



© pio3/fotolia.com



Bildungsinitiative für Frauen

Themenkatalog

www.anima.or.at



Vorwort

ANIMA bietet Bildung mit Gefühl: bunt, offen, aktuell

Zeit für dich ist gut für alle

Zeit für Austausch, Kontakte und interessante Inhalte:

ANIMA spricht alle Frauen an

— Spannende Angebote

— Zu flexiblen Zeiten

— In Pfarren in Ihrer Nähe

— Kostenlose Kinderbetreuung während des Seminars

Wählen Sie in der Gruppe Ihr Wunschthema aus diesem Themenkatalog. Die Seminarbegleiterin vor Ort organisiert den Rest.

Die aktuell angebotenen ANIMA Seminare finden Sie im Semesterprogramm und auf unserer Homepage unter „Seminare“.



Bildungsinitiative für Frauen

Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien
1010 Wien, Stephansplatz 3/2. Stock/Zimmer 7
Tel.: 01/515 52-33 52, Fax: 01/ 515 52-23 52
anima@edw.or.at · www.anima.or.at

Persönlichkeit

Lebensfarben/Kreativität

Buntes Tanzen 4

Die Welt der Farben 4

Kreativität hat viele Gesichter 4

Lachen – Quelle der Freude 4

Male dich frei 4

Ihr starker Auftritt 5

Mein Blick auf mich 5

Bewegung – ein Schlüssel 5

zu Gesundheit und Kreativität 5

Das Enneagramm 5

Die Botschaft der Rituale 5

Märchen – Spiegel des Lebens 5

Kreativität – Ausdruck der Seele 6

Selbstcoaching 6

Meiner Angst auf der Spur 6

... denn das Glück ist immer da 6

Biografie 7

Schätze der Generationen 7

Von Schwestern, Brüdern und Einzelkindern 7

Der Rote Faden meines Lebens 7

Weibliche Schätze heben 8

Damit ich nicht ausbrenne 8

Die Kunst bewusst zu leben 8

Frauen in der Bibel 8

Heute schon im Kopf gejoggt? 8

Lass dich bewegen 8

Maria! 9

Meine Weiblichkeit – meine Kraft 9

Unterwegs im Glauben 9

Am Puls des Lebens 9

Beziehungsgeschichten aus der Bibel 9

Bibliodrama 9

Exerzitien im Alltag 9

Fürchte dich nicht! 10

Mystik 10

Schritt für Schritt 10

Segnen 10

Spiritualität 10

Die Bibel 10

E Bei Seminaren zu diesem Thema sind Exkursionen möglich

Gemeinschaft

Kommunizieren – Kooperieren

Einfach miteinander reden
Ein starker Antrieb – Aggression
Im Fremden das Eigene entdecken
Konflikte bringen Schwung ins Leben!
Selbst-bewusst NEIN sagen
Armut – Reichtum – soziale Gerechtigkeit
Stopp, da mach ich nicht mit!

Lebensstil/Gesundheit

An Grenzen wachsen
Das Leben in die Hand nehmen
Dem Netzwerk Natur auf der Spur
Entfalten statt rosten!
Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
Labor Küche
Meine Lebenseinstellung wirkt
Mit Begeisterung das Leben meistern
Resilienz
Veränderung findet statt – auch in unserem Leben
Zeitmanagement
Ausgewogener Lebensstil wirkt!

Familie gestalten

Die Freude aneinander bewahren
Entwicklung des Kindes –
und meine Entwicklung als Frau
Kinder fragen nach Gott und der Welt
Schau, was ich dir sage!
Und welcher Lerntyp sind Sie?
Werkstatt Erziehung

Gesellschaft

Gesellschaft gestalten

Alles, was RECHT ist
Damit die Zukunft Zukunft hat
Frauen im Christentum
Gentechnik
Heikles Thema: Geld
Im Gespräch mit...
Menschen, die anders leben
Von der Weisheit anderer zur eigenen Weisheit
Weltreligionen
Zeitgeist
Ohne Judentum kein Christentum
Islam konkret

Lust und Frust mit Medien

Geben lila Kühe braunen Kakao? 18
Internet – Rechtsfreier Raum? 18
Macht und Magie der Sprache 19
Spielend die Welt begreifen 19
Welt der Medien 19

Kunst und Kultur

Musik und darstellende Kunst

Die Kunst der Musikwahrnehmung 20
Die Oper 20
Musik, die MICH meint 20
Eine Reise in die Welt der Musik 20
Musik, die mir gut tut 20
Theatergeschmack – Geschmack am Theater **E** 20

Bildende Kunst

Ars sacra – Kunst und Spiritualität **E** 21
Bezirkserkundungen in Wien **E** 21
Die Frau in der Kunst **E** 21
Die Welt der Pharaonen 21
Kunst – Spiegel der Zeit 21
Kunst sehen – Kunst machen 22
Von Ceres bis Trojaner 22
Von gestern bis heute und morgen **E** 22
Wien – Kultur-aktuell **E** 22

Kulturgeschichte

Auf der Spur bedeutender Frauen **E** 23
Die Babenberger **E** 23
Die Habsburger **E** 23
Frankreich 23
Italien 23
Wien – Tor zu Osteuropa **E** 23

Literatur

Bücher sprechen zu uns – wir reden zurück 24
Wiener Literatur – Schauplätze **E** 24
Frühstück mit Virginia Woolf, 24
Tee bei Ingeborg Bachmann, 24
Abendessen bei Sabine Scholl 24
Abenteuer Bilderbuch 24
Pippi, Ronja, Jim Knopf und Wickie 24

Spezialseminar

Für mich und mein Kind

E 18 **Lernen ist gelungen, wenn** 26
Unser Leitbild 26
Geschäftsbedingungen bei ANIMA 27
Kinderbetreuung bei ANIMA 27

Lebensfarben/Kreativität

Buntes Tanzen

Bewegen aus der Mitte – in die Mitte

Kann jede tanzen? Muss man dafür nicht in die Tanzschule? Braucht Tanz immer Musik? Kann tanzen so individuell sein wie deine Handschrift?

Buntes Tanzen heißt alle meine Farben zu tanzen und dabei meine eigene Bewegungs-Sprache kennenzulernen.
– Übungen für Körper und Geist, die die eigene Mitte stärken

- durch Entspannung zur Wohlspannung
- Tanzen mit und ohne Musik
- Tanzschritte lernen, eigene Schritte verschenken, Gemeinschaft erleben
- Musik und Tänze aus aller Welt
- Geschichten-, Märchen-, Bibel-Tanzen

► Sie werden Ihre individuellen Bewegungen finden, zu Ihrem inneren Rhythmus tanzen, die Musik in Ihren Füßen spüren. Lustvolles Bewegen aus dem Zentrum Ihrer Lebenskraft gibt Ihnen Energie und Freude.

Die Welt der Farben

Die Farben des Regenbogens sind in dir!

Bunt ist meine Lieblingsfarbe (Walter Gropius)

Inhalt:

- Bewusst machen, dass Farben auf Körper und Seele wirken und Stimmungen auslösen.
- Wie man Farben hilfreich einsetzen kann.
- Altes Wissen um die Symbolik und Wirkung der Farben wieder neu entdecken.

► Sie erleben einen natürlichen Zugang zu Farben und wecken Ihre schöpferischen Kräfte und Freude an der Buntheit.

Kreativität hat viele Gesichter

Öffne deine Tür für den Augenblick, ohne Ziel, ohne Eile, ohne Zweck. (Jutta Exner)

Kreativität kommt aus unserem Unterbewussten und ist ein Kind der Freiheit. Zeit- und Leistungsdruck engen sie ein. Und was beflügelt sie?

Regenbogenmomente... auf der Suche nach unserem schöpferischen Potential. Inhalt der ersten vier Einheiten:

- Auseinandersetzung mit dem Begriff
- Querdenken – Anders denken
- Sein dürfen
- alltägliche und außergewöhnliche Kreativität

Es besteht die Möglichkeit für die weiteren vier Einheiten einen Schwerpunkt zu wählen: Farben, Kochen, Tanz, Theater, Märchen

► Nutzen: keiner – Freude ist möglich

Lachen – Quelle der Freude

Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Lachen ist Ausdruck der Freude und verbindet Menschen miteinander. Es wird auf der ganzen Welt und in allen Kulturen verstanden.

Die TeilnehmerInnen nehmen sich Zeit für ihren Körper und lernen zu verstehen, wie wichtig Lachen für den ganzen Menschen ist. Es wirkt wie eine Sauerstoffduche für den Körper und für das Gehirn. Lachen hat die gleiche Wirkung wie Joggen und wird auch „inneres Joggen“ genannt.

– Lachübungen befreien uns vom Druck des Alltags.

Probleme werden zwar nicht gelöst, aber wir bekommen mehr Distanz zu ihnen. Die Wirkung erscheint wie der Blick durch ein umgedrehtes Fernrohr

- unser Selbstwertgefühl und unsere innere Kraft werden gestärkt
- das Miteinander wird gefördert
- ein liebevollerer und humorvollerer Umgang mit Menschen wird entwickelt

► Sie lernen das Lachen bewusster wahrzunehmen, mehr Augenmerk darauf zu richten, es im Alltag gezielt einzusetzen. Sie stellen fest, dass dadurch vieles leichter wird.

Male dich frei

Eine Reise ins Reich der fließenden Farben

Wie fühlt es sich an, wenn Rot durch mich und den Pinsel in meiner Hand fließt? Wie wird das Rot dem Blau begegnen? Wie ist es, wenn meine inneren Bewegungen auf dem Papier weitertanzen?

Malen als Dialog mit sich selbst:

- entspannte Innenschau durch Stille, bewegte Übungen oder Auseinandersetzung mit Texten
 - fühlender Zugang zur Farbe
 - lustvolles Experiment, freudvolles Farberleben
 - Gespräche begleiten den Fluss des Arbeitens
 - befreiter Zugang zu eigenem kreativen Tun
- Informationen zu Materialeigenschaften oder Techni-

ken werden angeboten, aber nie aufgedrängt.
► Das Malen kann Sie innerlich befreien, ins Weiter-Fließen bringen, was verhärtet und belastend war – auch in vielen anderen Lebensbereichen.

Ihr starker Auftritt mit Ihren persönlichen Vorzügen

Mehr Ausstrahlung und Wohlbefinden mit Ihren persönlichen Vorzügen.

Ihr optisches Erscheinungsbild ist Teil Ihrer individuellen Persönlichkeit. Bei diesem Seminar erhalten Sie

umfassende Tipps und Übungsmöglichkeiten zu den Themen: Auftreten, Wirkung, Ausdruck, Mimik, Gestik, Präsentation, persönliche Farben, Kombinationen und Ausdrucksmöglichkeiten durch Kleidung,... Praktische Tipps bezüglich Make-up, Frisur, Brille sowie der typgerechte Einsatz von Accessoires runden unser vielseitiges Thema ab.

► Sie werden entdecken, wie Sie den Ausdruck Ihrer einzigartigen Persönlichkeit verstärken können – für noch mehr Ausstrahlung, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein.

Mein Blick auf mich

Bewegung – ein Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität

**Mit der Feldenkrais-Methode
meine Möglichkeiten erweitern**

„Wenn du weißt was du tust, kannst du tun was du willst!“ Dr. M. Feldenkrais, Physiker (1904–1984)

- neue Freude an Bewegung
 - größere Leichtigkeit und Klarheit
 - weniger Schmerzen
 - mehr Kraft und Selbstvertrauen
 - mehr Kreativität, Mut und Wohlbefinden
- Leichte, angenehme Bewegungen – diese Bewegungs- und Lernmethode soll helfen, eingefahrene Verhaltensmuster zu erkennen und zu ändern. In der Geborgenheit der Gruppe lernen Sie sich neu zu bewegen – langsamer, schonender, harmonischer.
Mitbringen: Bequeme Alltagskleidung, Pullover, Socken, Decke oder Matte

Das Enneagramm

**Eine geheimnisvolle Entdeckungsreise zu
9 verschiedenen Persönlichkeitsmustern**

Einem uralten Wissen wieder auf die Spur kommen.

Inhalt:

- Neun verschiedene Charaktertypen erkunden.
 - Eingefahrene Verhaltensmuster sichtbar machen.
 - Die eigenen verborgenen Potentiale entdecken und entwickeln.
 - Mit Hilfe des Enneagramms den Alltag mit unseren Mitmenschen harmonischer und erfüllter gestalten.
- Mit dem Enneagramm werden Sie sich und die anderen besser verstehen können und dadurch neue Freiheiten gewinnen.

Die Botschaft der Rituale

Rituale als Quellen unserer Kraft

Rituale begleiten uns bewusst und unbewusst durch unser Leben.

- Sie schaffen Struktur, stärken Beziehungen, helfen uns loszulassen, Übergänge zu bewältigen u.v.m.
In diesem Seminar beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit:
- Religiösen und traditionellen Ritualen im Jahreskreis
 - Ritualen in Familie und Gesellschaft
 - dem Aufbau von Ritualen
 - der nonverbalen, symbolträchtigen Sprache in Ritualen
 - Missbrauch von Ritualen z. B. in Politik und Geschichte
- Wir werden den Fragen nachgehen, wodurch Rituale zu Kraftquellen werden und was wir persönlich mit ihnen aussagen wollen.
- Sie lernen den Sinn und Nutzen gelebter Rituale zu hinterfragen, um diese abzulegen oder zu verändern, sowie neue, persönlich passende Rituale zu erfinden und weiterzuentwickeln.

Märchen – Spiegel des Lebens

**Kindern erzählt man Märchen
zum Einschlafen, Erwachsenen damit
sie aufwachen. (George Bucay)**

Märchen sind „besondere“ Geschichten. Sie erzählen in symbolischer, verschlüsselter Form über das Leben.

Inhalt:

- Lesen oder Erzählen eines Märchentextes.
 - Auseinandersetzung mit den verschiedenen Figuren und deren Symbolik.
 - Durch kreative und meditative Gestaltung einen tieferen Zugang zu den Märchen ermöglichen.
- Sie werden die Symbolik der Märchen neu deuten und sich in den Märchenfiguren neu entdecken oder wiederfinden.

Kreativität – Ausdruck der Seele

Kunsttherapeutisches Seminar

Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung, der Sehnsüchte und der Achtsamkeit

Wir stecken oft fest in den Routinen des Alltags, lassen uns „einspannen“ von allen Seiten - spüren aber gleichzeitig auch die Sehnsucht nach Neuem, Unbekanntem und Verborgenen, das es in unserer Persönlichkeit, unseren Beziehungen und in unserem Leben zu entdecken gilt...

In diesem Seminar werden Sie:

- innehalten und prozesshaft eine Entdeckungsreise zu Ihrem innersten Selbst machen
 - auf Themen stoßen, die Sie momentan bewusst oder unbewusst beschäftigen bzw. Sätzen und Mustern begegnen, die Sie und Ihre Beziehungsfähigkeit geprägt haben
 - in der Gruppe die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Achtsamkeit füreinander und für sich selbst einüben
 - Ihre Ressourcen wahrnehmen und stärken
 - ausschließlich mit Methoden der Kunsttherapie wie Schreiben, Malen, Bewegen, Formen mit Ton,... ins Tun kommen und das innerlich Erlebte reflektieren
 - neue Sichtweisen, (Körper-)Haltungen und Verhaltensmuster ausprobieren und Ihre Persönlichkeit damit erweitern
- Sie werden bereichert, gestärkt und mit einer neuen Sichtweise in den Alltag zurückkehren und zuversichtlich und selbstbewusst den Wünschen, Sehnsüchten und Zielen in Ihrem Leben begegnen.

Selbstcoaching

....die eigenen Ressourcen aktivieren

Immer wieder kann es geschehen, dass Hindernisse und Blockaden den Blick auf unser Potential verstellen. Doch besitzen Körper, Geist und Seele, bewusst oder unbewusst, einen reichen Erfahrungsschatz an Strategien und Methoden im Umgang mit Problemen.

In diesem Seminar bieten wir einen reich gedeckten Tisch an Möglichkeiten im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Rezepte sind dabei nicht zu erwarten – aber es wird für jede etwas anderes dabei sein.

- Was hilft?
- Was stärkt?
- Was motiviert?
- Was schwächt?
- Was ist in meinem „Notfallkoffer“ ?

► Sie werden den eigenen Handlungsspielraum erweitern, den Erfahrungsschatz der Gruppe erkennen und eine Fülle von Anregungen für den Alltag bekommen.

Meiner Angst auf der Spur

Angst = Kraft = Chance

Wer keine Angst hat, hat keine Phantasie

(Erich Kästner)

Angst zeigt auf, was uns wichtig ist.

- Glaube, Werte und Medien - Einflüsse auf unsere Wahrnehmung/Emotionen
 - Herzklopfen und Stress - Körperliche Symptome, Angstauslöser und Auswirkungen auf die Gesundheit
 - Gefühle, Gedanken und Verhalten - Wie gehe ich mit meiner Angst um?
 - Hilfe in der Gemeinschaft – Stärkung des Urvertrauens
 - Ernsthaft und liebevoll widmen wir uns der Selbstreflexion und erhalten Anregungen zum Auf- und Erspüren.
 - Angst zeigt auf, was uns wichtig ist.
- Sie lernen einen gesunden Umgang mit diesem täglichen Begleiter.

... denn das Glück ist immer da

Glück ist ein inneres Land, das wir jederzeit betreten können. (Sabine Ständenat)

Kann das stimmen? Und warum brauchen wir dann Ratgeber, um glücklicher zu werden? Warum merken wir Glück oft erst im Nachhinein oder versuchen, ihm atemlos nachzujagen? Und wie ist das mit dem Spruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied?“

Sicher ist, dass es viele verschiedene Arten von Glück gibt. Es geht um den ganz eigenen Weg, um das Verbinden von Im-Augenblick-Leben und genießen, von Sinn und Mut, von Dankbarkeit und vielleicht neuen Blickwinkeln.

- Im Austausch mit anderen,
 - mit Übungen und Meditation,
 - und mit dem nötigen Hintergrundwissen
 - wollen wir uns unseres Glücks (noch mehr) bewusst werden.
- Sie experimentieren in diesem Seminar mit der Leichtigkeit des Glücks und probieren aus, was Sie davon für Ihr Leben mitnehmen wollen.

Schätze der Generationen

Diese Jugend von heute – wie sich DIE aufführen!

Die Alten – spießig und total uncool!

Jede Generation hat ihre Eigenheiten und glaubt, besser und gescheiter zu sein als die andere.

In der Realität hat es genau dieselben Aussagen schon zu allen Zeiten gegeben. Und unsere Urenkel werden sie wohl auch noch hören.

Dabei halten alle Generationen ungeahnte Schätze bereit, die es gilt zu entdecken, zu heben, zu sichten und zu „recyclen“.

Deshalb werden wir im Seminar folgenden Fragen nachgehen:

- Was ist für jede von uns ein Schatz?
- Wie begegnen Generationen heute einander?
- Wie war das Leben unserer Mütter und Väter?
- Wie hat sich der Blick aufeinander geändert?
- Was eint und was trennt sie in unserer heutigen Gesellschaft?
- Wie gehen wir mit den Unterschieden um?
- Welche Chancen ergeben sich daraus?
- ▶ Sie fördern Verständnis zwischen den Generationen, wecken wertschätzendes Interesse aneinander, bleiben im Gespräch, lernen empathisches Zuhören.

Von Schwestern, Brüdern und Einzelkindern

Eine lebenslange Geschichte

Die Erfahrung als Einzelkind, erstes, mittleres oder jüngstes Kind in einer Familie aufzuwachsen, prägt unsere Persönlichkeit und beeinflusst uns im Umgang mit unseren PartnerInnen und mit den eigenen Kindern.

Inhalt:

- Bewusstmachen des Einflusses der Geschwisterreihe
- Die besondere Situation von Einzelkindern
- Konstruktiver Umgang mit Geschwisterrivalität
- Wie Eltern/Großeltern Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen
- Individualität und Teamgeist unter Kindern fördern
- ▶ So werden Ihnen Prägungen aus Ihrer Kindheit als Schwester oder Einzelkind bewusst werden, damit Sie aktiv damit umgehen können.

Der Rote Faden meines Lebens

Mit Erinnerungen neue Kräfte für die Zukunft wecken

Biografiearbeit hilft Menschen jeden Alters beim Erforschen und Verstehen der eigenen Lebensgeschichte. Betrachten wir die Zusammenhänge unseres Lebens, um das „Große Ganze“ besser zu begreifen und um Neues zu gestalten.

Inhalt:

- Freude am Erzählen und Interesse für einander stärken
- Ganzheitliches Verständnis für die eigene Biografie gewinnen
- Positive Erfahrungen aufleben lassen
- Mut bekommen für einen neuen Blick nach vorne
- „Erinnere dich an gestern, denk an morgen, lebe heute!“
- ▶ Sie erinnern sich in wertschätzender Atmosphäre auf neue Weise an hilfreiche Menschen, Orte, Worte, Begebenheiten etc.

Weibliche Schätze heben

Damit ich nicht ausbrenne

Mein Lebensfeuer hüten

Ich gehe liebevoll und sorgsam mit mir und mit meinen Ressourcen um und suche neue Möglichkeiten um Kraft zu tanken.

Inhalt:

- Meine eigenen Ressourcen erkennen und wertschätzen
- Die Signale meines Körpers und meiner Seele wahrnehmen und deuten
- Eine Balance suchen zwischen meinen eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen des Alltag
- ▶ Sie werden voller Kraft, erlangen Freude am Leben und strahlen Ihre Lebensfreude aus.

Die Kunst bewusst zu leben

Ermutigungen für mein Leben

Was will ich? Was brauche ich und was nicht?

Ich möchte mich wieder spüren und mein Leben bewusst gestalten.

Es bedarf unserer Aufmerksamkeit, das Leben im Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Dann können wir aus der Überfülle an Möglichkeiten das auswählen, was für uns richtig ist, und unsere Entscheidungen treffen.

- achtsam mit meinem Körper umgehen
- mit allen Sinnen leben und genießen, die Lebensfreude einladen
- meine Gefühle ernstnehmen
- Beziehungen bewusst gestalten
- als Konsumentin verantwortlich handeln
- Wege finden, um meine Umwelt aktiv mitzugestalten
- ▶ Dadurch wird Ihre bewusste Wahrnehmung geweckt und gestärkt. Sie werden zur persönlichen Lebensgestaltung ermutigt.

Frauen in der Bibel

Frei von Staub und Kitsch

Sie nehmen das Leben in die Hand und sehen, was notwendig ist. Mutig, klug, aber auch hartnäckig treten Sie für das Leben ein. Ihr Gespür für Gottes Wirken zeichnet sie aus.

Dieses Seminar lädt ein

- Frauen der Bibel in verschiedensten Lebenssituationen auf spielerische Weise zu entdecken
- in Müttern und Töchtern Gottesstreiterinnen, Friedensstifterinnen, Prophetinnen und weise Frauen zu erkennen

– Zeuginnen des Evangeliums und Gemeindeleiterinnen von damals in ihrer ungeheuerlichen Modernität zu verstehen

▶ Holen Sie sich Anregungen für Ihr Leben, lassen Sie sich von diesen Persönlichkeiten auf Ihrem Weg ermutigen und stärken! Von Frauen für Frauen, macht Mut für die Herausforderungen der Gegenwart in spiritueller und politischer Hinsicht.

Heute schon im Kopf gejoggt?

Use it or lose it!

Im spielerischen Umgang mit Gedächtnistraining verstehen die Teilnehmerinnen die Wichtigkeit von der Beweglichkeit unserer Gehirnzellen. Wodurch kräftigen wir uns?

Inhalt:

- Die verschiedenen Übungen zeigen uns, wo das Potenzial liegt, mit dem wir arbeiten können.
- Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um das Training sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinander zu setzen, die eine Beweglichkeit der Gehirnzellen fördern.
- Es geht hier um die Wendigkeit, die wir mit den Übungen in den Zellen erreichen.
- Die verschiedenen Gedächtnisstufen werden wir erkennen und sie daher nutzen lernen.
- Außerdem wird dabei auch über die Trinkqualität gesprochen, die unsere Gehirnzellen stark beeinflusst.
- ▶ Sie werden für sich erkennen, wie wichtig eine Flexibilität des Erfassens von neuen Situationen für Ihren Alltag ist.

Lass dich bewegen

Tanzen – entspannen – loslassen

Gemeinsam wollen wir unser Potenzial an Kraft und Freude an unserem Dasein entdecken.

Wir werden...

- uns Zeit und Raum nehmen für die stimmigen Seiten des Lebens
- in der Bewegung und Entspannung unsere Lebendigkeit spüren
- uns mit all unseren Sinnen begegnen
- auf die Ausdrucksfähigkeit unseres Körpers vertrauen
- Stille zulassen, um unsere Kraftquelle aufzuspüren.
- ▶ Durch Bewegung und Entspannung erleben Sie ein wohliges Körpergefühl und schöpfen Kraft für den Alltag. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Maria!

Was hat Mann aus dir gemacht?

Marias Karriere vom mutigen Mädchen aus Nazareth zur glorreichen Himmelskönigin.

Inhalt:

- Wir gehen auf die Suche nach Maria, wie sie uns die Bibel zeigt
- Spüren nach, wie sie sich freut, wie sie zweifelt, wie sie glaubt
- Veränderung des Marienbildes im Laufe der Zeit
- Kann Maria für uns heute ein Vorbild sein?
- Sie werden Maria, die Frau aus der Bibel, besser kennen lernen, durch sie erfahren, wie Glauben auch jetzt möglich ist und in ihr vielleicht eine neue Freundin finden.

Meine Weiblichkeit – meine Kraft

Auf der Suche nach meinen inneren Quellen

Emanzipation bedeutet, dass ich sein kann, was ich immer bin, nicht, dass ich etwas anderes werde, das ich nicht bin. (Anaïs Nin)

Inhalt:

- Die verschiedenen Facetten meines Frauseins wahrnehmen.
- Mut schöpfen und Rollenklischees beiseite lassen und überdenken.
- Eigene Möglichkeiten, Kreativität, Körperlichkeit und Emotionalität spielerisch entdecken.
- Meiner weiblichen Spiritualität Raum geben.
- Sie werden Ihr Frausein mit allen Möglichkeiten wahrnehmen und im Austausch mit der Gruppe Ihre weibliche Identität erkennen und bejahen.

Unterwegs im Glauben

Am Puls des Lebens

Bewegende Geschichten aus der Bibel

Haben Sie Lust, sich auf eine spannende Reise in die Lebenswelt der Bibel einzulassen? Was hat Menschen damals bewegt?

In diesem Seminar werden Frauen und Männer aus der Bibel näher beleuchtet. Mögliche Beispiele können sein:

- Wie lange es dauern kann, bis tiefe Familienzwise bereinigt werden
- Jakob, der seinen Bruder übervorteilt, selbst betrogen wird und zum weisen Stammesvater reift
- Rut, eine „Ausländerin“, riskiert sich und wird Urgroßmutter des Königs David
- Sie lernen biblische Gestalten wie Abraham, Jakob, Rut, Paulus kennen – mit ihrem Vertrauen, Mut und ihrer Hingabe, aber auch mit ihrem Ringen, Zweifel und ihrer Angst. Lassen Sie sich berühren und entdecken Sie, wie nahe diese Texte auch heute noch am Puls des Lebens sind!

Beziehungsgeschichten aus der Bibel

Miteinander leben damals und heute

Wir leben in Beziehungen ähnlich den Menschen, von denen uns die Bibel erzählt. Was können wir von ihnen lernen?

Inhalt:

- Wir lesen in der Bibel von Sara, Abraham, Martha und Maria usw.
- Wir erleben ihre Hoffnungen, ihre Sehnsüchte, ihren Mut, ihre Ängste, ihre Zweifel, ihren Glauben.
- Ähnliche Erfahrungen, Handlungen und Gefühle entdecken wir auch in unserem Leben.

- Wir stellen uns die Frage, was wir von diesen Männern und Frauen lernen können.

- Was hat ihr Leben mit uns zu tun?

- Sie lernen, wie Sie Beziehungen besser wahrnehmen, reflektieren und gestalten.

Bibliodrama

Kreative Wege zum Verständnis der Bibel

Wir besuchen Abraham und Sarah, wir schlüpfen in die Sandalen von Mose, wir schöpfen Wasser mit der Frau am Jakobsbrunnen, wir folgen Jesus auf dem Weg zum Haus von Jairus.

Inhalt:

- Wir erleben aktiv biblisches Geschehen
- Wir identifizieren uns mit biblischen Figuren
- Wir erfahren auf diese Weise die Aktualität von Gottes Wort
- Sie lassen sich von der Bibel faszinieren und kommen damit sich selbst und Gott näher.

Exerzitien im Alltag

Was mich in Freiheit leben lässt

Einüben von Haltungen, wie wir in der Begegnung mit Jesus zu einer größeren Freiheit in unserem Leben finden.

Inhalt:

- Gottes Liebe im Alltag erfahren
- Der eigenen Sehnsucht Raum geben
- Vergebung annehmen und gewähren
- Hilfestellungen fürs tägliche Gebet
- Nur wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihrem Leben machen würde, wenn sie sich seiner Führung rückhaltlos überließe. (Ignatius von Loyola)

Fürchte dich nicht!

Biblischen Engeln auf der Spur

Leuchtend weiß und furchterregend werden die Himmelsboten beschrieben. Sie begleiten, behüten, warnen und helfen aus Gefahr.

Mit abwechslungsreichen Methoden haben Sie die Gelegenheit

- verschiedene Engelsgeschichten aus der Bibel kennenzulernen und zu reflektieren
 - miteinander ins Gespräch zu kommen
 - sich von den spannenden Geschichten berühren und ermutigen zu lassen.
- Sie entdecken so manchen Zuspruch der Engel für Ihr eigenes Leben.

Mystik

Begegnung mit dem Geheimnis

Begeben wir uns auf den Weg in unsere Mitte, um dem Geheimnis des Lebens – Gott – zu begegnen.

Inhalt:

- eigene Erfahrungen des Staunens und Vertrauens, aber auch von Schmerz und Leid reflektieren
 - von Menschen erzählen: die auf langem Weg gelernt haben, im Ge-,heim“-nis Gottes „da-heim“ zu sein (Paul M. Zulehner)
 - kennen lernen von Wahrnehmungsübungen und praktischen Hilfen für ein alltagstaugliches spirituelles Leben aus christlicher Perspektive
- Sie werden ermutigt, in der Vielfalt der Möglichkeiten Ihren Weg zu innerer Freiheit aufzuspüren und sich verwandeln zu lassen.

Schritt für Schritt

Pilgern als Lebenshaltung

Wir gehen alle jeden Tag irgendwohin. Aber wie gehe ich durch den Tag? Wie gehe ich durch mein Leben?

Wir übertragen Bilder vom Pilgern auf das Leben:

- Mit leichtem Gepäck gehen: Was brauche ich wirklich? Ist nicht oft weniger mehr?
 - Aufbrechen: Was muss ich loslassen, damit ich meinen Weg gehen kann?
 - In Gemeinschaft gehen: Wen brauche ich an meiner Seite? Wer braucht mich als Wegbegleiterin?
 - Ankommen und wieder Abschied nehmen: Nach jedem erreichten Ziel heißt es neue Ziele suchen.
 - Ausruhen an der Quelle: Was gibt mir Kraft? Wo komme ich zur Ruhe?
 - Aus der Bibel und aus der Geschichte können wir am Beispiel anderer PilgerInnen lernen
- Die Haltung des Pilgers als Lebensmodell verhilft zu einer neuen Sicht auf den Alltag. Vielleicht finden Sie auch den Mut, sich wirklich auf eine Pilgerreise zu begeben.

Segnen

Die verborgene Kraft

Weiß ich, dass ich gesegnet bin – und segnen darf? Segnen ist eine uns zugesagte wirksame Kraft, eine oft ungenutzte Lebenskompetenz.

Wir können:

- diese Kraft erschließen und ihren Ursprung begreifen
 - Zugänge und Formen kennenlernen
 - Wirkungen auf Geist, Seele und Körper verstehen und erleben
 - die Fähigkeit, selber Segen zu schenken, ausprobieren
 - in die Haltung des Segnens hineinwachsen
- Anregungen holen wir uns aus den Beispielen in der Bibel und von den Erfahrungen anderer Menschen.
- Segnen schenkt Ihnen Gelassenheit, erschließt Zugänge zu Menschen und lässt Sie kreativ mit Problemen im Alltag umgehen. Aktiv segnend lebt sich's leichter!

Spiritualität

Sehnsucht nach der sprudelnden Quelle

Es ist eine Kunst, lebendig zu sein: staunen – dankbar sein – tiefe Freude erleben.

Mit allen Sinnen begeben wir uns auf die Suche nach:

- Unseren Lebensquellen
 - Wegen zu einem sinnerfüllten, tieferen Leben
 - Kraftquellen christlicher Spiritualität für unseren Alltag
- Das Seminar schenkt Raum zum Austausch über eigene spirituelle Erfahrungen.
- Sie werden ermutigt, zum Geben und Nehmen des Lebens „Ja“ zu sagen. Praktische Übungen für den Alltag helfen Ihnen mehr Lebendigkeit zu finden.

Die Bibel

Lesebuch-Lebensbuch

In zutiefst berührenden Geschichten erzählt die Bibel aus dem Leben von Menschen wie du und ich.

Dadurch ist und bleibt sie erstaunlich modern und verhilft auch heute zu erfülltem Leben.

Inhalt:

- Wissenswertes rund um die Bibel erfahren
 - verschiedene Zugangsweisen ausprobieren
 - gemeinsam lesen und meditieren
- Sie werden zur eigenständigen Auseinandersetzung mit der Schrift ermutigt und bekommen Lust zum Weiterlesen und Weiterfragen.

Kommunizieren – Kooperieren

Einfach miteinander reden

Kommunikation schafft Beziehung.

Die Art und Weise, wie wir miteinander reden, bestimmt die Qualität unserer Beziehungen. Es ist nicht einfach, so zu kommunizieren, dass wir einander verstehen, dass Worte verbinden statt trennen, Missverständnisse geklärt und Konflikte kreativ geregelt werden.

Inhalt:

- Grundlagen einer beziehungsfördernden Kommunikation – Achtsamkeit, Wertschätzung, Klarheit, aktives Zuhören erarbeiten und vertiefen
 - Unser Gesprächsverhalten bewusster wahrnehmen und verbessern
 - Fördernde und hemmende Kommunikationsmuster – verbal und nonverbal – erkennen und beachten.
 - Durch beziehungsfördernde Kommunikation und Streitkultur
 - Konflikten vorbeugen und einen möglichen Konsens finden
- Kommunikation öffnet, klärt, verbindet: Entdecken Sie durch Kommunikationsfähigkeit und Konfliktkultur den Schlüssel für ein besseres Miteinander.

Ein starker Antrieb – Aggression

Auseinandersetzung mit einem Gefühl, das niemand mag

Gibt es nicht auch positive Aspekte von Aggressionen? Aggression als eine Möglichkeit um an Probleme heranzugehen.

Inhalt:

- Wo und wie erleben wir Aggressionen?
 - Phasen der Aggression kennenlernen
 - Lösungsmöglichkeiten erarbeiten – Wie kann man aussteigen?
 - Wie geht man mit Aggressionen der Kinder um?
- Durch den genauen Blick auf das Phänomen „Aggression“ verlieren Sie die Angst davor und können die positiven Aspekte dieser Kraft für sich nutzen.

Im Fremden das Eigene entdecken

Wir und die Anderen

Die „Fremden“; das sind nicht nur Menschen, die zugewandert sind und andere Sprachen sprechen, sondern auch die, die meinen Vorstellungen und Werten nicht entsprechen. Was haben sie mit meinem „Eigenem“ zu tun? Was bringt mich in Resonanz?

In diesem Seminar nehmen wir die fragende Haltung ein und erkunden ausgehend vom Vertrauten:

- Was bedeutet für mich Kultur und was sind meine kulturellen Wurzeln?
 - Was macht meine eigene Identität aus?
 - Was kann ich vom „Fremden“ über mich selbst lernen und dabei mein persönliches Spektrum erweitern?
 - Wo bin ich gefordert, Zivilcourage und Mut zu zeigen?
- In einer Atmosphäre von Respekt und Achtsamkeit beleuchten Sie das Thema „fremd“ und „vertraut“ und gewinnen neue Sichtweisen und Handlungsstrategien.

Konflikte bringen Schwung ins Leben!

Wie Konflikte positiv mein Leben verändern können

Konflikte sind nicht nur ungebetene Gäste im Leben. Sie können auch klärend und reinigend neue Sichtweisen für das eigene Leben eröffnen.

Inhalt:

- Mut zum Konflikt
 - Positive Streitkultur
 - Konflikteskalation – irgendwann geht nichts mehr
 - Das eigene Konfliktverhalten
 - Beziehungsmuster in Konfliktsituationen
- Erleben Sie Konflikte als treibende Kraft in Ihrem Leben, die Sie selbst immer wieder in Frage stellt und persönlich weiter bringt.

Selbst-bewusst NEIN sagen **Die Dynamik von JA und NEIN**

Als Mutter, Partnerin, Freundin, Kollegin sind wir immer wieder angefragt zu helfen – seelisch Beistand zu leisten oder ganz konkret handfest. Zumeist tun wir das gerne und mit großem Einsatz! Manches Mal merken wir aber zu spät, dass es zu viel wird.

Inhalt:

- Die eigenen Ressourcen achten
- Sich abgrenzen als Burnout-Prophylaxe
- Grenzen setzen in der Familie

► Im geschützten Rahmen können Sie anhand von Übungsbeispielen lernen, „NEIN“ zu sagen – und das dann, angepasst an die Situation, im täglichen Leben ausprobieren.

Armut – Reichtum – soziale Gerechtigkeit **Was können wir gegen die zunehmende Spaltung in der Gesellschaft und für ein gutes Leben für alle tun?**

Gehören Sie zu den Leistungsträgerinnen in unserer Gesellschaft oder zählen Sie sich zu den Sozialschmerzhaften? Oder wissen Sie es nicht so genau?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit:

- Armuts- und Reichtumsverteilung in Österreich und in der Welt. Was macht das mit uns?
- Wie hängen Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit zusammen?
- Definitionen/Indikatoren von Armut kennen und österr. Sozialbericht 2017.
- Strategien der Armutsbekämpfung auf österreichi-

scher und auf EU Ebene. Wie steht es um die neue „soziale Säule“ der EU und um die Sozialpolitik in Österreich?

– Was kann ein gutes Leben für alle sein und wie können wir uns auf zivilgesellschaftlicher Ebene dafür einsetzen?

► Sie sehen Armutsbekämpfung aus der Menschenrechtsperspektive, sammeln Argumente für gesellschaftliche Debatten über Armut und Soziales, entwickeln Mut, sich zivilgesellschaftlich zu engagieren

Stopp, da mach ich nicht mit! **Ausgrenzung, Diskriminierung und Rassismus**

Abfällige Äußerungen über Mitmenschen, sei es im Supermarkt oder beim Sonntagsessen mit der Großfamilie, fordern uns heraus und wir wissen oft nicht, wie wir darauf angemessen reagieren sollen.

Wir erarbeiten Reaktionen, die wirken. Dabei sind folgende Themen im Focus:

- Der Umgang mit Vorurteilen und Stereotypen sowie deren Entstehung
- Sensibilisierung für die verschiedenen Formen von Ausgrenzung, Diskriminierung und Rassismus
- Strategien im Umgang mit Stammtischparolen und Populismus

► Sie werden gestärkt, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, lernen Zusammenhänge von Sprache und Macht erkennen und können somit entschlossen auf Ausgrenzung und Rassismus reagieren.

Lebensstil/Gesundheit

An Grenzen wachsen

Es sind nicht nur die schönen Erlebnisse, die uns im Leben weiterbringen

Können Hindernisse und Stolpersteine im Leben zu Kraftquellen werden?

Inhalt:

- Wo stoße ich an Grenzen?
- Wie gehe ich mit Grenzen um?
- Grenzen bewusst setzen als Abgrenzung
- Grenzen in der Erziehung?

– Unser Leben ist endlich, der Tod ist die letzte und absolute Grenze. Gibt es Hilfe aus dem Glauben?

► Durch die intensive Beschäftigung mit der Erfahrung von Grenzen können Sie diese als positive Herausforderung, als Schutz und als Notwendigkeit im Leben neu kennenlernen.

Das Leben in die Hand nehmen **Schritte zu einer bewussten Lebensgestaltung**

Das Leben kann rückblickend verstanden werden, es muss aber vorausschauend gelebt werden.

(Sören Kierkegaard)

Inhalt:

- Wiederentdecken der eigenen Wurzeln
- Soziale Beziehungen betrachten
- Lebensübergänge und Umbrüche erkennen
- Verabschieden und Loslassen
- Neues entwerfen und Zukunft gestalten

► Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie eröffnet Ihnen eine bewusstere Lebensgestaltung.

Dem Netzwerk Natur auf der Spur **Entdeckungsreise in die Welt der Biologie**

Bei näherem Hinsehen sind Pflanzen, Tiere und unser Körper spannende Wunder.

Inhalt:

- Wie funktionieren Pflanzen, Tiere und unsere Körper?
- Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen ihnen und ihrer Umwelt?
- Wie beeinflussen Pflanzen und Tiere einander – wie werden sie von uns Menschen beeinflusst?
- ▶ Sie werden bruchstückhaftes Wissen aus Schule und Medien ergänzen und vertiefen – mit Hilfe von Bildern wird vieles auch für Nicht-WissenschaftlerInnen verstehbar.

Entfalten statt rosten!

Jugendwahn versus Sinnfindung

Jugendkult und Machbarkeitswahn propagieren das Körperbild des Jugendlichen. Der reife Mensch hat seine eigenen Wertigkeiten.

Noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Wie geht es mir in diesem Spannungsfeld zwischen hoher Lebenserwartung und dem öffentlichen Diskurs der Überalterung? Worin bestehen unsere Potenziale der verschiedenen Lebensalter, wie schöpfen wir Kraft daraus? Welche Stärken und Talente ergeben sich für uns? Der Körper baut mit zunehmendem Lebensalter ab, der persönliche Lebensstil kann die Prozesse hemmen. Anti-Aging-Produkte versprechen viel, aber verhindern nichts. Auf seelisch-geistiger Ebene ist immer ein Wachstum möglich. Lange Lebenserfahrung kann die Grundlage einer reifen Persönlichkeit werden.

- ▶ Dieses Seminar macht Ihnen Mut, persönliche Wertigkeiten zu finden. Unsere Welt braucht reife Menschen.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen **Meditation als Lebenshilfe**

Der Verstand hat uns sehr weit gebracht, aber er sollte nicht allein unser Leben bestimmen.

Inhalt:

- Durch einfache meditative Übungen Entspannung und Ruhe finden.
- Verschiedene Formen der Meditation kennen lernen
 - wie Visualisierungsübungen, Betrachten von Texten, Bildern und Gegenständen.
- Bewegung und Stille
- Jesusgebet (auf Wunsch!)
- ▶ Sie begegnen dem Alltagsstress mit innerer Gelassenheit und entdecken innere Kraftquellen. Mit Vertrauen und Mut gehen Sie bewusster den eigenen Weg.

Labor Küche

Was passiert, wenn...?

Wie kommen die Löcher in den Käse und der Alkohol ins Bier? Warum werden Eier hart und Kartoffeln weich?

Geschichten über chemische, physikalische und mikrobiologische Phänomene in unserer Küche, gewürzt mit kleinen Experimenten, sollen Wissenswertes rund ums Kochen vermitteln.

- ▶ Sie entdecken die Küche als spannendes Experimentierfeld und erfahren wissenswerte Zusammenhänge aus der Welt der Forschung.

Meine Lebenseinstellung wirkt **In Familie, Gesellschaft und Beruf**

Wie beeinflussen Gedanken, Sprache und innere Bilder unser Leben?

Inhalt:

- Reflexion der eigenen Lebenseinstellung – wie bin ich so geworden, wie ich bin?
- Wer oder was prägt mich?
- Wen und wie beeinflusse ich?
- ▶ Im liebevollen Umgang mit der eigenen Geschichte und mit klarem Blick auf die gegenwärtige Lebenssituation können Sie entscheiden, welche Leitsätze Sie behalten, verändern oder verabschieden wollen.

Mit Begeisterung das Leben meistern **Wege zu einem sinnerfüllten Leben**

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt: Was hat das alles für einen Sinn? Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt. (Viktor E. Frankl)

In diesem Seminar werden Sie

- je nach Schwerpunktsetzung in der Gruppe verschiedene Zugänge zum Sinn (logotherapeutisch, spirituell-ganzheitlich, schöpferisch-kreativ) kennenlernen, damit Sie Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten zur Sinnverwirklichung besser erkennen können
 - die Schätze aus Ihrer „Scheune der Vergangenheit“ herausholen und staunen
 - Ihr ganz persönliches menschliches Potenzial aktivieren und Werte entdecken, damit Ihre Einzigartigkeit zur Entfaltung kommt
 - Ihren Handlungsspielraum erweitern, damit Sie mit Stress, Alltagsorgen und zwischenmenschlichen Beziehungen besser umgehen können
- Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus Information, Übung, Austausch und Selbstreflexion.
- ▶ Aus den vielfältigen Impulsen können Sie jene herausgreifen, die Sie brauchen, um die Fragen, die das Leben an Sie stellt, ver- und beantworten zu können.

Resilienz

Aus Krisen gestärkt hervorgehen

Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen

Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll; man muss nur bereit und zuversichtlich sein. (Luise Rinser)

Inhalt:

- Stärkung der persönlichen Widerstandskraft
- Besserer Umgang mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen
- Aktive Gestaltung Ihrer Umwelt
- ▶ Sie lernen nach Turbulenzen wieder Ihre Kontrolle zu finden.

Veränderung findet statt – auch in unserem Leben

Wie gehen wir damit um?

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende. (Demokrit)

Inhalt:

- Die eigenen Standpunkte überprüfen.
- Veränderung als Prozess verstehen, Altes loslassen, Neues beginnen.
- Aus dem Schatz der Lebenserfahrungen schöpfen.
- Mit Kreativität und Mut neue Chancen wahrnehmen.
- ▶ Sie lernen aus der Vergangenheit, schauen in die Zukunft und gehen im Jetzt gut mit Ihren Veränderungen um.

Zeitmanagement

Gestaltung der eigenen Lebenszeit

Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt. (Leo Tolstoi)

Inhalt:

- Umgang mit Stress, inneren Antreibern und „Aufschieberitis“
- Zeitbalancemodell – Leben im Gleichgewicht
- Persönliche Lebensplanung
- Entwicklung persönlicher Arbeitsstrategien, wie z. B. Zeitdiebe erkennen,
- „Nein sagen“, etc.
- ▶ Sie haben mehr Zeit für sich und erreichen damit ein ausgeglicheneres und zufriedeneres Leben.

Ausgewogener Lebensstil wirkt!

Vorbeugen, der bessere Weg!

Ob gesund oder krank hängt zu etwa gleichen Teilen von meiner Genetik, Umwelt und meinem Lebensstil ab. Dieses Wissen wollen wir bewusst nutzen.

Die WHO definiert Gesundheit auf der Grundlage von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden. Ein gesundheitsfördernder Lebensstil baut auf:

- Auf Ernährung (bedarfsgerecht)
- Auf Bewegung (Beweglichkeit, Erhaltung der Muskelmasse, besserer Stoffwechsel)
- Auf positiver Einstellung zum Leben (Humor, Entspannung, Genussfähigkeit)
- Auf einem intakten sozialen Umfeld (Familie, Freunde) auf. Diese Möglichkeit kann nur jeder in Selbstverantwortung nutzen.
- ▶ Schwerpunktmäßig werden wir auf diverse Teilbereiche eingehen und diese vertiefen. Sie machen sich Ihr eigenes Potential bewusst und setzen es in Ihrem Lebensalltag um.

Familie gestalten

Die Freude aneinander bewahren Wie Paarbeziehung gelingen kann

Es ist nicht immer einfach im Alltag mit Familie, Kindern, Beruf, Freundinnen, Hobbys das Miteinander lebendig und farbenfroh zu gestalten und die Freude aneinander zu bewahren.

Inhalte:

- Möglichkeiten finden, unserer Paarbeziehung mehr Qualität zu verleihen
- Einflüsse von außen aufzeigen und konstruktiv damit umgehen lernen
- Entwicklungsstadien unserer Beziehung wahrnehmen
- ▶ Sie finden in Ihrer Beziehung mehr Verständnis füreinander, entdecken und nutzen Kraftquellen im Alltag.

Entwicklung des Kindes – und meine Entwicklung als Frau Herausforderung Mutter-Sein

Viele Frauen erleben ihr Mutter-Sein als große Herausforderung, auf die sie nur zum Teil vorbereitet sind.

Inhalt:

- Entwicklungspsychologie
- Veränderung der elterlichen Beziehung
- Erziehungsziele und Erziehungsstile
- Was sagt die Gesellschaft zu Familie, Kindern und Erziehung?
- Werte in der Familie
- ▶ Sie erfahren mehr über die eigene Persönlichkeit und die Ihrer Kinder und können so eine Beziehung zueinander finden, die Ihnen beiden entspricht.

Kinder fragen nach Gott und der Welt Wo finden wir Antwort?

*Wieso kommen die Dinosaurier nicht in der Bibel vor?
Kinderfragen – eine nie endende wollende*

Herausforderung für kleine und auch große Leute!

Inhalt:

- Hilfe bei der Überwindung unserer Sprachlosigkeit
- Hintergrundinformationen, Erfahrungsaustausch, heutiger Wissensstand
- Wann und wie begegnen wir zum ersten Mal in unserem Leben der Liebe Gottes?
- ▶ Sie stärken Selbstvertrauen und Mut, um auf all diese Fragen Antwort zu geben.

Schau, was ich dir sage! Erfolgreich partnerschaftlich kommunizieren in der Familie

Lernen Sie Methoden aus der Familienkonferenz und der Gewaltfreien Kommunikation kennen und nutzen Sie die Möglichkeit, diese auszuprobieren und einzuüben.

Inhalt:

- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Selbst bestimmt handeln und dabei auch auf die Bedürfnisse der anderen achten
- Ich-Botschaften
- Einfühlsam zuhören – Hilfe zur Selbsthilfe leisten – Aktives Zuhören
- bei Konflikten gemeinsam nach Lösungen suchen – Keine(r)-verliert-Methode
- ▶ Sie verbessern die Kommunikation in der Familie, erkennen besser Ihre eigenen Grenzen und können besser mit Konflikten umgehen.

Und welcher Lerntyp sind Sie?

Jede(r) lernt anders – nur sollte er/sie wissen, wie er/sie sich am leichtesten tut.

Wenn ich weiß, wie mein Gehirn Informationen benötigt, dann kann ich (mein Kind) leichter lernen und mir Dinge merken. Die Lerntypen geben darüber Auskunft und liefern wertvolle Hinweise, wie Lerninhalte für mich persönlich ideal gestaltet sind.

- Welcher Lerntyp bin ich?
- Was bedeutet das für mich?
- Wie müssen Inhalte aufbereitet sein, damit ich sie gut aufnehmen und mir merken kann?
- Wie kann ich gut lernen?
- Wie kann ich auch mein Kind/Enkelkind unterstützen?
- ▶ Sie wissen, welcher Lerntyp Sie sind (bzw. Ihr Kind ist) und was das fürs Lernen bedeutet.

Werkstatt Erziehung

Von der Geburt bis zur Pubertät

Wie soll das alles gehen?

Sie nähren, ermutigen, fördern, beruhigen, trösten, ermuntern, bewahren, beschützen, lassen los, geben Halt,... Sie begleiten Ihr Kind bis zur Selbständigkeit und haben damit einen wesentlichen Einfluss auf seine Entwicklung. Sie können:

- Eigenes erzieherisches Verhalten reflektieren
- Fragen, Unsicherheiten und Überforderungen ansprechen
- Neue Sichtweisen und Alternativen kennenlernen
- ▶ Sie gehen gestärkt, entlastet, bestätigt und ermutigt in Ihre Familie.

Gesellschaft gestalten

Alles, was RECHT ist

Wissenswertes vom Jugendschutz bis zum Ehe- und Erbrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Gesetze sind von der Geburt bis zum Tod unsere Wegbegleiter.

Wenig bekannt ist, wie oft wir eigentlich das Familienrecht bei der Lösung von familiären Problemen benötigen, welche Hilfestellungen uns staatliche und private Organisationen anbieten.

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die besonders aktuellen Themen durch lebendige Wissensvermittlung, Diskussion und Hilfestellung sowie das Aufzeigen von rechtlichen Ansprüchen:

- Ehe und nichteheliche Lebensgemeinschaften
- Kinder und Jugendliche
- Erbrecht
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- ▶ Sie erhalten Informationen und Hilfestellung, damit Sie rechtliche Vorkehrungen treffen können und wissen, wohin Sie sich bei Problemen wenden.

Damit die Zukunft Zukunft hat

Nachhaltigkeit – eine Überlebensfrage?

Nachhaltigkeit heißt langfristig zu denken, Zukunftsverantwortung zu übernehmen sowie ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig zu handeln.

Nachhaltigkeit als Lebensprinzip bedeutet Konzentration auf Qualität, Erneuerbarkeit und zukunftsorientiertes Haushalten.

Inhalt:

- Wozu Nachhaltigkeit? Globale Zusammenhänge
- Ernährung, Gesundheit, Lebensstil
- Energie, Rohstoffe, Haushalt: „Wegwerfgesellschaft“ versus Recycling
- Ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit
- Nachhaltigkeit als Lebensprinzip: Was wir tun können und sollten
- ▶ Mit gelebter Nachhaltigkeit schonen Sie nicht nur die Umwelt und sichern eine lebenswerte Zukunft, sondern nützen sich selbst – Sie leben gesünder und zufriedener.

Frauen im Christentum

Gestern-Heute-Morgen

Angeregt vom Frauenleben in der Bibel und in der Kirchengeschichte hinterfragen wir unseren Platz und unseren Stellenwert als Frauen in der Kirche von heute.

Inhalt:

- Information und Meinungsaustausch
- Rollenspiel und Tanz
- Meditation und Gebet
- ▶ Sie lernen Frauen im Christentum anhand von Beispielen kennen, erhalten Klarheit und werden zur Veränderung ermutigt.

Gentechnik

eine Technologie im Brennpunkt von Naturwissenschaft, Ethik, Theologie und Recht

Neue Technologien beeinflussen die gesellschaftliche Entwicklung und damit unser Leben. Wer mitreden will, muss sich informieren.

Das Seminar bringt Wissenswertes über Gene und Gentechnik und spannende Diskussionen über ihre Anwendung in der Pharmaindustrie, Landwirtschaft, Lebensmittelindustrie und Medizin.

- ▶ Sie erhalten vielfältige Informationen und Anregungen über dieses aktuelle Thema, um sich Ihre eigene Meinung zu bilden und weiterzudenken.

Heikles Thema: Geld

Ungern besprochen, und dennoch für uns alle unumgänglich

Wie finde ich mich im Dschungel der Angebote zurecht? Wie schütze ich mich vor Manipulation und Betrug?

- Übersicht über die eigenen Möglichkeiten bekommen (Einnahmen/Ausgaben)
- Sicherheit im Umgang mit Banken und Versicherungen erlangen
- Sparen, Leihen, Vererben – was gilt es zu beachten
- Aktien, Börse & Co: Wissen schützt vor Betrug und falschen Versprechungen
- ▶ Ihr Wissen schützt Sie und hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.

Anmerkung: Der Referent ist NICHT einschlägig gewerblich tätig, es besteht somit KEIN Interessenskonflikt.

Im Gespräch mit...

Frauen, die neugierig machen

Stoßen wir nicht immer wieder auf Frauen, die wir näher kennenlernen wollen? Sie machen uns neugierig, weil sie sich trauen, ihren Weg zu gehen und ihre Berufung zu leben.

Wir laden Frauen ein und setzen uns im Gespräch mit ihrem Lebensweg und Wirkungskreis auseinander:

- Vorbereitung und gemeinsames Gespräch mit Frauen
- Achtsame Auseinandersetzung mit Frauenbiografien
- Impulse, Anregungen und Motivation durch das Gespräch
- Die Auswahl der eingeladenen Frauen ist abhängig von der Region und den Terminen bzw. wird von der Referentin mit der Gruppe abgesprochen.

► So lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Gesprächsführung kennen und können sie ausprobieren. Sie können sich von den eingeladenen Frauen inspirieren und ermutigen lassen und erkennen dabei eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Menschen, die anders leben

Voneinander lernen – miteinander leben

Es begegnet uns täglich Fremdes: in uns und in anderen Menschen.

Wir spüren oft Regungen, die wir nicht wahrhaben wollen.

Menschen, die anders leben, unsere Sprache nicht sprechen oder von der Gesellschaft Ausgegrenzte lösen Hilflosigkeit, Angst oder Aggression aus.

Dabei werden leicht Chancen übersehen, die bereichern und wachsen lassen. Anderssein wird interessant, je mehr wir uns damit vertraut machen. Schwerpunkte werden sein:

- eigene Erfahrungen
 - Gruppengespräche
 - Erkennen multikultureller Zusammenhänge.
- Sie stellen sich dieser Thematik, werden sich Ihrer politischen und christlichen Verantwortung bewusst und finden Ihren eigenen Weg damit umzugehen.

Von der Weisheit anderer zur eigenen Weisheit

Philosophie für Nicht-PhilosophInnen

„Wieso? – Wozu?“, „Wer bin ich und was will ich eigentlich?“, „Was ist jetzt wichtig?“

Fragen wie diese stellen wir uns alle – vor allem an Lebenswenden, wenn die Selbstverständlichkeiten des Alltags durchbrochen werden. Der Gedankenaustausch in der Gruppe möchte dazu beitragen, sich diesen Fragen zu stellen.

► Sie lernen in kurzen Texten die oft erstaunlichen Gedanken von Philosophinnen (die gibt's!) und Philosophen aus verschiedenen Kulturen und Jahrhunderten kennen.

Weltreligionen

Viele Religionen – ein Gott?

Kein Thema hat in den letzten Jahren so viel an Aktualität gewonnen wie dieses. Welche großen religiösen Systeme gibt es und für welche Werte stehen sie ein?

Inhalt

- was ich schon immer über andere Religionen wissen wollte
- die eigene Religion im Orchester der vielen Religionen sehen
- neugierig werden auf mehr

► Sie erfahren, was Sie schon immer über andere Religionen wissen wollten, finden und vertreten Ihren eigenen Standpunkt und werden neugierig auf mehr.

Zeitgeist

Moden, Trends und Strömungen

*Was Ihr den Geist der Zeiten heißt, das ist der Herren eigener Geist, in dem die Zeiten sich bespiegeln!
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Wer ist nicht ein „Kind seiner Zeit“? Sie müsste wohl auf einer einsamen Insel leben. Was gestern undenkbar schien, ist heute Normalität. Vorherrschende Meinungen, Sitten und Gewohnheiten verändern sich. Bilder und Slogans zeigen Wirkung. Schneller – größer – mehr – in immer kürzeren Zeiteinheiten. Der Glaube an Fortschritt und Entwicklung steht der Angst vor Verlust der Lebensqualität gegenüber. Welche Werthaltungen werden wofür geopfert? Wer (welche Eliten) sind die dahinterstehenden MeinungsbildnerInnen? Was für Interessen verfolgen sie? Welches Menschenbild liegt unserem Zeitgeist zugrunde?

► Sie werden vorherrschende Meinungen, Gewohnheiten, Lebensstile wahrnehmen und dahingehend hinterfragen, ob sie für eine menschenfreundliche Lebensführung eher förderlich oder hinderlich sind.

Ohne Judentum kein Christentum

Röm 11,18: „...Nicht du trägst die Wurzel, sondern die Wurzel trägt dich.“

Aus dem Judentum ist unser Christentum hervorgegangen, wenn auch mit europäischer Prägung. Wie bei verfeindeten Geschwistern kam es zu einer schmerzhaften Trennung. Hat das Kind seine Mutter vergessen, geleugnet, verfolgt bis zur Auslöschung? Wie hat die Mutter auf die Abnabelung ihres Kindes reagiert? Und sind die Beiden heute versöhnt, wenn auch verschieden?

Ein mehrteiliges Vortragsseminar beschäftigt sich mit diesen Themen:

A) Die schriftlichen Quellen:

- Das sog. Alte Testament als gemeinsame Heilige Schrift
- Die jüdischen Wurzeln im Neuen Testament
- Der Talmud als Auslegung der Thora

B) Von der Vergangenheit zur Gegenwart

- Jüdische Geschichte und Antisemitismus
- Ökumene und Versöhnung
- Die jüdischen Feste
- Das Selbstverständnis jüdischer Frauen
- Synagogenbesuch

Islam konkret

Anziehung oder Herausforderung?

Gemeinsam mit muslimischen und christlichen ReferentInnen wird versucht, sich der vielfältigen muslimischen Lebens- und Glaubenswelt in Österreich anzunähern.

Inhalt:

- Geschichte, Theologie und Philosophie des Islam
- Besuch einer Moschee
- Begegnung in der Pfarre
- ▶ Sie erhalten mehr Wissen über den Islam, fragen und diskutieren im geschützten Rahmen, erhalten Einblicke in fremde Lebenswelten durch mehrere Zugangsweisen und begegnen MuslimInnen auf Augenhöhe.

Lust und Frust mit Medien

Geben lila Kühe braunen Kakao?

Werbung – die geheimen Verführer?!

(Wie) Kann ich mich der Werbung entziehen? Welche Tricks verwendet die Werbung um unser Kaufverhalten, Selbstbewusstsein und vieles mehr zu „leiten“?

Werbung umgibt uns im täglichen Leben. Bewusst oder unbewusst prägt und manipuliert sie primär unser Kaufverhalten. In weiterer Folge zeigt sie uns den „richtigen“ Weg zu idealem Selbstwert, Körpergefühl, Lifestyle und vielem mehr. Um sich der Werbung zu widersetzen, müssen wir wissen:

- Wie arbeitet die Werbung?
- Welche Bilder, Botschaften, Schemata werden bedient?
- Was sagt die Wissenschaft dazu?
- Welche „Todsünden“ wurden gesellschaftsfähig und Basis für gelungene Werbung?
- Wie gehe ich damit um – wie begleite ich Kinder?
- ▶ Werbekompetenz – Sie können bewusst (auch) mit verborgenen Mechanismen der Werbung umgehen und sich ihr entgegenstellen.

Internet – Rechtsfreier Raum?

Rechte und Pflichten im Internet, auf Handy und Tablet

Ich habe Rechte / Pflichten – auch im Internet. Vom „Recht am eigenen Bild“ bis zu Sexting, Grooming und anderen aktuellen Trends und deren Rechtsfolgen.

- Viele denken, dass das Internet ein rechtsfreier Raum ist. Bei der Datenmenge – wer soll da schon mitbekommen, dass ich Musik/Bilder widerrechtlich benutzt habe. Trotzdem sorgen die Strafen, die medial verbreitet werden, dann immer wieder für Furore. Wir hinterfragen in diesem Kurzseminar an praktischen Beispielen, welche Rechte und Pflichten ich habe.
- Urheberrecht (Copyright, Recht am eigenen Bild, etc.)
 - Konsumentenschutz – wann gehe ich einen Vertrag ein? Abzocke – was tun?
 - Aktuelle Trends – Sexting, Grooming, Mobbing, etc.
 - Wer hilft mir im Fall des Falles?
 - ▶ Sie wissen über die grundlegenden Rechte im Internet Bescheid.

Macht und Magie der Sprache

Mit Sprache erschaffe ich meine Welt

Was macht der Mensch mit der Sprache und die Sprache mit dem Menschen?

Inhalte:

- Sprache – Macht – Denken
- Sprache – Macht – Wissen
- Sprache – Macht – Persönlichkeit
- Sprache – Macht – Nähe
- Sprache – Macht – Geschlecht
- Sprache – Macht – Wirklichkeit

► Sie entwickeln Sensibilität für die vielfältigen Wirkungsweisen von Sprache auf persönlicher, zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Ebene und finden so zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit Sprache.

Spielend die Welt begreifen

Kinder brauchen Spiele – Erwachsene ebenso

Das Spiel ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Spielerisch lernen, gemeinsam Freude und Spaß haben, stärkt die Gemeinschaft.

In diesem Seminar steht das Spiel mit seinen vielen Facetten im Mittelpunkt.

Themen können sein:

- Alte Spiele, neue Spiele, Rollenspiele, ... wir erfinden unsere eigenen Spiele
- Was macht die Faszination des Spielens aus – virtuell und in Wirklichkeit?
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse – wozu spielen wir?
- Das Spiel als Übungsplatz für das Leben (z.B. lustvoll scheitern)

► Sie lernen eine Vielzahl von Spielen kennen und erleben Freude und Spaß in der Gruppe. Weiters erfahren Sie, warum Spiele nicht nur spannend, sondern auch entspannend sind und unsere Kreativität auf vielen verschiedenen Ebenen fördern.

Welt der Medien

Vom Buch über das Fernsehen zur Handyapp

Medien – allgegenwärtig. Information oder Manipulation? Wie kann ich Medien sinnvoll nutzen? Wie trete ich der Beeinflussung entgegen?

Wir schauen praktisch hinter die Kulissen der Medien:

- Welche Formate, Trends, Entwicklungen gibt es aktuell?
- Wie werden Rollenbilder, Vorstellungen, Denkweisen etc. geprägt?
- Wie funktionieren TV und Print- bzw. Onlinemedien? Wer steckt dahinter?
- Kann ich überhaupt noch etwas glauben?

► Sie erhalten einen Überblick über die Arbeitsweise von Medien und können für sich entscheiden, was Sie glauben und wie Sie sie für sich sinnvoll nutzen.

Musik und darstellende Kunst

Die Kunst der Musikwahrnehmung

Entspannt ins Musikhören eintauchen!

Musik als „Kunst der Musen“ (griech.) erregt Gefühle durch Töne, Klänge und Rhythmen, ist universale Ausdrucksform, wird international verstanden und dennoch individuell wahrgenommen.

- Achtsamkeitsübungen und Entspannungsmethoden zur Stärkung von Körper, Geist, Seele und unserer auditiven Wahrnehmung – dem Hören.
- Facettenreiche Hörerlebnisse lassen uns die vielfältigen Wirkungen von Musikarten und Instrumenten erspüren.
- Wir finden unsere „Lieblingmusik“ für bestimmte Situationen und lassen uns berühren und stimulieren von bekannten sowie neuen Musikstücken, Liedern, Tonfolgen.
- ▶ Sie nutzen die Kraft der Musik für ihr Wohlbefinden.

Die Oper

Verzauberung durch die Hand der Schönheit (Strauss/Hofmannsthal)

Was macht die Faszination Oper aus? Wie hat sie sich aus dem griechischen Theater zu ihrer heutigen Form entwickelt? Was waren die gesellschaftlichen und musikalischen Voraussetzungen dafür?

Von vielen unverstanden, gemieden, oft sogar gefürchtet, meist mit großem Respekt von der Ferne betrachtet, wird sie von anderen geliebt, verehrt, vergöttert – die Oper. Lassen Sie sich von Komponisten wie Mozart, Weber, Wagner, Richard Strauss und Verdi sowie von perfekter Gesangkunst verzaubern und tauchen Sie in die Welt des Musiktheaters ein!

- ▶ Sie lernen die Welt der Oper kennen oder vertiefen Ihr Wissen.

Musik, die MICH meint

„Musik als Klangrede“ (N.Harnoncourt) spricht an, berührt, begeistert

- Musik als ganzheitliche Körpererfahrung kennenlernen
 - Bekanntes NEU hören
 - Einblicke in die Welt der MusikerInnen gewinnen
 - Musik im Kontext ihrer Zeit erleben
- Musik vermag weit mehr als „gefällt mir/nicht“.
- ▶ Für alle, die sich darauf einlassen, ist sie bisweilen ein Fenster zur eigenen Seele.

Eine Reise in die Welt der Musik

Vom griechischen Chor zur Zwölftonmusik

Seit es Menschen gibt, gibt es auch Musik. Musik ist immer ein Spiegel ihrer Zeit.

Lassen Sie sich einladen auf einen Streifzug durch die Musikgeschichte – von den Anfängen der Menschheit bis zur Musik der Moderne. Lassen Sie sich von barocker Kostüm- und Bühnenpracht ebenso ins Staunen versetzen wie von Minnesängern, Schuberts Liedern, virtuosen Klavierkonzerten und der (oft zu Unrecht gefürchteten) Musik der Moderne.

- ▶ Sie lernen ein breites Spektrum der Musik kennen, gehen mit Freude und offenen Ohren durch die Welt und entdecken Mut zu Neuem.

Musik, die mir gut tut

In heilsamen und kreativen Impulsen mit allen Sinnen nachspüren

Spielerisch in die Musik eintauchen und Klangfarben in Farbtöne verwandeln.

Inhalt:

- Geschichten, die die Komponisten erzählen – die wir erzählen.
- Rhythmus und Tanz
- Stilelemente erkennen lernen und vieles mehr
- ▶ Sie öffnen sich der Musik und werden bereichert.

Theatergeschmack – Geschmack am Theater

Anleitung und Verleitung zum Theater

Regen Sie Ihren Appetit auf Theater an und lassen Sie sich zu Theaterbegeisterten einkochen!

Das Theater hat viele Eigenschaften, aber allen voran spricht es unsere Sinne an. Wir hören einen Text in unterschiedlichen Sprachmelodien. Wir sehen Farben, Formen und Figuren, die uns fremd oder nahe sind. Wir genießen mit all unseren Sinnen, ähnlich wie bei einer köstlichen Speise. Ob uns diese schmeckt oder nicht, hängt meist von Zutaten und Zubereitung ab. Gerade so ist es am Theater, wo uns in kleinen Happen oder Riesenportionen aufgetischt wird.

- ▶ Sie finden Geschmack am Theater, erhalten erste Einblicke in die Theaterwelt oder erhalten als Theaterprofi neue Tipps.

Ars sacra – Kunst und Spiritualität

Spiritualität und Transzendenz erleben

Wie entsteht die transzendente Wirkung eines Kunstwerkes? Liegt ihm ein Programm zugrunde? Welches? Ist eine Malerei die wortwörtliche Darstellung einer biblischen Begebenheit oder die eines Mythos oder symbolhaften Gleichnisses? Das „Himmlische Jerusalem“ – ist jede Architektur sein Ebenbild?

Diesen und anderen Fragen gehen wir nach durch Vergleichen von Bibelstellen und den ihnen entsprechenden Malereien oder Skulpturen. Aufsuchen und Begehen ausgewählter sakraler Räume (Kirche, Synagoge, Moschee oder Stupa) soll uns die für die jeweilige Religion typische Transzendenz erlebbar machen.

► Durch Erkennen der hinter der äußeren Erscheinung liegenden Struktur erleben Sie Spiritualität an Kunstwerken längst vergangener Zeiten und der Gegenwart.

Bezirkserkundungen in Wien

Kennenlernen der kulturellen Entwicklung eines Stadtbezirkes

Kennen Sie die historische und soziale Entwicklung Ihres Wohnbezirks? Bei einem Auslandsbesuch interessieren wir uns für Geschichte und Sehenswürdigkeiten, aber daheim übersehen wir oft viele kulturelle Kostbarkeiten in unserer näheren Umgebung.

Die 23 Wiener Gemeindebezirke mit ihrer unterschiedlichen Ausdehnung und Bevölkerungsstruktur zeigen viele Facetten des urbanen Lebens. In diesem Seminar können wir uns in Verbindung mit Exkursionen mit dem Wohnbezirk beschäftigen. Es ist auch möglich, den Nachbarbezirk oder andere Wunschbezirke ins Zentrum zu stellen.

► Sie lernen Ihre nähere oder weitere Wohnumgebung kennen und entdecken noch Neues auch im schon Bekannten.

Die Frau in der Kunst

Revolutionärin – Schöpferin – Modell – Mäzenin – Muse

Wo und wie lange schon sind Frauen schöpferisch? Wie viel wissen wir von ihnen? Welche Rolle durften sie spielen oder eben nicht spielen? Wer unterstützte sie oder unterstützten sie andere?

Im Zusammenhang mit Geschichte und Kunstgeschichte wollen wir obigen Fragen nachgehen und dabei zugehörige Bilder und Skulpturen betrachten. Dazu dienen Dias oder Kunstdrucke beim Bleiben in der Pfarre oder Originale in den Museen.

► Über die Veränderungen der Bildwerke gehen Sie der sozialen Stellung der Frauen im Laufe der Geschichte nach und bekommen eine klarere Sicht auf Ihre eigene gesellschaftliche Stellung.

Die Welt der Pharaonen

Faszinierende altägyptische Hochkultur Mehr als Pyramiden und Hieroglyphen

Seit der Entzifferung der Hieroglyphen im 19. Jahrhundert hat unsere Kenntnis von der Jahrtausende alten Religion, Geschichte, Architektur und bildenden Kunst, Literatur, Heilkunde, Naturwissenschaft und Wirtschaft des Landes am Nil eine enorme Erweiterung erfahren. Ungeahnte Bezüge von der ägyptischen Religion zur christlichen Morallehre eröffnen sich aus den Totenbüchern.

► Sie erleben eine spannende Gegenüberstellung einer antiken Hochkultur mit unserer Zeit und ihren im Grunde ewig gleichbleibenden Fragen.

Kunst – Spiegel der Zeit

Die Kunst des Abendlandes

Eine kunst- und kulturhistorische Reise durch die Epochen der bildenden Kunst – von der Spätantike bis zur Gegenwart.

Kunst, Architektur und Kultur verändern sich in den Jahrhunderten, daran lässt sich auch deutlich ablesen, wie die Menschheit sich verändert hat. Die historische Situation, die Entwicklungsstufe der Zivilisation und das kulturelle Verhalten der Volksschichten bestimmen jeweils die Kunst der Zeit.

► Sie erlangen Verständnis für die bildende Kunst: Kunst sehen, erkennen und eventuell in den zeitlichen Konnex einordnen.

Kunst sehen – Kunst machen

Inspiziert von historischen und zeitgenössischen Kunstwerken ins eigene künstlerisch-praktische Tun kommen

Kunstaberachtung einmal anders: unter dem Aspekt des persönlichen Eindrucks, des Wirkens eines Werkes auf jede ganz persönlich.

Kunsthistorische Erläuterungen und Basiswissen über Bildbetrachtung helfen, eigene Zugänge zu den Werken zu finden und Fragestellungen zu entwickeln. Die praktische Arbeit in der Gruppe macht deutlich, dass jede Teilnehmerin andere Aspekte der Kunstwerke wahrnimmt. So wird der jeweils eigene Blickwinkel auf Kunst und die Ideen zu ihr erweitert. Es entsteht ein guter Nährboden für eigenes Kunst-Schaffen.

(Achtung: Es können Materialkosten entstehen)

► Die Beschäftigung mit Werken der KünstlerInnen der Kunstgeschichte sowie mit zeitgenössischen Arbeiten eröffnet Ihnen neue Sichtweisen, mit denen Sie sich innerlich von alten Sehgewohnheiten befreien und dadurch eigene künstlerische Prozesse initiieren können.

Von Ceres bis Trojaner

Von der Antike bis ins 21. Jahrhundert

Sagen und Mythen des klassischen Altertums in der bildenden Kunst

Die Kunst bezog immer wieder ihre Themen aus dem griechischen und römischen Sagenschatz. Das Wissen über die antike Götterwelt gehörte einst zur Allgemeinbildung. Denn man musste ihre Mythen kennen, um die Kunstwerke verstehen zu können. Im 20. Jahrhundert waren zwar die antiken Mythen als „Bildungsgut“ nicht mehr so wichtig. Aber sie sind trotzdem nicht aus der Kunst, Musik und Literatur wegzudenken. Auch in der heutigen Zeit, in der beispielsweise sogar der Fantasy Roman/Film häufig Anleihen aus der Mythologie nimmt. Unsere Alltagssprache ist voll von Redewendungen und Worten, die dem antiken Mythos entnommen sind. „Schön wie Adonis“, „Eulen nach Athen tragen“, an „Sisyphosqualen“ oder am „Ödipuskomplex“ leiden oder aber „von Amor getroffen zu werden“ – um nur einige Beispiele zu nennen. Welche Bedeutungen stecken dahinter?

► Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte und Kultur der alten Griechen und Römer, können Worte, Bezeichnungen und Redewendungen im täglichen Sprachgebrauch richtig deuten und Kunst, egal aus welcher Zeit, besser verstehen.

Von gestern bis heute und morgen

Wien – Stadt der Museen und Kunstsammlungen

Eine Museumslandschaft voller Vielfalt!

Wien ist eine der großen Museumsstädte der Welt mit weit mehr als 100 Museen. Ob alt-ehrwürdig oder avantgardistisch, Klassiker oder Geheimtipp. Dazu gehören auch unsere Kunstmuseen von Weltrang, in denen die Kunstgeschichte von der Antike bis in die Gegenwart nachvollzogen werden kann. Sie geben einen Überblick auf das lebendige Kunstgeschehen zwischen gestern, heute und morgen.

► Im Kennenlernen einzelner Museen erhalten Sie einen Einblick in die große Wiener Museumslandschaft, können mögliche „Schwellenangst“ abbauen, beschäftigen sich mit Kunst, Kultur und Geschichte und bekommen Anregungen für weitere Museumsbesuche im Alleingang.

Wien – Kultur-aktuell

Teilnahme am kulturellen Geschehen in Wien: Besuch aktueller Ausstellungen

In Wien gibt es neben einer mannigfaltigen Museumslandschaft auch immer wieder interessante, aber zeitlich begrenzte, Ausstellungen

Inhalt:

- Auswahl der passenden Ausstellung
- Einführung in das Thema
- Fachkundige Führung im Museum
- Weiterführende Gespräche und Diskussion

► Sie besuchen die wichtigsten aktuellen Ausstellungen und erreichen durch die Erklärungen der Kunstobjekte ein besseres Kunstverständnis.

Auf der Spur bedeutender Frauen

Geschichten von Frauen, die Österreich und Wien beeinflusst haben

Jede von uns kennt den Hl. Leopold, aber kennen Sie seine Frau Agnes? Wir alle kennen Adolf Loos, was wissen Sie über Lina Loos?

In diesem Seminar geht es darum, Geschichten von Frauen zu erzählen. Mit weiblichem Blick findet sich eine Vielzahl von interessanten Frauen, die als Kunstförderinnen, Künstlerinnen, Diplomatinen, Politikerinnen, Rebellinnen gewirkt haben und noch immer wirken. Dieses Wirken steht selten in Geschichtsbüchern, denn als Frau „Geschichte zu schreiben“ war nicht einfach. Manchmal wurde die Bedeutung von Frauen sehr wenig bis gar nicht in den Chroniken erwähnt.

► Sie entwickeln ein Gespür für Frauengeschichte und ihre Bedeutung für das Hier und Jetzt.

Die Babenberger

Von der Mark zum Herzogtum Österreich

Entwicklung unserer Heimat im Mittelalter

Die vornehme, dem Kaiserhaus verwandte Dynastie, ihre tatkräftigen Ministerialen sowie berufene Orden legten den Grundstein zur staatlichen und wirtschaftlichen Entwicklung des durch die vorangegangenen Völkerwanderungstürme zerstörten Grenzlandes des Heiligen Römischen Reiches. In den 270 Jahren der Babenberger Herrschaft entstand im Gebiet des heutigen Niederösterreich und der Steiermark eine blühende Kulturlandschaft voller Burgen, Klöster und Städte. Wien wurde die Residenz und zugleich ein Zentrum des Minnegesanges.

► Sie würdigen die Leistung der Menschen im Mittelalter – vom Herzog bis zum einfachen Bürger oder Bauern.

Die Habsburger

Einzel- und Familienschicksale

Mehr wissen über die 640 Jahre lange Dauer der Staatsfamilie

Dieser Familie verdankte das kleine Herzogtum Österreich, Bestandteil des großen Heiligen Römischen Reiches, die Ausweitung zur Donaumonarchie und zum Weltreich, das vor etwa 100 Jahren zerbrach. Den vielen individuellen Persönlichkeiten und ihrer Leistungen nachzuspüren ist anhand von reichem Quellenmaterial vorgesehen.

► Sie lernen geschichtliche Hintergründe genau kennen.

Frankreich

Land, Geschichte, Sprache

Es wird wegen seiner reichhaltigen Kulturlandschaft aus malerischen Städten und bezaubernden Landschaften, seinen unzählbaren Kunstschätzen, der köstlichen Küche, der melodischen Sprache und der einfallsreichen Chansons geliebt.

In diesem Seminar werden wir einen anregenden Streifzug durch Frankreich, seine über zweitausendjährige Geschichte und Kultur von den Kelten und Römern bis heute unternehmen. Grundkenntnisse der französischen Sprache in kleinen Häppchen und in lockerer und unterhaltsamer Art runden das Seminar ab.

► Sie erhalten Einblicke in Kultur, Landeskunde und Sprache, damit Sie im nächsten Frankreichurlaub noch ein bisschen tiefer in die französische Welt eintauchen können.

Italien

Land, Geschichte, Sprache

Es wird wegen seiner reichhaltigen Kulturlandschaft aus malerischen Städten und bezaubernden Landschaften, seinen unzählbaren Kunstschätzen, der köstlichen Küche, der melodischen Sprache und der schönen Musik geliebt.

In diesem Seminar werden wir einen anregenden Streifzug durch Italien, seine über zweitausendjährige Geschichte und Kultur von der Römerzeit bis heute unternehmen. Grundkenntnisse der italienischen Sprache in kleinen Häppchen und in lockerer und unterhaltsamer Art runden das Seminar ab.

► Sie erhalten Einblicke in Kultur, Landeskunde und Sprache, damit Sie im nächsten Italienurlaub noch ein bisschen tiefer in die italienische Welt eintauchen können.

E

Wien – Tor zu Osteuropa

Die Völker Österreich-Ungarns

Was wissen wir von der Geschichte der Nachbarn

Jahrhunderte lang gab es eine enge Verbindung zwischen den Völkern an der Donau, Moldau und Drau im Habsburgerreich. Die nach 1989 geöffneten Grenzen bieten seit 25 Jahren die Möglichkeit, diese Länder zu besuchen und die gemeinsame Vergangenheit zu erforschen.

► Sie analysieren unter historischen und kunsthistorischen Gesichtspunkten das Zusammenleben von Völkern am Beispiel der Österreichischen Geschichte.

E

Bücher sprechen zu uns – wir reden zurück **Mit Büchern im Gespräch** E

Ausgangspunkt dieses Literaturseminars sind aktuelle, zeitgenössische Autorinnen und Autoren und ihre Werke. Worüber man/frau spricht, darüber wird geredet, informiert, diskutiert.

Pro Seminareinheit werden mindestens zwei Bücher vorgestellt und auf ihre Inhalte untersucht. Was steckt an Information, an Zeitbezügen oder geschlechtsspezifischen Vorstellungen darin, was ist Inspiration für persönliche Entwicklung oder Anstoß zur Kritik.

► Sie erhalten Information über aktuelle Literatur und AutorInnen, lernen Ihr eigenes Leseverhalten kennen, räumen dem Lesen einen gut fundierten Platz im Alltag ein und erhalten Hilfe bei der Auswahl des passenden Lesestoffs.

Wiener Literatur – Schauplätze **AutorInnen und ihre biographisch-literarische Beziehung zu Wien** E

Wussten Sie auch, dass Szenen von Ö. v. Horvaths „Geschichten aus dem Wienerwald“ im 8. Bezirk angesiedelt sind? Kennen Sie das „Ungargassenland“ der I. Bachmann? Wollen Sie wissen, in welchen Cafés Th. Bernhard seiner „Kaffeehausaufsuchkrankheit“ frönte?

Wien wurde oft zum Schauplatz literarischer Werke erkoren. Von K. Kraus, A. Schnitzler über I. Bachmann, Th. Bernhard bis E. Jelinek, B. Frischmuth etc. möchten wir in diesem Seminar den biographischen und literarischen Spuren ausgewählter AutorInnen folgen.

► Sie entwickeln Interesse an Österreichischer Literatur und lernen Wien als Schauplatz von literarischen Werken kennen.

Frühstück mit Virginia Woolf, **Tee bei Ingeborg Bachmann,** **Abendessen bei Sabine Scholl** **Was uns die Autorinnen mitgeben,** **ihre Visionen, ihre Wünsche**

Es ist gar nicht so einfach eine Frau zu sein, meint Virginia Woolf. Es ist gar nicht so leicht eine Mutter zu sein, Sabine Scholl. Was meinen Sie?

In diesem Kurs sollen die Werke und Literatinnen zu Wort kommen, die zu unterschiedlichen Zeiten, manchmal überlappend die Gesellschaft durch ihre Bücher mitgeprägt haben. Sie schreiben über das Frausein, über Mutterbilder, über ihre persönliche Geschichte.

An jedem Termin setzen wir uns mit einer Autorin auseinander. Die Liste kann für die jeweilige Gruppe auch

adaptiert werden. Vorschlag: Virginia Woolf, Agatha Christie, Ingeborg Bachmann, Natascha Wodin, Cornelia Funke, Sabine Scholl, Theodora Bauer, Wunschautorin der Teilnehmerinnen

► Sie erhalten neue Ideen und Impulse durch das Weltbild der Autorinnen und setzen sich mit Gesellschafts- und Frauenbildern auseinander.

Abenteuer Bilderbuch **Reise in die Welt der Bilderbücher** **für Kids und Erwachsene**

Die Welt spiegelt sich im Bilderbuch auf klare, einfach verständliche Weise wider. Das nutzen wir für uns und unsere Kinder, die Welt zu begreifen.

Bilderbücher begleiten uns von Kind an. Sie sind ein generationenübergreifendes Medium, dem wir praktisch auf den Grund gehen wollen:

— Von der Lesefibel bis zum 3-D-Bilderbuch mit App – historischer Weg des Bilderbuches.

— Bilderbuch praktisch – z. B. Spiele, Ausgangspunkt für Fantasiereisen, etc.

— Welche herausfordernden Themen kann ich mit Bilderbüchern bearbeiten? z. B. Tod, Krankheit, Patchworkfamilien, Selbstbild, religiöse Themen, kulturelle Vielfalt und Diversität

— Bilderbücher stehen zur Bearbeitung zur Verfügung.

► Sie wissen, wie Sie Ihre Kinder mit Bilderbüchern auf ihrem Weg begleiten können.

Pippi, Ronja, Jim Knopf und Wickie **Erwartungen an Mädchen- und Buben-** **charaktere in der Kinderliteratur**

Welche Kinderbuchcharaktere wünschen wir uns? Brave, angepasste, mutige, schlimme? Welche Mädchen, welche Buben? Gibt es Unterschiede? Was sagen Sie?

Es ist die Zeit der starken Mädchenbücher. Nicht alle Erwachsenen sind darüber glücklich. Gibt es keine Mitte zwischen Glitzerprinzessin und Superheldin? Welche Charaktere wünschen wir uns für Buben?

Buben lesen nicht so viel und wenn, dann nur Abenteuerbücher. Stimmt das? Müssen alle Buben, die in Büchern vorkommen, Helden sein? Die verschiedenen Erwartungen an Kinderliteratur bei Kindern, Müttern, Vätern, Großeltern und Verlagen. In diesem Seminar untersuchen wir unterschiedliche Kinderbücher (aus unterschiedlichen Zeiten) auf ihre Sprache, das vermittelte Weltbild und Vorbilder für unsere Kinder hin.

► Sie bedenken, wie Kinderbücher das Weltbild unserer Kinder prägen.

Für mich und mein Kind

In diesem Seminar sind die Kinder ein wichtiger Teil. Unter Anregung einer ausgebildeten Spielleiterin erleben Mütter und Kinder an einigen Vormittagen – je nach Länge des gesamten Seminars – gemeinsam Spiel und Spaß für alle Sinne.

An den nächsten Vormittagen genießen die Mütter unter der Leitung einer Referentin ungestört das ANIMA Thema, das sie vor Beginn des Seminars aus unseren Themen gewählt haben.

Die Kinder setzen Spiel und Spaß mit der Spielleiterin und zusätzlicher Kinderbetreuung fort.

Abgerundet wird das Seminar durch einen gemeinsamen Vormittag mit Müttern, Kindern und der Spielleiterin.

Dieses Seminar kann auch als Kurzseminar gebucht werden, auch Nachmittagstermine sind möglich. Interessierte Väter sind herzlich willkommen.

Wählen Sie ein Thema aus unserem Themenangebot und sprechen Sie mit uns.

Bausteine des Seminars

Spiereinheiten für mein Kind und mich

- Spiele, Lieder und Tänze aller Art kennen lernen
- Verschiedenste Materialien ausprobieren
- Unsere Sinne öffnen und erleben
- Soziales Verhalten üben
- Erfahrungen austauschen
- Andere Mütter und ihre Kinder kennen lernen
- Miteinander Spaß haben
- Wertvolle Zeit miteinander verbringen

Thematische Einheiten für mich

- Ich bin entspannt, mein Kind ist gut aufgehoben
- Zeit für mich
- Durchatmen
- Themen, die mich interessieren
- Informationen, die ich brauchen kann
- Hilfe für den Alltag
- Austausch mit anderen Müttern
- Raum für meine Gedanken und Gefühle



Lernen ist gelungen, wenn

- die Teilnehmerin bei ANIMA Zeit für sich findet
- sie ermuntert ist, etwas zu denken, zu sagen, zu fragen
- zu handeln, auszuprobieren ... zu spüren
- die Teilnehmerin sich selbst und die Gruppe als Lern- und Erfahrungsquelle erlebt
- sie in ihren emotionalen, kognitiven, kreativen, leiblichen, spirituellen ... Aspekten angesprochen ist
- die Teilnehmerin ihre Freude am Lernen wieder entdeckt und alte „Lernängste“ hinter sich lassen kann
- sie aus einem breiten Themenangebot das auswählt, was sie aktuell in ihrer jeweiligen Lebensphase braucht
- die Teilnehmerin auf eine lustvolle, Horizonte erweiternde Art vom Wissen, den Erfahrungen und der sozialen Kompetenz der ReferentInnen profitiert
- sie motiviert ist, in Eigeninitiative weiter zu lernen und das Erlernte in ihr Leben zu integrieren
- die Teilnehmerin in der ANIMA Gruppe einen geschützten Platz gefunden hat, ein Stück zu wachsen, über sich selbst hinauszuwachsen
- die Teilnehmerin ermutigt ist, ihr (Frauen-)Leben ein Stück anzuschauen, zu verstehen und nach ihren Möglichkeiten und Wünschen zu gestalten.

Unser Leitbild

Bildung mit Gefühl: bunt, offen, aktuell

ANIMA

- ist eine Bildungsinitiative der Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien.
- ist ein Team von kompetenten engagierten Frauen und bietet ein vielfältiges Bildungsprogramm an.
- ist offen für Frauen jeden Alters und in allen Lebensphasen.
- bietet Kontakt und Weiterbildung für Mütter mit Kleinkindern.
- ist ein fruchtbares Miteinander der Generationen, die einander brauchen.
- ist von einer Atmosphäre der Zugewandtheit und Achtsamkeit getragen.
- orientiert sich an christlichen Werten.
- ist ein Gegenpol zur Vereinsamung.
- thematisiert Familie und Partnerschaft, Persönlichkeitsbildung und Kommunikation; ebenso Politik, Kultur, Religion, Wirtschaft und Wissenschaft.
- stellt sich aktuellen Veränderungen in der Gesellschaft und greift sie auf.
- hat vielfältige Anregungen, damit Familie gelingen kann.
- bietet Hilfe für Frauen im Spannungsfeld Partnerschaft – Familie – Beruf und unterstützt dabei, das Gleichgewicht zu halten.
- ist eine Plattform für die Diskussion und Entwicklung möglicher Rollenbilder.
- hat besonders für Mütter zugeschnittene Rahmenbedingungen: örtliche Nähe, tragbare Kosten, Kinderbetreuung.
- findet in der Regel vormittags in der Pfarre statt.
- ist auch für interessierte Männer offen.
- bereichert das Pfarrleben.
- ermuntert zum selbstbestimmten Frauenleben.

Geschäftsbedingungen bei ANIMA

Anmeldung

Die Anmeldung zu einem ANIMA Seminar erfolgt in der Regel direkt bei der Seminarbegleiterin vor Ort (in der jeweiligen Pfarre). Es besteht aber auch die Möglichkeit, sich im ANIMA Büro anzumelden: Telefon 01/515 52-3352; Fax: 01/515 52-2352; E-Mail: anima@edw.or.at
Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir, Anmeldungen rechtzeitig vor Beginn eines Seminars vorzunehmen.

Seminarbeitrag

Die Seminarbeiträge sind den aktuellen Informationsmedien zu entnehmen. Der Betrag ist am ersten Seminartag vor Ort zu bezahlen. Ein verspäteter Seminareintritt ergibt kein Recht auf Reduktion der Seminargebühr. Für versäumte Teilnahme am Seminar seitens der TeilnehmerInnen besteht kein Anspruch auf Ersatz.

TeilnehmerInnenzahl

Bei ANIMA gibt es eine MindestteilnehmerInnenzahl von zwölf zahlenden Personen – Ausnahme: Neubeginn eines ANIMA Seminars.
Einige Seminare haben eine nach oben beschränkte TeilnehmerInnenzahl. Nähere Informationen erhalten Sie im ANIMA Büro.

Seminarabsage bzw. Änderungen

ANIMA behält sich vor, Seminare mit zu geringer TeilnehmerInnenzahl spätestens am zweiten Vormittag/Abend abzusagen. Für die abgehaltenen Einheiten sind Gastkarten zu bezahlen, darüber hinaus gehende bezahlte Beträge werden rückvergütet.
Unser Programm muss langfristig geplant werden, es kann daher manchmal zu kurzfristigen Änderungen (Termin- bzw. ReferentInnenänderungen) kommen. Das Sekretariat steht für Fragen zum aktuellen Seminarangebot gerne zur Verfügung. Wegen Verhinderung der ReferentIn entfallende Seminareinheiten werden eingebracht bzw. vergütet.

Seminarbestätigung

Bei ANIMA wird auf Anfrage am Seminarende eine Teilnahmebestätigung ausgestellt, wenn die Teilnahme mindestens drei Viertel des Seminars betragen hat und der Seminarbeitrag bezahlt wurde.

Ermäßigung

ANIMA bietet die Möglichkeit einer Ermäßigung des Seminarbeitrages in sozial begründeten Fällen nach Rücksprache mit der Seminarbegleiterin.

Haftung

ANIMA haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden beim Seminar sowie auf dem Weg von und zum ANIMA Seminar. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Wien, 8. März 2018

Kinderbetreuung bei ANIMA

Ihr Kind wird während des Seminars kostenlos und liebevoll betreut.

ANIMA ermöglicht allen Müttern* zwei Stunden der persönlichen Weiterbildung und Erholung. In dieser Zeit bieten wir kostenlose Kinderbetreuung an.

Sprechen Sie bitte mit der Seminarbegleiterin und Kinderbetreuerin über die Rahmenbedingungen. Das Seminar soll für alle Beteiligten freudvoll, anregend und wohltuend sein.

* 99 % unserer Teilnehmerinnen sind Frauen – angesprochen sind aber auch Väter.

Impressum:

Medieninhaber (Verleger): ANIMA Bildungsinitiative für Frauen
Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien.

Für den Inhalt verantwortlich: Burgi Hagenhofer

Alle: Stephansplatz 3, 1010 Wien

Irrtum und Änderungen vorbehalten

März 2018



Bildungsinitiative für Frauen



Mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Bundeskanzleramtes sowie der Erzdiözese Wien.

