

Neue Angebote in Zeiten wie diesen

Ein Rundgang durch die Katholischen
Bildungswerke Österreichs

Bildungsfutter in der Coronazeit



- ▶ Alt und Jung dürfen sich in der realen Welt derzeit nicht sehen. Begegnungen und Aktivitäten im virtuellen Raum sind aber möglich
- ▶ Treffpunkt Generationen: Ernährungstrainerin und LIMA-Referentin präsentiert **Generationenrezepte**, zum gemeinsamen Nachkochen via Videokonferenz oder für später, wenn Alt und Jung wieder an einem Tisch sitzen
- ▶ <https://www.facebook.com/193805884077888/videos/248419106541124/>



Alle Online-Angebote des KBW Steiermark:
<https://bildung.graz-seckau.at/?d=bildungsfutter-in-der-coronazeit#.Xs5BzEHgqUm>

SinnQuell Gesprächsrunden - online

Thema: „Bitte Abstand halten - Social Distancing“

So funktioniert's:

- ▶ Sie suchen TeilnehmerInnen für eine Gesprächsrunde, fixieren mit den TeilnehmerInnen einen Termin und engagieren eine **GesprächsleiterIn vom KBW** für das Online-Treffen. Der/die GesprächsleiterIn stellt das Online-Tool zur Verfügung und führt durch den Abend
ODER
- ▶ Sie wollen **selbst eine Gesprächsrunde mit Ihren FreundInnen oder Bekannten leiten**. Dann bekommen Sie die Gesprächsunterlage zum Thema Social Distancing von uns kostenfrei per Mail zugeschickt. Wenn nötig, bekommen Sie noch einige Tipps für die Online-Gesprächsführung oder auch bei der Technik Unterstützung.



Alle SinnQuell-Angebote:

[www.dioezese-
linz.at/site/sinnquell/home](http://www.dioezese-linz.at/site/sinnquell/home)

Online Talk

- ▶ alle 2 Wochen laden wir eine/n ReferentIn zu einem OnlineTalk ein
- ▶ nach einem Input kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen uns zum Thema aus
- ▶ Eine Stunde ins Gespräch kommen
- ▶ kostenlos und ohne Anmeldung
- ▶ per Videokonferenz
- ▶ Ca. 20 Teilnehmer*innen

Katholisches
Bildungswerk OÖ

Online-Talk: Resilienz

Was Menschen stark macht

Welche Eigenschaften haben Menschen, die trotz widriger Umstände ihren Humor, Ruhe und Gelassenheit bewahren und sich und andere motivieren können?



Auf welche Kraftquellen greifen sie zurück?
Was lässt Menschen auch unter widrigen Umständen ein gutes und sinnerfülltes Leben führen?
Die Resilienzforschung hat einige Antworten auf diese Fragen gefunden.

Referent: Dr. Bernhard Lang ist Allgemeinmediziner und beschäftigt sich seit langem mit dem Thema Resilienz.
Termin: Do., 28. Mai 2020 von 19 bis 20 Uhr

Bitte klicken Sie auf diesen Link:

[An Microsoft Teams-Besprechung teilnehmen](#)

Termin: Do., 28. Mai 2020 von 19 bis 20 Uhr

Bitte klicken Sie auf diesen Link:

[An Microsoft Teams-Besprechung teilnehmen](#)

Achtsamkeitspraxis: Video-Serie

Katholisches
Bildungswerk OÖ

- ▶ kurze Video- und Audioanleitungen
- ▶ Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und dem Qi Gong
- ▶ zum Loszulassen, sich auf den gegenwärtigen Moment fokussieren, das Leben trotz der schwierigen und verunsichernden Situation bewusst und intensiv erleben
- ▶ <https://youtu.be/imG-wkwnDhU>

1. Übung



Eine schriftliche Anleitung finden Sie hier: [Achtsames Gehen](#)

Alle Online-Angebote des KBW OÖ:
<https://www.dioezese-linz.at/site/katholischesbildungswerk/home/featured/article/144676.html>

Lebensfreude aus dem Wohnzimmer

- ▶ Mischung von jetzt relevanten Themen und Erleichterungen und Freuden für den Alltag
- ▶ Wöchentlich ein neues Programm mit den Rubriken:
 - ▶ Lebenshilfe
 - ▶ Elternbildung
 - ▶ LIMA
 - ▶ Spiritualität / Theologie
 - ▶ Kultur / Kreatives
 - ▶ Gesundheit
 - ▶ Seelenbalsam / Humor

Katholisches
Bildungswerk Wien



Alle bisherigen Folgen:

<https://www.bildungswerk.at/content/wohnzimmer>

Bleiben Sie fit! - Körper und Geist in Bewegung halten

- ▶ besonders für jene, die keinen Zugang zum Internet haben
- ▶ täglich ein neues Angebot für Körper- und Gedächtnisübungen
- ▶ Auch zum Ausdrucken für andere - z.B. ein Pfarrer in NÖ trägt 30 mal aus und wirft es ins Postkastl

Alle LIMA-Übungsblätter:

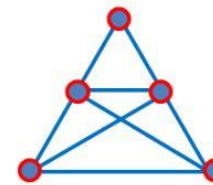
<https://www.bildungswerk.at/content/lima/0/articles/2020/03/19/a6077>

Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 44

Tut dem Gedächtnis gut

Dreieckszahlen

Wie viele Dreiecke zählen Sie?



Tut der Seele gut

Die Kirschen in Nachbargarten waren wohl immer die besten!

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Nachbarn?

Wer hat in Ihrer Kindheit neben Ihnen gewohnt?

Gab es da Kinder, mit den Sie spielen konnten?

Hatten Sie schon einmal Streit mit Ihren Nachbarn?

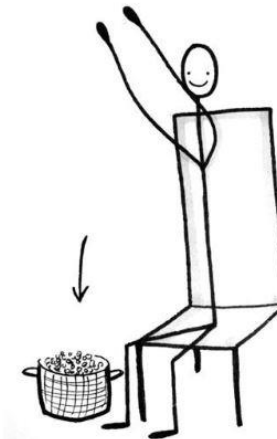
Wer sind heute Ihre Nachbarn?

Vielleicht können Sie heute mit einem Ihrer Nachbarn plaudern und ihn oder sie einfach einmal fragen, wie es geht!

Tut dem Körper gut

Die ersten Kirschen sind reif! Zum Kirschenpflücken setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Sessels, die Füße stehen stabil auf dem Boden.

Wir stellen uns vor, unter einem Kirschenbaum zu sitzen und strecken zum Pflücken die Arme abwechselnd weit nach oben, zur Seite, nach vorne. Links und rechts neben unseren Beinen steht ein unsichtbarer Korb, in den wir jede Kirsche nach dem Pflücken legen – und manchmal landet eine in unserem Mund! Für unseren Kirschenkuchen brauchen wir 40 Kirschen, also 40 mal strecken, pflücken und in den Korb legen. Zum Abschluss lehnen wir uns im Sessel zurück und stellen uns den Duft, den Geschmack und das Aussehen eines leckeren Kirschkuchens vor – und wenn Sie ein Rezept kennen, gehen Sie die Zubereitung im Geiste durch.



Weinviertelakademie 2020 - hybrid

- ▶ Per Live Stream über's Internet übertragen
- ▶ Online-Teilnahme über Chat möglich
- ▶ Zuschaltung externer Referenten via Skype
- ▶ Anmeldung bis 5.10.2020:
02263/6627,
bildungshaus.grossrussbach@edw.or.at

1953 - 2018: 65 Jahre Bildungshaus Schloss Großrußbach der Erzdiözese Wien



Bildungshaus
Schloss
Großrußbach

Mutter Erde
Schöpfungsverantwortung konkret
31. Weinviertelakademie

Bildungshaus Schloss Großrußbach
Schlossbergstraße 8, 2114 Großrußbach

verschoben auf **Do 8. Oktober 2020, 18.30 Uhr**

online-Teilnahme
möglich

© Bildungshaus Schloss Großrußbach