

Bildungs-Werk-Zeug

floridsdorf Bildungszentrum

Online-Programm
Lebensfreude
aus dem
Wohnzimmer

Plaudercafé
im Bildungs-
zentrum

Sommerwochen
In Österreich
und Italien

Workshop
Schluss mit Chaos

im Frühjahr 2022

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 Seminartag: 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)

Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/51552-5108

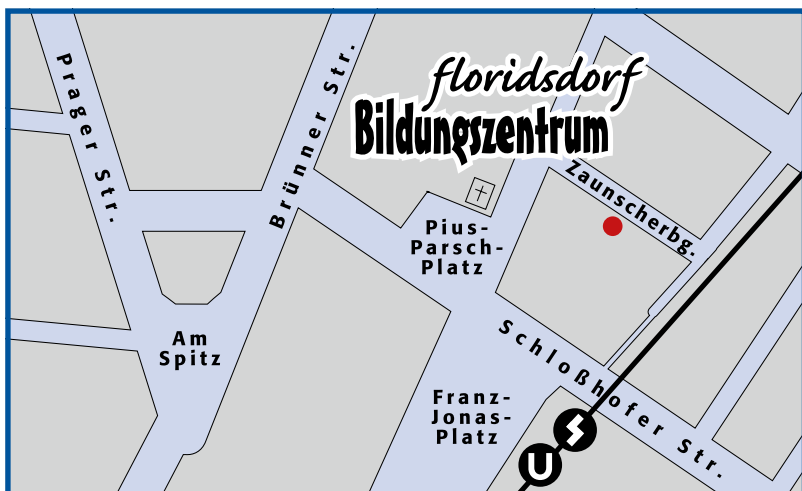
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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





Liebe Bildungsinteressierte!

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“ Mit diesem wunderschönen, Mut machenden Zitat von Albert Camus möchte ich mein Vorwort beginnen.

Zu dem Zeitpunkt, an dem ich es schreibe, ist der meteorologische Sommer noch weit entfernt und das Sommergefühl in uns schon nicht mehr wach. Durch einen sehr schwierigen Herbst sind wohl auch Verzagen und Sorge vor dem bevorstehenden Winter (zumindest in mir) zu spüren. Sie werden unser Programm am Beginn des neuen Jahres, im Hochwinter, im Postkasten vorfinden. Ich freue mich, Ihnen damit ein Stück Frühling und Sommer ins Haus liefern zu können. Und damit meine ich nicht nur die Daten der Angebote.

Wenn wir den unbesiegbaren Sommer in uns entdecken wollen, müssen wir liebevoll, achtsam und respektvoll mit uns und mit unseren Mitmenschen umgehen. Das Bildungszentrum ist seit mehr als 20 Jahren ein Treffpunkt, an dem das gelingt und gelebt wird. Deswegen möchte ich auch auf unser neues Angebot des Plaudercafés aufmerksam machen. Kommen Sie, tun Sie sich etwas Gutes und bringen Sie damit und durch andere Angebote Ihren inneren Sommer zum Aufblühen.

Wir freuen uns auf Sie!

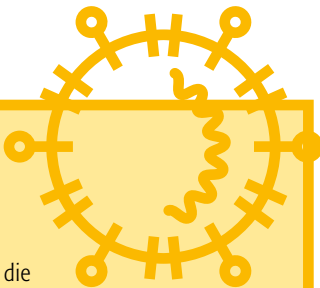
Herzliche Grüße
Sabine Tippow

P.S.: Bitte wundern Sie sich nicht über unterschiedliche Preise für die Audioguides bei Führungen. Jede Fremdenführerin hat ihre eigene Quelle. Daraus ergeben sich die preislichen Unterschiede.



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



Streit kommt in den besten Familien vor

Menschen sind sehr unterschiedlich in ihren Vorstellungen, Meinungen und Ansichten. Sie haben individuell unterschiedlichen Geschmack, Bedürfnisse, Wünsche, Grenzen... Ich sage gern mit meinem Zwinkerauge „nur eine Null hat keine Ecken und Kanten“. Das bedeutet, dass das, was für mich gut und richtig ist, jemand anderer total idiotisch finden kann. Wenn das passiert, haben wir einen Konflikt.

So gesehen haben wir jeden Tag unzählige Konflikte mit allen möglichen Menschen. In der Familie, wo wir einander besonders nahestehen, kommt noch der Faktor Emotion verstärkend hinzu, sodass es nahezu unmöglich ist, auch nur einen einzigen Tag konfliktfrei miteinander zu verbringen. Wo Menschen zusammenkommen, da menscht's. Und rascht's. Und kracht's.

Jetzt kommt es natürlich darauf an, wie man mit so einem Konflikt umgeht. Möglichkeiten gibt es ja viele.

Da gibt es die Variante: „Ich sage nichts, aber was ich denke ist grausam.“ Bei dieser Form, wird der Konflikt nicht mit Worten ausgesprochen, der Körper spricht trotzdem und die Atmosphäre wird vergiftet. Einer oder gar beide schlucken ihren Ärger hinunter und „vergiften“ damit sich selbst. Eine recht ungesunde Sache. Aber leise.

Dann gibt es da noch die Variante, völlig auszurasen, herumzuschreien und zu toben. Hierbei besteht die Gefahr, einander mit Worten oder womöglich noch anderweitig zu verletzen. Auch das könnte recht ungesund enden, denn auch seelische Verletzungen können lebenslange Narben hinterlassen. Und es wird laut.

Zwischen diesen beiden Extremen gibt es gottseidank noch Abstufungen, und es ist eine wirklich wichtige Fähigkeit für uns Menschen, die wir ja als soziale Wesen mit anderen Menschen zusammenleben wollen, mit Konflikten gesund umgehen zu lernen. Unsere Kinder lernen dies, wie so oft, am besten über uns Erwachsene, durch Vorbildwirkung.

Nun wissen wir schon, dass Konflikte an sich nichts Ungewöhnliches sind und auch nichts Schlimmes, sondern etwas ganz Natürliches, das eben auftritt, wo

Menschen zusammenkommen. Ich betone das, um Konflikten den Schrecken zu nehmen. Der Schrecken rührt eher von unangenehmen Erfahrungen mit Konflikten in der Vergangenheit oder der Unfähigkeit, damit umzugehen.

Schreckliche Vorbilder und loyale Kinder

Wenn deine eigene Mutter konfliktscheu war, kann es passieren, dass du es ihr gleichtust. Wenn dein Vater Choleriker war, kann es ebenso sein, dass du ihm nachkommst. Abgesehen vom eigenen Temperament, hat dieses ähnliche Verhalten, neben der Sache mit der Vorbildwirkung, oft mit einer Form von Liebe zu tun, die man auch Loyalität nennt.

Aus Loyalität machen wir Menschen Dinge unbewusst

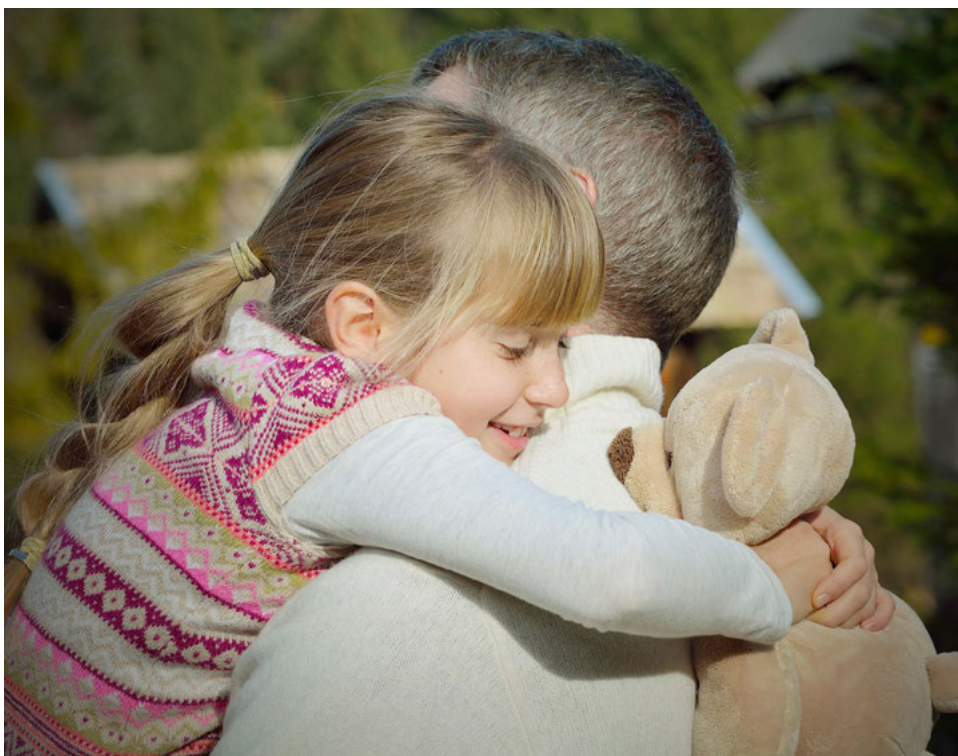
- wie du
- statt dir
- für dich

Das eine schließt das andere nicht aus, es ist auch möglich, alle drei Möglichkeiten parallel zu führen. Kinder sind extrem loyal und agieren ganz oft auf die beschriebene Weise. Auch erwachsene Kinder tun oft immer noch wie/statt/für ihre Eltern. Dann ist es wichtig, anzuerkennen, dass es so ist und dass es nicht länger notwendig ist, denn

Du bist du und ich bin ich.

Du darfst du sein und deinen Weg auf deine Weise, deiner Vorstellung entsprechend gehen. Es gibt so viele Möglichkeiten, Liebe auf andere Art zum Ausdruck zu bringen. Du musst nicht länger „kooperieren“ und darfst (deine Eltern oder wen auch immer) trotzdem weiter lieben.

„Wer dem Konflikt aus dem Weg geht, geht letztendlich den Menschen aus dem Weg.“ (Jesper Juul)



Eigene Streitkultur erlernen

Konflikte sind auch eine Form von Kontakt, vielleicht nicht immer die angenehmste Form, jedoch bedeutet es, dass dir ein Thema wichtig ist und dass dir der Mensch, mit dem du den Konflikt austrägst, wichtig ist. Sonst würdest du nicht mit ihm streiten. Wenn irgendwann die Resignation oder Ignoranz gesiegt hat, muss einiges an Machtkämpfen vorangegangen sein. Wenn in einem Streit einer gewinnt, verlieren am Ende beide.

Es geht auch anders!

Wie so oft, ist Kommunikation die Basis. Im Streitfall empfiehlt es sich, die sogenannten ICH-Botschaften zu verwenden. Ich gehe noch weiter und empfehle die „persönliche Sprache“. Diese ergänzt die Ich-Botschaft um eine Nachricht aus deinem persönlichen „Wahrnehmungsland“.

Beispiele:

Ich denke...

Ich fühle...

Ich brauche...

Ich will/nicht

Ich werde...

Ich mag...

Mir gefällt...

Wichtig ist dabei, wirklich beim EIGENEN zu bleiben und nicht nach dem ersten Komma, in die Du-Botschaft überzuleiten. Beispiel: „Ich mag nicht, dass du...“. Bleibe in deinen Aussagen bei dir, bei deinen Empfindungen, Wahrnehmungen, Bedürfnissen usw. Damit kannst du niemals so

verletzend sein, wie wenn du dem anderen etwas über ihn erzählst (du bist ja so ...).

Das Wunderbare daran ist, dass, wenn du jemand anders Einblick in Dein „Land“ gewährst, dieser andere Mensch etwas über dich erfährt, das er vorher vielleicht noch nicht wusste. Wenn du deine Gefühle und Bedürfnisse offenlegst, kann sich der andere besser einfühlen, und somit steigt die Kooperationsbereitschaft und die Kampfeslust sinkt!

So stärken wir sogar noch die Ver-Bindung zueinander, selbst wenn wir ursprünglich einen Konflikt miteinander hatten.

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist für uns Menschen, die wir ja höchst soziale Wesen sind, gleich stark wie jenes nach Selbstbestimmung. Diese beiden Bedürfnisse geraten oft in Konflikt zueinander und dennoch brauchen wir beides. Für Eltern kann es manchmal ganz schön schwierig sein, Kinder darin zu begleiten, sich selbst treu zu bleiben und dennoch sozial verträglich zu agieren.

Mehr dazu erfahren Sie im Online-Seminar „Gib mir Halt und lass mich frei“ (Angebot 08 auf Seite 16).

Linda Syllaba
www.beziehungshaus.at

„Na gut“ – „Nein“ – „Ja“?

fünf Merkmale liebevoller Grenzen

„Nein ist die liebevollste aller möglichen Antworten“, schreibt Jesper Juul. Dahinter steckt der Gedanke: Nur wenn wir aus ganzem Herzen „Nein“ sagen können, können wir auch wirklich „Ja“ sagen. Und nur dann weiß unser Kind, dass ein „Ja“ ein „Ja“ ist und ein „Nein“ ein „Nein“ - und kann sich an uns orientieren.

In meiner Arbeit mit Eltern, aber auch in meinem Leben als Mama, erlebe ich oft, dass aus einem inneren, klaren „Nein“ letztlich ein „Na gut“ wird – also ein „Nein“ zu mir, ein „Ja“ zum Kind. Weil wir selbst viel zu hohe Ansprüche an uns haben, weil wir gelernt haben, dass ein „Nein“ unhöflich oder abweisend ist oder weil wir denken, wir müssen allem und jedem gerecht werden. Lieber geben wir uns her (statt hin) und erschöpfen uns dadurch.

Kein Wunder, dass gerade das abendliche Zähneputzen oder Pyjamaanziehen oft zum „Drama“ wird: das Kind ist müde und quengelig, aber auch die Eltern können nicht mehr – genug „Na gut“ für heute.

Auch dem Kind bringt ein „Na gut“ nicht so viel. Im Gegenteil: Es spürt, dass seine Eltern jetzt eigentlich nicht so gerne mit ihm Buch anschauen, spielen, Hausübung machen..., aber es kann den Grund dafür nicht richtig einordnen. Das verunsichert und verwirrt.

„Nein, ich mag jetzt nicht mit dir spielen“, wäre - wertschätzend mir und meinem Kind gegenüber ausgesprochen - eine liebevolle Grenze gewesen. „Ich bin so müde und will mich eine viertel Stunde ausruhen.“

Aus diesen authentischen Aussagen ergeben sich oft die schönsten neuen Möglichkeiten: gemeinsam auf dem Sofa kuscheln, das Kind liest heute mal vor, gemeinsam ein Hörbuch hören...

Es ist gar nicht so sehr das „Nein“ als solches, das ein Geschenk ist, sondern dass wir offen und ehrlich zu dem stehen, was wir gerade (nicht) wollen und die Verantwortung übernehmen: liebevolle Grenzen setzen als Orientierung für unsere Kinder.

Damit diese wissen, dass Papa oder Mama nicht deshalb das Spiel verweigern, weil die Kinder etwas falsch gemacht haben, son-

dern weil die Eltern gerade einfach müde sind. Und das darf so sein, das ist okay.

Liebevolle Grenzen setzen - damit sind wertschätzende, persönliche und authentische Grenzen gemeint, die mich mich sein lassen und dich dich.

Grenzen, die ausdrücken, was ich von dir erwarte oder mir wünsche – ohne Anspruch auf Erfüllung.

Wie sehen solche Grenzen nun genau aus? Hier findet ihr 5 Merkmale liebevoller Grenzen:

1. Liebevolle Grenzen sind freundlich, aber klar

Ich kann auch in gewaltfreier Kommunikation oder mit den wertschätzenden Worten so durchs Haus schreien, dass mein Kind Angst bekommt. Das ist natürlich nicht Sinn der Sache.

Liebevolle Grenzen sind im Tonfall freundlich, ruhig und absolut wertschätzend dem anderen gegenüber, gleichzeitig aber klar und bestimmt.

Meistens gelingt diese Kombi automatisch gut, wenn wir uns aus ganzem Herzen erlauben, Grenzen zu setzen. Erlauben wir uns das nicht, wird oft abgeschwächt formuliert: „Ich möchte“, „Kannst du bitte...“, „Es wäre ganz toll...“, „Magst du vielleicht...“. All das kann man sagen, aber es kann gut sein, dass euer Kind dann gar nicht versteht, was ihr eigentlich wollt.

Wenn es also sehr wichtig ist, sagt ganz klar, was ihr wollt: „Ich will, dass du mir die Hand gibst (wenn wir über die Straße gehen)“. Freundlich ausgesprochen ist das weder unhöflich noch despektierlich. Die Haltung und der Tonfall machen den Unterschied.

Zur Klarheit gehört auch die Kürze: Wir neigen oft dazu, ganz viel zu erklären. Das ist sicher nett, kann aber unter Umständen

überfordernd für unser Kind sein, das aus der Vielzahl an Wörtern dann das rausfinden muss, was es machen soll.

Je deutlicher wir sagen, was wir wollen, umso leichter können unsere Kinder kooperieren. Am besten ohne Negierungen formulieren, also lieber „Komm bitte vom Sofa runter“ als: „Ich will nicht, dass du auf dem Sofa springst.“

2. Liebevolle Grenzen sind wertschätzend

Es ist vollkommen okay, wenn zwei Menschen unterschiedliche Dinge wollen. Wie in allen Beziehungen kommt es lediglich darauf an, wie wir damit umgehen, also ob sich ein Konsens oder ein Kompromiss finden lässt.

„Wieso willst du denn nicht Zähne putzen? Erzähl mal“, könnten wir fragen. Wichtig dabei ist, wirklich offen und neugierig nachzufragen. „Das ist langweilig, Papa“ - „Ich verstehe, dir ist langweilig, aber mir

3. Liebevolle Grenzen geben Orientierung

Wie ein Leuchtturm geben wir unseren Kindern mit unseren persönlichen, klaren Grenzen eine Orientierung. Wie sind wir drauf, wie geht es uns, was können wir heute (nicht) gut aushalten? Was ist okay, was nicht?

Kinder brauchen diese Orientierung, sonst schwimmen sie und suchen ihre Grenzen in teils extremen Verhaltensformen, um überhaupt Grenzen zu spüren. Es ist also wichtig und richtig, Grenzen zu setzen, solange es wirklich meine persönlichen Grenzen sind und ich dabei wertschätzend bleibe.

4. Liebevolle Grenzen sind persönlich

Sprecht in Ich-Botschaften: „Komm bitte runter, mir ist das zu hoch!“ zeigt meine Grenze auf. Wenn ich stattdessen sage: „Das ist zu hoch, komm jetzt runter!“ grenze ich mein Kind ein. Ich vermittele ihm: „Du kannst das nicht, das ist dir zu



ist wirklich wichtig, dass du deine Zähne putzt. Was können wir da machen, hast du eine Idee?“ - „Kannst du mir dabei eine Geschichte erzählen?“ - „Ja, das kann ich gerne machen“ oder: „Nein, ich brauche die Zeit, um deine Schwester bettfertig zu machen. Möchtest du ein Lied zum Zähneputzen hören und danach erzähle ich euch beiden im Bett eine Geschichte?“

So oder so ähnlich könnte ein wertschätzendes Gespräch ablaufen, bei dem das Kind Grenzen zur Orientierung vorfindet und gesehen wird.

hoch, Höhe ist gefährlich“ und gebe meine Angst vor Höhe an mein Kind weiter. Ich grenze mein Kind ein - statt mich ab.

Wenn ich stattdessen meine Grenze aufzeige, kommt mein Kind vom Kletterturm und weiß: „Ich muss jetzt runterkommen, der Mama ist das zu hoch“, es trägt aber immer noch das Vertrauen in sich, dass es der weltbeste Kletterer oder die weltbeste Kletterin ist, und morgen wird wieder geklettert, dann vielleicht mit jemanden, der Höhe besser aushält.

Diese liebevollen Grenzen sind absolut individuell, eben persönlich. Es gibt kein

„richtig“ und „falsch“. Manche Menschen stört es, wenn Kinder mit Händen im Essen rumwühlen, manche nehmen das ganz locker. Und beides ist okay. Ihr dürft sagen: „Ich will, dass du mit dem Löffel isst“, wenn euch das wirklich wichtig ist – nicht, weil ihr denkt, man muss das so tun. Kinder lernen so und so, mit dem Löffel zu essen.

Immer, wenn ihr ein „man“ benutzen möchtet, fragt euch kurz, ob es euch wirklich wichtig ist, oder nur diesem ominösen „man“.

Kinder merken nämlich gut, ob sie wirklich an einer persönlichen Grenze angelangt sind oder ob wir irgendetwas durchdrücken, nur weil wir denken, es gehört so, es uns aber gar nicht so wichtig ist.

Dazu zählen auch Regeln, die wir nur für unseren Partner/unsere Partnerin einfordern. Kinder spüren, dass es uns eigentlich egal ist und diskutieren diese schwammigen Grenzen.

Da ist es oft sinnvoller, authentisch zu bleiben und zu sagen: „Du, der Papa will das nicht. Lass es bitte.“

Die Zeiten, an denen Eltern immer an einem Strang ziehen müssen, um ihre

Machtposition zu stärken, sind zum Glück vorbei. Wir dürfen und sollen authentisch für unsere Kinder sein.

5. Liebevolle Grenzen sind „reaktionsoffen“

Nur weil ich eine liebevolle Grenze setze, heißt es nicht, dass der andere diese toll finden muss. Kinder dürfen wütend, enttäuscht, ärgerlich sein, wenn wir eine Grenze ziehen. Das heißt nicht, dass wir etwas falsch machen oder schlechte Eltern sind – es ist einfach ihre Reaktion auf unsere Grenze.

Und das ist okay, das gehört dazu. Die Wertschätzung hört nicht beim Aussprechen der Grenze auf, sondern ist auch noch da, wenn wir unser Kind danach durch einen Wutanfall oder die Frustration begleiten. Unsere Kinder machen das nicht, um uns zu ärgern oder zu provozieren. Sie lieben euch bedingungslos, auch wenn sie wütend oder frustriert sind. Nehmen wir sie in den Arm, zeigen wir Verständnis, seien wir für sie da. Die Erfahrung, dass andere Menschen Grenzen haben, dass auch ich Grenzen haben darf, ist eine ganz wichtige.

Mag.^a Barbara Grütze
www.beziehungsvoll.at

Frohes Schreiben!

Kreatives Schreiben hat im Kursprogramm des Bildungszentrums Floridsdorf einen fixen Platz. Seit vielen Jahren gibt es zahlreiche, gut besuchte Angebote und mittlerweile eine starke Community schreibbegeisterter Teilnehmer*innen.

Als die Pandemie im ersten Lockdown allen Kursen den Garaus machte, ließen sich Kursleiter*innen und die Verantwortlichen im Bildungszentrum einiges einfallen: die ersten online-Angebote entstanden und wurden freudig angenommen. Es gab live-Veranstaltungen über Zoom ebenso wie Schreibimpulse und Textaustausch per Mail. Mittlerweile können auch wieder Präsenzschriftkurse stattfinden, zusätzlich bleiben einige online-Kurse weiterhin im Angebot. Schreiben boomt, auch und gerade in der Pandemie. Was aber macht das Schreiben so unverzichtbar und wertvoll?

Schreiben ist Balsam für die Seele

Sich Zeit nehmen, sich in Ruhe hinsetzen und den eigenen Gedanken Raum geben, kreativ und schöpferisch tätig sein, all das macht den enormen Benefit des Schrei-

bens aus. Es entschleunigt und entspannt. Schreibend können wir Gedanken ordnen, klären und neue Perspektiven finden. Wir können ganz neue Rollen ausprobieren, unverschämte übertreiben oder ganz authentisch aus unserem Leben erzählen. Dank des Niederschreibens bewahren wir Erlebnisse vor dem Vergessenwerden und nehmen Gedanken ihre Flüchtigkeit. Und nicht zuletzt macht Schreiben einfach Spaß!

Schreiben ist ein praktisches Hobby

Ein Blatt Papier, einen Stift und eine Schreibunterlage – mehr brauchen Sie nicht, um mit dem Schreiben beginnen zu können. Manche bevorzugen ein einfaches Heft oder ein kunstvoll gestaltetes Buch, andere greifen lieber zu Mouse und Tastatur. Experimentieren Sie, mischen Sie, zum Beispiel ein Notizheft für unterwegs, den Laptop für zu Hause – alles ist mög-

lich, Hauptsache, Sie fühlen sich mit dem gewählten Material wohl. Gleiches gilt auch für den Schreibort. Tauschen Sie Ihren Schreibtisch doch einmal mit einer Parkbank, gehen Sie ins Café oder in die Bibliothek und testen Sie, wie sich Ihre Schreibumgebung auf den kreativen Prozess, aber auch auf die Inhalte Ihrer Texte auswirkt.

Tipp! Falls Sie am Thema Nachhaltigkeit interessiert sind: Es gibt inzwischen umweltfreundlichere Alternativen zum chemisch gebleichten, rohstoffintensiven Holz-Papier, wie etwa Schreibmaterial aus Bambus oder Gras. Auch hier lohnt es sich, zu experimentieren!

Keine Scheu vor autobiografischem Schreiben

Stellen wir uns vor, Sie sitzen mit Ihrem neu erstandenen Bambusheft in Ihrem Lieblingscafé, der Bleistift ist frisch gespitzt, aber dann: Wie fängt man eigentlich an? Ich empfehle, nicht gleich an die große Biografie zu denken, sondern mit kleineren Geschichten, mit einfachen Lebensszenen zu beginnen. Nehmen Sie sich ein Thema vor und schreiben Sie drauflos. Damit das gelingt, muss man meist eigene Ansprüche herunterschrauben. Im Erstentwurf geht es nicht darum, den „perfekten Text“ abzuliefern, sondern erst einmal ins Schreiben zu kommen. Stellen Sie sich vor, ich würde Sie zum Beispiel nach Ihrem Lieblingsort als Kind fragen. Vielleicht war es der Kirschenbaum im Garten Ihrer Nachbarin oder der Küchentisch bei Oma - erzählen Sie mir bitte davon, frisch von der Leber weg! So entsteht auf ganz unbeschwerter Weise ein Rohtext, den Sie dann in einigen Korrekturschleifen überarbeiten können, bis er Ihnen richtig gut gefällt.

Geht es darum, belastende Lebensereignisse aufzuschreiben, sollten Sie sich zumindest ein wenig professionell begleiten lassen. Schreiben kann sehr schnell sehr tief gehen, und so kann es im schlechtesten Fall passieren, dass man sich in eine Depression „hineinschreibt“ oder gar re-traumatisiert wird. Das gilt es natürlich zu vermeiden. Richtig eingesetzt hat Schreiben jedoch definitiv therapeutische Wirkung.

Tipp! Zahlreiche Anregungen für biografische Themen finden Sie auch im Internet oder in einschlägigen Büchern, wie zum Beispiel in Doris Dörries „Leben, schreiben, atmen. Eine Einladung zum Schreiben“ (Diogenes, 2019)

Schreiben als Selbststärkungs-Tool

Schreiben kann auch ganz gezielt zur Selbstfürsorge verwendet werden. Mein Vorschlag zum Ausprobieren: Stellen Sie

sich Ihr ganz persönliches Freuden-ABC zusammen. Dazu nehmen Sie bitte ein großes Blatt Papier oder eine frische Seite in Ihrem Heft und schreiben alle Buchstaben des Alphabets untereinander auf. Dann überlegen Sie, was Ihnen (trotz Pandemie!) im letzten Jahr Freude bereitet hat und versuchen, von A bis Z zu jedem Buchstaben eine Tätigkeit oder eine Sache zu finden. Das könnte zum Beispiel so aussehen:

A pfelmus mit Zimt selber machen
B rettspiele (wieder)entdecken
C harlotte anrufen
D ekorieren im Eingangsbereich

.

.

.

Z eichnen lernen

Sie werden sehen, dass die intensive Beschäftigung mit erfreulichen Dingen Ihre Stimmung positiv beeinflusst. Darüber hinaus kann dieses Freuden-ABC als Stichwort-speicher für neue Geschichten verwendet werden (zum Beispiel könnte ein Kurzporträt Ihrer Freundin Charlotte entstehen oder die Anekdote von Ihrem ersten Versuch, Äpfel zu pürieren ...) oder einfach als Stimmungsaufheller für trübe Tage dienen.

Einladung zum Schreiben

Schöner, als zu schreiben ist es nur noch, in einer Gruppe zu schreiben. Bekommen Sie hier doch nicht nur neue, anregende Impulse, sondern auch gleich ein wohlmeinendes, interessiertes Publikum dazu. Im Bildungszentrum finden Sie eine breite Angebotspalette, von Semesterkursen über einzelne Schreibtage bis hin zu den beliebten Schreibreisen. Ganz egal, wofür Sie sich entscheiden: probieren Sie es einfach aus, denn: Schreiben macht froh!

Sabine Spitzer-Prochazka MSc
www.scheib-zentrum.at



movements by nature

Nur wer selbst in Bewegung bleibt – wird auch etwas bewegen. Wer sich in der Natur bewegt und es versteht, von ihr zu lernen, wird nicht nur etwas bewegen, sondern auch sich selbst weiterentwickeln.

Während Bewegung in der Natur für unsere Vorfahren selbstverständlich und auch lebensnotwendig war, ist sie heutzutage oft Opfer unserer Bequemlichkeit oder auch unserer Lebensumstände und Gewohnheiten geworden. Unsere Büros, Autos, Fernseh-Sessel, Computer oder andere elektronische Medien halten uns tagtäglich davon ab, mehr in der Natur zu sein.

Dabei werden wir - nicht nur durch die Corona-Einschränkungen der letzten Monate – immer öfters darauf hingewiesen, wie sehr wir das Rausgehen in die Natur brauchen und wie wichtig es für uns ist, den Kontakt zur Natur nicht zu verlieren – nicht nur für unsere Physis sondern auch für unsere Psyche.

Die Natur kann für uns Erholungsraum, Kraftquelle, Lehrmeisterin, Ruhepol, Seelentrösterin, Lernfeld und vieles mehr sein, wenn wir sie nicht bloß als zu gebrauchende Ressource verstehen, sondern mit ihr partnerschaftlich bzw. als Teil von ihr umgehen.

Die Vielfalt der Möglichkeiten, in der Natur unterwegs zu sein, spiegelt sich einerseits in der Unterschiedlichkeit der landschaftlichen Gegebenheiten, andererseits auch in den Unterschieden der vier Jahreszeiten bzw. der enormen Bandbreite der Wetterbedingungen wider. Das Ziel und der Zweck unseres Unterwegsseins in der

Natur bestimmen dann noch das Setting: Wird es eine einfache Wanderung, eine sportliche Bergtour, eine Kanufahrt, eine Schneeschuhwanderung oder eventuell eine herausfordernde Kletter-Einheit. Dabei spielt es auch eine Rolle, ob man für sich allein, zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs ist. Wer die Unterschiede kennt, weiß, dass jedes seine eigene Qualität und Berechtigung hat.

„movements by nature“ steht für Entwicklungsschritte in und mit der Natur – persönlich, individuell oder auch gemeinsam in einer Gruppe. Ob dies im Rahmen einer beruflichen Veranstaltung (z.B. einem Team-Training) oder als (privater) Teilnehmer einer offen ausgeschriebenen Veranstaltung erfolgt, ist nicht so relevant. Wichtig ist, dass es gelingt, sich auf die Natur und ihre unerschöpflichen Quellen einzulassen.

Es müssen auch nicht Grenzerfahrungen oder Spektakuläres im Vordergrund stehen, obwohl solche nicht ausgeschlossen sind. Im Zentrum steht das Erlebnis des gemeinsamen Unterwegs-Seins in der Natur.

Es geht um besondere (neue/andere) Zugänge:

Ankommen, innehalten, zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen, auftanken, (neu) orientieren, genießen, ... und die für viele Menschen lästigen planerisch-organisatorischen Vorbereitungsarbeiten und auch die Logistik abgeben, Quartier-Auswahl,



Walter Müller



Route, Führung, Orientierung und Bereitstellung eventuell erforderlicher (Zusatz-) Ausrüstung professionellen Begleitern überlassen. All das kann das Natur-Erlebnis intensiver, entspannter, gelassener machen.

Eine der vielen Möglichkeiten dafür sind geführte Schneeschuhwanderungen.

Immer mehr Menschen haben in den letzten Jahren die Faszination dieser speziellen Art, in der Natur unterwegs zu sein, erfahren.

Sofern man sich nicht in alpinem Gelände bewegt, braucht es dazu keine besonderen Fähigkeiten oder Kenntnisse. Allgemeine Fitness, winterliche Ausrüstung, entsprechende Tourenplanung und ein verlässlicher Orientierungssinn genügen. An zusätzlicher Ausrüstung braucht es dann nur noch ein Paar Schneeschuhe und Wander-/Ski-stöcke. Man kann diese auch ausleihen (z.B. bei alpinen Vereinen) oder man nimmt an einer organisierten Tour teil, bei der die Ausrüstung zur Verfügung gestellt wird.

Bei entsprechender Schneelage ermöglichen die Schneeschuhe ganz besondere Naturerfahrungen. Sie erlauben es uns, auch im Winter in Regionen vorzudringen, die wir bei Schneelage mit normalen Wanderschuh nicht erreichen könnten.

vom Alltag abheben möchte, der sollte sich einem Bergführer oder geprüften Schneeschuh-Guide anvertrauen. Dieser kann die alpinen Gefahren einschätzen und übernimmt außerdem Tourenplanung und Organisation. Er weiß auch Bescheid, worauf beim Unterwegssein in der winterlichen Natur zu achten ist (Wild, Aufforstungen, Lawinengefahr, etc.)

Erfahrene Schneeschuh-Guides kennen meist auch die etwas anderen, ganz besonderen Plätze und Wege, die bei etwas Wetterglück dann in das unberührte, ruhende, glitzernde Weiß der winterlichen Landschaft führen. Ein Eintauchen in das „silent white“ des Winters...

Mit „silent white“ bietet „movements by nature“ Schneeschuhtouren (seit 2014 auch in Kooperation mit dem Bildungszentrum Floridsdorf) an, die sich speziell an Einsteiger und an Interessierte, die gerne einmal diese etwas andere Art des Unterwegsseins in der winterlichen Natur erproben wollen, richten. Die Hauptgebiete für die silent-white-Veranstaltungen sind das Dachsteinmassiv, das Sölkta, der Stoderzinken und das Sonnblickgebiet, aber auch die Wiener Hausberge.

Siehe Angebot 11 auf Seite 17.

Walter Müller
www.movements.co.at

Wer auch im alpinen Bereich die Einzigartigkeit der Winterlandschaft erleben will und im wahrsten Sinn des Wortes

Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer

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

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

01 | #Elternimpulse – Webinare



In den #Elternimpulsen erhaltet ihr jeden Monat neue Impulse und Begleitung für euren Familienalltag, sowie Antworten auf all eure Fragen rund um die Themen Familienleben, Kindererziehung und achtsames Eltern-Sein – und das bequem von zuhause aus. Dadurch lernt ihr euch, eure Kinder und eure Familie besser zu verstehen und auf dieser Basis euer Miteinander wertschätzender, achtsamer und harmonischer zu gestalten. Werdet Teil der #Elternimpulse-Community!

Eine gleichwürdige Beziehung

Ohne Strafen, „wenn-dann’s und schimpfen:

So gelingt es euch, im Alltag ruhig zu bleiben!

Wieso ist eine Eltern-Kind-Beziehung ohne Strafen, „wenn-dann“-Sätze und schimpfen so wichtig, wenn wir unsere Kinder stärken wollen, und wie gelingt sie im Familienalltag?

Termin: Freitag, 28. Jan. 2022, 9.30–11.00 Uhr oder 19.30–21.00 Uhr

Liebevolle Grenzen setzen

Grenzen liebevoll, aber klar zu formulieren ohne zu verletzen, „Leuchtturm-führen“ und konstruktiv Konflikte lösen: In diesem Webinar erwarten euch dazu Ansätze, Tools und Praxisbeispiele.

Termin: Montag, 28. Feb. 2022, 9.30–11.00 Uhr oder 19.30–21.00 Uhr

Starke Gefühle begleiten

Wie könnt ihr starke Gefühle wie Wut und Aggression eurer Kinder liebevoll und achtsam begleiten und sie dabei unterstützen, einen adäquaten Umgang mit ihnen zu finden?

Termin: Montag, 28. März 2022, 9.30–11.00 Uhr oder 19.30–21.00 Uhr

Verhalten als Botschaft: Was steckt dahinter, wenn Kinder...?

Der Workshop gibt einen Überblick über Grundbedürfnisse hinter Verhaltensweisen wie das Verweigern des Zähneputzens, Anziehens oder Wickelns, „erlernte“ Hilflosigkeit und Aggression und zeigt, wie Eltern darauf konstruktive und wertschätzende Antworten finden können.

Termin: Mittwoch, 27. April 2022, 9.30–11.00 Uhr oder 19.30–21.00 Uhr

Die Autonomiephase

In diesem Workshop erfährt ihr mehr über die Wichtigkeit der Autonomiephase, (der sogenannten „Trotzphase“) und über einen achtsamen Umgang mit Emotionen, das Begleiten durch Wut, Frustration und Traurigkeit.

Termin: Montag, 30. Mai 2022, 9.30–11.00 Uhr oder 19.30–21.00 Uhr

Kinder stärken: Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

Kindern Selbstwert, Selbstbewusstsein, Liebe und Vertrauen mitgeben, ihr Potenzial sehen und sie positiv fürs Leben stärken.

Termin: Mittwoch, 29. Juni 2022, 9.30–11.00 Uhr oder 19.30–21.00 Uhr



Referentin: Mag.^a Barbara Grütze

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

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien)

Kosten: 15,-/Webinar

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

Anm. erforderlich: anmeldung@bildungswerk.at

Eine Kooperation von meinefamilie.at, dem KBW-Elternbildung und dem Bildungszentrum Floridsdorf

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“)

3 Kurse mit unterschiedlichen Inhalten

Kurs 1: Dienstag und Mittwoch, 22. und 23. Feb. 2022, 18.00–20.00 Uhr

Kurs 2: Mittwoch und Donnerstag, 16. und 17. März 2022, 18.00–20.00 Uhr

Kurs 3: Dienstag und Mittwoch, 7. und 8. Juni 2022 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 30,-/Kurs

Ort: Online, Sie bekommen die Schreibimpulse per Mail geschickt

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

03 | Gewaltfreie Kommunikation – Online-Übungsabende

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 Einführungsseminares

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



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon (psychologische Beraterin und Supervisorin, Sprach- und Kommunikationstrainerin, Ausbilderin)

Termine: Montag, 18.00–21.00 Uhr

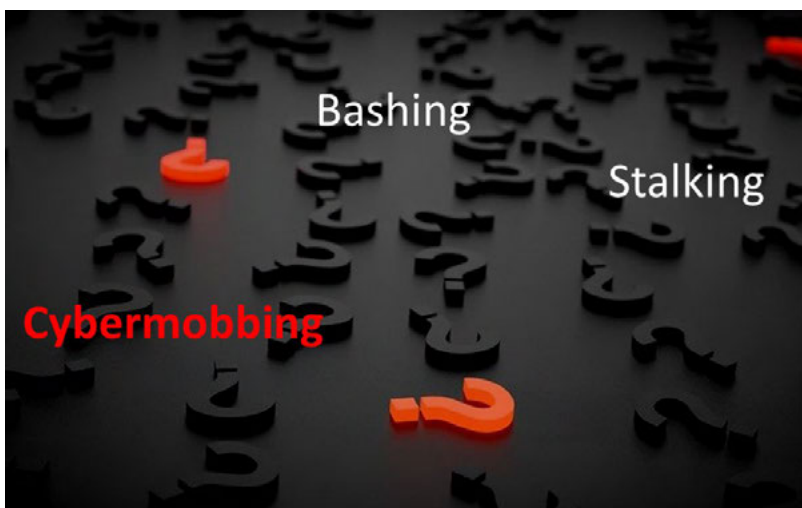
2 Einheiten: Montag, 7. März und/oder 2. Mai 2022

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

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

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

04 | Cybermobbing Cyberstalking & Co



MARKTE

Gewalt gegen junge Menschen im Netz

Was kann wer gegen Cybermobbing tun? Und vor allem: Wer oder was kann Kinder vor Mobbing, Stalking und Bashing im Netz schützen?

Neben technischem Wissen sind dies vor allem ein starkes Ich, interessierte Eltern/Erwachsene im Umfeld der Betroffenen sowie eine Schule, die eine klare Position für einen offenen Umgang miteinander einnimmt.

An diesem Abend erwarten Sie konkret und gerafft

- ein Überblick über die Formen von Cybermobbing & Co. und die (straf)rechtlichen Rahmenbedingungen,
- Möglichkeiten der Prävention wie Stärkung der Resilienz, Abgrenzungsoptionen etc.,
- Infos zu Hilfsangeboten und Anlaufstellen offline und online und
- einen Einblick in ein Best-Practice.



Referent: Mag. Dr. Karlheinz Benke MAS

(Reform/pädagoge, Supervision, Coaching & oe (övs) * zertifiz. Onlineberatung, Erziehungshilfe)

Termin: Dienstag, 15. März 2022, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin

einen Link zugeschickt

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

05 | 2000 Jahre Ostern

Von Hüpfzänzen, kultischen Ballspielen und wie sonst noch Ostern gefeiert wurde

Für europazentrierte Christen ist die Vielfalt liturgischer Osterfeiern früherer Jahrhunderte eine exotische, fremdartige und oftmals erstaunliche Welt. Auf unserem Kontinent gab es unzählige unterschiedliche Entwicklungen des Osterfests. Fast überall wurden Feuer entzündet, aber mancherorts tanzten Bischöfe, an anderen stand Käse im Mittelpunkt und wieder an anderen wurde der Osterbraten gleich in der Kirche gegrillt. Wenn Ostern der Höhepunkt des christlichen Jahres ist, so lohnt sich ein Blick auf die historischen und wirkungsgeschichtlichen Fakten. Er ermöglicht Einblicke und ein vertieftes Verständnis, das gerade heute noch bereichernd ist.



Referent: Dr. Rainald Tippow

(Theologe, Leiter PfarrCaritas und Nächstenliebe)

Termin: Mittwoch, 23. März 2022, 18.00–20.00 Uhr

Ort: Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin

einen Link zugeschickt

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

01/51 552-5108

06 | Wenn das Leben brüchig wird – Kinder trauern anders

Kinder bei Abschieden und Verlust achtsam begleiten

Trauer gehört zum Leben. Ob das nun der Verlust des geliebten Haustieres, der Umzug der besten Freundin in eine andere Stadt, die Scheidung der Eltern oder der Tod einer wichtigen Bezugsperson ist. All diese Verlusterfahrungen rufen bei Kindern verschiedenste Trauerreaktionen hervor. Kinder trauern jedoch anders als Erwachsene. Neben dem Annehmen des Kindes in seinen Reaktionen und Ängsten braucht es auch die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit eigenen Verlusterfahrungen. Diese ist zusammen mit hilfreichen Methoden und Modellen ein wesentlicher Aspekt bei der achtsamen Begleitung von trauernden Kindern.

Inhalte:

Welche Vorstellungen haben Kinder unterschiedlichen Alters über Scheidung/Trennung/Tod; Trauerreaktionen von Kindern und Umgang mit unterschiedlichen Gefühlen; Unterscheidung Trauer/Trauma; Hilfreiche Trauermodelle und deren Relevanz für den Alltag; Die wichtige Rolle von Körper und Sprache

Ziel: Dieser interaktive Vortrag lädt Sie ein auf eine Reise in die Vorstellungs- und Gefühlswelt von trauernden Kindern und will Sie dabei unterstützen, kindliche Reaktionen auf Verluster Ereignisse besser zu verstehen und Anregungen für die Begleitung mitzunehmen.

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Pädagog*innen und Interessierte, die Kinder im privaten und beruflichen Kontext begleiten. **Methoden:** Vortrag und Diskussion in Kleingruppen, Körperwahrnehmungsübungen, Selbstreflexion, Ausprobieren von verschiedenen Materialien und Zugängen (Film, Bücher, Rituale und kreative Übungen).



Referentin: Mag^a. Claudia C. Lohinger

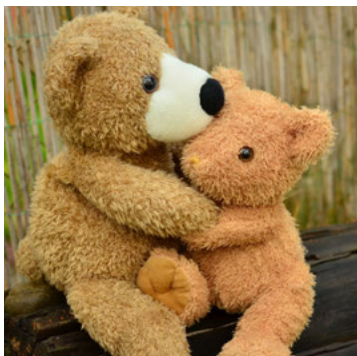
(Soziologin, Sensorische-Integrations-Pädagogin in eigener Praxis; Spielraum Begleitung nach Pikler; SAFE®-Mentorin; RAINBOWS-Gruppenleiterin; Kinder-Trauerbegleitung nach M. Schröter-Rupieper)

Termin: Dienstag, 29. März 2022, 18.00–20.30 Uhr

Kosten: 24,–

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

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



07 | Ausgelacht!?

Glaube und die Grenzen des Humors

Die Anschläge auf das Pariser Satiremagazin „Charlie Hebdo“ haben im Januar 2015 die Welt erschüttert. Auch die Humorkünstler von Monty Python mit ihrem Welterfolg „Das Leben des Brian“, die Macher der US-amerikanischen Kultserie „Die Simpsons“ oder das deutsche Satiremagazin „Titanic“ haben einen den Aufschrei zahlreicher Religionsgruppierungen nach sich gezogen. Hört bei Gott also der Spaß wirklich auf? Verträgt der Glaube keinen Humor? Darf man als Christ gar nicht lachen oder sich gar über die Religion lustig machen? Womöglich Kirchenwitze erzählen?

Vor diesem Hintergrund wendet sich Andreas Weiß dem Wert des Lachens zu. Er stellt in zahlreichen Facetten menschlichen Humors (Geschichte, Medien, Kunst und Kultur) die Problemgeschichte des Humors dar und fragt, ob und inwiefern Humor nicht auch eine Ressource für religiöse Perspektiven, Kreativität und die Suche nach Neuem, Alternativem sein kann. Lachen und Humor sind ein menschliches Phänomen, das in alle Lebensbereiche – so auch in die Religion – reicht.



Referent: MMag. Dr. Andreas G. Weiß (kat. Theologe, Philosoph und Religionswissenschaftler in Salzburg; Direktor-Stv. und theologischer Bereichsverantwortlicher im Kat. Bildungswerk Salzburg, Buchautor, freier Autor für „Die Furche“, die „Salzburger Nachrichten“, sowie online-Medien)

Termin: Dienstag, 19. April 2022, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 15,–

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

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



08 | Gib mir Halt und lass mich frei!



Das Bedürfnis, sich kompetent zu fühlen, das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und auch das Bedürfnis nach Autonomie sind zentral wenn es darum geht, Motivation für eigenes Handeln zu finden. Wenn es Eltern gelingt, ihren Kindern diese Bedürfnisse von klein auf zu erfüllen, ist der Grundstein für ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben gelegt. Und auch für gesunde, erfüllende Beziehungen.

Halt und Freiheit – zwei Gegensätze oder bedingt das eine das andere? Wie finden wir die Balance?

In diesem Online-Vortrag geht es darum, was Eltern konkret tun können, damit eine gesunde Ver-Bindung hergestellt und gehalten werden kann. Und auch darum, was Kinder brauchen, um sich gleichzeitig frei entfalten zu können.



Referentin: Linda Syllaba

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

Termin: Mittwoch, 20. April 2022, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 23,-

Ort: Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin

einen Link zugeschickt

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

09 | Digital Detox?



Über einen achtsamen Umgang mit dem Smartphone

Täglich verbringen wir viele Stunden am Smartphone. Doch welche Auswirkung hat dies auf unser Leben? Wie sehr lassen wir uns bereits vom Smartphone lenken? Und wie zufrieden stimmen uns Aktivitäten in sozialen Netzwerken?

Dieser Workshop bietet Raum für Reflexion des eigenen Umgangs mit dem Smartphone. Es wird besprochen, weshalb das „Klicken, Liken und Swipen“ so verlockend sein kann und welche Nebenwirkungen für uns und die nächsten Generationen dadurch entstehen können. Lass dich inspirieren und entwickle einen achtsamen und selbstbestimmten Umgang mit deinem Smartphone. Der Workshop besteht aus Input, Interaktion und vor allem Selbstreflexion. Es geht nicht darum, digitale Medien zu verteufeln. Vielmehr geht es darum, dass du deinen individuellen Umgang mit deinem Smartphone entwickelst.



Referentin: Christina Feirer MSc

(Hypnosecoach, Meditationsleiterin, Digital Detox Trainerin und Autorin von „Likest du noch oder lebst du schon“)

Termin: Dienstag, 10. Mai 2022, 19.00–20.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin

einen Link zugeschickt

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

10 | Brückenbau statt Anfeindung

Konstruktiver Umgang mit Rassismus und Diskriminierung

Wie finden wir einen Zugang zu Menschen, deren Ansichten und Vorurteile großes Unbehagen in uns auslösen? Wie kann es gelingen, trotz gegensätzlicher Positionen eine Gesprächsbasis zu schaffen? In diesem Seminar geht es um die konkrete Auseinandersetzung mit dem Themenfeld Rassismus und Diskriminierung und um die Möglichkeit, gewaltfrei damit umzugehen. Rollenspiele und Arbeiten mit konkreten Beispielen sollen helfen, im Alltag spontan, authentisch und friedvoll auf ausgrenzende und/oder fremdenfeindliche Aussagen zu reagieren und eine konstruktive Beziehung zum/zur Gesprächspartner*in herzustellen. Ziel ist es, zu verstehen, was hinter den Aussagen des/der anderen steht und die eigenen Werte und Anliegen so zu kommunizieren, dass diese verstanden und akzeptiert werden können.

Teilnahme-Voraussetzung: Erfahrung mit bzw. Besuch eines Einführungsseminars zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg



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

Termin: Samstag, 12. März 2022, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 70,-

Ort: Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin

einen Link zugeschickt

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

11 | Silent White – Schneeschuh Wandern



Schnuppertag auf der Rax und/oder 3 Tage am Dachstein

Strahlend weißer Schnee und die Stille der ruhenden Winterlandschaft... Den Lärm und die Hektik in den Städten zurücklassen und erholsame Zeit in der winterlichen Natur verbringen.

Schnuppertag

Der Schnuppertag richtet sich vor allem an Einsteiger*innen in das Schneeschuhwandern. Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Durchschnittliche körperliche Fitness genügt.

Route: Bergstation - „Höllental-Aussicht“ - See-Hütte (geschlossen!) Bergstation. (Gehzeit ca. 5 Stunden), Mittagsrast unterwegs im Freien.

Termin: Sonntag, 30. Jan. 2022, 8.30 Uhr – ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: (oberster) Parkplatz bei der Talstation Rax-Seilbahn (kurz nach Hirschwang)
An/Rückreise: Individuell; wir empfehlen Fahrgemeinschaften.

Kosten: 55,-, inkl. Schneeschuhverleih, exkl. Liftkarte. Bei Bedarf auch Verleih von Wanderstöcken und Gamaschen (jeweils 3,-/Paar) – Bedarfsangabe bitte bei Anmeldung

Ausrüstung: warme, hohe Wander- oder Winterschuhe, Winterbekleidung, Trinkflasche, Mittagspicknick, Wander-/Skistöcke, Gamaschen (vorteilhaft aber kein Muss).

Anmeldeschluss: 20. Jänner 2022

3 Tage am Dachstein-Massiv

Freitag: Mit Krippenstein-Bahn auf das Oberfeld/Gjaidalm Querung zum Wiesberghaus (dort Übernachtung). Samstag: Ausflug zur Simony-Hütte (Übernachtung wie Fr.).

Sonntag: Abstieg nach Hallstatt oder zurück zur Gjaidalm u. Talfahrt

Termin: Freitag, 11. März 2022 bis Sonntag, 13. März 2022, ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt: Freitag, 10.30 Uhr – Parkplatz Talstation Krippensteinbahn, Obertraun-Winkl

An/Rückreise: Individuell; wir empfehlen Fahrgemeinschaften.

Unterkunft: Wiesberghaus, 1884m, Mehrbettzimmer

Kosten: 160,- für 3 Tage, inkl. Ausrüstungsverleih (Schneeschuhe, Lawinen-Ausrüstung); exkl. Unterkunft, exkl. Liftkarte, exkl. Transfer

Anmeldeschluss: 6. Feb. 2022

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf und movements by nature

12 | 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 Traumaarbeit sowie Coaching im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge)

Termine: jeweils Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

6 Einheiten: 17. Feb., 17. März, 21. April, 12. Mai, 9., 23. Juni 2022

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

13 | Plaudercafé



Nach schwierigen Monaten, immer wieder auch vielleicht allein daheim, ist vielen von uns bewusst geworden, dass geselliges Beisammensein unglaublich wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Seele ist. Fehlen Ihnen in Zeiten wie diesen Menschen mit denen Sie ganz ungezwungen plaudern können? Möchten Sie einmal mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen – einfach so, ohne Thema, ungezwungen, übers Wetter reden oder darüber, was Sie gerade beschäftigt? Leichtes und Ernstes, alles soll Platz haben.

Dann laden wir Sie sehr herzlich ein, einmal im Monat ins Bildungszentrum Floridsdorf zum Plaudercafé zu kommen, um bei Kaffee, Tee und Kuchen miteinander ins Gespräch zu kommen.



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

Termine: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr

5 Einheiten: 17. Feb., 17. März, 21. April, 12. Mai, 9. Juni 2022 (auch einzeln besuchbar)

Kosten: Tee und Kuchen stellen wir bereit, den Kaffeeautomaten müssen Sie allerdings mit 1,- füttern

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

14 | 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“)

Termine: Freitag 10.00–14.00 Uhr

5 Einheiten: 18. Feb., 11. März, 22. April, 13. Mai, 3. Juni 2022

Kosten: 112,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

15 | Umgang mit Konflikten 1

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 Konflikten 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.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon (psychologische Beraterin und Supervisorin, Sprach- und Kommunikationstrainerin, Ausbilderin)

Termin: Freitag, 18. Feb. 2022, 15.00–21.00 Uhr und Samstag, 19. Feb. 2022, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

Begrenzte TN-Zahl: 6–12

16 | Lustvoll Stress bewältigen

Mit Humor und Leichtigkeit durch den Alltag

Der Alltag kann manchmal ganz schön herausfordern und stressig sein. An diesem Tag 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: Samstag, 19. Feb. 2022, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 90,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

01/51 552-5108

17 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

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

Im Kreis und in der Gruppe zu tanzen weckt Freude und Lebendigkeit! Es ist erwiesen: Tanzen fördert unsere Konzentration, unsere Koordination und Beweglichkeit, unsere Vitalität und vor allem: unsere LEBENSFREUDE! Wir vergessen die Anforderungen und Belastungen des Alltags, Müdigkeit und Stress verringern sich. Wunderbare Musik aus aller Welt – traditionell, modern und meditativ – lädt Menschen aller Altersgruppen zum Mittanzen ein. Im Kreis werden sie Teil einer Gemeinschaft. So es hinsichtlich der Corona-Schutzmaßnahmen erforderlich ist, können die Tänze auch ohne Handfassung, mit ausreichend Abstand, getanzt werden.



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

Termine: Montag, 18.30–19.45 Uhr

4 Einheiten: 21. Feb., 21. März, 2. Mai, 20. Juni 2022

Kosten: 48,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

18 | Getanzter Jahreskreis



Die Schätze der Jahreszeiten tanzend bergen

Winterliche Tanzfreuden - Die Schätze des Winters erntzen
Den Tanzkreis als Quelle von Wandel und Neubeginn entdecken,
sanften Freuden dankbar Raum geben, Neues wagen.

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

Termin: Dienstag, 22. Februar 2022, 18.15–20.20 Uhr

Frühlingshafte Tanzfreuden - Die Schätze des Frühlings erntzen

Im Tanzkreis aufblühen, sich verbinden, zarte Pflanzen aufbrechenden Lebens in allen Farben und Facetten zum Leuchten bringen.

Frühlingshafte Kreistänze, herzlich beschwingt und verbindend.

Termin: Dienstag, 5. April 2022 18.15–20.20 Uhr

Sommerliche Tanzfreuden - Die Schätze des Sommers erntzen

Leichtigkeit, Lebendigkeit, Abenteuergeist und Lebenslust auf der Tanzfläche entfalten, mehrnen, gedeihen lassen.

Sommerliche Kreistänze, energetisierend, belebend, lustvoll.

Termin: Dienstag, 14. Juni 2022 18.15–20.20 Uhr

Keine Vorkenntnisse nötig



Referentin: Andrea Löw

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

Kosten: 18,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. unter 01/51552-5108 oder

bildungszentrum@bildungswerk.at

19 | 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. Getanz 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: 23. Feb., 9., 16., 23., 30. März, 6., 27. April, 4., 11., 18. Mai 2022

Kosten: 100,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

20 | 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

9 Einheiten: 24. Feb., 3., 10., 31. März, 7., 28. April, 5., 19. Mai, 2. Juni 2022

Kosten: 108,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

21 | 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: Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

3 Einheiten: 24. Feb., 24. März, 21. April 2022

Kosten: 55,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

22 | 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



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: 28. Feb., 7., 14., 21., 28. März 2022

Kurs 2: 25. April, 2., 9., 16., 23. Mai 2022

Kosten: 50,- pro Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

23 | Schatzkistenworkshops für Eltern

MARKE

In den Schatzkisten-Workshops lernen Eltern, Großeltern und alle, die eine wichtige Rolle im Leben eines Kindes spielen, ihr Kind besser zu verstehen und so wertschätzende und konstruktive Antworten auf sein Verhalten zu finden. Barbara Grütze vermittelt psychologisches Wissen, praktische Tools und Ressourcenübungen für den Familienalltag, um Eltern und Kinder zu stärken und ein achtsames und wertschätzendes Familienleben zu ermöglichen.



Die Schatzkisten-Workshops bieten neben theoretischen und praktischen Inhalten genügend Raum, um Fragen zu stellen, sich mit anderen Eltern auszutauschen und sich gegenseitig zu bereichern.

Achtsam durch die Pubertät

An diesem Abend dreht sich alles darum, wie Eltern und Bezugspersonen wertschätzend durch diese Entwicklungsphase kommen und wie Vertrauen, Zuwendung und Kommunikation weiterhin gelingen.

Termin: Donnerstag, 3. März 2022, 18.30–20.30 Uhr

Selbst- und Zeitmanagement Familie

An diesem Abend können alle Teilnehmer*innen Selbst- und Zeitmanagementtools für Eltern, Kinder und Familien mit nach Hause nehmen, die ihre Organisation im Alltag erleichtern.

Termin: Donnerstag, 7. April 2022, 18.30–20.30 Uhr

Liebevolle Grenzen setzen

An diesem Abend geht es darum, wie Eltern und Bezugspersonen liebevolle, aber klare Grenzen setzen können und warum diese Orientierung für Kinder, wenn sie wertschätzend vermittelt wird, so wichtig ist.

Termine: Donnerstag, 5. Mai 2022, 18.30–20.30 Uhr



Referentin: Mag.^a Barbara Grütze
(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Eltern- und Familienberaterin, familylab-Beraterin)

Kosten: 22,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

01/51 552-5108

24 | 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, sich besinnen – so wird der Schreibtisch zur Kraftquelle für alle.



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

Termin: Freitag, 4. März 2022, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 50,-/Tag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

25 | Heilsames Yoga – Selbstheilungskräfte mit achtsamen Übungen aktivieren

Yoga ist ein ganzheitlicher, auf Erfahrung basierter Übungsweg mit dem Ziel, eigene Potenziale durch Praxis der Achtsamkeit zu entfalten. Als komplementäre Methode wirkt Yoga unterstützend bei vielen chronischen Erkrankungen und deren Symptomen. Besonders hilfreich ist Yoga bei stressbedingten Krankheitsbildern wie Burnout, Migräne, chron. Schmerzzustände, erhöhtem Blutdruck; Schlafstörungen, usw.

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

Für alle Interessierten, mit und ohne Vorkenntnissen.



Referentin: Dr. med. Mirna Wudernitz
(Yoga Lehrerin BYO/EYU, Yogatherapeutin)

Termin: Samstag, 5. März, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 80,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

01/51 552-5108

TN-Zahl: 6–14

26 | 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.^a Barbara Grütze (Theaterpädagogin im Kinder- und Erwachsenenbereich, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)

Termine: Dienstag, 9.30–11.00 Uhr

9 Einheiten: 8., 15., 22., 29. März, 5., 26. April, 3., 10., 17. Mai 2022

Kosten: 110,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

27 | Frauen mischen mit – Von Musen, Müttern und Pionierinnen

Diese Führung erzählt von Frauen, die Wiens Stadtgeschichte mitgeschrieben haben. Oftmals im Hintergrund, aber nicht immer. Es geht um Politikerinnen, Herrscherinnen, Künstlerinnen und auch um Heldinnen des Alltags. Sie haben sich nicht unterkriegen lassen und so das Gesicht der Stadt mitgeprägt.

Wir starten bei der Universität Wien und betrachten den Arkadenhof aus feministischer Sicht. Anschließend stellen wir uns die Frage, seit wann die Idee einer Ringstraße anstelle der Stadtmauern in Wien herumgeistert. Und war die erste mit dieser Idee gar eine Frau??? Spannende Lebensgeschichten werden mit Gebäuden und Straßen der Innenstadt verknüpft.

Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.



Referentin: Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Mittwoch, 9. März 2022, 10.00–12.00 Uhr oder 16.30–18.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Universität Wien, Haupteingang

(U2 Schottentor, Aufgang Universität)

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

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

01/51 552-5108

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

28 | 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, 8. März oder 26. April 2022, 19.30–22.00 Uhr

Kosten: 14,-

Treffpunkt: beim Riesentor

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

01/51 552-5108

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

29 | 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: Donnerstag, 10. März 2022, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

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

Achtsame Bewegung hilft uns auch unseren Geist zu öffnen, und verschiedene Formen der Meditation unterstützen unseren Körper dabei, die ihm innewohnende Kraft zu entfalten.

Musik nutzen wir als Türöffner für die Seele.

Dieser Kurs ist offen für Geübte und Ungeübte - Herzlich willkommen!



Referentin: DGKS Doris Tropper-Höfer

(Craniosacrale Energiearbeit, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Humanenergetikerin)

Termin: Freitag, 11. März 2022, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 30,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich 01/51552-5108 oder

bildungszentrum@bildungswerk.at

31 | 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 „getragenen 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, 12. März 2022, 10.00–17.00 Uhr

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

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Ganz Ohr! Faszination Vorlesen

Ausbildung zur Vorlesepatin/zum Vorlesepaten

Lesen macht Freude und Zuhören auch. Als Vorlesepat*in beherrschen Sie die Kunst des Vorlesens, die zielgruppengerechte Buchauswahl, den Umgang mit Stimme und Sprache und die Gestaltung von Vorlesesituationen. Sie geben Ihre eigene Freude am Lesen und der Literatur an Kinder im Vorschulalter oder Senior*innen weiter. Vier Grund- plus zwei Wahlmodule.



Termin: Ab Freitag, 22. April 2022, 6 Termine, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Stephansplatz 3/2 Seminarraum, 1010 Wien

Infos und Anmeldung: Birgit Rümmele, Katholisches Bildungswerk Wien

Tel.: 01/51 552-3336, anmeldung@bildungswerk.at

Kosten: 100,– für alle Module – Max. 16 Teilnehmer*innen

32 | In Memoriam Arik Brauer



2003 eröffnete Arik Brauer seine Kunstsammlung im Untergeschoß seiner Wiener Villa im Cottageviertel. Auf rund 200 m² 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:

Montag, 14. März 2022, 15.30–17.00 Uhr oder 17.30–19.00 Uhr

Mittwoch, 16. März 2022, 15.30–17.00 Uhr oder 17.30–19.00 Uhr

Kosten: 23,–

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf



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 · www.anima.or.at

33 | Kleiner Pilgerweg in der erwachenden Natur

Altes verabschieden – einen neuen Anfang wagen

Immer wieder überrascht uns die Natur, wie sie Altes loslassen kann und wie sich dann im Frühling daraus wieder neues Leben entwickelt. Der Kreislauf der Natur durch die Jahreszeiten kann uns Anregung sein, über das Wachsen und Vergehen in unserem Leben nachzudenken.

Wir gehen entlang dem Lusthauswasser und Krebsenwasser. Wasser, alte knorrige Bäume, altes Laub und junges Grün, die Vielfalt der Pflanzen am Wegesrand, all das wollen wir in Meditationen einfließen lassen. Aber auch Texte, passend zur Jahreszeit (Frühling, Fastenzeit) werden uns am Weg begleiten, zu unserem Ziel: Maria Grün.



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

Termin: Donnerstag, 24. März 2022, 16.00–19.00 Uhr

Treffpunkt: Lusthaus / Altes Jägerhaus, Autobus 77A oder 79B

Kosten: 30,–

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

01/51 552-5108

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

34 | Tanztag für die Seele



*Warum sollte ich nicht aufblühen, mich entfalten und zeigen in üppiger Strahlkraft!
Warum sollte ich nicht meine Wandlungsfähigkeit ausdehnen! Aufbrechen, ausbrechen,
Raum nehmen!*

*Warum sollte ich nicht zupacken, gestalten, mein Leben neu beleben!
Eben.*

(Andrea Löw)

Inmitten der aufsprießenden Natur aus der Kraft der Mitte schöpfen. Zentrieren, Auftanken, den eigenen Raum weiten. In bewegter und meditativer Weise dem eigenen Wachstum nachspüren, das stetige Sich-Wandeln bewusst wahrnehmen und in eine stimmige Richtung lenken. Tanz als Belebungs- und Freudenquelle erleben, als Sonnenenergie für inneres und äußeres Aufblühen, als Oasenplatz und Wegweiser. „In mich gehen, mich in mir finden und aus mir hervorbrechen. Aus mir erwachsen und erwachen, mich entfalten und reifen“

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



Referentin: Andrea Löw

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

Termin: Donnerstag, 24. März 2022, 9.00–16.30 Uhr

Kosten: 80,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

35 | Lachendes Wien

Wienführung in Anekdoten

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig aus vollem Herzen gelacht?

Abseits von Jahreszahlen, Architekturstilen und ernster Theorie begeben wir uns auf Spurensuche von kaprizierten Künstlern, eigenbrötlerischen Habsburgern, spleenigen Politikern und Wiener Originalen. Sie werden staunen, was sich hinter den Fassaden der Wiener Innenstadt an humoristischen Geschichten verbirgt.

Mitzubringen: gute Laune und die Bereitschaft zu lachen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



Referentin: Patrizia Kindl

(staatl. geprüfte Fremdenführerin, Autorin im Magazin Kulturgeschichten)

Termin: Freitag, 25. März 2022, 16.30–ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: 1010 Wien, Helmut-Zilk-Platz (Teil des Albertinaplatzes), Mitte, beim Mahnmal gegen Krieg und Faschismus

Kosten: 18,-

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

36 | Liebe in Wien

Herz, Schmerz und Skandale berühmter Paare

Ein leidenschaftlicher Wiener Spaziergang – Lust, Verrat, Selbstmord und Mord im Namen der Liebe!

Schöner und spannender als jeder Film – kochendes Wiener Blut, entfacht durch die Pfeile Amors!

So viele berühmte Persönlichkeiten lebten und wirkten in Wien! Doch was bringt es, berühmt oder reich und mächtig zu sein, wenn Amors Pfeil das Herz durchbohrt! Welch Lust und Leid so manches Paar erlebt hat und wie dies auch die Werke vieler Künstler beeinflusst hat, ist Thema dieses Wiener Spaziergangs.

Wir begegnen Johann Strauß Sohn und seinen Ehefrauen, dem tragischen Schicksal Richard Gerstls, Egon Schiele und Wally Neuzil, Emilie Flöge und Gustav Klimt, Johann Nestroy und Marie Weiler, aber auch Beethoven, Mozart, Sisi, Kronprinz Rudolf, Helmut Zilk und vielen anderen Namen aus Wiens Vergangenheit und jüngerer Geschichte. Aber auch das Nibelungenlied mit einer Hochzeit in Wien und deren Folgen zeigt, dass große Leidenschaft Wien bereits in viel früheren Zeiten erschüttert hat!



Wir begegnen Johann Strauß Sohn und seinen Ehefrauen, dem tragischen Schicksal Richard Gerstls, Egon Schiele und Wally Neuzil, Emilie Flöge und Gustav Klimt, Johann Nestroy und Marie Weiler, aber auch Beethoven, Mozart, Sisi, Kronprinz Rudolf, Helmut Zilk und vielen anderen Namen aus Wiens Vergangenheit und jüngerer Geschichte. Aber auch das Nibelungenlied mit einer Hochzeit in Wien und deren Folgen zeigt, dass große Leidenschaft Wien bereits in viel früheren Zeiten erschüttert hat!

Kommen Sie mit auf eine Reise voller Herzklopfen durch die Wiener Innenstadt.

Ungeeignet für Kinder unter 14 Jahren!

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



Referentin: Mag.^a Marie-Sophie Iontcheva

(Staatl. geprüfte Fremdenführerin, Leitung Wienführung, Juristin, Studium der Ägyptologie und Kunstgeschichte, Autorin im Magazin Kulturgeschichten)

Termin: Dienstag, 29. März, 16.30–18.30 Uhr

Kosten: 18,-

Treffpunkt: Platz Am Hof, in der Mitte, bei der Mariensäule

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

37 | Jüdisches Wien



Jüdische Spuren in der Innenstadt – 1. Bezirk

Die Geschichte der Juden in unserer Stadt ist eine sehr wechselvolle, geprägt von kultureller Blüte und (leider) vielen Verfolgungen. Vom Leben im mittelalterlichen Viertel, der Shoa sowie dem reichen Erbe, das Wien den Juden zu verdanken hat, erzählt dieser Spaziergang durch den ersten Bezirk.

Termin: Montag, 4. April 2022, 10.00–ca. 12.00 Uhr oder 16.00–ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: Morzinplatz (vor dem Denkmal), 1010 Wien



Jüdische Spuren auf der „Mazzesinsel“ – 2. Bezirk

Vom Ghetto im „Unteren Werd“ in der Neuzeit bis zu Institutionen der jüdischen Gemeinde von heute führt dieser Spaziergang durch die Leopoldstadt. Im Mittelpunkt stehen die unzähligen Menschen, die hier gelebt und gewirkt haben, aber in der Shoa vertrieben oder ermordet wurden. Die Erinnerung an berühmte Persönlichkeiten wie Sigmund Freud oder Theodor Herzl, aber auch berührende Lebensgeschichten von Familien, deren Namen sich nicht in unser Gedächtnis gebrannt haben, sind Schwerpunkt dieser Tour. Daneben werden auch jüdische Riten und Traditionen erklärt, und das ungesäuerte Mazzesbrot, das der Leopoldstadt ihren Spitznamen „Mazzesinsel“ gab, verkostet.

Termin: Donnerstag, 21. April 2022, 10.00–ca. 12.00 Uhr oder 16.00–ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: Ecke Leopoldgasse/Ecke Schiffsamtgasse (beim Denkmal), 1020 Wien

Beide Spaziergänge können unabhängig gebucht werden und finden bei jedem Wetter statt.



Referentin: Mag.^a Katharina Trost

(staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

Kosten: 18,- plus 3,- Audioguide je nach Gruppengröße

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

01/51 552-5108

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

38 | Bleistiftsafari

Gemeinsam ziehen wir durch den Tiergarten Schönbrunn und erforschen die sich entfaltende Tierwelt mit unseren Bleistiften. Die Eleganz der Elefanten und die raschen Bewegungen der kleinen Äffchen sind unser Fokus. Bei lockeren Zeichenübungen in der Gruppe sowie selbständigen Beutezügen streuen unsere Bleistiftstriche durch die Welt der Tiere, um unseren Blick zu schärfen und unsere Zeichenerfahrung zu erweitern. Keine Vorkenntnisse notwendig. **Mitzubringen:** Bleistifte in verschiedenen Stärken und ein Zeichenblock bzw. Zeichenpapier



Referentin: Lilian Wieser
(Künstlerin in Wien, Mitbegründerin des Vereins Zeichenspiele)

Termin: Freitag, 22. April 2022, 15.00–18.00 Uhr

Ort: Tiergarten Schönbrunn

Treffpunkt: vor dem Eingang

Kosten: 38,-

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf



39 | 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 Gestalttherapeutin)

Termin: Samstag, 23. April 2022, 14.00–18.00 Uhr

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

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

TN-Zahl: min. 4, max. 8

40 | Synodalität – die bessere Demokratie?

Wie kann gesellschaftliches Zusammenleben gut gelingen? Wie kann man zu Entscheidungen und Regeln kommen, die von (fast) allen mitgetragen werden? Wie schafft man es, dass nicht nur die Mehrheit entscheidet, sondern auch Minderheiten (Einzelfälle) berücksichtigt werden? Diese Fragen beschäftigen nicht nur gesellschaftliche und staatliche Organisationen, sondern auch (neuerdings wieder) die Kirche.

Schon die ersten Christ*innen mussten Wege und Methoden finden, wie sie gemeinsam zu Entscheidungen kamen, und nicht selten wurden dabei alte - für richtig gehaltene - Regeln umgestoßen, angepasst oder aufgegeben. Die Basis dafür bildeten die „Synoden“ (= gemeinsames Gehen). In seiner Aufforderung zum synodalen Prozess in der Kirche lässt Papst Franziskus aufhorchen mit einer gewissen Kritik an der Demokratie, aber auch an hierarchischem Trennen von „Oberen“ und „Volk“. Sein auf dem Fundament alter Traditionen wie den Regeln des Hl. Benedikt beruhender Ansatz führt, wenn man ihn ernst nimmt, automatisch zu mehr Gemeinschaft und Teilhabe.

Was können wir aus dieser synodalen Denkweise lernen für Zusammenleben und Entscheidungsfindungen in unseren Familien, Gemeinschaften, Vereinen bis hin zu zivilgesellschaftlichen Initiativen und staatlichen Mitbestimmungen? Erfahren Sie die (einfachen) Grundsätze und Ideen für Gemeinschaft und Partizipation mit ihren Chancen und Stolpersteinen und stellen Sie diese für sich oder in der Gruppe auf den Prüfstand Ihrer persönlichen Erfahrungen.



Referent: Mag. Manfred Zeller (Theologe)

Termin: Montag, 25. April 2022, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

01/51 552-5108

41 | Von Erdberg über den Karl Borromäus Brunnen zum Rochusmarkt



Die Führung startet bei der Pfarrkirche Erdberg, die ganz wunderbar auf einer Erhebung steht. Historisch wird sie das erste Mal als „St. Paulskirchlein“ bei der Gefangennahme Richard Löwenherz 1192 genannt. Damit sind wir gleich mittendrin in der Geschichte. Erdberg hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Die ersten Ansiedler waren Weinbauer und Gärtner. Später haben sich bedeutende Familien hier niedergelassen. So werden wir Ludwig Wittgenstein als Architekt kennenlernen und mehrere imposante Palais genauer betrachten. Über ein malerisches Durchhaus wechseln wir in den Bezirksteil Landstraße. Dort wird ein imposanter Brunnen eine interessante politische Geschichte erzählen ...

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



Referentin: Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Freitag, 29. April 2022, 10.00–12.00 Uhr oder 16.30–18.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Kirche St. Peter und Paul, Apostelgasse/Erdbergstraße (77A Station)

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

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

01/51 552-5108

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

42 | leichtfüßig und naseweis



Tanz und Clownerei im Frühling

Leichtfüßig, beschwingt und neugierig entdeckt der Clown die Welt. Wir folgen der Spur des Clowns in uns und kommen achtsam und gut verbunden mit unserem Körper im Hier und Jetzt an. Wir finden spielerisch in die Bewegung und den Tanz und erproben neue, ungewöhnliche Blickwinkel und Bewegungsmöglichkeiten. Wir lassen uns vom Clown in uns überraschen und werfen einen humorvollen Blick auf uns selbst und die Welt.

Tanz- und Bewegungsimprovisation, Spiele, Körperarbeit und Methoden aus der Clownerei begleiten uns durch dieses Wochenende. Wir freuen uns auf eine kreative, lustvolle gemeinsame Zeit, in der wir neue Leichtigkeit für den Alltag tanken können.



Referentinnen: Mag.^a Constanze Moritz (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach) und Mag.^a Sabine Müller (Ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, Dipl. Praktikerin für Körperarbeit (Träger®, Nuad)

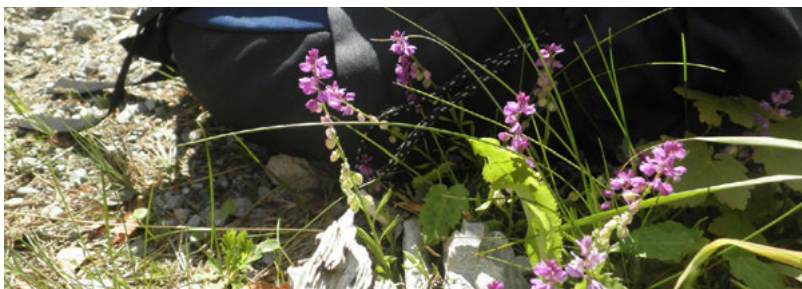
Termin: Freitag, 29. April 2022, 17.00–21.00 Uhr und Samstag, 30. April 2022, 9.00–18.00 Uhr

Kosten: 145,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

43 | Gstettn in Wien – Wo die Natur wild wuchern darf



Zum Beispiel im Dehnepark

Dieser Naturpark zwischen Rosental und Baumgartner Höhe gehört zum Landschaftsschutzgebiet Wienerwald. Hier kann man viel entdecken: einen verwunschenen Teich, bezaubernde Waldlichtungen, überraschend steile Hügel, Streuobstwiesen. Ein Fest für alle Sinne!

Wir wollen den Blick schärfen für das Unscheinbare, Kleine: Kräuter, Käfer, Schmetterlinge, Fliegenlarven, was immer uns auf dieser Wanderung von der Natur geschenkt wird.

Es gibt einen Trinkbrunnen und eine WC-Anlage

Jede*r Teilnehmer*in erhält die Broschüre „Am Anfang war die Gstett’n – Wiener Stadtwildnisflächen“ für eigene Entdeckungsreisen.



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

Termin: Donnerstag, 5. Mai 2022, 17.00–20.00 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahnstation 49, Rettichgasse

Kosten: 30,–

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

44 | Sensorische Integration – Den 7 Sinnen auf der Spur



MARKET

Wahrnehmungsstörungen bei Kindern verstehen

Die Eigenwahrnehmung (ich spür mich gut!), das Gleichgewichtsempfinden (ich bin in meiner Mitte!) und der Tastsinn (ich bin gut in Kontakt!) sind wichtige Voraussetzungen fürs Lernen. Wenn das Zusammenspiel der Sinne, d.h. die „Sensorische Integration“ nicht ausreichend gut funktioniert, kommt es häufig zu „auffälligem“ Verhalten, z. B.

- * plötzliche Wutanfälle ohne ersichtlichen Grund
- * ständige Unruhe und Bewegungshunger ohne Ende
- * leichte Ablenkbarkeit, mangelnde Konzentration
- * unsicheres und vermeidendes Verhalten

Sie erfahren in diesem Workshop, wie sie Kinder mit Wahrnehmungsproblemen dabei unterstützen, ein gutes Körper- und somit Selbstwertgefühl zu entwickeln. Die Folgen: bessere Konzentration, mehr Lernmotivation, eine kooperative Art der Kontaktaufnahme und somit mehr Wohlbefinden.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagenwissen zur Sensorischen Integration und Wahrnehmungsverarbeitung
- Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Bewegung und Lernen
- Erkennen und besseres Verstehen von Wahrnehmungsproblemen
- Material, Spiel- und Gestaltungstipps für zu Hause und den Kindergarten

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Pädagog*innen und alle, die im beruflichen wie auch privaten Kontext mit Kindern leben oder/und arbeiten

Lehr- und Lernmethoden: Theorie, Bewegungsangebote zur Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe/Kleingruppenarbeit, Arbeit mit Fotomaterial



Referentin: Mag.^a Claudia C. Lohinger

(Soziologin; Sensorische Integrations-Pädagogin in eigener Praxis; Spielräume nach Emmi Pikler; RAINBOWS-Gruppenleiterin; SAFE®-Mentorin; Kinder-Trauerbegleitung nach M. Rupieper)

Termin: Freitag, 6. Mai 2022, 15.00–20.00 Uhr

Kosten: 60,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Lima online

Für alle, die ihre neuen digitalen Fähigkeiten nutzen wollen, keine Lima Gruppe in der Nähe haben oder deren Mobilität eingeschränkt ist. Ab Jänner 2022 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

Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Vera Hammer, Lima Trainerin
0664 73544525 oder vera.hammer@gmx.at

LIMA®
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

45 | Landschaftsgestaltung des Fürsten Liechtenstein



Das Amphitheater und der Schwarze Turm sind Teil einer Landschaftsgestaltung unter Johann I. von Liechtenstein im Gebiet der heutigen Gemeinden Maria Enzersdorf, Mödling und Hinterbrühl in der Zeit von 1808 bis zu seinem Tod 1836. Der Fürst ließ kahle Flächen mit Kiefern aufforsten und akzentuierte die Landschaft an zahlreichen Punkten seiner Besitzung durch den Bau künstlicher Ruinen, Tempel und Monumente. Wir begeben uns bei der Wanderung auf die Spuren dieser einzigartigen Landschaftsgestaltung.



Referent: DI Dr. Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Samstag 7. Mai 2022, 10.00 bis ca. 15.00 Uhr

(mit Mittagspause im Gasthaus Mödliner Kobenzl)

Treffpunkt: Tourismusinfo Mödling, Kaiserin Elisabeth-Straße 2

(Fußgängerzone; nahe Rathaus)

Wanderschuhe (u. a. steiler Anstieg) werden dringend empfohlen.

Kosten: 22,-

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

46 | Vom Karlsplatz über das Freihausviertel zum Naschmarkt

Die Führung startet vor der imposanten Karlskirche, wo wir den Verlauf des Wienflusses rekonstruieren werden. Mit der Geschichte der Technischen Universität im Gepäck starten wir in Richtung der Anfänge des Naschmarktes. Warum entsteht er gerade hier und steigt zu einer der wichtigsten Versorgungsmärkte Wiens auf? Was hat das Freihaus damit zu tun? Im Vorbeigehen entdecken wir einen wunderschönen Brunnen von den Architekten Siccardsburg und van der Nüll. Dieser Brunnen hat die Bewohner der Vorstadt Wieden vor Krankheiten und Seuchen bewahrt. Über eine noch bestehende ehemalige Mühle gelangen wir dann zum Naschmarkt. Dort beschäftigen wir uns mit aktuellen Diskussionen und gehen der Frage nach, ob der Naschmarkt ein Provisorium ist oder nicht....

Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.



Referentin: Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Dienstag, 10. Mai 2022, 10.00–12.00 Uhr oder 16.30–18.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Karlskirche

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

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

47 | Zettelwerkstatt



Ein Schreib- und Notier-Workshop in zwei Einheiten

In der ersten Einheit wirst du eine Tasche selbst herstellen, um darin lose Zettel sammeln und ordnen zu können. Aus recyceltem Material und vorgefertigten Schnitten (wird beides von der Referentin zur Verfügung gestellt) nähst du maschinell oder per Hand deine Tasche im bevorzugten Format. In der zweiten Einheit machen wir uns an Übungen zum Schreiben und Notieren. Wir widmen uns unseren Innenwelten, notieren hemmungslos und teilen davon untereinander, was geteilt werden möchte. Die Zetteltasche ist eine Alternative zum Notizbuch. Alles was dich beschäftigt, kann darin Platz finden und immer wieder neu organisiert werden.

Mitzubringen: Lose Zettel (A6/A5/A4), Cutter, Lineal aus Metall (ab 30 cm), eine Unterlage zum Schneiden



Referentin: Lilian Wieser

(Textilkünstlerin; Unter dem Motto „textile thinking“ realisiert die Modeschulabsolventin verschiedene Formen vom Gedanken im Raum. Das Abwesende wird anwesend und zur Bildung ihres Forschungsfeldes)

Termine: Samstag, 7. und 21. Mai 2022, 10.00–13.00 Uhr

Kosten: 76,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

Max. TN-Zahl: 10

48 | Urban Sketching

Einführung in das Zeichnen vor Ort

Ein kleines Skizzenbuch und eine Handvoll Stifte sind wertvolle Begleiter, um Momente und Beobachtungen im Alltag oder auf Reisen festzuhalten. An diesem Nachmittag in Wiens Innenstadt lernen wir Methoden kennen, um architektonische Eindrücke festzuhalten sowie Wiens Straßen mit Leben zu befüllen. Anhand einfacher, kurzer Übungen sammeln wir unsere persönlichen Eindrücke und Erinnerungen in unseren Skizzenbüchern und erweitern sie mit handgeschriebenen Notizen.

Mitzubringen: Skizzenbuch oder -heft in A4, Bleistift, Fineliner, Farbstifte, Marker oder Aquarellfarben (+Pinsel, Malfetzerl), Sitzhocker



Referentin: Sandra Biskup

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

Termin: Freitag, 13. Mai 2022, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 49,-

Treffpunkt: Albertinaplatz

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

49 | Schluss mit Chaos!



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

Viele von uns kennen das. Wir haben uns endlich aufgerafft, in Wohnzimmer, Büro, Küche oder Schlafzimmer Ordnung zu schaffen, sind wirklich erleichtert und freuen uns riesig über das Ergebnis. Doch die Freude währt meist nur kurz. Das Chaos schleicht sich im Handumdrehen über die Hintertür Schritt für Schritt wieder herein. Das betrifft Singles in gleicher Weise wie Paare oder Familien. Ein nie endender Prozess, wie es scheint, und zermürbend obendrein. Doch es gibt Licht am Ende des Tunnels! Mit einer gezielten Vorgangsweise können wir es tatsächlich schaffen, eine dauerhafte Lösung zu finden und nie mehr in alte Muster zurückzukehren. Und das ganz individuell. Denn jeder von uns ist eben ein anderer „Aufräum-Typ“. In diesem Workshop geht es keineswegs nur ums Aussortieren, wie das viele Ratgeber anpreisen. Vielmehr werden Sie am Ende die Dinge in Ihrer Umgebung mit neuen Augen betrachten und eine klare Vorstellung davon haben, wie Sie das Thema selbst in Angriff nehmen können. Eine, man möchte es kaum glauben, durchaus lustige und lustvolle Angelegenheit.



Referentin: Mag.^a Rosina Bruckner

(Dipl. LSB im Bereich psycholog. Beratung, SVA-Kooperationspartnerin für Stressmanagement und Burnoutprävention, Zertifikat in Biografiearbeit)

Termin: Freitag, 13. Mai, 16.00–20.00 Uhr

Kosten: 40,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

50 | Historische Parks und Gärten in Wien



Kurpark Oberlaa – Auf den Spuren der WIG 74

Der Großraum Wien weist ein reiches gartenhistorisches Erbe auf. Hunderte öffentliche Gärten und Parks sowie Friedhöfe zeugen von der Vielfalt an Gartentypen und der künstlerischen Gestaltung von Freiräumen. Vegetation sowie Kleinarchitekturen (wie Brunnen, Pavillons und Skulpturen) sind meist Teil einer großen Gesamtkomposition. Mit diesen gestalterischen Möglichkeiten drücken die Werke der Gartenkunst je nach Epoche das Verhältnis der Menschen zu ihrer Umwelt und zur Landschaft aus. Bei den zwei Exkursionen entdecken wir Unbekanntes und Bekanntes.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



Referent: DI Dr. Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Samstag, 14. Mai 2022, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: Kurzentrum Oberlaa, vor der Kurkonditorei Oberlaa (U3 Endstation), 1100 Wien

Kosten: 15,–

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

51 | Modernes Wien – Donau-City und Wirtschaftsuniversität



An der Donau ist ein Stück modernes Wien zu Hause. Auf der überplatteten Donauuferautobahn sind in den letzten zwanzig Jahren Bürogebäude und Wohnhäuser entstanden. Schon seit 1979 ist dahinter der Amtssitz der Vereinten Nationen in Wien zu finden. 1987 wurde mit dem Vienna International Center das größte Kongresszentrum Österreichs errichtet. Andromeda-Tower, Tech-Gate Vienna und die Donaucity-Kirche sind einige Beispiele gelungener moderner Architektur. Seit 2013 ist das höchste Gebäude Österreichs, der DC Tower 1 mit 220 m Höhe eröffnet. Ebenfalls seit 2013 gibt es den zwischen Messe und Prater gelegenen WU-Campus. Sechs Architekturbüros aus aller Welt konnten hier ihre Pläne verwirklichen. Unter ihnen berühmte Namen wie Peter Cook, Hitoshi Abe und Zaha Hadid. Viele Begegnungsflächen, Offenheit und Inspiration durch außergewöhnliche Architektur schaffen ein angenehmes Ambiente für Studierende und Professoren.

Bitte Tagesfahrtschein mitbringen! Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



Referentin: Gertrude Frantal (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Montag, 16. Mai 2022, 16.30-ca. 18.30 Uhr

Kosten: 18,- plus Audioguide 4,- je nach Gruppengröße

Treffpunkt: vor der Donau-City Kirche

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

01/51 552-5108

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

52 | Lachworkshop: „Lachen ist die beste Medizin“

Lernen Sie wieder Lachen – es ist ganz einfach. Im Lachtraining werden durch einfache, spielerische hoho-hahaha Übungen die Lachmuskeln aktiviert. Durch Blickkontakt, Bewegung, Gruppendynamik, spielerische und abwechslungsreiche Elemente wird aus dem anfangs künstlichen Lachen ein echtes, herzhaftes Lachen.

Kaum etwas anderes ist so wirksam gegen Ärger und Stress und wird dennoch so unterschätzt wie Lachen. Die Übungen tragen zum Wohlbefinden, zur geistigen und körperlichen Harmonisierung sowie zum Stressabbau bei. Lachen ist die schönste Gesundheitsprävention.

Die Übungen werden an die gesetzlichen und gesundheitlichen Covid-Maßnahmen angepasst.



Referentin: Martina Reiterer, MBA

(akadem. Mental Coach, Präventions- und Neuro Somatic Coach, psychologische Beraterin, Lachtrainerin)

Termin: Donnerstag, 19. Mai 2022, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

53 | 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: Freitag, 20. Mai 2022, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 55,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

54 | Green Sketching

Pflanzen zeichnen vor Ort

Die organischen Formen der Pflanzen in freier Natur, im Park, Garten oder in der Wohnung bieten eine große Bandbreite an Inspiration. Wir lernen an diesem Nachmittag im Botanischen Garten unterschiedliche Methoden zum Pflanzenzeichnen vor Ort kennen und bringen unsere „grünen Modelle“ in einfachen, kurzen Übungen zu Papier. Dabei beobachten wir all die Details, die uns im hektischen Alltag meist verborgen bleiben.

Mitzubringen: Skizzenbuch oder -heft in

A5, Fineliner, Farbstifte (z.B. Faber Castell

Polychromos – mögliche Farbauswahl: olivgrün, maigrün, dunkelgelb, orange, ocker, walnussbraun, kobaltblau), Sitzhocker



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

Termin: Freitag, 10. Juni 2022, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: 49,-

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

55 | Umgang mit Konflikten 2

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

(psychologische Beraterin und Supervisorin, Sprach- und Kommunikationstrainerin, Ausbilderin)

Termin: Freitag, 10. Juni, 15.00–21.00 Uhr

und Samstag, 11. Juni 2022, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

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

TN-Zahl: 4–12

56 | Grätzspaziergang

Von Neujedlersdorf nach Jedlesee

Jedlesee gehört zu den ältesten Bezirksteilen des 21. Bezirks und entstand im Mittelalter an einer Überfuhr über die Donau. Lange Zeit ein kleines Dorf, bestehend aus etwa einem Dutzend Häuser im Bereich des heutigen Lorettoplatzes, kam es erst im 18. Jahrhundert zu einem Wachstum, vor allem in Richtung der damals errichteten Reichsstraße nach Böhmen, der heutigen Prager Straße, wo u. a. eine Brauerei errichtet wurde. 1894 wurde Jedlesee Teil der Großgemeinde Floridsdorf und kam mit dieser 1904/05 zur Stadt Wien. Vor dem 1. Weltkrieg entstand zwischen Neujedlersdorf und Alt-Jedlesee ein heute noch größtenteils bestehendes Gründerzeitviertel, vor und nach dem 2. Weltkrieg folgten große Gemeindeförderungsanlagen (Karl-Seitz-Hof, Siedlung Jedlesee). Jedlesee wird als Wohngebiet immer beliebter, was jedoch leider auch zu Abrissen historischer Gebäude (z.B. Hotel Karolinenhof) führte und führt.



Referent: Mag. Gerhard Jordan

(Studium der Geschichte und Kunstgeschichte, Mitarbeiter des Bezirksmuseums Floridsdorf, langjähriger Bezirksrat im 21. Bezirk)

Termin: Samstag, 11. Juni 2022, 14.00 - ca. 16.00 Uhr.

Kosten: 10,-

Treffpunkt: Prager Straße 33, vor dem Bezirksmuseum Floridsdorf,

1210 Wien.

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf



ModeratorIn für das »Café Zeitreise«

„Café Zeitreise“ ist ein Unterstützungsangebot für Menschen mit Demenz und betreuende Angehörige.

Zwei ModeratorInnen begleiten mit Unterstützung von Freiwilligen nach einer gemeinsamen Kaffeezeit jeweils eine der Zielgruppen in einem Aktivierungs- bzw. im Selbsthilfegruppensetting.

Das Train-the-Trainer-Seminar vermittelt das Konzept, klärt die Rollen der ModeratorInnen, ihre Zusammenarbeit sowie die Begleitung der Freiwilligen.

Seminar: 18./19. Feb., 29./30. Apr. 2022 (jeweils FR 10–18, SA 9–17 Uhr) und Schnupperteilnahme in einem Zeitreise Café.

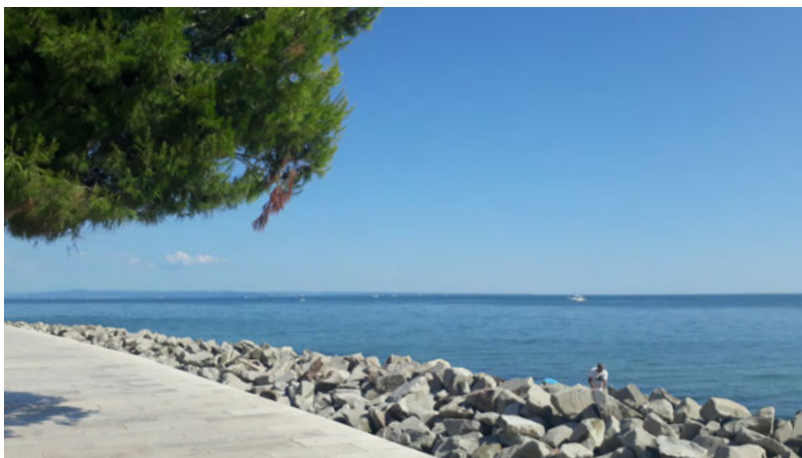
Seminarort ist 1010 Wien, Stephansplatz 3/2.

Seminarbeitrag 400,- (bei Buchung als 2er-Team fällt der Betrag nur einmal an) Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Grundqualifikation (Demenz und Gruppenleitung).

Weitere Informationen: christina.mittendorfer@caritas-wien.at

Das Seminar wird in Kooperation von Caritas Wien, Kardinal König Haus und Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien angeboten.

57 | Sonne, Strand und mehr... Ein Urlaub mit Gewaltfreier Kommunikation



MARKE

Einführungs- und Vertiefungsseminar in Grado

Wir haben es wohl alle erlebt: ein paar unglückliche Worte und schon eskaliert das Gespräch. Es kommt zu gegenseitigen Kränkungen, zu Ärger und Feindseligkeit. Rückblickend fragen wir uns, ob der Streit nicht vermeidbar gewesen wäre.

Um Konflikte friedlich zu lösen oder schon im Vorfeld zu entschärfen, bietet das Modell der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg einige einfache und wirksame Werkzeuge, die gut für die Alltagskommunikation geeignet sind.

Die beiden Seminare (Einführung und Vertiefung) zum Modell Rosenbergs finden unter optimalen Lernbedingungen statt: Mit Abstand zum Alltag, in Urlaubsatmosphäre fällt es leichter, sich mit den eigenen Kommunikationsmustern auseinanderzusetzen und Neues zu erarbeiten und zu integrieren.

Sehr gerne können Sie auch Angehörige mitnehmen, die nicht am Seminar teilnehmen.



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

Einführungsseminar

Montag, 4. bis Freitag, 8. Juli 2022

Vertiefungsseminar

Dienstag, 12. bis Samstag, 16. Juli 2022

Seminarzeiten: 9.30–11.15 / Pause / 11.45–13.30

Nachmittag und Abend zum freien Verfügung

Ort: Hotel Villa Rosa, Via Carducci 12, 34073 Grado, www.hotelvillarosa-grado.it

Seminarkosten: 295,-

Hotelkosten: ÜF 62,- pro Person und Nacht

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne den detaillierten Folder zu.

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf



58 | Sonnen-Seiten

Kreatives Schreiben am Faaker See

Die Schreibreise 2022 führt uns in die Kärntner Berg- und Seenlandschaft. In dieser wunderschönen, inspirierenden Umgebung tauchen wir tief in Erinnerungen und Szenen des eigenen Lebens ein und lassen, angeregt durch vielfältige, kreative Impulse, daraus Geschichten entstehen. Wer mag, liest vor und teilt die entstandenen Texte in wertschätzender Atmosphäre mit der aufmerksamen Gruppe.

Wir treffen einander jeden Vormittag und Abend zum gemeinsamen Schreiben, darüber hinaus bleibt noch genügend freie Zeit zum Entspannen im hoteleigenen Wellness- und Spa-Bereich, zum Wandern und Mountainbiken in den umliegenden Wäldern der Alpe-Adria-Region, zum Schwimmen im nahen Faaker oder Aichwaldsee ... Die Freizeitmöglichkeiten sind schier unerschöpflich. Um mitzuschreiben sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schlagen wir gemeinsam die Sonnen-Seiten des Lebens auf!



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka MSc

(Psychotherapeutin, Diplomsozialarbeiterin, Schreibcoach, Autorin)

Termin: Dienstag, 5. Juli, 17.00 Uhr – Samstag, 9. Juli 2022, 12.00 Uhr

Ort: Hoteldorf Schönleiten, Dorfstraße 26

9582 Oberaichwald in Kärnten, www.schoenleiten.at

Seminarkosten: 295,-

Hotelkosten: Halbpension pro Tag und Person, 118,- EZ, 107,- bei Doppelbelegung (2 getrennte Schlafzimmer)

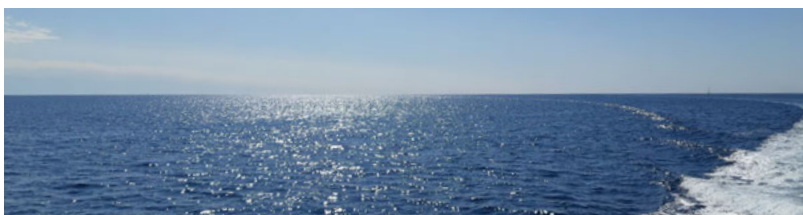
Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne den detaillierten Folder zu.

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

Gruppengröße max. 12 TN

59 | Des Meeres und des Lebens Wellen



Biografisches Schreiben in Grado

Immer wieder Grado. Sonne. Sand. Meer. Genuss pur ... und Schreiben ...

Schreiben ist Abenteuer auf Papier. Aus Buchstaben werden Wörter. Aus Wörtern Sätze.

Aus Sätzen Geschichten. Geschichten, die in uns schlummern. Geschichten, die uns aus-

machen. Geschichten, die erzählt werden wollen. Geschichten, die noch kommen.

Ausgestattet mit Stift & Papier werden innere Bilder sichtbar. Wir kleiden sie in Worte,

geben manchen Begebenheiten neue Wendungen, bringen neue Ideen auf Papier.

Wir lernen Techniken aus dem Kreativen Schreiben und der Biografiearbeit kennen, wie die Momente des Lebens auf achtsame und spannende Weise festgehalten werden können.

Alleine, zu zweit, in der Gruppe, im Hotel, am Strand, im Park, ... werden wir reden,

schreiben, vorlesen, zuhören, staunen, lachen, ...



Referentin: Susanne Hölzl

(Unternehmensberatung & Training, Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, GEHsprache, Systemisches Managen & Coachen)

Termin: Sonntag, 28. August, 17.00 Uhr bis Donnerstag, 1. September 2022, 12.00 Uhr

Ort: Hotel Villa Rosa, Via Carducci 12, 34073 Grado,

www.hotelvillarosa-grado.it

Seminarkosten: 295,-

Hotelkosten: ÜF 62,- pro Person und Nacht

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne den detaillierten Folder zu.

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

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

Gruppengröße max. 10 TN



Tanzend die eigene Mitte finden

Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

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

Referentin: Mag.^a Heidemarie Walbert (Kursleiterin für Meditative Kreistänze)

Termine: jeweils Montag, 19.00–21.00 Uhr

4 Einheiten: 14. Feb., 7. März, 28. März, 2. Mai 2022

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

Ort: Donaacity-Kirche/Untergeschoß, Donaacitystr. 2, 1220 Wien

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

E-Mail: heidemarie.walbert@gmail.com



Brain Walking – Termine Frühling 2022

Geistig und körperlich fit bleiben

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

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

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

Anmeldung: Helmut Orschulik: 0676/42 50 927; helmut.orschulik@gmail.com

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, 18.03.2022 Rund um den Hohenauer Teich

Freitag, 01.04.2022 Küchenschelle, Ziesel & Co

Freitag, 22.04.2022 Vom Rendezvousberg zum Bisamberg

Freitag, 06.05.2022 Vom Lusthaus zur Pagode

Freitag, 20.05.2022 Frühling im Donaupark

Freitag, 10.06.2022 Rund ums Lobaumuseum

Bitte mit
85 Cent
frankieren

An das
Bildungszentrum Floridsdorf
Zaunscherbgasse 4
1210 Wien



Eine Anmeldung ist notwendig!

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

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Nr. Titel:

Nr. Titel:

Bitte um Zusendung des Programms an folgende Adresse:

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

Meine E-Mail-Adresse:



Meine Bonuskarte

Name

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Bundeskanzleramt

Bundesminister für EU,
Kunst, Kultur und Medien

Bundesministerium

Bildung, Wissenschaft
und Forschung

**Bildung
und Jugend**

**Stadt
Wien**

Gefördert von: