsprechende Informationen und Theorien verbreiten.

Die Teilnehmer:innen erhalten einen grundlegenden Überblick und lernen die wichtigsten Merkmale und Funktionen von Fake News und Verschwörungstheorien aus verschiedenen Perspektiven kennen. Zudem werden Hinweise und Methoden zum Umgang mit Personen vorgestellt, die Fake News und Verschwörungstheorien vertreten und diese verbreiten.



**Referent:** Mag. Robert Wurzrainer (Religionswissenschaftler, Referent für Weltanschauungs- und Sektenfragen in der Erzdiözese Wien. Schulbuchautor für den Ethikunterricht und Referent am Lehrstuhl für Religionswissenschaft an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Uni Wien)

**Termin:** Mittwoch, 23. Nov 2022, 18.00–19.30 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



Der Bibel-Pfad findet am 30. September 2022 von 14.00 bis 21.00 Uhr in der Wiener Innenstadt statt. An 17 Standorten gibt es ca. 50 Programmpunkte, die besucht werden können.

Dabei bieten zum zweiten Mal mehr als 20 Institutionen Einblick in ihre unterschiedlichen Zugänge zur Bibel. Es gibt viel zu entdecken aus der Welt der Bibel in ... unserer Stadt ... Kunst ... Kulinarik ... Musik ... Literatur ... Liturgie. Von den Möglichkeiten des Gespräches und Meinungsaustausches, der Bildung, des Bastelns, des Wanderns, des Betens bis hin zu biblischem Sightseeing ist für jede:n, jung und alt etwas dabei.

**Details und nähere Informationen unter [www.bibelpfad.at](http://www.bibelpfad.at)**

## 50 | Schluss mit Chaos!



### Wie Sie durch gezieltes Aufräumen dauerhaft Ordnung schaffen und zugleich mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen

Viele von uns kennen das: Wir haben uns endlich aufgerafft, in Wohnzimmer, Büro, Küche oder Schlafzimmer Ordnung zu schaffen, sind wirklich erleichtert und freuen uns riesig über das Ergebnis. Doch die Freude währt meist nur kurz. Das Chaos schleicht im Handumdrehen über die Hintertür Schritt für Schritt wieder herein. Das betrifft Singles in gleicher Weise wie Paare oder Familien. Ein nie endender Prozess, wie es scheint. Und zermürbend obendrein.

Doch es gibt Licht am Ende des Tunnels! Mit einer gezielten Vorgangsweise können wir es tatsächlich schaffen, eine dauerhafte Lösung zu finden und nie mehr in alte Muster zurückzukehren. Und das ganz individuell. Denn jeder von uns ist eben ein anderer „Aufräum-Typ“.

In diesem Workshop geht es keineswegs nur ums Aussortieren, wie das viele Ratgeber anpreisen. Vielmehr werden Sie am Ende die Dinge in Ihrer Umgebung mit neuen Augen betrachten und eine klare Vorstellung davon haben, wie Sie das Thema selbst in Angriff nehmen können. Eine, man möchte es kaum glauben, durchaus lustige und lustvolle Angelegenheit.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Rosina Bruckner (Dipl. LSB im Bereich psycholog. Beratung, SVA-Kooperationspartnerin für Stressmanagement und Burnoutprävention, Zertifikat in Biografiearbeit)

**Termin:** Freitag, 25. Nov 2022, 16.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 40,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Und doch sind alle Äpfel rund

Was haben Äpfel mit Religionen zu tun? Und welche Ähnlichkeiten erlebt Jojo bei Abraxas und Gott? Gerade Kinder haben oft spannende Fragen und überraschende Sichtweisen von Gott und der Welt. Erfahren Sie mehr dazu bei einem Autor:innen-Gespräch im Rahmen des Wiener Bibel-Pfades. Christine Hubka und Vertreter:innen aus dem Judentum und Islam werden auf Basis des gleichnamigen Kinderbuches in einem Gespräch Einblicke in Gemeinsamkeiten der drei Religionen Christentum – Judentum – Islam geben.



**Termin:** Freitag 30. September 2022, 18.30–19.30 Uhr

**Ort:** Seminarraum, Stephansplatz 3/2, Stock, 1010 Wien

**Anmeldung erbeten:** anmeldung@bildungswerk.at

**Diese Kooperationsveranstaltung mit Tyrolia ist Teil des heurigen Wiener Bibel-Pfades.**

## 51 | **Info-Abend zum Lehrgang »Schreiben heißt, die Welt einatmen«**



Sie schreiben gern, wollen Ihr Talent schulen und Ihre Kenntnisse erweitern? Sie interessieren sich für kreatives Schreiben? Kommen Sie zum Info-Abend und erfahren Sie alles über den neuen Lehrgang „Schreiben heißt die Welt einatmen“ (Doris Dörrle).

**Kreieren:** Sie setzen sich mit Ihren Erfahrungen als Autor:in auseinander, reflektieren hemmende und förderliche Umstände und stärken Ihre Rolle als Schreibende:r. Sie erfahren, was Kreativität ausmacht und wie Sie diese Schöpferkraft ankurbeln können.

**Schreiben:** Sie probieren unterschiedliche Textsorten und Genres aus und erweitern Ihre Schreib-Kompetenz. Vom Spannungsbogen bis zu lebendigen Dialogen, von Erzählperspektiven bis zum perfekten Schluss einer Geschichte erarbeiten Sie alles, was die Zutaten lesenswerter Geschichten ausmacht. Im bunten Potpourri von Autobiografie, Märchen, Krimis und anderem mehr finden Sie heraus, wo Ihre Stärken liegen.

**Überarbeiten:** Sie beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Phasen, die ein Rohentwurf bis zum fertigen Text durchläuft. Sie erproben verschiedene Formen konstruktiven Feedbacks, erleben die Kraft von Schreibgruppen und stimmen Unterstützungsvarianten auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab.

**Publizieren:** Sie finden heraus, welche Möglichkeiten es gibt, Texte zu veröffentlichen und welche Schritte dafür nötig sind.

**Leiten:** Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie das Schreiben auch anderen in Ihrem Arbeitsumfeld zugänglich machen können. Erste Ideen, wie Sie Schreibveranstaltungen konzipieren, anbieten und durchführen können, runden Ihre neugewonnene Expertise ab. Der Lehrgang ist in vier Modulen aufgebaut, die als Workshops gestaltet sind. Die Lerninhalte werden in intensiven Schreib- und anschließenden Reflexionseinheiten praxisorientiert erarbeitet. Besonderer Stellenwert kommt der Gruppe zu, deren Dynamik als Lernfeld für die persönliche Entwicklung jedes:r Einzelnen dient.

Als Lehrgangs-Absolvent:in haben Sie Ihre Schreibkompetenz deutlich vertieft und dem Schreiben dank neu entwickelter Routinen einen fixen Platz in Ihrem Leben eingeräumt. Sie haben sich umfassendes Handwerkszeug für Autor:innen angeeignet und Kenntnisse rund um das Publizieren erworben. Sie sind in der Lage, kooperative Schreibgruppen zu gründen und zu betreuen sowie -aufbauend auf Ihre berufliche Vorerfahrung - eigene Schreibveranstaltungen zu organisieren.

**An diesem Info-Abend** erfahren Sie alles über den Inhalt und Ablauf des Lehrgangs. Sie lernen die Referentin kennen und schnuppern unverbindlich in die Welt des kreativen Schreibens hinein. Sie bekommen Gelegenheit, andere Schreibbegeisterte kennenzulernen und alle Fragen zum Thema Schreiben zu stellen, die Sie interessieren.

**Lehrgangszeiten:** 4 Module von März – Juni 2023,  
Freitag, 15.00–19.30 Uhr und Samstag, 09.00–18.30 Uhr



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

**Termin Infoabend:** Donnerstag, 24. Nov 2022, 18.00–19.30 Uhr

**Kosten Infoabend:** keine

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel.

01/51 552-5108



## 52 | Schreiben mit allen Sinnen

### Ein Tag für mich und mein Talent

Alle sind willkommen, die gern schreiben und sich von Texten berühren lassen wollen. Musik, Meditation, Stille, Gespräche, Lyrik und Prosa werden uns an diesem Tag begleiten, uns wieder Kraft für den Alltag mitgeben und vor allem in der Geborgenheit der Gruppe neue Texte entstehen lassen.

Natürlich darf auch das Lachen nicht fehlen!



**Referentin:** Gertrud Ederer (Autorin, Preise und Veröffentlichungen, Leitung von Schreibwerkstätten, Lebens- u. Sozialberaterin, LIMA-Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildnerin)

**Termin:** Samstag, 26. Nov 2022, 10.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 55,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 53 | Gemalt und Gesungen – Die Bibel in der Kunst



### Die Frauen um Jesus

Die „Macht der Bilder“ ist sprichwörtlich! Religiöse Kunstwerke sind mehr als reine Textillustration, sie lenken unser aller Denken und Empfinden. Auch die Musik kann das innere Wesen biblischer Texte auf einzigartige Weise erfahrbar machen.

Die Evangelien berichten von vielen Frauen, denen Jesus begegnete und die ihm nahestanden. Er erwies ihnen große Achtung und Respekt, was für die damaligen Verhältnisse in Israel völlig neuartig war. Viele Künstler haben sich davon inspirieren lassen und in phantasievollen Bildern und Musikstücken Darstellungen von Jesu Wertschätzung der Frauen geschaffen. In diese Kunstwerke fließt auch der Aspekt der jeweiligen gesellschaftlichen Stellung der Frau über die vielen Jahrhunderte ein.

Quellen der Kunst sind vorrangig die vier Evangelien, doch auch etliche der apokryphen Schriften und viele mündliche weitergegebenen Legenden haben zum Bild der Frauen um Jesus beigetragen. Wir erfahren aber auch, wie einzelne Lehräußerungen Traditionen begründeten, die ein verfälschtes Bild der Frauen zur Folge hatten.

Ich versuche so gut wie alle Frauen, die in den Evangelien vorkommen, zu berücksichtigen. Einzig Maria, die Mutter Jesu, werde ich kaum erwähnen – eine Erkundung der Mariendarstellungen in der Kunst wäre ein eigenes Thema für mehrere Abende.

Die Frauen um Jesus waren für fast alle Künstler aus 1500 Jahren bedeutende und würdevolle Persönlichkeiten. Sie empfingen die Liebe Jesu, und ihr Glaube war häufig größer und beständiger als jener der Männer um ihn. In den Kunstwerken geht es vor allem um diesen Glauben und um diese Liebe.



**Referent:** Dr. Gustav Danzinger (Langjähriger Musikredakteur von Radio Ö1, Lektor an der Wiener Musikuniversität)

**Termin:** Montag, 28. Nov 2022, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 54 | Wohnen am Wienerberg

### Ein Spaziergang durch 100 Jahre Wohnbaukonzepte

Vom Reihnhaus zum Hochhaus, von der Gartenstadt zur neuen Biotope City: Der Wienerberg zeigt sich hier als Labor für unterschiedlichste städtische Wohnformen, die nicht zuletzt auf die brennenden Probleme ihrer jeweiligen Zeit verweisen.

Die Höhe des Wienerbergs mit der Triesterstraße nach Süden ist seit je ein wichtiger Ort für Wien. Sein Charakter hat sich immer wieder stark gewandelt und ist von Gegensätzen geprägt: der kleinteiligen Siedlung am Wasserturm (1923), dem weitläufigen George-Washington-Hof (1930),

der Wienerberg City mit ihren Hochhäusern (2001-2005), dem 123ha große Landschaftsschutzgebiet. Mit der geplanten U-Bahn ergibt das eine attraktive Mischung für eines der innovativsten Wohnviertel, die 2021 fertiggestellte Biotope City, die dichte Bebauung mit maximaler Begrünung verbinden will.

Was ist am Ende des Kurses anders, besser, was bleibt, was nehmen die Teilnehmer:innen mit (materiell oder geistig)?



**Referentin:** Felicitas Konecny (Studium der Architektur in Graz, Neapel und Wien. Zunächst freie Mitarbeit in Architekturbüros, Kuratierung und Organisation von Architekturveranstaltungen. „guiding architect“, Eigentümerin von „Architectural Tours Vienna. Architekturführungen in Wien“. Fremdenführerin, begeistert von der Vielfalt und Alltagsqualität der Wiener Architektur auch abseits des Starkults)

**Termin:** Dienstag, 29. Nov 2022, 10.00–12.30 Uhr

**Kosten:** 18,- plus 3,- Audioguide ab einer bestimmten Gruppengröße

**Treffpunkt:** Raxstraße/Windtenstraße, Schleife der Straßenbahn 1, 1100 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 55 | Umgang mit Konflikten 2



### Aufbauseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Was tun, wenn der Ärger uns packt? Wie reagieren wir konstruktiv, wenn wir beschimpft werden? Wie sagen wir „Nein“, ohne zu verletzen? Wie lösen wir innere Konflikte? Und wie hilft uns die Gewaltfreie Kommunikation dabei?

In diesem Aufbauseminar werden die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation wiederholt und vertieft, mit zahlreichen praktischen Übungen zu folgenden

#### Themen:

Konstruktives Feedback geben; Umgang mit Angriffen und Aggression; Auflösen des eigenen Ärgers; Empathisches Zuhören; Vertiefte Selbstempathie; Grenzen setzen und Nein sagen; Bearbeiten innerer Konflikte

**Voraussetzung:** Teilnahme an einem Einführungsseminar

Nach diesem Seminar haben Sie Ihre theoretischen Kenntnisse zur Gewaltfreien Kommunikation aufgefrischt und vertieft. Sie haben mehr Sicherheit und Spontaneität bei der Umsetzung dieser Methode im Alltag gewonnen. Sie sind in der Lage, anderen empathisch zuzuhören. Sie können mit Angriffen und Anschuldigungen umgehen und den eigenen Ärger auflösen. Sie sind imstande, Grenzen auf wertschätzende Weise zu kommunizieren und Ihre inneren Konflikte zu klären.



**Referentin:** Mag. a Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, tätig u.a. für das Sprachzentrum der Universität Wien, den KAV, den FSW und das AMS Burgenland sowie in eigener Praxis)

**Termin:** Freitag, 2. Dez, 15.00–21.00 Uhr  
und Samstag, 3. Dez 2022, 09.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 56 Resilienz stärken, Ressourcen fördern und Krisen überstehen

### Wenn es drunter und drüber geht – In der Krise wieder Halt finden

Unter Resilienz verstehen wir die Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen und daraus persönlich zu wachsen. Wodurch wird es uns möglich, auf innere und äußere Ressourcen zurückzugreifen und die Erschütterung einer Situation als Anlass für Entwicklung zu nutzen? Die letzten beiden Jahre waren für uns geprägt von extremen Herausforderungen. Die Auswirkungen der Pandemie und des Krieges in der Ukraine haben uns sowohl gesellschaftlich als auch individuell erschüttert. Der Verlust der alten Stabilität und die Ungewissheit darüber, was kommen wird, fordern uns sehr. In einem solch krisenhaften Zustand können Unsicherheiten, Ängste und Orientierungslosigkeit aufkommen. An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen und in der Sicherheit einer Gruppe einen Raum schaffen, der uns ermöglicht, in der Ruhe des gegenwärtigen Moments anzukommen und unsere Resilienz zu stärken.

**Arbeitsweisen:** Achtsamkeitsübungen, Arbeit mit dem Inneren Kind, Elemente aus der Aufstellungsarbeit, kreative Medien, Gespräch und Austausch in der Gruppe

**Zielgruppe:** Ein Seminar für Menschen, die ihrem persönlichen Entwicklungsprozess nachgehen möchten, sowie für Menschen, die in familiären, freundschaftlichen oder auch ehrenamtlichen Kontexten andere durch Krisensituationen begleiten. Es wird möglich, Ressourcen zu aktivieren und Wege zu erforschen, die in eine neue Zentriertheit führen, das Herz beruhigen und die Gedanken klären. Die schrittweise zurückgewonnene Bodenhaftung „verwandelt“ unseren Blick und stärkt uns für einen Aufbruch ins „Neue“.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner (Psychologin, psychologische Beratung und Traumarbeit sowie Coaching im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge)

**Termine:** Freitag, 2. Dez, 16.00–20.00 Uhr  
und Samstag, 3. Dez 2022, 09.30–17.00 Uhr

**Kosten:** 150,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 57 Kleiner Pilgerweg durch die schlafende Natur

### In den kahlen Ästen steck die Kraft des Lebens für das nächste Jahr

In der Natur ist es ganz natürlich, dass jedes Jahr Altes losgelassen wird und das Neue geduldig auf seine Zeit wartet. Wir nehmen uns diesen Kreislauf als Bild für unser Nachdenken über uns. Was sollen wir loslassen?

Wir gehen entlang dem Lusthauswasser und Krebsenwasser. Wasser, alte knorrige Bäume, altes Laub unter unseren Füßen, vielleicht noch etwas Grün am Wegesrand – all das wollen wir in Meditationen einfließen lassen. Aber auch Texte, passend zur Jahreszeit (Winter, Advent) werden uns begleiten auf dem Weg zu unseren beiden Zielen: Die Friedenspagode am Donauufer und Maria Grün.

Die Zeit der langen Nächte ist in allen Kulturen eine besondere Zeit. Wir werden Texte aus verschiedenen Kulturen hören, die sich mit dieser Jahreszeit befassen.

Und: Der Kreislauf der Natur durch die Jahreszeiten kann uns Anregung sein, über das Wachsen und Vergehen in unserem Leben nachzudenken.



**Referentin:** Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin (Kommunikation, Konfliktmanagement, Interkulturelles Lernen, Resilienz), Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

**Termin:** Montag, 12. Dez 2022, 17.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Treffpunkt:** Lusthaus Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 58 | Der Stephansdom bei Nacht

### Ein unvergessliches Erlebnis

Erleben Sie eine Reise durch verschiedenste Kulturepochen und zu verborgenen Orten, die Ihnen die kulturhistorische Bedeutung des Stephansdomes näherbringen. Neben den Highlights des beeindruckende Kirchenraumes und den mystischen Gängen der unterirdischen Begräbnisstätten wird Ihnen mit dem Aufstieg zum Dachboden, einem Gang durch die Regenrinne und dem Ausblick über die Dächer Wiens ein unvergessliches Erlebnis geboten. Der Stephansdom ist eines der bedeutendsten Kulturdenkmäler Österreichs. Sie werden erkennen, dass die Architektur und die Kunstobjekte eine lebendige Geschichte von Jahrhunderten erzählen und die Liebe der Menschen zu Gott bezeugen.



**Referent:** Klaus Brenner (Domführer)

**Termin:** Donnerstag, 15. Dez 2022 oder 12. Jan 2023, 19.30–22.00 Uhr

**Kosten:** 14,-

**Treffpunkt:** Riesentor

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 59 | Wien im Lichtermeer



### Ein zauberhafter Adventspaziergang

Tauchen Sie in das vorweihnachtliche Wien ein und lauschen Sie den spannenden und stimmungsvollen Geschichten! Ein atmosphärischer Spaziergang durch das festlich beleuchtete Wien – keine reine Weihnachtstour, die nur von Bräuchen handelt, sondern eine kurzweilige Wien Führung, die Sie unter anderem zu Beethovens Weihnachtsbaum entführt, das Geheimnis des Christkinds lüftet und vom Weihnachtsfest im Hause Habsburg erzählt! Eine wundervolle Ergänzung zur schönen Adventzeit und Einstimmung auf das schönste Fest des Jahres!



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Saudino (Staatlich geprüfte Austria Guide, Lehrgangsleiterin für den Fremdenführerlehrgang am BFI Wien, Mitglied der Wiener Kunst- und Kulturvermittlungsagentur WIENFUEHRUNG – Wien für kluge Leute)

**Termin:** Dienstag, 13. Dez 2022, 16.30–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,-

**Treffpunkt:** Liebenberg-Denkmal, Mölker Bastei 8, 1010 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 60 | Führung durch das Literaturmuseum

### Vom freien Fall Grillparzers zum Zetteluniversum Mayröckers

Das Literaturmuseum in der Johannesgasse ist das jüngste Kind der österreichischen Nationalbibliothek. 2015 aus der Taufe gehoben, bietet es heute auf drei Etagen eine interessante Auseinandersetzung mit der literarischen Seele unseres Landes. Das Gebäude wurde 1848 errichtet und war ursprünglich für das Archiv der k.k. Hofkammer vorgesehen. Der damalige Leiter dieses Archivs ist uns allen wohlbekannt: Franz Grillparzer. Der Besuch seines Büros ist einer der Höhepunkte der Führung. Wir tauchen in die Geschichte Österreichs ein, Literatur spiegelt hier die Zeit eindrucksvoll. Die Suche und Frage nach dem typisch Österreichischen wird genauso gestellt wie die Frage nach der Identität Österreichs. Ziel der Führung ist ein „warm Werden“ mit bedeutenden Literat:innen, mit der jüngeren Geschichte unseres Landes und mit der Poesie des Alltags.



**Referentin:** Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Donnerstag, 19. Jan 2023, 10.00–12.00 Uhr oder 16.30–18.30 Uhr

**Kosten:** 17,- plus Audioguide 3,- ja nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** Literaturmuseum Johannesgasse 6

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder

Tel. 01/51 552-5108

# 61 | Trauer begleiten

## Aufbaulehrgang Trauerbegleitung



Obwohl Abschied und Verlust Teil unseres Lebens sind, stellt der Tod eines geliebten Menschen die Hinterbliebenen vor eine große persönliche Herausforderung. Wie man trauert, ist bei jedem anders – hier wird die Einzigartigkeit des Menschen sichtbar. Menschen, die einen schwerwiegenden Verlust erleben, wünschen sich Begleitung bei ihrem individuellen Trauerprozess. Es braucht, Begleiter:innen, die einen Raum eröffnen, wo Gefühle gezeigt, Geschichten erzählt, Stimmungen ausgelebt werden können.

### **Persönliche Voraussetzungen**

- Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit persönlichen Verlusterfahrungen und die Bereitschaft sich in einer Gruppe darüber auszutauschen
  - Respektvoller Umgang mit Menschen verschiedener Weltanschauungen
- Von der Teilnahme wird abgeraten, wenn jemand derzeit in der Auseinandersetzung mit schwerwiegenden Ereignissen/Erfahrungen (z.B. Todesfall, schwere Erkrankung, Trennungen) steht.

### **Formale Voraussetzungen**

- Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung (für Ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen, Curriculum des Dachverbandes Hospiz Österreich) oder
- Einführungsseminar in Trauerbegleitung
- Menschen in helfenden Berufen: Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, Ärzt:innen, psychosoziale Berufsgruppen, Seelsorger:innen

### **Lernfelder und Inhalte des Lehrganges**

- Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusten
- Haltung in der Trauerbegleitung
- Grundlagen des Begleitprozesses
- Möglichkeiten der Gesprächsführung
- Krisenintervention, Suizid, Schuld, erschwerte Trauer
- Spiritualität, Symbole, Rituale in der Trauerbegleitung
- Psychohygiene, Wahrnehmung & Einsatz eigener Ressourcen, Beachtung der eigenen Grenzen im Begleitgeschehen

Nach der Absolvierung des Aufbaulehrganges Trauerbegleitung haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, einen Schwerpunkt „Trauerbegleitung“ in ihrem Grundberuf zu legen oder als ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in Organisationen tätig zu werden.

Durch die intensivere Auseinandersetzung mit „Tod und Trauer“ fungieren die Teilnehmer:innen meist auch als Multiplikator:innen, die über diese Themen in ihrem persönlichen Umfeld aber auch in der Gesellschaft offen sprechen können und so ein Stück zur Enttabuisierung beitragen.

### **Referent:innen:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Kathrin Unterhofer (Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin),  
Andreas Rettenbacher (Lebens- und Sozialberater, Trauerbegleiter),  
Mag.<sup>a</sup> Martina Schürz (Psychotherapeutin i.A. u. S., Trauerbegleiterin)  
Mag. (FH) Michael Lippka-Zotti (Sozialarbeiter, Kommunikationstrainer, Lebens- Sterbe- Trauerbegleiter)  
Mag.<sup>a</sup> Theresa Stampler, BA (Theologin, Kunsthistorikerin und Seelsorgerin)

### **Termine:**

Samstag, 21. Jan, 09.00–18.00 Uhr und Sonntag, 22. Jan 2023, 09.00–15.30 Uhr  
Freitag, 17. Feb, 13.00–18.00 Uhr und Samstag, 18. Feb 2023, 09.00–18.00 Uhr  
Freitag, 10. März, 13.00–18.00 Uhr und Samstag, 11. März 2023, 09.00–18.00 Uhr  
Freitag, 14. April, 13.00–18.00 Uhr und Samstag, 15. April 2023, 09.00–18.00 Uhr  
Freitag, 5. Mai, 13.00–18.00 Uhr und Samstag, 6. Mai 2023, 09.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 880,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



## Tanzend die eigene Mitte finden

### Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

Im Meditativen Kreistanz finden wir Kraft und Lebensfreude – in uns selbst und in der Gemeinschaft. Wir können Energie für den Alltag tanken und aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun. Ruhige und auch schwingvolle Tänze helfen uns, innerlich zur Ruhe und in Balance zu kommen. Ausgerichtet auf die Kreismitte entdecken wir unsere innere Mitte als Quelle unserer Kraft, Freude und Weisheit. Diese einfachen, schönen Tänze wirken harmonisierend auf Körper, Seele und Geist. Um mit uns zu tanzen, brauchen Sie weder Tanzerfahrung noch einen eigenen Partner. Wir tanzen in der Gruppe.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Heidemarie Walbert (Kursleiterin für Meditative Kreistänze)

**Termine:** jeweils Montag, 19.00–21.00 Uhr

**4 Einheiten:** 10. Okt 2022, 7. Nov 2022, 5. Dez 2022, 16. Jan 2023

**Kosten:** Block: 40,-, Einzelabend: 13,-

**Ort:** Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr. 2, 1220 Wien

**Info und Anmeldung:** Heidemarie Walbert, Tel. 0650/8307920,

**E-Mail:** heidemarie.walbert@gmail.com



## Brain Walking – Termine Herbst 2022

### Geistig und körperlich fit bleiben

Für alle, die gut zu Fuß sind, ist „Mit LIMA unterwegs“ genau das Richtige. Wir verbinden Bewegung in der Natur mit den anderen Bereichen des LIMA-Programms. Auf neuen oder auch bekannten Wegen werden wir zu unterschiedlichen Themen unterwegs sein.

Impulse zum Austausch und Übungen für unser Gehirn werden mit Bewegung kombiniert, sodass Sie eine ausgewogene LIMA-Trainingseinheit nutzen können. Die Übungen werden im Freien gemacht oder auch fallweise in Lokalen auf der Wegstrecke.

Infos zu den Wegstrecken und Übungsangebote für Daheim runden das Angebot ab.

**Anmeldung:** Helmut Orschulik: 0676/42 50 927; [helmut.orschulik@gmail.com](mailto:helmut.orschulik@gmail.com)

Für alle Termine ist eine verbindliche Anmeldung bis Dienstag der Veranstaltungswoche erforderlich. Bitte um festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke); Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.

**Dauer:** 10.00 – ca.13.00 Uhr; Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

**Termine:**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Freitag, 23.9.2022</b>  | <b>Rund um den Hagenberg</b>              |
| <b>Freitag, 7.10.2022</b>  | <b>Zwischen den Alten Schanzen</b>        |
| <b>Freitag, 21.10.2022</b> | <b>Von der Reichen zur Dürren Liesing</b> |
| <b>Freitag, 4.11.2022</b>  | <b>Ein Stadtteil entwickelt sich</b>      |
| <b>Freitag, 18.11.2022</b> | <b>Als der Donauwirbel noch bestand</b>   |
| <b>Freitag, 2.12.2022</b>  | <b>Advent in der Inneren Stadt.</b>       |

Bitte mit  
85 Cent  
frankieren

An das  
Bildungszentrum Floridsdorf  
Zaunscherbgasse 4  
1210 Wien



## Eine Anmeldung ist notwendig!

Um Kosten zu sparen schicken wir Ihnen keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie sich für eine Veranstaltung angemeldet haben, rechnen wir fix mit Ihnen. Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. (Bitte Adresse und Telefonnummer angeben!) Anmeldeschluss ist spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:**

Nr. Titel:

Nr. Titel:

Bitte um Zusendung des Programms an folgende Adresse:

Tagsüber bin ich erreichbar unter der Tel.-Nr.:

Meine E-Mail-Adresse:



## Meine Bonuskarte

Name

Wir belohnen Ihr Interesse an unseren Bildungsangeboten! Bringen Sie Ihre Bonuskarte zu jeder Veranstaltung ins Bildungszentrum Floridsdorf mit. Lassen Sie die Karte abstempeln. Nach fünf besuchten Veranstaltungen werden Ihnen bei der nächsten 8 Euro abgezogen! Ihre Bonuskarte ist auch für die folgenden Programme gültig. Pro Person und Veranstaltungs-Nr. nur ein Stempel.

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12