

Bildungs-Werk-Zeug

*floridsdorf*  
**Bildungszentrum**

Lehrgang

Glück ist (d)eine  
Entscheidung

Online-Programm

Lebensfreude  
aus dem  
Wohnzimmer

Autophagie-Basenfasten

Finde  
deine Mitte

Lesung

Wenn der Jasmin  
auswandert

im Herbst und Winter  
2021/22

## 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.

Der Kursbeitrag ist entweder mit Zahlschein oder in bar vor Beginn der Veranstaltung zu begleichen. In einzelnen Fällen bekommen Sie im Vorfeld ein E-Mail mit der Zahlungsbitte.

**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 Seminarstag: ganzer Seminarbeitrag, es sei denn, Sie nennen uns eine Ersatzperson
- Sollten Sie einen Kurs von sich aus abbrechen, 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**

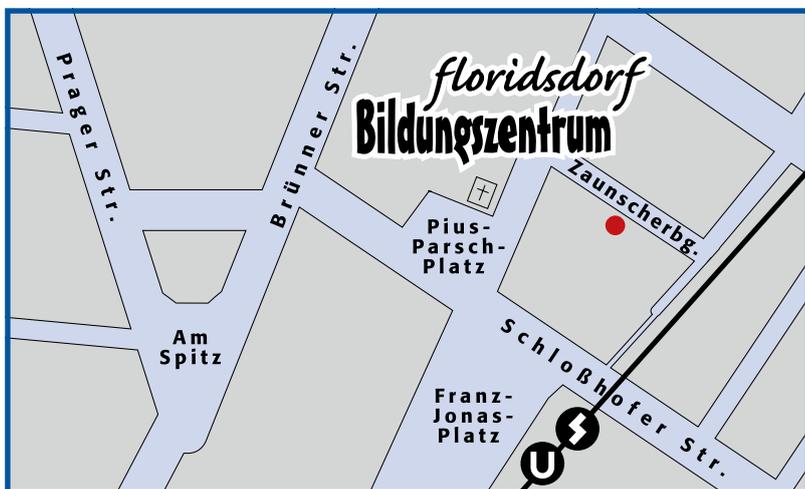
**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**

**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!

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich freue mich auf einen Sommer mit Lockerungen und langsamer Rückkehr zu dem Leben, das wir uns nach dieser Durststrecke wünschen. Ich freue mich auf eine Zeit, die uns wieder Luft holen und Kraft schöpfen lässt, damit wir gestärkt in den Herbst starten können, der noch einige Fragezeichen aufwirft.

Wir haben viele der Angebote, die wir in den letzten beiden Semestern absagen mussten, wieder ins Programm genommen. Ihr Interesse daran war groß, viel Hirnschmalz und Herzblut sind in die Vorbereitung geflossen. Und so wäre es schade, wenn diese Themen nicht eine zweite oder dritte Chance bekämen. Natürlich gibt es auch neue Angebote, die hoffentlich passend und interessant für Sie sind. Weiters finden Sie erstmals einen redaktionellen Teil im Programm. Die Beiträge stehen thematisch im Zusammenhang mit einer entsprechenden Veranstaltung. Damit wollen wir einzelne Angebote näher beleuchten.

Wir haben in dieser ganz anderen Zeit gelernt, dass Online-Formate für manche von Ihnen eine gute Alternative zu Präsenzseminaren bieten und Menschen die Teilnahme ermöglicht, die aus den verschiedensten Gründen nicht ins Bildungszentrum kommen würden. So gibt es auch dieses Semester ein kleines, feines Online-Programm für Sie.

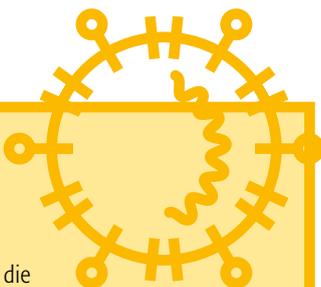
Natürlich freuen wir uns aber vor allem, Sie wieder gesund in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen und das wiedergewonnene Miteinander zu genießen.

*Sabine Tippow*  
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 wieder einfacher wird, werden uns einige Covid-Maßnahmen und -verordnungen wohl noch begleiten. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die aktuellen gesetzlichen Regelungen.



## Staunen und Entschleunigung

Clowns bringen Menschen zu Lachen. Aber was steckt hinter diesen Menschen mit der roten Nase, dem geschminkten Gesicht? „Clowns sind neugierige und staunende Wesen“, stellt Constanze Moritz fest, und das Staunen kann jedem und jeder Entschleunigung mitten im Alltag bringen.

**W**enn wir staunen, sind wir verwundert oder bewundern etwas, vielleicht mit offenem Mund und weit aufgerissenen Augen, vielleicht lautmalerisch begleitet von einem „oh“ oder „ah“ oder „pfoah!“. Wir staunen, wenn wir überrascht sind oder mit etwas nicht rechnen, wir halten inne und geben unserer Verwunderung Ausdruck.

Ich denke, staunen hat etwas mit nicht-wissen zu tun. Vielleicht haben Menschen, die glauben alles zu wissen, nichts mehr zu staunen, weil sie schon für alles eine Erklärung haben? Kinder, die noch lernen und wissbegierig sind, staunen über Dinge, die Erwachsene für selbstverständlich nehmen.

### Mit offenem Blick

Auch Clowns sind staunende Wesen. Sie gehen mit neugierigem, offenem Blick durch die Welt und staunen über dies und das. Der Clown lebt ganz im Augenblick, von einem Moment zum nächsten, plant nichts, weiß nichts und begegnet seiner Umwelt absichtslos und

unvoreingenommen. Er entdeckt die Dinge spielerisch und kann mitten im Alltäglichen Wunderbares entdecken.

Vielleicht können wir uns von der Haltung des Clowns etwas abschauen? Immer wieder eine offene Haltung einüben, ganz im Augenblick sein und der Welt neugierig und wertfrei begegnen? Vielleicht ergibt sich dadurch ganz nebenbei auch ein Moment der Entschleunigung mitten im Alltag.

*Constanze Moritz*  
[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

Wie ein Kind  
sieht ein Clown alles  
zum ersten Mal.

Er schaut.  
Sein Blick ist durch  
keinen wertenden Gedanken  
eingetrübt.  
Das ist es,  
was ihn so liebenswert macht:  
sein fassungsloses Staunen.

*Johannes Galli*

## Die bemerkenswerte Großfamilie in mir

Die eigenen Reaktionen und Zustände besser kennen- und verstehen lernen ist die Herausforderung jedes Menschen. Das Wissen um das „Inneres Kind“ kann helfen. Dabei kann sich in mir selbst eine bemerkenswerte Großfamilie präsentieren. Sie kennen zu lernen kann spannend und hilfreich sein.

**D**er Dialog mit dem Inneren Kind findet seinen Ursprung in der TRANSAKTIONSANALYSE, einem Kommunikationsmodell, das unterschiedliche Ich-Zustände im Menschen benennt und zuordnet.

Der Begründer Eric Berne (kanadisch-US-amerikanischer Psychiater 1910-1970) geht nach verschiedensten Beobachtungen davon aus, dass in jedem Menschen drei Ich-Zustände aktiv sind: das

Kind-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Eltern-Ich (Quelle: Berne, Eric, Ich bin okay. Du bist okay. Rowohlt Verlag).

Das Eltern-Ich kann unterteilt werden in ein fürsorgliches und kritisches, das freie bzw. unfreie innere Kind zeigt sich als angepasstes, ängstliches, wütendes, aggressives oder trauriges inneres Kind. Doch auch diese Aufzählung reicht nicht aus für das bunte Leben eines Menschen und so kann sich aus diesem überschauba-

ren inneren Team im Lauf des Lebens und Erlebens eine bemerkenswerte Großfamilie mit unzähligen Facetten entpuppen.

### Kind-Ich

Im inneren Kind sind Gefühle und Eindrücke, Verhaltensweisen und Vorstellungen gespeichert, die als Kind empfunden und erlebt wurden.

Bei einem guten Maß an Zuwendung, Schutz, Geborgenheit, Freiheit und Grenzsetzung lebt das Kind in späteren Jahren Spontaneität, Kreativität, genießen- und freuen-Können, Spaß und Lebenslust. Hat es viel Ablehnung und Kritik erfahren, wählt es als unbewusste Strategie angepasstes Verhalten, um Zuspruch und Zuwendung zu erfahren oder verhält sich aggressiv, rebelliert und protestiert. Das Innere Kind sehe ich als Anteil der Persönlichkeit. Es ist Ausdruck von Lebenslust und Lebensfreude und zeigt Gefühle aus den Gefühlsfamilien Wut, Trauer, Angst oder Scham.

Das freie innere Kind liebt Geschichten und Abenteuer, es sucht und forscht, spielt und erprobt. Es sorgt für Ideen und Kunstwerke, für Lieder, bunte Kreationen, Rezepte und Stimmungen, für Zärtlichkeiten, Streitereien und das Fühlen unserer Lebendigkeit. Es ist fantasievoll, spontan und offen, steckt an zu Neugierde und Staunen über die Schöpfung und entfacht die Lust an herzhaftem Sein. Das freie innere Kind handelt nach Gefühl und Lustbarkeit im Hier und Jetzt. An der Seite des Erwachsenen-Ich, das den Überblick behält, Entscheidungen trifft und Regie führt, fühlt es sich sicher, begleitet und in seiner Freiheit geschützt.

Das innere Kind schenkt Freude und Frohsinn, motiviert zu ansteckendem Lachen und ermöglicht eine direkte, persönliche Beziehung zum ureigenen Ich und zur göttlichen Schöpfungskraft, denn dafür braucht es kindlichen Glauben, Fantasie und kindliches Vertrauen! Es benötigt keine wissenschaftlichen Belege, um sich faszinieren zu lassen. Es empfindet mit allen Sinnen, fühlt nach Innen und Außen und lässt sich hineinfallen ins gegenwärtige Sein.

### Erwachsenen-Ich

Das Erwachsenen-Ich ist der Anteil, der verantwortlich entscheidet, was dran ist, der das Kommando führt und den Kurs bestimmt wie eine Kapitänin oder ein Kapitän. Im Erwachsenen-Ich sind viele Yang-Qualitäten angesiedelt. Es ist der logische, denkende Teil.

Der Erwachsenen-Blick ist sachlich und objektiv, das Gegenüber wird respektvoll, gleichwertig und angemessen behan-

delt. Jedes Abwägen von Für und Wider erfolgt zur rechten Zeit, Meinungen, Erfahrungen, Wissenswertes und Ratgeber werden gesammelt, reflektiert und zur Entscheidungsfindung herangezogen.

Es besteht eine Bereitschaft zum Risiko, Werte werden laufend überprüft und passend eingesetzt – Respekt, Objektivität, Mut, Vertrauen, Toleranz, Besonnenheit, Verlässlichkeit und viele mehr.

Das Erwachsenen-Ich ist sich seiner Gefühle bewusst, steht mit ihnen in Verbindung und hält sich ganz im Hier und Jetzt auf. Es nimmt die Bedürfnisse des inneren Kindes und seine Herzensweisheit wahr,



wägt ab, was zu tun ist und trifft Entscheidungen „mit Herz und Kopf“, denn gute Entscheidungen brauchen beides, und Klärung auf jeder dieser Ebenen sorgt für klare Entschlüsse. Neben gelebten Yang-Qualitäten wie Entschlossenheit, Tatkraft, Ordnung, Struktur oder Durchhaltevermögen bringt das Erwachsenen-Ich Yin-Qualitäten für sich selbst und für die Menschen im Umfeld ein: Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere, Selbstfürsorge und Fürsorge rundum, Trost, Zärtlichkeit und Freundlichkeit für sich und für andere.

Das innere Kind will sich angenommen wissen mit seinen Stärken und Schwächen, Sonnen- und Schattenseiten, mit seiner Zartheit und seinem Kampfgeist. Es braucht Zuspruch, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Eine liebende Erwachsene/ein liebender Erwachsener wird dafür sorgen. Das innere Kind dankt es mit vielen Ideen im Alltag, mit Lebendigkeit, Liebe und guten Gefühlen. Ein Erwachsenen-Ich zeigt sich in kraftvoller Präsenz und Klarheit und trifft gute Entscheidungen für eine wohlthuende Balance von Tun und Ruh'n, Tun und Sein.

Andrea Löw  
[www.tanzzeitlich.at](http://www.tanzzeitlich.at)

# Auf der Suche nach dem Glauben

Zwischen Frust, Krisen und Spuren des Vertrauens: Nur weil der traditionelle Glaube nicht mehr vorhanden ist, heißt das nicht auch, dass die Menschen (an) gar nichts mehr glauben. Ein Essay.

**W**ir haben nicht nur einen Priestermangel, sondern einen Gläubigenmangel“, betonte der Aachener Bischof, Helmut Dieser, als er 2019 auf die missliche Personallage der römischen Kirche in seinem Bistum angesprochen wurde. Was zunächst als billiger theologischer „Whataboutism“ (also

verbreitetes, grundsätzliches Misstrauen gegenüber allem, was nicht mit „sicherem Wissen“ zu tun hat. Doch bei genauerem Hinsehen entpuppen sich nicht nur die Krisen der Religiosität, ihre mörderischen Ausformungen oder das Anwachsen neuer esoterischer Formate als hemmende Potenziale des menschlichen Glaubens. Vielmehr sind es auch die oftmals vorschnell ausgesprochenen Urteile über Glaubensverlust oder Glaubenskrisen vonseiten der Religionen selbst, die schon ein Totenlied an diese menschliche Haltung anstimmen wollen.

## Theologie mit Scheuklappen

Die Muster ähneln sich in vielen Fällen: Wenn die traditionell ausgeprägten oder dogmatisch vorformulierten Glaubensformen nicht mehr zu finden sind, liegt der Schluss nahe, dass die Menschen glaubensunfähig geworden sind. Quasi: Wenn der Glaube, wie er religiöserseits seit Jahrhunderten uniform festgelegt wurde, von der Bildfläche verschwindet, dann deutet das auf einen umfassenden Glaubensverlust hin. Nun, dieser Schluss mag in vielen Fällen durchaus zutreffend sein, dennoch scheint er mancherorts auch zu vorschnell ausgesprochen. Denn: Nur weil der traditionelle (religiös-konfessionalisierte) Glaube nicht mehr vorhanden ist, heißt das notwendigerweise auch, dass die Menschen (an) gar nichts mehr glauben? Wie sieht das in den säkularen Zusammenhängen aus? Was bewegt Menschen, die nicht mehr religiös sind, sich gegenseitig zu vertrauen, sich ehrenamtlich in wohltätigen Organisationen zu engagieren?

Heutige Glaubenssuche fordert die Bereitschaft, sich abseits dogmatisch abgesteckter Glaubensräume in einen Dialog mit dem menschlichen Leben in allen Facetten zu begeben.

Die christliche Theologie leidet heute oftmals unter den Scheuklappen, die sie sich selbst angelegt hat: Nicht selten werden zwischenmenschliche Formen von Vertrauen, Glauben und Hoffnungsschimmern gar nicht mehr gesehen, weil sie eben den klassischen Definitionsversuchen kirchlicherseits zuwider laufen. Das Resultat ist eine nicht selten selbstverschuldete Blindheit gegenüber vielen Formen menschlichen Glaubenslebens, zu der sich eine



gezielter Themenwechsel bei unangenehmen Fragen) erscheint, gehört längst zum Standardrepertoire vieler kirchlicher Kreise. Die Diagnose, der gegenwärtigen Zeit angesichts sinkender Mitgliedszahlen der großen christlichen Konfessionen ein generelles Glaubensproblem zu attestieren, kommt vielen rasch über die Lippen. Man fühlt sich durch dauernde Kirchenskandale und immer wieder neue Austrittswellen bestätigt. Die Kirchgänger werden von Jahr zu Jahr weniger, religiöse Ereignisse wären wohl gar nicht mehr auf Titelseiten zu finden, wenn sie nicht in fast regelmäßigen Abständen für Negativschlagzeilen sorgen würden.

Um den menschlichen Glauben, so könnte man schlussfolgern, ist es am Beginn der neuen „20er-Jahre“ nicht gut bestellt. Die Säkularisierung schreitet vielerorts voran. Selbst in den USA, die landläufig immer noch als enorm von Religion geprägtes Land gelten, machen die Konfessionslosen bereits mehr als 25 Prozent der Bevölkerung aus. Dazu kommt, wenn man von den Krisen und Umstürzen in der religiösen Glaubenslandschaft einmal absieht, in Zeiten von „Fake News“, aufblühenden Verschwörungstheorien, Krisen von Autoritäten und Institutionen auch ein nicht selten weit

Mischung aus Verbitterung und Unfähigkeit zu eigenen Perspektivenkorrektur mischt.

### **Portionen säkularen Glaubens**

Dabei ist, so beweist der Blick in die einfachen Momente menschlichen Alltags, der Glaube als eine Haltung inneren Vertrauens und Zutrauens nach wie vor unerlässlich. Menschliches Zusammenleben, interpersonelle Beziehungen können gar nicht ohne eine Portion säkularen Glaubens auskommen. Dass sich immer weniger Menschen zu einer klassischen Bekenntnisgemeinde zählen, wird dadurch nicht aufgewogen. Ebenso wenig lässt sich dadurch beschönigen, dass die Gruppe jener, die mit religiösen Glaubensformen nichts anfangen kann, ständig wächst. Hier wäre es aber auch ein Kurzschluss, das Verschwinden jeglichen Glaubens zu proklamieren oder davon auszugehen, dass sich diese Menschen niemals mit den „großen Fragen“ des Lebens beschäftigen. Möglicherweise sind genau an diesem Punkt Kirchen, Religionen und Theologien gefordert, nach neuen Sprachmöglichkeiten über den menschlichen Glauben zu suchen oder Perspektiven einzunehmen, die immer noch vorhanden, säkularen Glaubenspflänzchen ernst zu nehmen, selbst wenn sie nicht den über Jahrhunderte gewachsenen, dogmatischen Mammutbäumen entsprechen.

Eine solche Glaubenssuche erfordert die Bereitschaft, sich abseits dogmatisch abgesteckter Glaubensräume in einen Dialog mit dem menschlichen Leben in allen seinen Facetten zu begeben. Dies bedeutet, dass man über weite Strecken auf die vielerorts heiß geliebte theologische Fachsprache verzichtet, die eingepägten Glaubensformeln möglicherweise für unbestimmte Zeit ad acta legt, zugleich aber mit offenen Augen und Ohren zeitgenössische Glaubensphänomene aufspürt: Seien dies etwa Hilfsmannschaften, die nach katastrophalen Ereignissen – eigentlich allen Prognosen und statistischen Logiken zum Trotz – menschliche Überlebende suchen und oftmals auch finden. Seien es Menschen, die ohne kalkulierende Strategien anderen Menschen helfen, vertrauen oder sie vor medial vorschnell gesprochenen Urteilen schützen und nicht dem öffentlichen Pranger anheim stellen.

Dabei sollte man sich allerdings nichts vormachen: Menschlicher Glaube ist immer zerbrechlich und bleibt ambivalent. Er kann enttäuscht werden, er kann sich fundamental irren, gleichzeitig kann er aber auch zu einem fanatisch-gewalttätigen Bewusstsein werden, das sich als Wissen darzustellen versucht – was er allerdings niemals sein wird. Sowohl der religiöse Glaube als auch

seine säkularen Pendanten sind letztlich Balanceakte zwischen einer unkritischen und möglicherweise naiven Verzerrung der Wirklichkeit auf der einen Seite, einem destruktiven, intoleranten und unmenschlichen Fanatismus auf der anderen Seite. Beides sind reale Gefahren für einen Glauben, der nach Gründen fragt, der verantwortungsvoll gewählt und in einer authentischen Überzeugung gelebt wird.

Die Haltung des Glaubens, sofern es sich um eine begründete Überzeugung handelt, wird sich niemals in einer Abschottung selbstsicherer Genügsamkeit zufriedengeben wollen. „Der Glaube will verstanden werden“, hat Anselm von Canterbury betont. Insofern stellt sich ein gläubiger Mensch immer auch den Anfragen von außen. Dies sollten sich möglicherweise religiöse Fundamentalisten, Glaubensfanatiker aller Ideologien vermehrt vor Augen führen: Ein unkritisch verabsolutiertes Weltbild hat nichts mit einem verantwortbaren Glauben zu tun. Nur ein Glaube, der sich auch an den Orten seiner zerbrechlichsten Infragestellung mit seinen Beweggründen auseinandersetzt, die Möglichkeit des eigenen Scheiterns vor Augen führt, kann als eine Form begründeten Vertrauens gesehen werden.

### **Ein Bewusstsein der Selbstkritik**

Im Christentum ist dieser Tiefpunkt der eigenen Hinterfragung mit dem Kreuzestod Christi codiert, dennoch wird man auch in säkularen Glaubensformen solche Infragestellungen finden. Dies erfordert – auch und besonders – in der heutigen Zeit ein Bewusstsein der Selbstkritik, die Fähigkeit, dass auch die eigene Haltung relativiert und infrage gestellt wird. Das bedeutet nicht, dass darin jeglicher Glaube zugrunde geht. Möglicherweise wird erst dadurch auch jener Dialog zwischen den klassischen Religionsgemeinschaften und der modernen Welt, den Bürgern der säkularen Gesellschaften oder Anhängern anderer Weltanschauungen möglich. Diese Fähigkeit, sich auf Menschen außerhalb der eigenen Glaubenskreise einzulassen, wird vermehrt gefordert werden. Nicht nur angesichts der steigenden Kirchaustritte und der globalisierten Religionslandschaft, sondern auch aufgrund der Authentizität des eigenen Glaubens. Die Glaubwürdigkeitskrisen an vielen Ecken und Enden der traditionellen Kirchen entzünden sich gerade nicht selten an der Unfähigkeit, den eigenen Glauben in Bezug zu anderen zu setzen, aber auch den Relativierungen auszuliefern, die ihm in Form von Zweifel und Unsicherheit immer schon mitgegeben sind.

*Andreas G. Weiß*

# Der Weg zu friedlicher Konfliktlösung

Konflikte beginnen oft unmerklich: Kleine Irritationen oder Meinungsverschiedenheiten, eine unglückliche Bemerkung, Kränkungen und uneingestandene Verletzungen, der Ärger nimmt zu, und plötzlich sind wir mitten im „schönsten“ Streit.

**E**s ist nicht immer leicht, Situationen zu klären und jenseits von Feindbildern und Aggressionen eine gemeinsame Gesprächsbasis zu finden. Die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“, die vom amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt wurde, hilft, Brücken zu bauen und Konflikte partnerschaftlich zu lösen.

Ein fruchtbringendes Gespräch, meint Rosenberg, erfordere von beiden Seiten Wertschätzung, Verständnis, Akzeptanz und Mitgefühl. Erst wenn alle Beteiligten bereit seien, aufeinander einzugehen, können zufriedenstellende und dauerhafte Lösungen gefunden werden.

## Den anderen zu verstehen suchen

Ein häufiger Einwand lautet: „Man kann ja nicht jeden respektieren oder verstehen, manche Leute verhalten sich einfach unmöglich oder kriminell“. Ja – sicher, es gibt

eine Reihe von Taten oder Handlungen, die wir nicht gutheißen können, weil sie anderen, uns selber oder der Umwelt schaden.

In der Gewaltfreien Kommunikation wird unterschieden zwischen Tat und Täter. Wir müssen die Tat nicht gutheißen, aber wir können versuchen, das Tatmotiv zu verstehen. Alles was Menschen tun, schreibt Rosenberg, tun sie, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen (z.B. nach Nahrung, nach Liebe, nach Sicherheit, usw.). Und es gibt viele Möglichkeiten, sich ein Bedürfnis zu erfüllen. Wenn wir miteinander klären, welche Bedürfnisse wir haben, finden wir auch Wege, diese auf eine Weise zu erfüllen, die alle zufrieden stellt. Werden Konflikte auf diese Weise gelöst, gibt es auf beiden Seiten nur Gewinner.

*Mag. Dominique Kerschbaumer-de Valon  
beratung-dominique-kerschbaumer.com*



## bergwärts - himmelwärts Spiritualität der Berge

*Was soll ich schreiben in diesen Bergen voll Sonnenschein?*

*Ich kann nur in Andacht schweigen und selig sein! (Peter Rosegger)*

- ... unterwegs zwischen Himmel und Erde
- ... mit einem wunderbaren 360° Panoramarundblick
- ... mit einem Kircherl, frei von allen Konfessionen
- ... mit geheimnisvollen Felsritzungen
- ... gemeinsam mit Menschen, die die Natur, die Berge lieben
- ... 4 Tage Zeit, zu betrachten, erleben, erfahren

**Voraussetzungen:** Bereitschaft, jeden Tag mit Rucksack zu wandern (ca. 6 Std.), durchschnittliche körperliche Fitness, Trittsicherheit, physische und psychische Gesundheit. Ausrüstungsliste und weitere Details nach Anmeldung, ebenso Informationen zu aktuellen Corona-Maßnahmen

Walter Müller (dipl. Outdoortrainer, geprüfter Wanderführer)

Manfred Zeller (Theologe, Supervisor)

**Ort: Stoderzinken (Gröbming)**

**Termin:** 3.–6. Oktober 2021. **Kosten** 300,- (exkl. Quartier, Verpflegung, Anreise). Für Quartier (Steinerhaus, 1814 m) pro Person und Nacht im DZ/HP ist mit 75,- zu rechnen

**Anmeldung bis 3. Sept. unter [anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at) od. 01/51552-3320**

# Der Körper als Recyclingmaschine

Fasten ist ein beliebter Zugang für Menschen aller Weltanschauungen. Die einen fasten aus religiösen, die anderen aus gesundheitlichen Gründen. Allen gemeinsam aber ist die Sehnsucht nach einer Unterbrechung, einer Pause zur Regeneration. Ein Selbstreinigungsprozess der Körperzellen wird dabei ausgelöst.

**I**ntervallfasten, auch intermittierendes Fasten (lat. *intermittere* = unterbrechen / aussetzen) oder Kurzzeitfasten genannt, bezeichnet eine Ernährungsform, bei der in einem bestimmten Rhythmus zwischen Zeiten normaler Nahrungsaufnahme und Zeiten des Fastens gewechselt wird. Wird durch lange Esspausen von mindestens 16 Stunden Autophagozytose in Gang gesetzt, wird aus dem Intervallfasten sogar ein Autophagiefasten.

Der Begriff „Autophagie“ stammt aus dem altgriechischen Wort *Autophagos* (= sich selbst verzehrend) und steht für: Selbstreinigungsprozess der Zellen. Allgemein bekannt ist Autophagie seit dem Jahr 2016, als der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi für seine Arbeit über Abbau- und Recyclingprozesse in den Zellen mit dem Nobelpreis für Medizin und Physiologie ausgezeichnet wurde.

## Je länger desto ausdauernder

Der Prozess der Autophagie startet bei zirka 14 Stunden Nahrungsabstinenz. Wird 16 Stunden gefastet, ist die Recyclingsmaschinerie also für zirka zwei Stunden in Gang gesetzt und wirkt sich dementsprechend positiv aus. Je länger die tägliche Esspause, umso ausdauernder der Erneuerungsmechanismus.

Entfällt die Energiezufuhr von außen, beginnen Zellen, eigene Zellen zu zerkleinern, zu verdauen, umzubauen und für Energiegewinnung zu nutzen. Die Körperweisheit sorgt dafür, dass abgestorbene, missgebildete, kaputte, kranke Zellen vertilgt werden und bauen unbrauchbare Bestandteile wie geschädigte oder oxidierte Proteine oder geschädigte Mitochondrien ab. Es können auf diese Weise auch Eindringlinge wie Viren oder Bakterien in der Zelle bekämpft werden. Ohne Autophagie lagert sich der zelluläre Müll in der Zelle ab und kann die reibungslose Funktionsweise der Zelle behindern. Zellen brauchen Zeit, um sich zu säubern und ihren Abfall zu recyceln. Das kann nicht stattfinden, wenn der Körper ständig mit Verdauung und Insulinausschüttung beschäftigt ist. Besonders vorteilhaft

für den Organismus ist die Variante, spätestens um 18.00 das letzte Mal zu essen. Getränke, die keine Kalorien enthalten, sind während der Esspause gestattet.

## Eine Art gesundes Doping

Temporäres Fasten, zum Beispiel 15 bis 20 Stunden, ist also eine Art gesundes Doping.

Chemisch betrachtet kann man sich das so vorstellen: Eine Biomembran umhüllt den angesammelten Zellabfall einer Zelle, Autophagosom genannt. Die Vereinigung mit einem Lysosom, das Spaltungsenzyme enthält, sorgt für Abbau, Umbau und Verwertung – Zellrecycling und Erneuerung, Fasten als Gesundheits- und Verjüngungskur!

## Studien belegen Wirkung

In Österreich betreut Univ.-Prof. Dr. Frank Madeo am Institut für Molekulare Biowissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz groß angelegte Studien und weist ausdrücklich auf die Vorzüge des Fastens hin, darauf, dass Fasten durch das Auflösen der Autophagie lebensverlängernd, verjüngend und regenerierend wirkt.

Andrea Löw  
[www.tanzheitlich.at](http://www.tanzheitlich.at)



# Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer

Auch wenn wir hoffen, dass wir im Herbst unseren Bildungsbetrieb weitgehend „normal“ aufnehmen können, wollen wir auch weiterhin ein kleines, feines Online Programm anbieten. Das Interesse daran war erfreulich. Genießen Sie qualitätsvolle Vorträge, Seminare oder Gesundheitsangebote 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 – ein E-Mail mit der Bitte um Einzahlung des Kursbeitrages und den Link zur Veranstaltung zugeschickt.

## 01 | Online-Yoga zum Verwöhnen

Sie wollen bequem von zu Hause aus in Bewegung kommen und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Starten Sie mit diesem Online-Yogakurs in einen bewegten Herbst! Übungen zum Aktivieren und sanften Kräftigen der gesamten Muskulatur finden sich hier genauso wie Sequenzen zum Dehnen und Entspannen Ihres Körpers. Der Schwerpunkt gilt der Wirbelsäule, wobei auch die großen und kleinen Gelenks- und Muskelgruppen von dieser Yogapraxis profitieren. Fast nebenbei entwickeln Sie ein gutes Gespür für Ihren Körper, erhöhen Ihre Beweglichkeit, sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und fördern Ihre Achtsamkeit.



**Referentin:** Mag.ª Monika Frank (Gesundheitspsychologin, Trainerin für Yoga und Gesundheit)

**Termine:** Dienstag, 16.30–17.30 Uhr

**7 Einheiten:** 21., 28. Sept., 5., 12., 19. Okt., 9., 16. Nov. 2021  
(auf Wunsch Verlängerung möglich)

**Kosten:** 84,-

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

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

## 02 | Literarisches Schreiben aus dem Wohnzimmer

**„Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat,  
sind Bücher und Musik die wunderbarsten!“**

Lassen wir uns von Schriftsteller/innen aus meiner Bibliothek inspirieren, eigene Texte zu schreiben. Lernen wir sie besser kennen, schnuppern wir in ausgewählte Werke, lassen wir dann unsere Feder über das Papier eilen und stellen wir erstaunt fest, was wir geschrieben haben.

Die entstandenen Texte werden an die Teilnehmer/innen verschickt, zum Lesen, zur Freude, zur weiteren Inspiration und für ein Feedback.



**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:** Mittwoch und Donnerstag

**Kurs 1:** 22. und 23. Sept., 10.00–12.00 Uhr

**Kurs 2:** 13. und 14. Okt., 18.00–20.00 Uhr

**Kurs 3:** 24. und 25. Nov., 10.00–12.00 Uhr

**3 Kurse mit unterschiedlichen Inhalten**

**Kosten:** 30,-/Kurs

**Ort:** Online, Sie bekommen die Schreibimpulse per Mail geschickt

**Anm. erforderlich:** spätestens bis 9.00 am ersten Kurstag unter  
marlenchristine@gmx.at

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 03 | Starke Gefühle begleiten



MARKTE

Welche wichtigen Botschaften stecken hinter starken Gefühlen wie Wut, Angst, Trauer und Schmerz? Wieso werden gerade Kinder so von ihren Gefühlen „überschwemmt“? Und wie können Sie die Gefühlsausbrüche Ihrer Kinder achtsam und liebevoll begleiten und gemeinsam mit ihnen Kanäle für ihre Gefühle finden?

Im Workshop erwarten Sie Informationen aus der Neurobiologie und Entwicklungspsychologie über Frustrationstoleranz und die Wichtigkeit von Wut, Angst und Trauer sowie Ansätze, wie Sie Ihre Kinder in ihren Gefühlsausbrüchen gut begleiten und diese im Anschluss nachbesprechen können.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze  
(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin  
Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien)

**Termin:** Montag, 27. Sept. 2021, 18.30– ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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

## 04 | Gewaltfreie Kommunikation – Online-Übungsabende

MARKTE

**Auffrischen, ausprobieren und Neues lernen**

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, eigene Konflikte zu bearbeiten, den Umgang mit Aggression und Beschuldigungen zu üben, Empathiegespräche zu führen, innere Widersprüche zu klären und vieles mehr...

Wir arbeiten dafür an Praxisbeispielen. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Spontaneität in der Gewaltfreien Kommunikation zu gewinnen.

Voraussetzung für die Teilnahme: Besuch eines Einführungsseminars

Technische Ausstattung: Computer, Laptop oder Smartphone, Internetanschluss, eventuell Headset



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und  
Kommunikationstrainerin, pädagogische Beraterin und Ausbilderin)

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

**2 Einheiten:** 18. Okt. und 22. Nov. 2021

**Kosten:** 20,-/Abend, bei Buchung von beiden Abenden, 18,-/Abend

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

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

## 05 | Webinar Blackout

Kein Licht, kein Strom, kein Telefon – was tun?



Für längere Stromausfälle, wie bei einem Blackout, kann man vorsorgen. Wie könnte ein längerfristiger und großflächiger Stromausfall entstehen? Welche möglichen Folgen hat ein Blackout für die Bevölkerung? Was macht Ihren Haushalt krisensicher?

All diese Fragen werden im Zuge des Vortrages „Blackout“ beantwortet.

Inhalte:

- Wie ist der Zivilschutz aufgebaut?
- Die Warn- und Alarmsysteme
- Bevorratung, krisensicherer Haushalt
- Blackout (Ursachen, mögliche Folgen für die Bevölkerung)



**Referent:** Dominik Zeidler (Feuerwehr Grundausbildung, Strahlenschutz-basisausbildung, Staatliches Krisen- und Katastrophenschutzmanagement, Brandschutzbeauftragter)

**Termin:** Donnerstag, 21. Okt. 2021, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** keine

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

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

## 06 | Die Schimpfdiät – Das Kick-Off Webinar

MÄRKE

### Die 7 Alternativen für jeden Tag

Es gibt Studien darüber, dass Kinder alle 3–9 Minuten zurechtgewiesen, geschimpft oder bestraft werden. Im Supermarkt ist es noch öfter. Welche Gründe auch immer dazu veranlassen, so viel zu schimpfen – es hat definitiv unerwünschte Nebenwirkungen. Wenn Sie vorhaben, weniger zu schimpfen und dennoch Ihre Führungsaufgabe als Elternteil aktiv wahrnehmen wollen, soll dieser Workshop das passende Rüstzeug und die notwendige Motivation bieten. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

- Wieso schimpfen wir so oft?
- Was passiert, wenn wir schimpfen?
- Welche Alternativen gibt es zum Schimpfen?
- Wie kann ich langfristig meine Haltung ändern?

**Referentin:** Linda Syllaba (Dipl. systemischer

Coach, Dipl. psycholog. Beraterin, Familiencoachings nach Jesper Juul)

**Termin:** Donnerstag, 11. Nov. 2021, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 22,-

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

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



## 07 | Glaubensdämmerung

### Was wir glauben, wenn wir glauben

Mehr denn je steht das Glaubensleben der Menschen in der Kritik. Keinesfalls trifft das nur religiöse Haltungen unserer Gegenwart, sondern nimmt auch in politischen, sozialen und alltäglichen Situationen zu. Glaube wird zunehmend als problematisch und ambivalent wahrgenommen. Dennoch ist ein Leben ohne Glauben nicht wirklich vorstellbar – mehr noch: Menschliches Zusammenleben kann ohne gegenseitiges Vertrauen gar nicht auskommen. Auch in zunehmend säkularen Gesellschaften lohnt sich die Suche nach Glaubensphänomenen, die unserem Leben Halt geben, die uns alles abverlangen, die aber auch gefährlich werden können. Dem menschlichen Glauben auf der Spur zu bleiben, wird nicht zuletzt wegen gesellschaftlicher Krisenzeiten auch im 21. Jahrhundert ein dauerhafter Auftrag sein.



**Referent:** M. Mag. Dr. Andreas G. Weiss (katholischer Theologe, Philosoph und Religionswissenschaftler in Salzburg; Direktor-Stv. und theologischer Bereichsverantwortlicher im Katholischen Bildungswerk Salzburg, Buchautor, freier Autor für „Die Furche“, die „Salzburger Nachrichten“, sowie online-Medien)

**Termin:** Mittwoch, 17. Nov. 2021, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

## 08 | Sofa-Schreiben



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. Unbedingt ausprobieren! Die beiden Schreib-Abende können unabhängig voneinander gebucht werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Psychotherapeutin in freier Praxis, Diplomsozialarbeiterin, Mitherausgeberin einer Psychotherapie-Fachzeitschrift, Autorin)

**Termin:** Freitag, 14. Jan. 2022, 16.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

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

**Anm. erforderlich:** [sabine.spitzer@aon.at](mailto:sabine.spitzer@aon.at)

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 09 | Eigenverantwortung & Motivation bei Kindern und Jugendlichen

Wieviel Unterstützung braucht mein Kind, mein Jugendlicher wirklich, und was geht schon alleine?



Wo liegen die Verantwortlichkeiten für Schulaufgaben, Mediennutzung & Co? Welche Möglichkeiten habe ich, mein Kind zu motivieren und gleichzeitig in die Eigenverantwortung zu begleiten – und was haben Loslassen und Vertrauen damit zu tun? Diesen und mehr Fragen widmet sich der Workshop und zeigt dabei Ansätze und Haltungen auf, die Kinder dabei unterstützen, ihre Motivation zu finden und eigenständig zu werden.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze  
(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin  
Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien)

**Termin:** Montag, 17. Jan. 2022, 18.30–ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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

## 10 | Stimm- und Sprechtechnik

Nach einem langsamen Heranführen der Teilnehmer/Innen an Atemtechnik und Stimmfindung üben wir gemeinsam, unseren Stimmsitz zu erforschen. Lockerungsübungen und verschiedene Stimm- und Sprechtechnik-Übungen runden diesen Teil ab. Danach gibt es eine Einführung in die Sprechtechnik, welche sich mit den genauen Vorschriften für das „richtige Sprechen“ beschäftigt. Gezieltes Üben und Kommunizieren wird in diesem Online-Zoom Kurs genauso möglich sein wie ein gemeinsames Herantasten an die eigene Stimme und die daraus resultierende Sprechtechnik.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Julia Vogl  
(klass. Tanzausbildung Oper Graz, Schauspiel- und Stimmbildungsstudium,  
Unterrichtstätigkeit für Erwachsene und Kinder)

**Termine:** Freitag, 21. Jan. 2022, 15.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 48,-

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

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

### Lima online

Für alle, die ihre neuen digitalen Fähigkeiten nutzen wollen, keine Lima Gruppe in der Nähe haben oder deren Mobilität eingeschränkt ist. Ab September gibt es offene Lima Online Gruppen. Egal, wo Sie daheim sind, können Sie per Zoom daran teilnehmen.

Termine sehen Sie ab Mitte August hier [www.bildungswerk.at/content/lima](http://www.bildungswerk.at/content/lima)  
Nähere Infos unter [b.auger@edw.or.at](mailto:b.auger@edw.or.at)

**LIMA**  
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

## 11 | **Bewusstheit durch Bewegung®**

### **In Bewegung kommen mit der Feldenkrais®-Methode**

„Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst!“. 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. Schmerzen und Verspannungen kann so vorgebeugt werden.



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

**2 Kursmöglichkeiten:** Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr und 10.45–12.15 Uhr

**10 Einheiten:** 9., 16. Sept., 7., 14. Okt., 4., 11., 25. Nov., 2., 9., Dez. 2021, 20. Jan. 2022

**Kosten:** 120,-

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

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

## 12 | **Führung durch die Ausstellung „Coronas Ahnen“ in der Wagenburg Schönbrunn**



Unser Leben war in den letzten Monaten geprägt von den Auswirkungen des neuartigen Coronavirus. Maßnahmen zur Eindämmung des Virus mit einhergehenden Einschränkungen waren für die meisten von uns etwas noch nie Dagewesenes. Die Ausstellung „Coronas Ahnen“ in der Wagenburg führt uns vor Augen, dass Epidemien und Seuchen seit Jahrhunderten immer wieder die Menschheit heimgesucht haben. Pest, Cholera und auch Grippewellen stellten das gewohnte Leben schon öfter auf den Kopf als uns bewusst ist. Wenn Sie glauben, Grenzschließungen und Abstand halten seien etwas Neues, weit gefehlt! Sogar die Diskussion um die Impfung begleitet uns schon mehr als 300 Jahre ... Diese Ausstellung trägt dazu bei, die Zeit mit Corona gut einzuordnen. Sie werden sogar darüber schmunzeln! Versprochen!



**Referentin:** Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Donnerstag, 9. Sept. 2021, 15.30 bis ca. 16.45 Uhr

**Kosten:** 17,- plus Eintritt Wagenburg 12,-, ermäßigt 9,-

**Treffpunkt:** Wagenburg Schönbrunn, vor dem Eingang

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 13 | Welten schreiben

### Ein Schreibworkshop im Weltmuseum



Für Weltenbummler und alle, die es schon immer sein wollten. In diesem Workshop werden wir uns von Mythen und Märchen anderer Kulturen und von den Artefakten des Weltmuseums inspirieren lassen, um eine eigene märchenhafte Geschichte zu verfassen. Bei einem kleinen Spaziergang im Burggarten wärmen wir uns mit einer Schreibübung auf. Anschließend wechseln wir ins Museum, um dort mithilfe von Schreibimpulsen immer weiter in unsere eigene magische Welt eintauchen. Dabei ist unsere Gruppe das Publikum, mit dem die entstandenen Geschichten geteilt und genossen werden können. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und wird bei Schlechtwetter entsprechend umgeplant.



**Referentin:** Karla Mahler BA (Kultur- und Sozialanthropologin, Psychodrama Schreibtrainerin)

**Termin:** Freitag, 10. Sept. 2021, 15.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Ort:** Weltmuseum Wien. Treffpunkt ist vor dem Museum.

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

## 14 | Wien für Wiener



Was ist ein Dachhase? Warum treten die Sängerknaben eigentlich in einem Matrosenanzug auf? Gibt es auch schwarze Lipizzaner? Warum sagt man in Wien „Fiaker“ und nicht „Kutsche(r)“? Dieser Spaziergang basiert auf dem Buch „Warum trägt in Wien der Schani den Garten hinaus? & 99 andere Fragen“, das die Fremdenführerin Katharina Trost geschrieben hat. Die Tour zeigt ein auf den ersten Blick bekanntes Wien, das viel Unbekanntes versteckt. Dabei beantwortet sie Fragen, die Sie sich vielleicht nie gestellt hätten, aber deren Antworten dann doch faszinieren und hängen bleiben.

**Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.**

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

**2 gleiche Führungen zu unterschiedlichen Uhrzeiten:**

**Termine:** Montag, 13. Sept. 2021, 10.00–12.00 Uhr und 17.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 18,- inkl. Audioguide je nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** vor der Wien Tourismus Information  
(Ecke Maysederplatz/Albertinaplatz, 1010 Wien)

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

## 15 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

### Für alle Fans von Tänze aus aller Welt und Neuinteressierte

Im Kreis und in der Gruppe zu tanzen weckt unsere Freude und Lebendigkeit! Körper und Geist werden auf unterhaltsame Weise aktiviert. Die positive Wirkung des Tanzes auf unsere Gesundheit ist medizinisch erwiesen: Er fördert Konzentration, Beweglichkeit, Koordination, Vitalität und Lebensfreude! Anforderungen und Belastungen des Alltags können für einige Zeit vergessen werden, 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. Partner oder Partnerin sowie Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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



**Referentin:** Vera Kamper (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Kreis- und Gruppentanzleiterin, Seniorenanimateurin)

**Termine:** Dienstag und Mittwoch, 18.30–19.45 Uhr

**5 Einheiten:** 15. Sept., 12. Okt., 24. Nov., 14. Dez. 2021, 26. Jan. 2022

**Kosten:** 60,-

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

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

## 16 | Favoriten



Wie spazieren durch Innerfavoriten, wo der „10. Hieb“ seine längste Geschichte hat. Wir sehen uns das bunte Treiben rund um den Viktor-Adler-Markt an – hier ist wirklich „Multikulti“ angesagt. Weiter geht es zum neu gestalteten Reumannplatz, der einen beliebten Treffpunkt des Bezirks darstellt. Amalienbad, Tichy, die Antonskirche liegen auf unserem Weg, und natürlich darf auch die Geschichte des „Roten Wien“ nicht fehlen. Danach begeben wir uns mit dem Bus auf den Laaer Berg und wandern von der Urselbrunnengasse zum Böhmischem Prater. Wenn Sie Lust haben, können Sie nach der Führung einkehren oder eine Fahrt mit einem historischen Ringelspiel machen.

Tagesfahrtschein bitte mitbringen.

### Die Führung findet bei jedem Wetter statt!



**Referentin:** Gertrude Frantal (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Donnerstag, 16. Sept. 2021, 16.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,- inkl. Audioguide 4,- je nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** Keplerplatz, vor der Keplerkirche

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 17 | Kreative Schreibwerkstatt zur Persönlichkeitsentfaltung

### Unsere Gedanken gestalten unsere Zukunft

Schreiben mit allen Sinnen. Angeregt durch die Jahreszeiten, mit Beispielen aus der Literatur, inspiriert durch Musik, Bilder, Meditation geben wir unserem Unterbewusstsein eine Stimme und stellen erstaunt fest, was die Feder aufs Papier bringt. So lösen wir Schreibblockaden und gehen freudig in die Zukunft. Lesen in der Gruppe bringt weitere Anregungen und Feedback zu unseren Texten.

Dieses Seminar findet im Bildungszentrum oder online je nach den geltenden Bestimmungen bzgl. Corona statt.



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

**2 Kursmöglichkeiten:  
Mittwoch-Kurs**

**Termine:** Mittwoch, 13.00–17.00 Uhr

**5 Einheiten:** 29. Sept., 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez. 2021, 19. Jan. 2022

**Freitag-Kurs**

**Termine:** Freitag 10.00–14.00 Uhr

**5 Einheiten:** 17. Sept., 8. Okt., 12. Nov., 10. Dez. 2021, 21. Jan. 2022

**Kosten:** 105,-

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

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

## 18 | Stärkung der Selbstheilungskräfte

### Bewegung – Musik – Meditation

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, Herz-Kreislauf, Muskulatur, Drüsen, Verdauung u.a.) und Energiesysteme (Chakren, Meridiane) in Bewegung.



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

**Termin:** Freitag, 17. Sept. 2021, 15.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

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

**Anm. erforderlich** 01/51552-5108 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## 19 | Zeichenspiele für alle

### Zeichenspiele sind eine wunderbare Gelegenheit,

einfach drauf los zu zeichnen. Mit einer großen Vielfalt an Spielen vergessen wir unseren Hang zur Perfektion und freuen uns über die lustigen und schönen Ergebnisse. Jede Zeichnung ist ein wichtiger Teil einer künstlerischen Entwicklung. Da muss man sich nicht fragen, was gut oder schlecht sein könnte. Viel wichtiger ist die Suche nach der eigenen Inspiration und Fantasie. Auch Fortgeschrittene werden hier mit mehr Leichtigkeit nach Hause gehen. Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsstifte mit!



**Referentin:** Lilian Wieser (freischaffende Künstlerin)

**Termin:** Samstag, 9.30–12.30 Uhr

**3 Einheiten:** 18. Sept., 2. Okt. 2021, 22. Jan. 2022

**Kosten:** 77,-

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

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



## 20 | LIMA

### Gedächtnis spielend trainieren

Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Geist und Seele. LIMA steht für „Lebensqualität im Alter“ und ist ein Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die ihre körperliche und geistige Fitness für lange Zeit erhalten möchten. Dieses kombinierte Programm entwickelte sich aus den Erkenntnissen der Gehirnforschung und enthält unter anderem ein gezieltes Bewegungs- und Gedächtnistraining. Mit diesem speziellen Training können Sie Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern, Stress abbauen, soziale Netzwerke knüpfen und neue Perspektiven für Ihre Lebensgestaltung finden. Mit viel Abwechslung, Spaß und Lachen wollen wir gemeinsam aktiv in der Gruppe Körper, Geist und Seele fit halten.



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

**2 Kursangebote:**

**Termin:** Montag, 9.30–11.30 Uhr und 14.30–16.30 Uhr

**Kurs 1:** 20., 27. Sept., 4., 18. Okt. 8. Nov. 2021

**Kurs 2:** 29. Nov., 6., 13. Dez. 2021, 10., 17. Jan. 2022

**Kosten:** 50,- pro Kurs

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

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

## 21 | Gstettn in Wien – wo die Natur wild wuchern darf

Meditatives Erleben mit der Natur in der „Freien Mitte“ am Nordbahnhof



Beim Herumstreifen durch die Gstettn kommt es nicht darauf an, wie weit wir gehen, sondern was wir dabei erleben.

Beim achtsamen Gehen schauen wir genau, was da neben und zwischen den alten Eisenbahnschienen alles wächst und lebt. Wir nehmen uns Zeit zum Riechen, Fühlen, Schmecken und Spüren. So werden die kleinen Wunder zu großen Eindrücken.



**Referentin:** Maria Kvarda (Exerzitienbegleiterin, Pilgerbegleiterin, Natur- und Kulturvermittlerin, Kräuterpädagogin)

**Termin:** Montag, 20. Sept. 2021, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Treffpunkt:** Straßenbahndstation O, Bruno-Marek-Allee

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

## 22 | Getanzter Jahreskreis

**Tanzkreis Ich bin** (Gegebenenfalls ohne Handhaltung)



### **Ich bin Segen**

Ich segne die Welt und die Welt segnet mich.  
Erntezeit. Zeit der Dankbarkeit, der Gnade, des Segens.  
Tanzend Gott loben mit Tänzen, die uns erden und beflügeln.  
Freudvolle Segenstänze, bunte Herbsttänze, bewegte Meditation  
**Termin:** Montag, 20. Sept. 2021, 18.15–20.20 Uhr

### **Ich bin Licht, bin ein Strahlen, das die Welt neu beseelt, erfreut, erhellt**

Tanzend ein Licht in mir entzünden und mit leuchtendem Herzen in der Weihnacht ankommen!  
Lichtertänze, stimmungsvolle Lieder und Texte, bewegte Meditation  
**Termin:** Montag, 13. Dez. 2021 18.15–20.20

### **Ich bin Wandel, Hoffnung, Neubeginn**

Das neue Jahr willkommen heißen, Altes loslassen, für Neues sich öffnen.  
Den Tanzkreis als Quelle von Wandel und Lebensmut entdecken,  
der Freude dankbar Raum geben. Hoffen und Neues wagen.  
Beschwingte und meditative Kreistänze – kraftvoll, verbindend, berührend, bewegt  
**Termin:** Montag, 17. Jan. 2022, 18.15–20.20 Uhr



**Referentin:** Andrea Löw

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

**Kosten:** 18,-/Abend

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

**Anm. unter 01/51552-5108 oder**

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

## 23 | Theaterspielen für Seniorinnen und Senioren

### **Kreativität entdecken und gemeinsam Theaterspielen**

„Theaterspielen – Kann ich das überhaupt?“ Ja! Kreativität und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, „geweckt“ zu werden! Gemeinsam entwickeln wir ein Theaterstück und füllen dieses mit Leben. Theaterspielen – das soll Freude machen und ein Erlebnis- und Begegnungsraum sein. Schöne gemeinsame Momente und Freundschaften entstehen. Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren ohne Altersvorgabe.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze (Theaterpädagogin im Kinder- und Erwachsenenbereich, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)

**Termine:** Dienstag, 9.30–11.00 Uhr

**10 Einheiten:** 21., 28. Sept., 5., 19. Okt., 9., 16., 23., 30. Nov., 14. Dez. 2021, 11. Jan. 2022

**Kosten:** 123,-

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

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

## 24 | Ein Christentum ohne Humor hat keinen Witz

Auf der Suche nach einer verlorengegangenen Kardinal(s)tugend



„Humor ist keine Stimmung, sondern eine Weltanschauung.“ Ludwig Wittgenstein. Tierischer Ernst, Verbissenheit und ängstliche Verkrampfung verhindern nicht nur unsere menschliche Entfaltung, sondern auch die Entwicklung einer genuinen Religiosität. Wir werden „witz-los“ im wahrsten Sinne des Wortes, denn der Begriff Witz stammt aus derselben Sprachwurzel wie Wissen und Weisheit. Umgekehrt nährt der Humor unseren Mut, die Freude am Leben und am Glauben. Wir gewinnen Distanz zu den belastenden Dingen des Lebens, denn der Humor rückt, wie Erich Kästner es treffend formulierte, „den Augenblick an die richtige Stelle“.

In diesem Vortrag werde ich Erkenntnisse zu Witz und Humor am Beispiel des jüdischen Humors veranschaulichen und auf den Humor in Kirche und Theologie eingehen. Dabei werden die segensreichen Wirkungen des Humors ernsthafter unter die Lupe genommen. Martin Buber hat den Humor als „Milchbruder des Glaubens“ bezeichnet. Als solchem liegt dem christlichen Humor eine Spiritualität zugrunde, die ich „Spiritualität der Kindlichkeit“ nenne. Ein Schwenk in die Bibel und in die Kirchengeschichte soll dies exemplarisch am Beispiel Jesu und an Heiligen wie Franz von Assisi und Filippo Neri verdeutlichen.

**Referent:** Dr. Josef Nuster (Religionslehrer, Humorforscher, Weltenbummler)

**Termin:** Dienstag, 21. Sept. 2021, 19.00–20.30 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

## 25 | Die Hohe Warte – das „Beverly Hills“ von Wien

Die Hohe Warte im 19. Bezirk gilt als eine der nobelsten Straßen Wiens – der grüne Hügel in Döbling war bzw. ist aber auch Zentrum von Sport, Kultur und Wissenschaft. Eine Zeitlang war hier der Wohnsitz des Bundespräsidenten, aber auch viele (jüdische) Industrielle und Wohltäter der Ringstraßenzeit logierten an der prominenten Adresse.

Während der Zeit des Nationalsozialismus wandelte sich das Bild, und die Hohe Warte wurde eine Hochburg der Nazi-Bonzen. Bei einem Spaziergang

erfahren Sie mehr über die eleganten Villen, ihre Architekten und ihre ehemaligen Bewohner. Höhepunkt ist die von Josef Hoffmann geschaffene Künstlerkolonie, in der unter anderem Alma und Gustav Mahler, Franz Werfel und Carl Moll gewohnt haben.

**Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.**



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

**2 gleiche Führungen zu unterschiedlichen Uhrzeiten:**

**Termine:** Mittwoch, 22. Sept. 2021, 10.00–12.00 Uhr und 17.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 18,- inkl. Audioguide je nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** Straßenbahnstation 37/ Barawitzkag., Ecke Döblinger Hauptstr.

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**



## 26 | 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, Erschöpfung, Hormonschwankungen, etc. Wir wollen die individuellen Botschaften unseres Körpers noch besser verstehen lernen. Die harmonisierende Wirkung von Meditation, Entspannung, ausgewählten Qi Gong-Übungen und Austausch in der Gruppe unterstützen uns dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und unsere Lebensqualität zu steigern.

**Arbeitsweisen:** Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, spezifische Qi Gong-Übungen, Meditation und Gespräch in der Gruppe



**Referentin:** Mag.ª Machris Porstner (Psychologin, psychologische Beratung und Traumarbeit sowie Coaching im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge)

**Termine:** jeweils Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

**6 Einheiten:** 23. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez. 2021, 13., 27. Jan. 2022

**Kosten:** 85,-

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

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

## 27 | Lustvoll Stress bewältigen

### Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag

Der Alltag kann manchmal ganz schön herausfordern und stressig sein. An diesem Wochenende stellen wir die Dinge mal auf den Kopf: Wir probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns von ihm inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf den Alltag schauen, auf kreative Weise neue Handlungsspielräume erforschen. Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor, Clownerie und Stressbewältigung unterstützen uns dabei, wieder mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden.



**Referentin:** Mag.ª Constanze Moritz (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach)

**Termine:** Freitag, 24. Sept. 17.00–21.00 Uhr und Samstag, 25. Sept. 2021, 9.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

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



## 28 | **Sonnwendviertel**



Bei dieser Führung im neuen Stadtteil in Favoriten sehen wir uns das Quartier Belvedere mit Erste Campus, die Zentrale der Erste Bank, den neuen Wiener Hauptbahnhof sowie die Wohn- und Arbeitsgebiete rund um den Helmut-Zilk-Park an. Modernste Architektur begleitet uns.

Im neuen Viertel sind sowohl viele Bürogebäude und Hotels als auch Wohnungen für ca. 13.000 Bewohner entstanden. Einige wenige Objekte sind noch Baustelle, der Großteil ist bereits fertiggestellt. Der Helmut-Zilk-Park stellt die zentrale Grünoase dar.

**Die Führung findet bei jedem Wetter statt.**



**Referentin:** Gertrude Frantal (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Montag, 27. Sept. 2021, 16.30–18.30 Uhr

**Kosten:** 18,- inkl. Audioguide je nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** bei der Straßenbahnstation „Quartier Belvedere“ der Linien O und 18

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 29 | **Amadé – Mozart galant**

**Tratsch und Klatsch um Mozart**

Dichtung und Wahrheit, (Un)sitten seiner Zeit als Vorbilder seiner Opernfiguren. In vielen amüsanten und pikanten Geschichten werden sie lebendig – Konstanze (Weber), das Wiener Stubenmädchen, ländliche Sitten, die Graben-Nymphe und viele andere. Es begegnen uns auch andere faszinierende Zeitgenossen Mozarts, wie Giacomo Casanova, Mesmer, Lorenzo da Ponte, Antonio Salieri und die Baronin von Waldstätten. Mit vielen Bildern dazu geht es durch die Stadt zu historischen Adressen, wo Mozarts Herz schneller klopfte. Eine unterhaltsame, unpathetische und vollwertige Mozartführung abseits von Kitsch und Klischee.

**Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.**



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Marie-Sophie Iontcheva (Staatl. geprüfte Fremdenführerin, Leitung Wienführung, Juristin, Studium der Ägyptologie und Kunstgeschichte, Autorin im Magazin Kulturgeschichten)

**Termin:** Mittwoch, 29. Sept. 2021, 16.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,-

**Treffpunkt:** rechte Seite der Oper, beim Wien Ticket Shop

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

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 30 | Das Innere Kind in die Arme nehmen

### Herzewege zum Inneren Kind

In jeder und jedem von uns lebt ein Inneres Kind, das sich danach sehnt, gesehen und angenommen zu werden mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen. Es möchte, dass wir es liebenswert finden und kostbar. Es braucht Wichtigkeit, Lebensmut, Liebe und Verzeihen, Abenteuer und Freiraum. Wir selbst können uns all das geben, unseren Erwachsenen-Anteil stärken, hinderliche Eltern-Ich-Stimmen begrenzen und durch unser Inneres Kind die Brücke zu einem Leben als heile, ganze Persönlichkeit finden.

Inhalte: Innere-Kind-Arbeit in Theorie und Praxis. Basiswissen und Aspekte der Transaktionsanalyse. Rollen im Inneren Team. Gefühlswelten, Herzensbildung, Innere Kind-Reise. Selbstwahrnehmung, Reflexion, Tanz. Handout inklusive



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

**Termin:** Donnerstag, 30. Sept. 2021, 9.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 80,-

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

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

## 31 | Ein Tag zum Schreiben

Neue Schreibimpulse beflügeln die Fantasie und lassen federleicht Geschichten entstehen. In der Gruppe schreibt es sich besonders leicht, und das Teilen der Texte verdoppelt die Freude am Kreativsein. Gemeinsam schreiben, lesen, lachen, besinnen – so wird der Schreibtage zur Kraftquelle für alle.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka MSc (Psychotherapeutin in freier Praxis, Diplomsozialarbeiterin, Mitherausgeberin einer Psychotherapie-Fachzeitschrift, Autorin)

**Termin:** Freitag, 1. Okt. und/oder 3. Dez. 2021, 9.00–16.00 Uhr

**Kosten:** 50,-/Tag

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

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

## 32 | Linedance

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

Anfänger/innen (mit und ohne Vorkenntnisse) und Fortgeschrittene lernen gemeinsam neue Choreographien und lassen sich auf eine Herausforderung für Kopf und Beine ein. Getanzt wird in Alltagskleidung, Schuhe mit glatter Sohle sind von Vorteil.



**Referentin:** DI Elisabeth Müller (langjährige Linedance-Kursleiterin)

**Termine:** Mittwoch, 18.15–19.15 Uhr (geschlossener Kurs) und 19.45–20.45 Uhr

**10 Einheiten:** 6., 13., 20. Okt., 3., 10., 17. Nov., 1., 15. Dez. 2021, 12., 19. Jan. 2022

**Kosten:** 100,-

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

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

## 33 | Buchbindeworkshop – Notizbuch mit französischer Bindung

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.



**Referentin:** Mag.ª Melanie Mezera  
(Psychologin, Kreativtrainerin,  
Mal- und Gestaltungstherapeutin)

**Termin:** Samstag, 2. Okt. 2021,  
14.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 50 Euro (+ Materialbeitrag von 5 Euro wird vor Ort eingehoben.)

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

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

**TN-Zahl:** mindestens 6, max. 8



## 34 | Rund um den Dom

„Gott baut ein Haus das lebt“ – Der Wiener Stephansdom



Seit über 850 Jahren bewundern Menschen ein imposantes Bauwerk am heutigen Stephansplatz. Warum steht zuerst eine romanische Kirche dann ein gotischer Dom genau an diesem Ort? Ungewöhnlicherweise ursprünglich am Stadtrand, außerhalb der Mauern? Und exakt auf den Sonnenaufgang des 26. 12. wahrscheinlich des Jahres 1137 ausgerichtet? Bis heute stellt uns der Dom mehr Fragen als er uns Antworten gibt. Genau das macht die Faszination aus. Unsere Fantasie geht den Rätseln nach, und jede und jeder kann sich eigene Antworten und Erklärungen darauf geben. Das Bauwerk folgt in seinem Plan heiligen Zahlen und verbirgt in seinen Steinen so manchen Meeresbewohner. Bei dieser Führung geht es von außen um den Dom herum und natürlich auch hinein. Wir erleben den Dom sowohl in seiner geschichtlichen als auch in seiner spirituellen Dimension. Aufgrund unvorhersehbarer Termine kann die Führung im Inneren eventuell nur eingeschränkt stattfinden.

**Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.**

**Referentin:** Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**2 gleiche Führungen zu unterschiedlichen Terminen:**

Dienstag, 5. Okt. 2021, 10.00–ca. 12.00 Uhr

oder

Donnerstag, 7. Okt. 2021, 15.30–ca. 17.30 Uhr

**Kosten:** 17,- /je nach Personenanzahl mit Audioguide + Eintritt Dom

**Treffpunkt:** Stephansplatz Ecke Jasomirgottstraße

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

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 35 | Umgang mit Konflikten 1

MARKTE

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Einführungsseminar**

Oft ergibt ein Wort das andere. Wir sind gekränkt, verärgert und der Konflikt eskaliert. Wie finden wir wieder zueinander? Die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“, die vom amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt wurde, hilft, Brücken zum besseren gegenseitigen Verständnis aufzubauen, im Dialog zu bleiben und Konflikte vorzubeugen. In diesem Seminar lernen wir, uns unserer Kommunikationsmuster bewusst zu werden, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und mitzuteilen, unsere Anliegen klar zu formulieren, ohne Ärger oder Aggression beim anderen auszulösen, die Beweggründe des anderen nachzuvollziehen, ein wertschätzendes Gesprächsklima zu schaffen und Konflikte kooperativ zu lösen.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, pädagogische Beraterin und Ausbilderin)

**Termin:** Freitag, 8. Okt. 15.00–21.00 Uhr und  
Samstag, 9. Okt. 2021, 9.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)  
**Begrenzte TN-Zahl:** 6–12

## 36 | Grätzl-Spaziergang

„Zwischenwelt“ Neujedlersdorf



Neujedlersdorf ist vielleicht der unbekannteste Teil des 21. Bezirks – jedenfalls wird er nicht als Bezirksteil wahrgenommen. Das 2,22 km<sup>2</sup> große Gebiet, welches der Katastralgemeinde Großjedlersdorf II entspricht, liegt zwischen Donaufeld im Westen und Jedlesees im Osten sowie Großjedlersdorf im Norden und (dem Bezirksteil) Floridsdorf im Süden. Es wird meist auch als Teil eines dieser Nachbar-Grätzl gesehen.

Bis 1894 war Neujedlersdorf tatsächlich Teil von (Groß)Jedlersdorf, wurde jedoch dann von diesem abgetrennt und der neu entstandenen Großgemeinde Floridsdorf eingegliedert (aus der 1904/05 der 21. Bezirk Wiens entstand).

Geprägt von der Achse Brünner Straße, großen Gemeindefinanzen und Verkehrsbauwerken (Eisenbahn), befindet sich dieser einst industriell geprägte Stadtteil in einem Wandel – vom Krankenhaus Nord bis zum Neubaugebiet „Floridsdorf“.



**Referent:** Mag. Gerhard Jordan  
(Studium der Geschichte und Kunstgeschichte, Mitarbeiter des Bezirksmuseums Floridsdorf, langjähriger Bezirksrat)

**Termin:** Freitag, 8. Okt. 2021, 15.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 10,-

**Treffpunkt:** Platz vor der „Klinik Floridsdorf“ (Krankenhaus Nord),

Brünner Straße 68 (Stationen der Linie 31 und S-Bahn), 1210 Wien.

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

## 37 | Fastenwoche – Finde deine Mitte

### Belebensquell Fasten – Autophagie-Basenfasten



- Inspiration, Information und Motivation zum Thema Fasten & Autophagie
- Basentage, die vitalisieren, entsäuern, erleichtern
- Esspausen, die Autophagie und damit Zellerneuerung ankurbeln
- Alltagstaugliche Ernährungstipps
- Ausführliches Handout
- Abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungseinheiten, sanfte Körperarbeit
- Tanz und bewegte Meditation, in die Mitte finden, zentriert und beseelt in den Alltag zurück
- Herzensimpulse, Herzschritte, Frischluftzufuhr für Körper, Geist & Seele
- Freudvoller Austausch unter Gleichgesinnten
- Kompetente, individuelle Fastenbegleitung, Unterstützung durch ärztl. geprüfte Fastenleiterin und telefonische Erreichbarkeit

**Fragen gerne bei:** Andrea Löw, willkommen@aon.at, 0660 44 39 555

**Autophagiefasten:** 2x täglich genussvoll speisen (basenorientiert) + 18 Stunden Essenspause, um die Autophagie und damit Zellerneuerung, Reparaturmechanismen und Regeneration in Gang zu setzen.

Auf Wunsch wird täglich basenbetontes Bio-Mittagsmenü ins Bildungszentrum geliefert – ca 11,-/Tag.



**Referentin:** Andrea Löw

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

**Termin:** Montag, 11. Okt. bis Freitag, 15. Okt. 2021, 9.00–12.30 Uhr

**Kosten:** 250,-

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

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

## 38 | Augentraining

### Der Kick für die Sehkraft

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. PC, Tablet, Smartphone & Co sowie körperlicher und psychischer Stress können unsere Sehkraft negativ beeinflussen und nachhaltig beeinträchtigen. Mit diesem Augentraining erlernen Sie Übungen zur Stärkung und zur Erhaltung des Sehvermögens. Entspannungsübungen für die Augenmuskulatur können zur Linderung von Augenbeschwerden, tränenden oder trockenen Augen und zur Lösung von Verkrampfungen und Schmerzen beitragen.



**Referentin:** Martina Reiterer MBA (akadem. Mental Coach, - Präventions- und Neuro Somatic Coach, psychologische Beraterin)

**Termin:** Montag, 11. Okt. 2021, 17.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 25,-

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

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

## 39 | In Memoriam Arik Brauer



2003 eröffnete Arik Brauer seine Kunstsammlung im Untergeschoß seiner Wiener Villa im Cottageviertel. Auf rund 200 m<sup>2</sup> haben die BesucherInnen 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, 13. Okt. 2021, 15.30–17.00 Uhr, 17.30–19.00 Uhr

Donnerstag, 14. Okt. 2021, 15.30–17.00 Uhr, 17.30–19.00 Uhr

**Kosten:** 22,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 40 | Yoga für den Feierabend



Die Anforderungen des Alltags hinter sich lassen und mit Mond- und Sternengrüßen in den Feierabend eintauchen, dabei die Muskulatur und die Gelenke sanft aktivieren und gezielt dehnen. Mit ausgewählten Yogaübungen stimmen Sie Ihren Körper und Geist auf einen entspannten Abend ein und schaffen ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Verschiedene Atemtechniken vertiefen zusätzlich das Loslassen und machen den Kopf frei.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Monika Frank

(Gesundheitspsychologin, Trainerin für Yoga und Gesundheit)

**Termine:** Donnerstag, 18.00–19.15 Uhr

**10 Einheiten:** 14., 21. Okt., 4., 11., 18., 25. Nov., 2., 16. Dez. 2021, 13., 20. Jan. 2022

**Kosten:** 120,-

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

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

# 41 | Lehrgang: Glück ist (d)eine Entscheidung

Durch Positive Psychologie zu mehr Lebenszufriedenheit



In diesem Lehrgang lernen Sie Wege kennen, wie Sie Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden stärken und andere Menschen beim Aufblühen unterstützen können. In fünf Modulen erfahren Sie wissenschaftlich fundiertes Grundlagenwissen und erleben durch praktische Übungen und Methoden, wie Sie die Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie im alltäglichen Leben nutzen und auch in Gruppen mit Kindern und Erwachsenen anwenden können.

Laut aktuellen Forschungen hängen 40 % unseres persönlichen Wohlbefindens von unserer eigenen, individuellen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab. Die gute Nachricht ist: Sie haben Ihr Glück in der Hand. Während sich die Psychologie mit den seelischen Krankheiten der Menschen beschäftigt, ist es das Ziel der Positiven Psychologie, dass Menschen glücklicher werden. Menschen sollen dabei unterstützt werden, positive Emotionen aufzubauen sowie Erfüllung und Sinn im Leben zu finden, um, wie Seligman es nennt, „aufzublühen“. Der Lehrgang richtet sich an Referent/innen, Pädagog/innen & Erzieher/innen, pfarrliche Bildungswerkleiter/innen, Eltern und Großeltern sowie alle Menschen, die ihre Lebenszufriedenheit steigern möchten.

## **Modul 1 Positive Gefühle – Verantwortung für das eigene Glück übernehmen**

15./16. Okt. 2021

## **Modul 2 Engagement – Mit Kopf, Herz und Händen**

19./20. Nov. 2021

## **Modul 3 Gelingende Beziehungen – Vom Ich zum WIR**

14./15. Jän. 2022

## **Modul 4 Sinn – Achtsame Wege und Lösungen**

25./26. Feb. 2022

## **Modul 5 Zielerreichung – Von der Vision zum Ziel und darüber hinaus**

25./26. März 2022

**Referent/innen:** Team der Sinnstifter – [www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at)

**Kosten:** Lehrgang gesamt, 5 Module 1.290,-

**Lehrgangszeit:** jeweils von Freitag 14.00–20.00 und Samstag von 9.00–18.00

**Anmeldung bis spätestens 26. Sept. 2021**

**Detailfolder bitte anfordern:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

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

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

## 42 | Mein Leben – eine Quelle der Inspiration

### Workshop für biografisch-kreatives Schreiben

Schriftsteller und Schriftstellerinnen werden immer wieder gefragt, ob die Geschichte, die sie geschrieben haben, denn auch wahr sei. Damit meinen die Fragenden, ob es sich genauso zugetragen habe. Und nicht selten bekommen sie dann als Antwort: „So erinnere ich es heute.“ In diesem Workshop wollen wir Geschichten finden, die in unserem Leben so oder so ähnlich stattgefunden haben oder – vielleicht auch in Zukunft – stattfinden könnten. Wir knüpfen bei unserem Erleben an und entdecken schreibend neue Sichtweisen, innere Schätze, aufbauende Gedanken. Die Freude am Erinnern schöner Ereignisse, das Formulieren von Erfahrungen, die wir nicht missen wollen, die Lust am Fabulieren – all das soll uns im gemeinsamen Schreiben beflügeln. Wer mag, kann anschließend vorlesen und uns mit seinem/ihrer Text beschenken.



**Referentin:** Mag.ª Gertie Wagerer (Germanistin, Theologin, Lehrerin im Erwachsenen-Berufs-Bildungs-Bereich, Ausbildung für Biografie-Arbeit)

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

**3 Einheiten:** 19. Okt., 9. Nov., 7. Dez. 2021

**Kosten:** 55,-

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

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

## 43 | Stadtpaziergang Servitenviertel

### Vom Lichtental ins Servitenviertel oder wie Schubert sein Leben in die Hand nimmt



Der 9. Bezirk besteht aus mehreren ehemaligen Vorstädten und war in seiner Geschichte auch stark von Donauarmen und anderen Bächen beeinflusst. Im heutigen Stadtbild braucht man etwas Fantasie, um das noch zu erkennen. Bei dieser Führung bewegen wir uns vor allem in den ehemaligen Vorstädten Lichtental, Thurygrund und Roßau. Diese kleinen beschaulichen Orte erkennt man noch heute mit wachem Auge. Wir werden auch zwei der bedeutendsten Kirchenbauten Wiens bewundern, die bis heute wichtige Rollen in der Stadtgeschichte spielen. In dieser Gegend muss natürlich auch die Familie Liechtenstein erwähnt werden. Das Gartenpalais samt Park ist in diesem Grätzl nicht wegzudenken. Wie in der Überschrift schon angekündigt, wird auch ein bedeutender Komponist bei dieser Führung eine Rolle spielen ...

### Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



**Referent/in:** Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**2 gleiche Führungen:** Mittwoch, 20. Okt. 2021, 10.00–12.00 Uhr oder 16.30–18.30 Uhr

**Kosten:** 17,- /je nach Personenanzahl mit Audioguide

**Treffpunkt:** vor dem Schubert-Geburtshaus, Nussdorfer Straße 54

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

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

## 44 Resilienz – Stress und Ängste besser bewältigen und managen

Während und nach Corona Zeiten



Unsere Resilienz ist die Fähigkeit, in einer immer chaotischeren, komplexeren und sich schnell verändernden Welt gegen Stress, Burnout, Ängste und Krisen anzugehen. Diese Widerstandsfähigkeit ist wahrscheinlich unsere wichtigste Ressource. Wie gehen wir mit stressigen Situationen in unserem Leben um? Mit den Konflikten im Privatleben und in der Arbeit? Mit Ängsten, Krankheiten, Stimmungsschwankungen? Wie können wir CZNE (Corona-Zeit nach-Erscheinungen) besser vermeiden und leichter damit umgehen?

Die gute Nachricht: Resilienz können wir verstärken und trainieren.

In diesem lustigen, aber tiefgehenden Workshop werden wir lernen und üben:

- Die RF-Technik – durch diese Technik werden wir Perspektivenwechsel ermöglichen und neue Blickwinkel gewinnen
- Wege, um in konkreten Situationen Leichtigkeit und Humor zu mobilisieren: Wie kann ich – gerade in schwierigen, belastenden Situationen - gelassen(er) bleiben?
- Resilienz entwickeln und verstärken mit Strategien aus der Positiven Psychologie und Techniken aus den neuesten Forschungen

Und das alles mit praktischen, lustigen Simulationen, Paradoxaer Intervention und Coaching Methoden. Und vielen Witzen!

Auf der Welt werden tausende verschiedene Sprachen gesprochen. Aber ein LÄCHELN versteht jeder. Ein Wochenende mit viel Spaß, Humor und Freude!



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Psychologe, Coach, Trainer, Unternehmensberater, spezialisiert auf Positive Psychologie, Kommunikation, Humor & Konfliktbewältigung, leitet Seminare über Sein, da-Sein, jetzt-Sein; Sinn und Unsinn, Gründer & Leiter des Weisheit des Herzens Center, Israel)

**Termin:** Freitag, 22. Okt. 14.00–18.00 Uhr  
Samstag, 23. Okt. 2021, 10.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

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



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)

## 45 | Lesung: Wenn der Jasmin auswandert

### Die Geschichte meiner Flucht

Eine aufregende Odyssee, eine berührende Fluchtgeschichte. Es gibt eine Sehnsucht. Eine Sehnsucht nach einem Gefühl, nach der Heimatstadt Damaskus, nach dem Geruch von Jasmin. Jad Turjman ist ein junger Syrer, der sein Leben, bevor der Krieg ausbrach, in vollen Zügen genoss. Als der Einberufungsbefehl kommt, steht die Entscheidung schnell fest: Die Flucht nach Europa ist die einzige Möglichkeit, um dem sicheren Tod zu entkommen. Dieser Weg ist abenteuerlich und mühsam, jedoch begegnen ihm fünf „Schutzengel“. Schließlich kommt Turjman an einem Ort an, den er nicht gesucht hat, an dem er jedoch den Jasmin neu pflanzen kann. Jad Turjman hat seine Fluchtgeschichte in einer beispiellosen Intensität beschrieben. Mit Humor setzt er uns einem Wechselbad der Gefühle aus. Atemberaubend.



**Autor:** Jad Turjman (geboren 1989, studierte englischsprachige Literatur und war in der Stadtverwaltung in Damaskus tätig. Seit 2015 lebt Turjman in Salzburg und arbeitet bei Akzente Salzburg. Turjman schrieb sein Debütwerk „Wenn der Jasmin auswandert“ (2019) auf Deutsch)

**Termin:** Freitag, 22. Okt. 2021, 19.00–ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

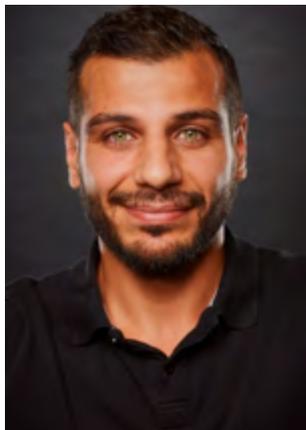
**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 46 | Stand up comedy: Der Flüchtling Ihres Vertrauens

### Jad Turjman ist der sympathische Syrer von nebenan.

Als Jad Turjman 2015 nach Österreich kam, begann für ihn das Abenteuer, die österreichische Seele zu erkunden.

Nachdem er mit seinem Buch „Wenn der Jasmin auswandert“ auf langer Lesereise durch Österreich und Deutschland war, startet Jad nun mit seinem Soloprogramm „Der Flüchtling Ihres Vertrauens“. Er reicht uns die Hand und nimmt uns mit auf eine persönliche und humorvolle Reise durch die vielschichtige österreichische Lebensweise. Erfrischend und authentisch fließen seine amüsanten Geschichten zusammen und nehmen die Zuschauer/innen mit durch sein ambivalentes und abenteuerliches Leben. Nach dem Motto: „Humor ist Tragödie plus Zeit“, arbeitet Jad seine Erlebnisse in Österreich im humoristischen Rahmen auf und bringt seine Zuschauer/innen über ernste Thematiken zum Lachen.



Pointiert, temporeich und provokant, aber mit seiner angenehmen Erzählweise, reflektiert Jad kulturelle Unterschiede in der Liebe, den Ängsten und im Alltag.

Es soll ein Abend zum Nachdenken, Hinterfragen und befreienden Lachen werden.

**Referent:** Jad Turjman (geboren 1989, studierte englischsprachige Literatur und war in der Stadtverwaltung in Damaskus tätig. Seit 2015 lebt Turjman in Salzburg und arbeitet bei Akzente Salzburg. Turjman schrieb sein Debütwerk „Wenn der Jasmin auswandert“ (2019) auf Deutsch)

**Termin:** Samstag, 23. Okt. 2021, 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 18,-

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

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

## 47 | 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:** Gerty Ederer (Autorin, Preise und Veröffentlichungen, Leitung von Schreibwerkstätten, Lebens- u. Sozialberaterin, LIMA-Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildnerin)

**Termin:** Samstag, 6. Nov. 2021, 10.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 55,-

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

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

## 48 | Trommeltag

### Für Anfänger/innen und alle, die schon einen Trommeltag besucht haben

Trommeln ist Lebensfreude pur, macht Spaß, fördert das Rhythmusgefühl, baut Stress ab, fördert Spontanität, steigert das Wohlbefinden und noch vieles mehr! Das UR-TON®-Trommelspiel ist ein speziell für die heutige Zeit kreiertes Trommeln, das für alle leicht erlernbar ist. Durch das klassische „hand to hand“-Spiel wird großes Potential in Dir aktiviert, die Harmonie der UR-TON®-Rhythmen geben ein Gefühl des „getragen Werdens“ und bewirken eine tiefenentspannende Balance in Dir. Ein Trommeltag gibt Dir die Möglichkeit, das Trommelspiel auf einfache Art und Weise kennenzulernen. Schwingungsvolle Grundrhythmen, die sich mit jeder Spielart vereinen lassen und viel Spaß sind an diesem Tag unser Motto. Für den Trommeltag kann eine original UR-TON®-Trommel ausgeborgt werden.



**Referentin:** Edith Schipani-Surböck

(UR-TON®-Trommlerin der ersten Stunde, UR-TON®-Trommelbaumeisterin und -Trommellehrerin seit 1995)

**Termin:** Samstag, 13. Nov. 2021, 10.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 90,-/ 10,- Leihgebühr für Trommel, direkt an die Referentin zu zahlen

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

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

## 49 | Der Stephansdom bei Nacht



Der Stephansdom ist eines der wichtigsten Kulturdenkmäler Österreichs. In der Architektur spiegelt sich eine Reise durch verschiedenste Kunstepochen wider. Neben den Highlights des beeindruckenden Kirchenraumes und den mystischen Gängen der Katakomben ist der Besuch des Dachbodens mit einem Gang durch die Regenrinne und der Ausblick über die Dächer Wiens eine unvergessliche Erfahrung.



**Referent:** Klaus Brenner, BA (Domführer)

**Termine:** Dienstag, 16. Nov. oder 14. Dez. 2021, 19.30–22.00 Uhr

**Kosten:** 14,-

**Treffpunkt:** beim Riesentor

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

## 50 | Theologie am Vormittag

### Fratelli tutti – über die Geschwisterlichkeit und soziale Freundschaft Enzyklika einer neuen Kultur

Inmitten der globalen Covid-Pandemie, vor dem Hintergrund von Populismus und Nationalismus, Unfähigkeit zu gemeinsamem Handeln und Zynismus den Armen gegenüber, ruft Papst Franziskus zu einer grenzenlosen Offenheit für Solidarität und Gemeinwohl auf, zu einem weltweiten Streben nach Geschwisterlichkeit. Dadurch setzt er ein Zeichen der Zuversicht, wendet sich gegen engstirnige Egoismen und macht klar, dass wir alle miteinander verbunden sind. In seiner Leidenschaft für eine solidarische Gemeinschaft zündet er ein Licht an, entwirft das Bild einer segensreichen Zukunft und lädt zur kühnen Hoffnung ein.



**Referent:** Dr. Rainald Tippow (Theologe, Leiter PfarrCaritas und Nächstenhilfe, Ethikbeauftragter der Caritas Wien)

**Termin:** Montag, 22. Nov. 2021, 9.30–11.00 Uhr

**Kosten:** Spende erbeten

**Achtung anderer Ort:** Pfarre Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, Pfarrheim 1. Stock, 1210 Wien.

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)  
In Kooperation mit der Pfarre Floridsdorf/Glaubensgespräch

## 51 | Schatzkistenworkshop

MÄRKE

### Warum wir genau richtig sind

Die Schatzkisten-Workshops geben Eltern, Großeltern und Bezugspersonen zu unterschiedlichen Schwerpunkten vielfältige Ressourcen an die Hand, um ihre Kinder zu stärken: Übungen, Spiele, Tools, Haltungen und Ansätze für den Familienalltag, die Kinder ermutigen, ihnen Sicherheit und Vertrauen geben. Die vorgestellten Übungen werden gemeinsam ausprobiert und reflektiert. So entsteht für jede\*n eine individuelle Schatzkiste an Lieblingsübungen und Ressourcen.



Dabei liegt der Schwerpunkt dieses Workshops auf Selbstwert und Selbstliebe: Warum dürfen wir alle „nicht perfekt sein“? Oder sind wir vielleicht schon perfekt, auch wenn wir Fehler machen? Mehr dazu im Workshop!



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

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin  
Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien)

**Termin:** Montag, 22. Nov. 2021, 18.30–ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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

Freitag 24. 9. 2021  
14–22 Uhr

# Bibel-Pfad

in der Wiener  
Innenstadt

In Kunst oder Kulinarik, Musik oder Meinungsaustausch, Politik oder Passionsspiel, Bildung oder Basteln, Literatur oder Liturgie, Humor oder Handwerk, Reisen oder Rosenzucht, Spiritualität oder Sport, Wandern oder Workshops ... können Sie biblisches finden. 25 weltliche und kirchliche Institutionen geben an 16 Orten Einblick in ihren kreativen, künstlerischen, kulturellen, spirituellen ... Zugang zur Bibel und eröffnen damit Wege ins Buch der Bücher. Sie bieten Veranstaltungen, Workshops, Konzerte oder Ausstellungen zu biblischen Themen an. Details im Web und im Folder.

Österreichisches  
Katholisches Bibelwerk  
[www.jahrederbibel.at/bibelpfad](http://www.jahrederbibel.at/bibelpfad)

## 52 | Die heilende Kraft der Meditation

Meditative Übungen und ihre Wirkung auf Gesundheit & Wohlbefinden



Aus einer Vielzahl an wissenschaftlichen Studien weiß man, dass Meditation bei der Bewältigung von Stress, im Umgang mit Schmerzen und bei verschiedensten Erkrankungen eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. Regelmäßiges Meditieren unterstützt dabei, die eigenen Körpersignale, Bedürfnisse und persönlichen Grenzen rechtzeitig zu erkennen, zu berücksichtigen und im Alltag vermehrt mit sich selbst in Kontakt zu sein. Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Rolle dabei dem Atem, dem eigenen Körper, sowie den Gedanken und Gefühlen in der Meditation zukommt. Das heißt, Theorie und Praxis wechseln einander an diesem Abend ab. Sie lernen verschiedene Arten der Meditation kennen, erfahren interessante Details aus der Meditationsforschung und sammeln erste Erfahrungen, wie Meditation zu einer gesundheitsfördernden Kraft in ihrem Leben werden kann. Um bequeme Kleidung wird gebeten.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Strasser

(Psychologin für Gesundheitsförderung, Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin, Pädagogin für Elementar- & Kindergartenpädagogik)

**Termin:** Donnerstag, 25. Nov. 2021, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

**Anm. erforderlich:** 01/51552-5108 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## 53 | 50 plus – ein Wechselbad der Gefühle

**Workshop für Frauen ab 50**

Nicht mehr jung, aber noch weit entfernt von alt? Kinder bereits ausgezogen oder knapp davor? Pension irgendwie in erschreckende Nähe gerückt? Und dann spielt womöglich auch noch der Körper verrückt! Was nun? Ein Wechselbad der Gefühle, das nicht nur leicht verunsichert, sondern vor allem viel Kraft raubt. Somit eine ideale Zeit, um einmal innezuhalten und zu schauen, was wir schon alles erreicht haben, was uns unser Körper sagen will und wo wir noch hin wollen. Gerade wir Frauen haben die Chance, in der zweiten Lebenshälfte noch einmal durchzustarten und lang gehegte Träume zu verwirklichen. Gehen Sie mit mir gemeinsam auf diese spannende Entdeckungsreise zu sich selbst, denn es ist nie zu spät für eine erfüllte zweite Lebenshälfte!

Auch geeignet für all jene Frauen, die schon einmal dabei waren. Es tut sich immer wieder Neues auf, weil sich mitunter unsere Lebenssituation verändert hat und auch wir selbst als Personen nicht einfach stehen bleiben.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Rosina Bruckner (Alter: 50 plus, Dipl. LSB im Bereich psycholog. Beratung, SVA-Kooperationspartnerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention, 50 plus-Coach, Zertifikat in Biografiearbeit)

**Termin:** Samstag, 27. Nov. 2021, 10.30–17.30 Uhr

**Kosten:** 70,-

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

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

## 54 | Umgang mit Konflikten 2

M.A.R.K.E

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – AufbauSeminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ gefestigt und vertieft. Wir üben, mit Ablehnung und Aggression umzugehen und zu verstehen, was hinter Urteilen und Anschuldigungen steckt, um anderen auf einfühlsame Weise zu begegnen (Empathie). Wir lernen auch, unsere eigenen Gefühle differenziert wahrzunehmen und zu äußern und mit inneren Konflikten ebenso wie mit äußeren Zwängen umzugehen. Viele praktische Übungen helfen, Konflikte schon im Vorfeld zu entschärfen und ein konstruktives Gesprächsklima zu entwickeln. Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines Einführungsseminars. Dieses Angebot wurde bei der Weiterbildungsakademie im Bereich Soziale Kompetenz mit 1 ECTS akkreditiert.



**Referentin:** Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, pädagogische Beraterin und Ausbilderin)

**Termin:** Freitag, 10. Dez., 15.00–21.00 Uhr und Samstag, 11. Dez. 2021, 9.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)  
**Begrenzte TN-Zahl:** 4–12



## 55 | Verstehst du mich? Versteh ich dich?

M.A.R.K.E

### Ein Abend zum Thema Empathie

Kommunikation ist wie ein Eisberg: der größte Teil bleibt unsichtbar. Hinter Worten und Handlungen stecken – oft unausgesprochene – Bedürfnisse und Gefühle. Welche Bedeutung haben sie in der Kommunikation und wie erkennen wir sie – bei anderen und bei uns selbst? In diesem Workshop lernen wir einige Werkzeuge kennen, die helfen, Kommunikationshindernisse zu überwinden und die den Zugang zu einem tieferen Verständnis ermöglichen und wenden diese in Praxisbeispielen an.



**Referentin:** Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon (psychologische Beraterin, Sprach- u. Kommunikationstrainerin, Supervisorin i.A.)

**Termin:** Montag, 10. Jan. 2022, 18.00–21.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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

## 56 | Von mächtigen, malenden und schönen Frauen

### Führung durch die Gemäldegalerie des KHM

Das Kunsthistorische Museum Wien bietet Kunstgenuss ersten Ranges. Herrliche Bilder von Künstlern wie Tizian, Vermeer, Rembrandt, Rubens und viele mehr befinden sich in der Gemäldegalerie. Bei dieser Führung werfen wir einen weiblichen Blick auf die Sammlung. 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.



**Referentin:** Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termine:** Donnerstag, 13. Jan. 2022, 17.00–18.30 Uhr  
oder Dienstag, 18. Jan. 2022, 10.00–11.30 Uhr

**Kosten:** 17,- plus Eintritt Museum

**Treffpunkt:** vor dem Haupteingang des KHM

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/51 552-5108 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

## 57 | Neues Jahr/Neues Glück

Märchen erzählen von der Suche nach dem Glück und vor allem vom Gelingen!



Schöpfe Mut für dein eigenes Leben! Es ist viel mehr möglich als du glaubst - jedes Glück sieht anders aus und will auf einem anderen Weg gefunden werden. Geschichten von Held\*innen die am Ende das Glück finden – vergnüglich frech erzählt von der Märchenerzählerin Lela Frei



**Referentin:** Brigitte Lettinger (als Märchenerzählerin LeLa Frei erzählt Märchen und Geschichten aus aller Welt und aus verschiedenen Kulturen. Sie spricht frei und im Dialekt, in ihrer Herzenssprache, so wie ihr der Schnabel gewachsen ist. Dadurch kann der Funke noch leichter überspringen, direkt vom Ohr ins Herz der Zuhörer/Innen)

**Termin:** Montag, 24. Jan. 2022, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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



# Lehrgang Biografiearbeit

**November 2021 – September 2022**  
**Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten**

## Info

In diesem 6-teiligen Lehrgang erleben Sie, wie Biografie wirkt und Sie erfahren, wie Sie mit Kompetenz und Behutsamkeit Biografiearbeit planen und anleiten können.

Sie lernen Biografiearbeit kennen, indem Sie sich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte befassen und sich von den erlebten Geschichten anderer beschenken lassen.

In Impulsvorträgen, Großgruppengesprächen, Kleingruppen-, Paar- und Einzelarbeiten erhalten Sie viele methodische Anregungen zur Biografiearbeit, die Sie ausprobieren und reflektieren. Der Lehrgang wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.

Die Module 1–5 können auch einzeln gebucht werden.

**Veranstaltungsort:** Alle Module finden im Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstr. 5, 3100 St. Pölten statt.

**Seminarzeiten:** Freitag von 14–21 Uhr und Samstag von 9–17 Uhr

**Kosten:** Werden noch bekannt gegeben | 10 % Ermäßigung für kbw-ReferentInnen, pfarrliche BildungswerkleiterInnen und Teammitglieder.

Übernachtung und Verpflegung sind in den Ausbildungskosten nicht enthalten und sind vor Ort zu bezahlen.

**Anmeldung bis 10. September 2021**

**02742 / 324 2352 | [charisma@kirche.at](mailto:charisma@kirche.at)**

**Mitveranstalter Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten**

## **Modul 1 Den roten Faden im Leben finden -Grundlagen der Biografiearbeit**

12.–13. November 2021, Susanne Hölzl, MA

## **Modul 2 Unterwegs mit mir – Biografische Selbstreflexion**

28.–29. Jänner 2022, Sabine Sautter

## **Modul 3 Der Mensch braucht ein Du zum Ich – Biograf. Kommunikation**

18.–19. März 2022, Erika Ramsauer, MTD

## **Modul 4 K wie kreativ - Kreative Methoden in der Biografiearbeit**

6.–7. Mai 2022, Susanne Hölzl, MA

## **Modul 5 Gut geplant ist halb gewonnen... Didaktik der Biografiearbeit**

17.–18. Juni 2022, Petra Dahlemann, MA

## **Modul 6 Werkstatt der Biografiearbeit - Abschlusswochenende**

16.–17. September 2022, Petra Dahlemann, MA, Dr. Erwin Lasslesberger

## **Zusatzmodul Ihr Auftritt bitte!**

2.–3. Dezember 2022, Susanne Hölzl, MA

## Referierende

Susanne Hölzl, MA (ZÜND HÖLZL e.U., Unternehmensberaterin, Trainerin für Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, Systemisches Managen & Coachen)

Sabine Sautter (Diplom-Sozialpädagogin (FH), Erwachsenenbildnerin. Biografie und Lebensspur, Vision und Berufung, Lebensübergänge, [www.sabine-sautter.de](http://www.sabine-sautter.de))

Erika Ramsauer, MTD (Psychologische Beraterin, Mentorin für Personale Pädagogik, Trainerin für Biografiearbeit, Buchautorin, [www.erikaramsauer.at](http://www.erikaramsauer.at))

Petra Dahlemann, MA (Germanistin und Theaterwissenschaftlerin, Kunstvermittlerin  
Dr. Erwin Lasslesberger (Dipl. Erwachsenenbildner, Trainer für Kommunikation)

Bitte mit  
85 Cent  
frankieren

An das  
**Bildungszentrum Floridsdorf**  
**Zaunscherbasse 4**  
**1210 Wien**



### 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:

- Freitag, 24.09.2021** Spätsommer am Kahlenberg
- Freitag, 08.10.2021** Herbstliches Spuren ums Mühlwasser
- Freitag, 22.10.2021** Heidewege über Perchtoldsdorf
- Freitag, 12.11.2021** Vom Hanslteich zum Lacy-Grabmal
- Freitag, 26.11.2021** Vom Stephansplatz zur Hofburg



Katholisches  
Bildungswerk Wien



privat

**FORUM**

Katholischer  
Erwachsenenbildung  
in Österreich



## 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