

Bildungs-Werk-Zeug

*floridsdorf*  
**Bildungszentrum**

Schwerpunkt  
Die Kraft der  
Freude

Lehrgang  
Schreiben heißt,  
die Welt  
einatmen

Peter & Tekal  
Medizinkabarett:  
WechselWirkung

Gemalt und Gesungen  
Die Bibel  
in der Kunst

im Frühling 2023

# Anmeldung

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

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

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

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

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

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

# Stornobedingungen

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

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

Bitte beachten Sie, dass für einzelne Veranstaltungen und für Lehrgänge besondere Stornobedingungen gelten.

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

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

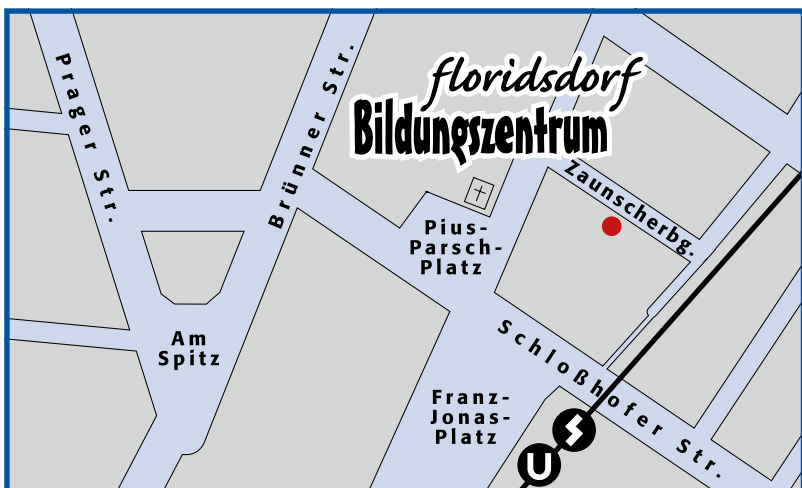
**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**

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

# Anfahrt

**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**

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





## Liebe Bildungsinteressierte!

Wir blicken voll Freude und Dankbarkeit auf ein Semester, das Sie, die Teilnehmer:innen, und die Kurse wieder in unser Bildungszentrum zurückgebracht hat. Herzlichen Dank, dass Sie uns die Treue halten!

Nach wie vor aber leben wir in herausfordernden Zeiten. Deshalb haben wir für Sie einen besonderen Schwerpunkt in diesem Programm gestaltet: **Die Kraft der Freude**.

Ein paar Worte zu unseren **Zahlungsmodalitäten**: Wir kassieren nicht mehr vor Ort. Um Rücküberweisungen wegen Absagen möglichst zu vermeiden, erhalten Sie erst 2–3 Tage vor der Veranstaltung ein Mail mit einer Zahlungsbitte und für jeden Kurs Ihre eigene, wechselnde Referenznummer. Bitte tragen Sie diese in den Verwendungszweck ein. Wenn Ihnen das manchmal zu kurzfristig ist, können Sie auch nach dem Kurs einzahlen. Mit der Buchungsbestätigung ist Ihr Platz trotzdem verbindlich für Sie reserviert. Sollten Sie keine Mailadresse besitzen, bitten wir Sie, sich einen Zahlschein am Kurstag selbst mitzunehmen. Auf Anfrage schicken wir Ihnen auch gerne welche postalisch zu.

So freuen wir uns, mit Ihnen in ein neues Bildungsjahr zu gehen!

Herzliche Grüße  
Sabine Tippow



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

## Inhalt

<b>Vertiefende Beiträge zu einzelnen Veranstaltungen</b>	4
<b>Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer</b>	10
<b>Themenschwerpunkt: Die Kraft der Freude</b>	15
<b>Weitere Angebote im Bildungszentrum</b>	20
<b>Bildung unterwegs</b>	34

# Ayurveda – Die Mutter der Medizin

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus den zwei Sanskrit Worten „Ayus“ = langes Leben und „Veda“ = Wissen zusammen und bedeutet die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben. Es ist das älteste Medizinsystem der Welt und sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Große Wichtigkeit im Ayurveda gilt der Prävention: gesunde Ernährung und Lebensstil, ethisches Verhalten, guter Schlaf und Kräftigung des Immunsystems bzw. des Verdauungsfeuers. Zu den Therapieformen gehören die

- Ernährungstherapie
- Ordnungstherapie (Lebensstil im Einklang mit den Naturgesetzen)
- Phytotherapie (Gewürze und Kräuter in der täglichen Ernährung)
- Manualtherapien (Massagen, Akupressur und Yoga)
- Ausleitende Verfahren und Reinigung
- Chirurgie
- Psychologie und
- die Spirituelle Therapie (Mantras, Gebete und Rituale).

Als ausgebildete Ayurveda Köchin biete ich im Bildungszentrum Floridsdorf Kochkurse an und gebe gerne meine Begeisterung weiter, sich mit der ayurvedischen Ernährungslehre zu beschäftigen. Mit dem Verständnis der grundlegenden biologischen Kräfte von Vata, Pitta und Kapha lernen wir uns selbst besser kennen und können so über unsere Ernährung Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen. Mit der Verwendung von (einheimischen) Gewürzen, Kräutern, Getreidearten, Hülsenfrüchten, Fetten, Mineralien und Vitaminen in Gemüse und Früchten haben wir einfache und günstige Heilmittel in Händen. Der Einsatz der sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen in unserer täglichen Ernährung: süß, salzig, sauer, scharf, bitter und herb stellt unseren Körper und unseren Geist zufrieden. Das gekonnte Zusammenspiel der Zutaten achtsam zubereitet, ermöglicht uns, bekömmliche und nährnde Speisen zu genießen.

*Doris Tropper-Höfer*

**Siehe Veranstaltung 48 auf Seite 34**

## Wir bedanken uns bei zwei treuen und langjährigen Referentinnen des Bildungszentrums



Mag.ª Maria Schwarz, die an die 20 Jahre im Bildungszentrum Malkurse und Ausstellungen durchgeführt hat, feiert im Jänner Ihren achtzigsten Geburtstag. Drei ihrer Kreuzwege sind in österreichischen Kirchen angebracht und ihr Gesamtwerk (über 1000 Werke) in der Galerie für moderne Kunst im Stift Klosterneuburg zu sehen. Sie erhielt für ihre Arbeiten und ihr Wirken zahlreiche Preise und Ehrungen. Über Jahre hindurch hat sie die Freude am Malen bei vielen Teilnehmer:innen geweckt und Malkurse im In- und Ausland abgehalten.

Wir gratulieren der Jubilarin im Namen des gesamten Katholischen Bildungswerks ganz herzlich.



Mit Gerty Ederer beendet eine Referentin ihre Arbeit im Bildungszentrum, die von Anfang an dabei war. Viele Schreibwerkstätten, Schreibtage und Lesungen waren in mehr als 20 Jahren in ihren bewährten Händen gut aufgehoben. Viele Teilnehmer:innen hat sie auf ihrem Weg zu Publikationen begleitet. Selbst als Autorin tätig, hat sie zahlreiche Lesungen ausgerichtet und Schreibbegeisterten bei Schreibwochen in der Steiermark schöne Tage beschert.

Wir wünschen auch ihr nur das Beste für die Zukunft und bedanken uns bei beiden ganz herzlich für die tolle Arbeit im Bildungszentrum über viele Jahre.



## Train your brain- Fit für die Schule und fürs Leben

Konzentrier dich! Setz dich ordentlich hin! Das kann doch nicht so schwer sein!.... Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn Sie diese Sätze mit Lernen verbinden, so gehören dazu auch die Adjektive: mühsam, langweilig, anstrengend. Aber das muss nicht sein! Lernen darf Spaß machen! Genau das ist der Leitsatz von Train your brain, einem innovativen ganzheitlichen Bewegungsprogramm, das die Weiterentwicklung des Gehirns zum Ziel hat.

Längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lernen in Bewegung viel besser funktioniert als beim starren Sitzen auf dem Sessel. Das wussten schon die Anhänger Aristoteles, die während des Umhergehens über das Leben sinnierten, Neues erdachten und lernten.

Dieses Wissen macht sich auch Train your brain zunutze. Es handelt sich dabei um ein spielerisches, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes Bewegungsprogramm, das die Vernetzung des Gehirns ankurbelt und so Lernprobleme und Blockaden dort auflöst, wo sie entstehen, nämlich bei der Vernetzung des Gehirns.

Train your brain bringt dafür Menschen jeden Alters mit koordinativen, kognitiven und feinmotorischen Übungen bzw. Spielen in Bewegung. Dadurch werden die beiden Gehirnhälften optimal vernetzt, und so werden laufend neue Synapsen (Verbindungen) aufgebaut. Durch die unterschiedlichen Anforderungen an Gleichgewicht, Koordination, Merkfähigkeit, Orientierung im Raum und Reaktionsfähigkeit werden alle Gehirnareale trainiert und das Lernen wird wesentlich erleichtert.

Längst ist wissenschaftlich erforscht, wie eng manche Fähigkeiten in verschiedenen Teilbereichen des Gehirns

miteinander verknüpft sind. So wurde beispielsweise festgestellt, dass Feinmotorik und mathematisches Wissen und Können in Wechselbeziehung zueinander stehen. Menschen mit feinmotorischen Schwierigkeiten haben fast immer auch mathematische Defizite. Trainiert man also durch spezifische Übungen die Feinmotorik, so werden parallel auch die mathematischen Fähigkeiten verbessert.

Ein weiteres Hauptaugenmerk von Train your brain liegt außerdem auf der Fehlertoleranz. Fehler zu machen, liegt in der Natur des Menschen und doch scheuen wir diese und sehen sie als Schwäche. Fehler sind aber im Zusammenhang mit Lernen völlig in Ordnung und helfen sogar dabei, das Gehirn herauszufordern und beim nächsten Mal noch besser zu werden. Denn nur wenn Dinge trainiert werden, die das Gehirn NOCH nicht beherrscht, entwickelt es sich weiter und bildet neue Verknüpfungen, was sogar bis ins hohe Alter möglich ist.

Zu guter Letzt tragen ein gutes Miteinander und der Spaß an der Sache ebenso maßgeblich dazu bei, dass Lernen gelingen kann, denn Lernen darf nicht nur Spaß machen, es MUSS Spaß machen.

*Mag.<sup>o</sup> Barbara Seidl*

**Siehe Veranstaltung 02 auf Seite 10**



## Schreiben über sich selbst

### Eine Einladung zum Erzählen und Reflektieren mit Stift und Papier

**E**rinnern Sie sich noch daran, wie Sie als Kind voller Stolz erste Buchstaben aufgemalt haben, bis Sie endlich auch den eigenen Namen buchstabieren konnten? Die ersten Schuljahre sind untrennbar mit dem Erlernen dieser Kulturtechnik verbunden: Mama, Mimi und Zierleisten mit Kringel und Blümchen füllten die ersten Schreibhefte ganzer Generationen. Im Lauf der Schulzeit aber wandelt sich bei vielen Menschen die anfängliche Begeisterung leider ins Negative, zu sehr prägen schlechte Schulnoten ein defizitäres Selbstbild, erstickten manch kritisierende Deutschlehrer:innen die Kreativität junger Autor:innen im Keim. Dennoch: ganz ohne Schreiben geht es nicht, denken wir an Einkaufslisten und Bewerbungsschreiben, Reisenotizen unter Urlaubsfotos oder Glückwunschkarten – das Schreiben ist ein fester Bestandteil unseres Alltags. Selbst in der vielkritisierten digitalen Welt erfährt das Schreiben sogar noch eine Aufwertung: Per WhatsApp werden tagein tagaus wohl mehr Nachrichten verschickt als jemals zuvor, zu jedem erdenklichen Thema finden sich zahlreiche Blogeinträge im Internet und Twitter und Co sind zu unverzichtbaren Plattformen der Meinungsäußerung avanciert. Fragt man genauer nach, erfährt man, dass gar nicht so wenige Menschen irgendwann in ihrem

Leben davon geträumt haben, ein Buch zu schreiben, viele haben Tagebuch geführt, und wer weiß wie viele Lawinen heimlicher Gedichte in heimischen Schubladen gelagert sind. Es muss ja nicht gleich eine ausführliche Autobiografie sein, denn Gelegenheiten, über sich selbst zu schreiben, gibt es viele. Es gibt sogar Stimmen die meinen, man könne gar nicht anders, als über sich zu schreiben. Nicht verwunderlich also, dass 2022 mit Annie Ernaux eine Autorin mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnet wurde, die ihren Büchern stets eigene Erlebnisse zugrunde legt.

Bringen wir etwas Ordnung in die Fülle möglicher Schreibanlässe: Da wäre einmal das autobiografische Schreiben zu nennen, bei dem man sich an Szenen des Lebens erinnert und sie niederschreibt. Damit werden Erinnerungen dem Vergessen entrissen, indem sie detailreich festgehalten werden. Es ist ja unglaublich, was einem beim Schreiben alles wieder einfällt, woran man schon lange nicht mehr gedacht hat. „Aber wo fängt man an?“ werden Sie vielleicht fragen. Es genügen schon ganz kleine Impulse, um Geschichten entstehen zu lassen, zum Beispiel über Sinnesindrücke: Wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken, welche Gerüche kommen Ihnen in den

Sinn? Vielleicht ist es der Stallgeruch eines Bauernhofes, wo Sie die Sommerferien verbracht haben, oder es ist der feine Duft nach Guglhupf, den die Großmutter zu besonderen Anlässen für Sie gebacken hat. Oder zum Hören: welche Lieder haben Sie in der Jugend begleitet? Gibt es ein Lied, das Sie sogleich an eine große Liebe oder den ersten Kuss denken lässt? Sobald sich eine Erinnerung einstellt, können Sie schon munter drauflos schreiben. Lassen Sie die Worte einfach fließen, für eine Überarbeitung ist später noch Zeit genug, zuerst geht es einmal darum, erinnerte Szenen lebendig werden zu lassen.

Ganz ähnlich funktioniert das autofiktionale Schreiben, bei dem eigene Erinnerungen literarisch aufbereitet werden. Dabei werden Fakten jedoch mit viel Fantasie gemixt, nicht die Realität steht im Vordergrund, sondern die Authentizität, das Bewegende und Ergreifende. Auch in dieser Form kann die Auseinandersetzung mit selbst Erlebtem viel Freude machen und zu großem Genuss für die Leser:innen führen.

Eine eindrückliche Form des Schreibens über sich selbst ist das Verfassen eines Essays. Dabei geht man von einem ganz persönlichen Erlebnis aus und setzt es in Zusammenhang mit gesellschaftlichen und zeithistorischen Besonderheiten. Ein Essay endet damit, dass der Bogen abschließend zu einer persönlichen Erkenntnis geschlossen wird. Als einfaches Beispiel könnte aufgrund einer Ungeschicklichkeit Ihr Handy kaputt gegangen sein. Starten Sie Ihr Essay mit einer möglichst emotionalen Beschreibung dieser Situation und lassen Sie Ihren Text über die Bedeutung ständiger Erreichbarkeit in unserer Jetzt-Zeit fließen, der sie vielleicht zu der Erkenntnis bringt, ab jetzt fixe handyfreie Zonen in ihrem Alltag zu positionieren.

Während das Essay sich vorrangig an ein Publikum richtet, möchte ich noch auf eine Spielart des Schreibens über sich selbst eingehen, die üblicherweise bei der Verfasser:in bleibt, das Journaling. Darunter versteht man Schreibtechniken, die den Blick nach innen fördern, die Schreibende sich intensiv mit den eigenen Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen lassen. Es ist ein Selbstcoaching zur Persönlichkeitsentwicklung, oft auch mit dem Ziel, Belastendes besser zu verarbeiten. Wenn ein Ereignis, etwa der Verlust eines geliebten Menschen, starke Emotionen hervorruft, kann die schriftliche Auseinandersetzung zur Entlastung beitragen. Im Rahmen der Trauerarbeit können Erinnerungen an den Menschen verewigt werden oder kann ein Glückstagebuch dabei unterstützen, den

Blick auch wieder auf Positives zu richten. Beim Schreiben können auch gezielt Entscheidungen getroffen oder Lösungen für Probleme gefunden werden. „Für und wider-Listen“ oder „Was wäre, wenn...“-Satzanfänge können dabei behilflich sein. Beispielsweise kann ein Text, der damit beginnt: „Was wäre, wenn Geld keine Rolle spielen würde...“ Sie auf sehr kreative Ideen bringen und verdeckte Wünsche freilegen. In weiterführenden reflexiven Texten finden Sie Schritt für Schritt Antworten auf selbstgestellte Fragen, die Sie persönlich weiterbringen. Die „Was wäre, wenn...“-Sätze sind auch ein guter Einstieg in die Visionssuche. Wenn es etwa zum Jahresbeginn oder anlässlich des eigenen Geburtstages darum geht, Pläne für die Zukunft zu schmieden, ist das Schreiben ein geeignetes Werkzeug. Ein „Brief von meinem zukünftigen Ich“ zum Beispiel kann Ihnen wertvolle Hinweise geben, welche Schritte als nächstes gesetzt werden sollten.

Sie sehen, das Schreiben über sich selbst bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, kreativ zu werden und sich auszudrücken. Wenn Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sind, nur Mut! Schnappen Sie sich Stift und Papier und legen Sie los. Denn, um es mit Max Frisch zu sagen: „Schreiben heißt, sich selber lesen“ – und, Hand auf's Herz, was kann es Spannenderes geben?

*Sabine Spitzer-Prochazka MSc*  
[www.schreib-zentrum.at](http://www.schreib-zentrum.at)

**Siehe Veranstaltung 39 auf Seite 29**

## Darf ich das?

Selbstfürsorge ist eine Fähigkeit. Wir können sie üben und trainieren, egal wie wir in die Welt gekommen sind oder wo wir im Leben gerade stehen – unter allen Bedingungen ist es möglich, auf uns zu schauen.

**B**ei der Selbstfürsorge geht es in erster Linie darum, den Maßstab für das eigene Wohlbefinden in sich zu finden. Wir dürfen uns im Alltag mehr Raum für die eigenen, sehr individuellen Bedürfnisse und Wünsche nehmen.

In meiner Forschung an der Zürcher Hochschule der Künste im Rahmen einer Masterarbeit habe ich die Wesensmerkmale der Selbstfürsorge herausgearbeitet.

Selbstfürsorge hat drei Wesensmerkmale:

- 1.) Selbstfürsorge ist sehr individuell: Was für den einen passt, kann für den anderen vollkommen unpassend sein.
- 2.) Selbstfürsorge bedeutet einen lebenslangen Prozess: Wie gut, wir dürfen uns dafür viel Zeit zugestehen!
- 3.) Selbstfürsorge braucht die innere Erlaubnis: Wir sind erwachsen, juhu, wir dürfen selbst entscheiden. Das ist schön und gleichzeitig oft gar nicht so leicht. Diese innere Legitimierung darf ausgebaut und genährt werden.

Selbstfürsorgliches Verhalten kann sich auf fünf Ebenen beziehen:

- die körperliche Ebene: Körpersignale wahrnehmen, für Pausen sorgen, Bewegung, die Freude bereitet
- die emotionale Ebene: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, Zeit für persönlich wichtige Menschen, Zeit für sich selbst, Zeit für Genuss und Freude
- die kognitive Ebene: Reflexion von Gedanken, Haltungen, Meinungen, Selbstlob, Raum für geistige Inspiration, Tagebuch schreiben
- die soziale Ebene: Zusammensein mit anderen Menschen, gemeinsame Erlebnisse, Klärung bzw. Ansprechen von Konflikten, Einstehen für sich selbst
- die spirituelle Ebene: Platz für die persönlichen Werte im Leben, Dankbarkeit, Innenschau, Optimismus und Vertrauen pflegen

Wir dürfen diese wiederkehrende, innere Frage „Darf ich das?“ möglichst oft mit einem kräftigen JA! beantworten. Und das ein Leben lang!

Wir brauchen kleine Bremsen im Alltag. Oft sind das einfach schon die kleinen Dinge, die einen Unterschied machen im Strudel des Gehezt-Seins. Hier ein paar Anregungen von mir, was manchmal beim Abbremsen helfen kann.





# Tipps zum Abbremsen im Alltag

1. Die Dinge anders machen. Egal was. In unserem Alltag gibt es oftmals viele kleine Routinen, die gut und wichtig sind. In Momenten, wo wir nur noch allem nachzurrennen scheinen, hilft es, diese Routinen aufzubrechen. Woanders einkaufen zu gehen, eine andere Strecke zu fahren, den Abwasch stehenzulassen, ganz spät ins Bett zu gehen oder ganz früh aufzustehen. Egal was. Einfach nur anders.

2. Sich plötzlich umentscheiden. Wenn der Kellner kommt, etwas anderes ordern als geplant, oder die ausgesprochene Bestellung bereits im nächsten Atemzug wieder umändern. Ein Treffen absagen. Doch nicht zum Sport gehen oder doch schwimmen gehen. Dabei darfst du einfach deiner Intuition folgen, das ist wichtig. Höre deinem Bauchgefühl gut zu. Was sagt der Körper, was das Herz? Ignoriere jetzt mal den Kopf.

3. Einfach mittendrin stehenbleiben. Kurz innehalten, wenn du unterwegs bist oder arbeitest. Einen Moment einfach nichts tun: nur einatmen, ausatmen. Weiter. Aber wichtig: Dabei auch nicht achtsam sein wollen.

4. Die Hände in Erde vergraben. Auf dem Balkon, auf der Terrasse, im

Garten, im Blumentopf. Ein bisschen gärtnern, ganz entspannt, und die Erde fühlen. Das Grün anschauen.

5. Tätigkeiten mit der linken (oder der rechten) Hand ausführen. Die sonst weniger aktive Hand einsetzen. Dauert alles etwas länger und fühlt sich seltsam und ungewohnt an. Gut so.

6. Schau dir deine Mitmenschen an. Nimm die Menschen neben dir und um dich herum mit einem offenen Blick wahr. Im Bus, in der U-Bahn, an der Ampel, im Supermarkt.

7. Falls wirklich mal alles viel zu viel ist, dann fang ein dickes Buch an. So dick, dass du das Gewicht in deiner Tasche merkst, wenn du unterwegs bist. Und dann lies bei jeder Gelegenheit: vor dem Einschlafen, kurz nach dem Aufwachen, in der Bahn, auf der Toilette, im Büro.

Vivian Mary Pudelko MAS

[www.fürmichda.com](http://www.fürmichda.com)

**Siehe Veranstaltung 16 auf Seite 18**

## Gedankeninventur – 3 online Abende

### Do 09.03.2023 „Raus aus der Grübelspirale“

Nachdenken ist dazu da, Probleme zu lösen. Das passiert bei den Grübeleien aber nicht. Grübeleien hinterlassen nur negative Gefühle und führen zu keiner Lösung. Wenn wir uns immer im gleichen Gedankenkarussell bewegen, dann kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was sich den ganzen Tag so zwischen unseren Ohren abspielt. Wie funktioniert das Denken? Welche Denkgewohnheiten bestimmen mein Sein? Wie stelle ich störende Grübel-Gewohnheiten ab?

### Do 16.03.2023 „Wer jammert, der ist nie allein“

Hinter mancher Unzufriedenheit und Wut steckt das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Wieviel Gestaltungsfreiraum haben wir noch? Werden wir uns unsere Werte, Stärken und Ressourcen bewusst. Wie stoppe ich negative Gedanken? Wie löse ich innere Unruhe und Angst? Übungen zur Ressourcenstärkung

### Do 23.03.2023 „Gelassenheit bei emotionalen Turbulenzen“

Es lohnt sich, dem Fluss des Lebens ein bisschen mehr zu vertrauen. Das bedeutet, spontaner, flexibler und mit mehr Freude durch die Welt zu gehen. Und anzunehmen, was das Leben anbietet und was wir sowieso nicht ändern können. Gedankenfallen und Energieräuber erkennen. Perspektive verändern. Mut und Gelassenheit wiederfinden.

Die Abende können auch einzeln gebucht werden.

Jeweils Donnerstag 18.30–20.30 Uhr



**Referentin:** Christina Binder, MSc

(Dipl. psychologische Beratung, Stressmanagement/  
Burnout-Prävention, Logotherapie/Existenzanalyse)

**Kosten:** Kursbeitrag pro Abend 25,-;

Kombi 2 Abende 45,-; Kombi 3 Abende 70,-

**Anmeldung:** KBW charisma, 02742/324-2352,

[charisma@dsp.at](mailto:charisma@dsp.at)

charisma**bw**  
katholisches  
BILDUNGSWERK

# Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer

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 2–3 Tage vor dem Beginn eine E-Mail mit der Bitte um Einzahlung des Kursbeitrages und den Link zur Veranstaltung zugeschickt.

## 01 | Authentisch Familie sein

MARKE

eltern  
BILDUNG

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

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, bleibt kein Stein auf dem anderen. Neue Rollen wie „Mutter“ und „Vater“ müssen erprobt und definiert werden. Unterschiedliche Ansichten in Bezug auf „Kindererziehung“ schaffen Raum für Konflikte. Die eigenen Eltern rücken in der Rolle der Großeltern – mitunter unliebsam und überengagiert – näher. Das eigene Aufwachsen wird wieder bewusst – und geht oft mit schmerzlichen Erkenntnissen einher. Die Einladung, sich zu enteltern/Entelterung steht im Raum – aber wie? Im ersten Teil des Workshops beschäftigen wir uns mit einem Zielbild von Familie und möglichen Hürden, die es zu überwinden gilt, damit deine Familie für alle gelingt. Im zweiten Teil ermutige ich dich, dein Ja und dein Nein aus ganzem Herzen zu finden und dich mutig innerfamiliären Konflikten zu stellen. Es ist eine Ermutigung, DEINE Familie zu gestalten. Die beiden Module werden für die Teilnehmer:innen aufgezeichnet und im Anschluss zur Verfügung gestellt.

Es gibt auch ein Begleitheft.

**Die Module sind aufbauend und daher nur zusammen buchbar.**



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sandra Teml

(Einzel- und Paarcoach, sowie Eltern- und Familienberaterin, Autorin. Sie arbeitet in ihrer eigenen Beratungspraxis, der »Wertschätzungszone«, und tritt nachhaltig für den emotionalen Klimawandel in Familien ein.)

**Termine:** Mittwoch, 18. Jan und 15. Feb 2023, 20.00–21.30 Uhr

**Kosten:** 48,-

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

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

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

### Legasthenie, Lern- und Konzentrationsprobleme spielerisch bearbeiten

Lernen ist mühsam, kompliziert, langweilig? Nein! Lernen darf und muss Spaß machen: Durch spielerische, lustige und doch abwechslungsreiche Übungen vernetzen wir das Gehirn Ihres Kindes optimal und verbessern dadurch Lernprobleme aller Art. Lernprobleme? Legasthenie? Mangelnde Konzentration? Überforderung in der Schule? Das muss nicht sein! Wir trainieren gemeinsam das Gehirn Ihres Kindes mit ganz viel Spaß, spielerischen Übungen und Bewegung und setzen dort an, wo die Probleme bestehen: bei der optimalen Vernetzung des Gehirns. Ihr Kind kann einfach online von zu Hause aus teilnehmen und lernt dabei Spiele und Übungen kennen, die es leicht und mit Freude in seinen Alltag integrieren kann. Ihr Kind schult spielerisch seine Konzentration, verbessert die Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften und kann Wissen besser abrufen. Durch die optimale Vernetzung des Gehirns kann sich Ihr Kind in ALLEN schulischen Bereichen verbessern. Es bekommt Tipps, wie es im (schulischen) Alltag durch kleine Übungen länger und besser lernen kann. Das Selbstbewusstsein steigt



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

(Pädagogin und zertifizierte body'n brain Trainerin)

**Termine:** Montag, 17.45–18.15 Uhr

**5 Einheiten:** 27. Feb, 6., 13., 20., 27. März 2023

**Kosten:** 50,-

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

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

## 03 | Sehkraft stärken, Resilienz fördern



### Ganzheitliches Augentraining

Die Sehkraft ist sehr stark von der körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung abhängig. Auch die jeweiligen Tätigkeiten und die Lebensphasen haben Auswirkung auf unser Sehen. Deshalb ist es wichtig, die Augen nicht isoliert zu betrachten.

In diesem ganzheitlichen Augentraining werden wir deshalb genau auf diese Bereiche eingehen. Neben Übungen zur Stärkung und Aktivierung der Sehkraft stelle ich auch mentale Übungen zur Entspannung sowie zur Förderung Ihrer Resilienz vor. Weiters beinhaltet dieses Training Bewegungsübungen für den Hals-, Nacken- und Schulterbereich und für die Kiefer- und Handgelenkmuskulatur. Die letzte Einheit dient zum Gruppenaustausch, zur Beantwortung offener Fragen und zu Ihrer Motivation. Dieses Training findet an 4 Abenden und immer online statt.

Die Teilnehmenden erhalten neben theoretischem Input viele Übungsanleitungen zur Erhaltung ihrer Augengesundheit, zur Förderung der Beweglichkeit des Hals-, Nacken- und Schulterbereichs sowie für die Kiefer- und Handgelenkmuskulatur. Mentale Übungen unterstützen dabei, situativen Stress aufzulösen und Ihre Resilienz zu fördern.

Die Teilnehmenden erhalten einige Videoanleitungen sowie Unterlagen zur Reflexion.



**Referentin:** Martina Reiterer MBA

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

**Termine:** Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr

**4 Einheiten:** 16., 30. März, 27. April, 11. Mai 2023

**Kosten:** 75,- für das gesamte Workshoppaket inkl. Videos

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

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

# LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

GEDÄCHTNISTRAINING

BEWEGUNGSÜBUNGEN

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

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

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

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

**Wenn Sie Interesse an LIMA haben, wenden Sie sich an Beatrix Auer, [b.auer@edw.or.at](mailto:b.auer@edw.or.at), 0664/8243631**



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. Werde Teil der #Elternimpulse-Community!



eltern  
BILDUNG

M.A.R.K.E

### **Kinder in ihrer Entwicklung begleiten:**

#### **Kinder im Alter von 0-3 Jahren**

##### **Über Bindung, Bedürfnisse und Autonomie**

Eine sichere Bindung und ein tragendes Grundvertrauen sind die Basis für ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben. Die ersten drei Lebensjahre sind dabei entscheidend, denn hier sammelt unser Kind seine ersten, prägenden Erfahrungen.

**Termine:** Montag, 27. Feb 2023, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **Kinder in ihrer Entwicklung begleiten:**

#### **Kinder im Alter von 3–6 Jahren**

##### **Über soziale Kompetenzen, Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl**

Wie begleite ich mein Kind zwischen dem 4. und 7. Lebensjahr, dem „Kindergartenalter“ bis hin zur Einschulung?

**Termine:** Freitag, 31. März 2023, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **Stop Mom/Dad-Shaming! „Alles perfekt?“**

#### **Ein Workshop für mehr Ehrlichkeit und Authentizität**

Dieser Workshop bietet einen Raum, über all das zu sprechen, über das sonst nicht gesprochen wird.

**Termine:** Freitag, 21. April 2023, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **„Hallo, du. Ich hab dich lieb.“**

#### **Die Arbeit mit dem Inneren Kind**

Das „Innere Kind“ bezeichnet einen Anteil in uns, der aus Gefühlen, Erinnerungen und Erfahrungen aus unserer Kindheit besteht.

**Termine:** Mittwoch, 24. Mai 2023, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

### **Wie erreiche ich mein Kind, ohne zu schimpfen?**

#### **Präsenz, Körpersprache und Authentizität im Umgang mit Kindern**

In einer gleichwürdigen Beziehung zu unseren Kindern, ohne Strafen, Schimpfen und Drohungen den Alltag zu gestalten, führt dazu, dass wir uns manchmal ziemlich hilflos fühlen: Wie gelingt die liebevolle „Leuchtturm“-Führung, wenn ich im Stress bin?

**Termine:** Freitag, 16. Juni 2023, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Unsere bisherige Referentin Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze verabschiedet sich in die Babypause und übergibt an Patricia Weiner.



**Referentin:** Patricia Weiner (Dipl. Psychologische Beraterin (LSB) - Schwerpunkt Eltern- und Familienberatung: In meinem Tun ist es mir besonders wichtig, Mamas und Papas in ihrem authentischen Elternsein zu begleiten. Mit praxisnahen Inputs, ehrlichem Austausch und meinen Erfahrungen aus dem Familienalltag als Beraterin und Mama einer fast 6-jährigen Tochter)

**Kosten:** 20,- pro Termin oder als Abo für 90,- alle 5 Webinare von Feb bis Juni 2023 (inkl. Zugang zur geschlossenen Facebook-Gruppe)

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

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

## 05 | Wie viel Digital brauchen Kinder?

### Der Medienkindergarten

Eine erschreckende Tatsache: Kinder kommen immer früher mit digitalen Medien in Berührung – oft unbegleitet, unreflektiert und absolut nicht altersgerecht. Medienkompetenz wird allseits gefordert. Wir beschäftigen uns deshalb mit folgenden Fragen:

Ab welchem Alter sind digitale Medien überhaupt sinnvoll?

Wie kann man sie im Alltag als Werkzeug etablieren?

Wie können wir Kinder im sinn- und lustvollen Umgang damit unterstützen?

Wie können analog und digital verbunden werden?

Welche Apps/Webseiten sind empfehlenswert ... auch für Eltern?

... und wie können Kindergartenpädagog:innen, die naturgemäß ihren Fokus auf der analogen Arbeit mit Kindern haben, als technische Laien trotzdem mit einfachen Projekten starten?



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Eder-Janca

(zert. Medienpädagogin, Dipl. Elternbildnerin, zert. Seniorentainerin mit Best-Practice-Auszeichnung, vor allem leidenschaftlich analoge Oma)

**Termin:** Mittwoch, 29. März 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

einen Link zugeschickt

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

## 06 | Sofa-Schreiben



### Kreative online-Schreibwerkstatt

Direkt aus dem gemütlichen Wohnzimmer heraus treffen wir einander online über Zoom und bringen dank fantasievoller Schreibimpulse viele bunte Geschichten zu Papier. Ein kreatives Erlebnis – gemeinsam und doch geschützt, virtuell und doch ganz real.

In einer Gruppe Gleichgesinnter schreibt es sich besonders leicht und das Teilen der Texte verdoppelt die Freude am Kreativsein. Der Kurs ist für Schreibanfänger:innen wie für Profis gleichermaßen geeignet und beinhaltet: Anleitungen, die den Einstieg in das kreative Schreiben erleichtern; Bilder, Texte und Sprachspiele als Schreib-Impulse; Übungen zur Förderung von Fantasie und Kreativität; Gemeinsames Vorlesen und Zuhören in der Gruppe; Auseinandersetzung mit relevanten Themen auf persönlicher Ebene.

Am Ende des Kurses halten Sie selbst verfasste Texte in Händen, haben Freude und Selbstbewusstsein aus dem kreativen Schaffen geschöpft und konnten miterleben, welche Vorteile das Schreibgruppen-Treffen im virtuellen Raum hat.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc

(Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

**Termin:** Donnerstag, 25. Mai 2023, 17.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 32,-

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

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

## 07 | Umgang mit Konflikten 2

MARKTE

### Aufbauseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

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

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

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

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einführungsseminar

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



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

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

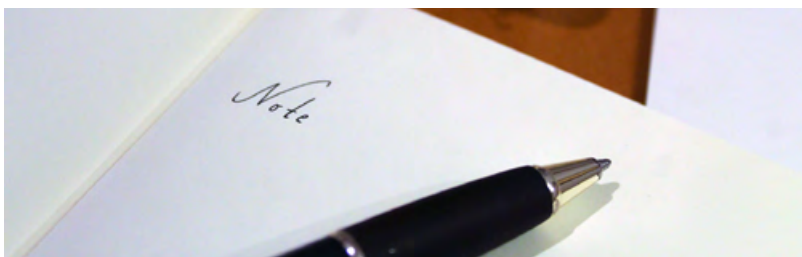
**Termine:** Freitag, 16. Juni, 15.00–21.00 Uhr und  
Samstag, 17. Juni 2023, 09.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

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

## 08 | Literarisches Schreiben aus dem Wohnzimmer



### Online Kurs – bequem vor dem eigenen Computer

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

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

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



**Referentin:** Marlen-Christine Kühnel

(Sprach- und Wirtschaftsstudium, Schriftstellerin, Herausgeberin von Lyrik und Belletristik, Eventmanagerin, Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten und Veranstalterin des „Literatsalons im Palais“)

### 3 Kurse mit unterschiedlichen Inhalten

**Kurs 1:** Montag, 27. und Dienstag, 28. Feb 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kurs 2:** Mittwoch, 22. und Donnerstag, 23. März 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kurs 3:** Montag, 22. und Dienstag 23. Mai 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 34,- pro Kurs

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

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

# Themenschwerpunkt: Die Kraft der Freude – Nimm Dir Zeit fürs Glücklichein

Wir Menschen haben gewaltige Ressourcen. Gerade in herausfordernden, belasteten Zeiten – und ich möchte nicht aufzählen, was uns derzeit so alles bedrückt – schaffen es einige, auf diese Ressourcen zuzugreifen. Laut Sonja Lyubomirsky, Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin, haben wir tatsächlich eine angeborene, unterschiedlich hohe Kompetenz für das Glücklichein. Sie nennt das den „Glücksfixpunkt“, der von Geburt an in uns festgelegt ist und etwa 50 % unseres Glücksniveaus ausmacht. Nur ca. 10 % unseres Glücksempfindens hängen von unseren Lebensumständen, also Gesundheit, Finanzen, Familiensituation und so weiter ab. Die verbleibenden 40 % hängen von unserer eigenen, persönlichen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab. (Sonja Lyubomirsky „The How of Happiness“) Das Schöne an diesen Forschungsergebnissen ist, dass wir 40 %, also doch einen großen Teil unseres Glücks, selbst in der Hand haben. Für manche Menschen ist es einfacher, für manche vielleicht etwas schwieriger – aber jeder Mensch kann sehr viel selbst zu seinem eigenen Wohlbefinden und zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen. Und dabei wollen wir Ihnen mit diesem Themenschwerpunkt helfen: Freude am Leben zu sehen, neue Kraftquellen zu entdecken, die Resilienz, also die eigenen Kraftquellen zu kultivieren, aus der positiven Psychologie und der Glücksforschung.

## 09 | Das Glück ist kein Vogerl

**Was wir selbst dafür tun können, dass es uns gut geht.**

Glück als Gefühl und Lebenszustand ist wie ein Garten, auch unbearbeitet und „zufällig“ wächst dort das eine oder andere nützliche Kraut. Absichtsvoll gesät und gepflegt kann er uns dienen und nähren. Wie Sie Ihren Glücksgarten auch mit einfachen Mitteln gedeihen lassen, erfahren Sie in diesem Vortrag: Worauf reagiert unser Gehirn positiv und womit können wir unseren Körper und Geist beeinflussen? Wie gestalten wir Beziehungen glücksbringend? Welchen Stellenwert haben unsere Werte und Ziele? Der Ansatz der positiven Psychologie ist ideologiefrei und pragmatisch und beginnt sich auch als Schulfach zu etablieren.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Schönsleben-Thiery

(Erwachsenenbildnerin, Psychodramatikerin, Schauspielerin und Glückstrainerin, Ermutigung in allen Lebensbereichen ist ihr Anliegen)

**Termin:** Donnerstag, 23. Feb 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 18,-

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

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

## 10 | Scheiter heiter!

**Mit einer guten Fehlerkultur erfrischend mutig Neues wagen!**

Was tun wir nicht alles nicht in unserem Leben aus Angst vor Peinlichkeit und Scheitern! Aber haben Sie einem einjährigen Kind beim Spielen oder beim Gehen lernen zugesehen? Scheitern, sagt man, ist nicht das Gegenteil, sondern ein Teil des Erfolges. Also nehmen wir es mit Humor und lernen wir daraus, auch über uns selbst. In diesem Seminar setzen wir uns mit dem auseinander, was uns blockiert und was uns ermutigt, und wir fächeln unserer Neugier und unserem Mut frischen Wind unter die Schwingen!



**Referent:innen:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Schönsleben-Thiery

(Erwachsenenbildnerin, Psychodramatikerin, Schauspielerin und Glückstrainerin, Ermutigung in allen Lebensbereichen ist ihr Anliegen) und Mag. Gerhard Sprinzel

(Kommunikationstrainer für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, zweifacher Vater im laufenden

Selbstversuch und praktizierender „Glücksforscher“)

**Termin:** Freitag, 24. März 2023, 16.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 45,-

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

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

## 11 | Buchbindeworkshop



### Gestalten Sie sich Ihr persönliches Dankbarkeitstagebuch.

Sie möchten Ihre persönlichen Glücksmomente, Freudenfunken und Alltagshöhepunkte festhalten, um sich jederzeit daran zu erinnern? In diesem Workshop binden Sie ein Notizbuch mit Langstichbindung als perfekte Sammelstelle.

Das Notizbuch bietet Platz für Notizen, Zeichnungen, Fotos und andere Erinnerungsstücke. Am Ende des Workshops gehen Sie mit Ihrem individuellen Dankbarkeitstagebuch nach Hause, das Ihnen beim Durchblättern ein Lächeln ins Gesicht zaubert und Ihren Alltag achtsamer und bewusster erleben lässt.

Ein Skriptum dient als Erinnerungstütze für viele weitere selbst gemachte Dankbarkeitstagebücher.

Ein solches Tagebuch ist auch ein geeignetes Geschenk für liebe Menschen.



**Referentin:** Mag.ª Melanie Mezera

(Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestalttherapeutin, Autorin)

**Termin:** Samstag, 25. Feb 2023, 14.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 50,- und 5,- Materialbeitrag

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

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

01/51 552-5108

## 12 | Tanztage für die Seele

### Heilsamer Tanz als Wegweisung, Kraft- und Freudenquelle

Einen Tag lang tanzen. Eintauchen in Spielarten heilsamen Tanzens wie Authentic Movement und meditativen Tanz.

Sich berühren und beseelen lassen durch meditativen, ausgleichenden Kreistanz.

Elemente aus therapeutischem Tanz kennenlernen, außen in Bewegung bringen, was innerlich bewegt. Gefühle und Sehnsüchte erspüren und auf tänzerische Weise zum Ausdruck bringen. Für sich selbst und in haltgebender Gemeinschaft tanzen. Tanzen, den eigenen Raum weiten, der Seele tanzend Flügel und Ausdruck verleihen.

Herzöffnende Impulse, Reflexion, Schreielemente und herzhafter Austausch, bewusste Wahrnehmung, Wachstum, Gemeinschaftserleben

Sich einlassen und nähren, Antworten auf gestellte und ungestellte Fragen ertanzen, auftanken und beseelen in den Alltag zurückkehren

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

**Termin:** Mittwoch, 1. März 2023, 9.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 82,-

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

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





## 13 | Lachfalten statt Sorgenfalten

### Mit dem Clown humorvoll durch den Alltag

Heute schon gelacht oder geschmunzelt, gegrinst, gelächelt? Manchmal kann der Alltag ganz schön herausfordernd sein. Humor ist da eine wertvolle Ressource, die uns hilft, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben zu entdecken. An 3 Abenden erforschen wir spielerisch die Haltung der Clowns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, neue Blickwinkel und kreative Handlungsmöglichkeiten entdecken, lustvoll scheitern, miteinander lachen. Eine Mischung aus praktischen Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor hilft uns dabei, (wieder) mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden und einzuüben.



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

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

**3 Einheiten:** 9., 23., 30. März 2023

**Kosten:** 94,-

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

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

## 14 | Mut zur fröhlichen Gelassenheit

### Ein Blick in die christliche Tradition des Angst-, Panik- und Lebensbedrohungs-Managements

Noch nie wurden die Menschen so alt wie heute, hatten so viele Sicherheiten, waren derartig gesund und so übermäßig wohlgenährt. Warum leiden wir dennoch unter laufend wechselnden Angst-Pandemien? Ständig sind es neue Katastrophen, globale oder auch sehr persönliche. Wie haben das die Menschen früher ausgehalten, als das Leben kurz und gefährlich, schmerzhaft und bedroht, von Seuchen und Kriegen gezeichnet war? Eine Vortrags- Nachdenk- und Diskussionsveranstaltung zur erstaunlichen Intensität gesunder christlicher Lebensbewältigungsstrategien aus einer Zeit, als es den Menschen in vielem schlechter ging als uns heute, sie sich aber oft besser fühlten.



**Referent:** Dr. Rainald Tippow (Theologe, Leiter PfarrCaritas und Nächstenhilfe, Dipl. Erwachsenenbildner)

**Termin:** Dienstag, 28. März 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

01/51 552-5108

## 15 | Sei der Held Deines Lebens

### Das eigene Glück gestalten – ein „Glückshandwerkerkurs“ für Männer

Glück „machen“? Gibt's nicht – Glück passiert! Wie die Glücksforschung zeigt, können wir jedoch ca. 40 % unseres Glücks selbst in die Hand nehmen. Mit ein bisschen Übung und Regelmäßigkeit können wir unser persönliches Glücksniveau anheben und die Lebensqualität verbessern – unsere eigene und auch die unseres Umfelds.

Die Glücksforschung ist ein Teilgebiet der Positiven Psychologie und beschäftigt sich mit den Glücksfaktoren, die wir selbst beeinflussen können. Wir werden uns an den beiden Abenden auf eine spannende Reise begeben und uns mit positiven Emotionen, unseren Werten und Stärken und dem Thema Dankbarkeit im Alltag in Form von praktischen Übungen beschäftigen.



**Referent:** Mag. Gerhard Sprinzel (Kommunikationstrainer für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, zweifacher Vater im laufenden Selbstversuch und praktizierender „Glücksforscher“)

**Termine:** Donnerstag, 13. und 20. April 2023, 19.00–21.00 Uhr

**Kosten:** 40,-

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

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

## 16 | Lesung: Darf ich das?

### Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt

„Aufmerksam für die eigenen Bedürfnisse zu bleiben, ist ein lebenslanger Prozess. Was wir vor allem brauchen, ist: Zeit. Für das, was wachsen will.“

Darf ich während eines Meetings kurz den Raum verlassen, um einen Moment durchzuatmen? Darf ich mein Kind etwas später aus dem Kindergarten abholen, um noch in Ruhe in einem Café zu sitzen? Was darf ich eigentlich? Und wenn ich es nicht weiß – wer sagt es mir dann?

Während Babys durch Schreien klarmachen, dass etwas nicht stimmt, verlernen wir häufig im Laufe unseres Lebens die Fähigkeit, Unwohlsein oder Bedürfnisse klar zu äußern. Stattdessen hetzen wir im Alltag von einem To Do zum nächsten, im sicheren Glauben, es allen recht machen zu müssen. Auf uns selbst vergessen wir dabei fast immer. Vivian Mary Pudelko ermutigt mit einer extra Portion positivem Denken und Optimismus dazu, unerschrocken zu erkunden, was wir wirklich brauchen. Ob das nun eine Mütze voll Schlaf, eine Runde Tanzen oder einfach der Biss in eine saftige Semmel ist, lassen Sie es zu! Denn die Erlaubnis, uns etwas Gutes zu tun, ist der Schlüssel zu einem liebevollen, fürsorglichen und umsichtigen Umgang mit uns selbst.



**Autorin:** Vivian Mary Pudelko (geboren in Hamburg mit irisch-deutschen Wurzeln, lebt seit 20 Jahren im geliebten Wien. Die Musiktherapeutin, Musikerin und Yogalehrerin betreibt mit Herz ihr Unternehmen „Für mich da“. Durch ihren Blog, Coachings und Seminare bringt sie Wärme und Ruhe in den Alltag vieler Menschen. Häufig auch in ihren eigenen und den ihrer drei Kinder. Sie ist als Referentin im Sozial- und Gesundheitsbereich und als Dozentin in der Musiktherapie-Ausbildung in Österreich und in der Schweiz tätig)

**Termin:** Mittwoch, 3. Mai 2023, 19.00 bis ca.21.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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



## 17 | Lachen – Quelle des Glücks

### Lachworkshop. Lachen – die wirksame Vorsorge gegen Stress und Ärger

„Lachen ist die beste Medizin“ – dies ist eine alte, seit Jahrhunderten bekannte Volksweisheit. Und sie trifft zu: kaum etwas anderes ist so wirksam gegen Ärger und Stress und wird dennoch so unterschätzt wie Lachen. Bis zu 200 verschiedene Muskeln werden bei einem Lachvorgang aktiviert. Lachen ist wie innerliches Jogging des Organismus und gleichzeitig Balsam für die Seele. Lachen stärkt das Immunsystem und beugt schlechter Laune vor.

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. Lachen kann zwar nicht die Welt, aber es kann die Sichtweise verändern. Lachen ist die schönste Gesundheitsvorsorge.

Durch die Teilnahme an diesem Lachworkshop haben die Teilnehmenden Stress abgebaut; eine positive und heitere Stimmung; Immunsystem gestärkt; Glücksbotsstoffe aktiviert; Tiefenatmung angeregt; Herz-Kreislauf-System angeregt; und eine unbeschwerte Zeit erlebt.



**Referentin:** Martina Reiterer MBA

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

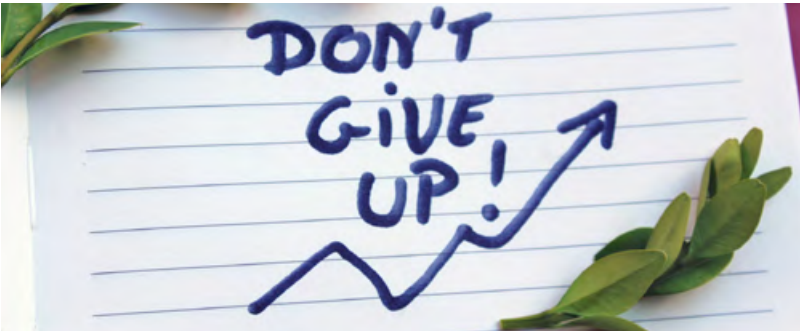
**Termin:** Montag, 8. Mai 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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

## 18 | Resilienz und (mehr) Lebensfreude



### Raus aus der Opferrolle mit dem 3-Weg Modell

Jemand hat uns verletzt. Irgendetwas läuft nicht so, wie wir es uns gewünscht haben. Wir haben einen Konflikt mit jemandem, der uns sehr am Herzen liegt ...

Wie kommt man aus dieser Negativspirale heraus? Wie stoppt man diesen Autopiloten? Viele von uns – intelligente und erfahrene Menschen – stolpern immer wieder in Frust- und Konfliktsituationen. Besonders mit Menschen, die uns am nächsten stehen. Unsere Reaktionen verschlimmern die Situation oft nur.

Mag. Klein stellt einen Methoden-Koffer und ein einzigartiges, praktisches Modell vor, das durch eine Selbstdiagnose und Üben hilft, konstruktiver zu reagieren. Klein verbindet in seiner bekannt humorvollen Weise Sinn und Unsinn und mischt Tiefe und Ernst mit viel Leichtigkeit, um alte, eingefahrene Muster zu erschüttern und zu Re-Framen.

Ein Workshop mit vielen neuen Anregungen, Theorie, Übungen und Simulationen.

Und vor allem mit praktischen Tools, die uns helfen, raus aus der Opferrolle zu kommen, und mehr Lebensfreude zu genießen.

Und das alles mit viel Spaß, Humor und Leichtigkeit.



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Psychologe, Coach, Israel & Österreich, Humor- und Kommunikationstrainer, Organisationsberater, arbeitet in seiner Praxis viel mit Humor, Positiver Psychologie und Paradoxalear Intervention, entwickelte das ‚Humor-Coaching für Konfliktbewältigung‘-Trainingsmodell, Gründer und Leiter des Weisheit des Herzens Centers in Israel)

**Termine:** Freitag, 12. Mai, 14.00–19.00 Uhr und Samstag, 13. Mai 2023, 10.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 130,-

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

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

## 19 | Glücklich in der zweiten Lebenshälfte

### „Jeder ist seines Glückes Schmied!“ – oder nicht?

Glück ist lernbar – sagt die Forschung. Glück ist ein Vogel! – sagt der Volksmund! Was es braucht, um glücklicher und zufriedener zu leben, wollen wir an 3 Abenden mit dem PERMA – Modell (Martin Seligman) und vielen praktischen Übungen herausfinden.

**1.Aband:** Kennenlernen der 5 Säulen des PERMA – Modells nach Martin Seligman  
Positive Gefühle – Engagement (Aktivität) – Relationship (Beziehungen) – Meaning (Sinn+Werte) – Accomplishment (Ziele, Erfolg) und Entdecken dieser 5 Säulen in unserem Alltag.

**2.Aband:** Unser Gehirn und das Glück! Was hat Gehirnforschung mit Glück zu tun?

**3.Aband:** Eigene Stärken erkennen oder wieder entdecken und damit Möglichkeiten finden, das Leben attraktiv und zufrieden zu gestalten.

Nach diesen 3 Abenden sind Sie „Schmied:in Ihres eigenen Glückes“. Sie werden viel mehr Positives wahrnehmen und ausstrahlen, aber auch das kleine Glück am Wegesrand bemerken. Ein Glückstagebuch wird Ihnen ebenfalls ein Begleiter für ihre zweite Lebenshälfte sein.



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

**Termine:** Montag, 18.00–20.00 Uhr

**3 Einheiten:** 5., 12., 19. Juni 2023

**Kosten:** 45,-

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

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

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

### Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen

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

In der Geborgenheit einer kleinen Frauengruppe wollen wir

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

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



**Referentin:** Mag.ª Marie-Christine Porstner

(Psychologin, psychologische Beratung und Trauma-Arbeit sowie Coaching im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge)

**Termine:** Donnerstag, 09.00–11.00 Uhr

**6 Einheiten:** 16. Feb, 16. März, 27. April, 11. Mai, 1., 22. Juni 2023

**Kosten:** 98,-

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

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

## 21 | Spuren in meinem Leben finden und kreativ gestalten



### Workshop für biografisch-kreatives Schreiben

Wer sich erinnert, erinnert sich heute an das, was war. In der heutigen Stimmung, mit dem heutigen Wissen. Was war, wird eingefärbt durch das, was danach kam, durch das, was jetzt ist. Es ist eine besondere Fähigkeit des Menschen, im Rückblick sein Leben deuten zu können. Daraus Gewinn zu ziehen, Stärkung und Zuversicht. Wir finden Spuren unseres Lebens, erinnern uns an Ereignisse, Begebenheiten, an Begegnungen mit anderen Menschen. In vielen kleinen Episoden, die wir erinnern, entfaltet sich ein Kaleidoskop von Geschichten und Texten, die uns beglücken, stärken und Mut machen können für die Zeit, die vor uns liegt. So versuchen wir Spuren für eine Zukunft zu legen, die zu uns passen könnte.

An den gemeinsamen Abenden schreiben wir, angeregt von Impulsen und Texten; wir notieren unsere Geschichten, unsere Glücksmomente, unsere Erfahrungen. Wir schreiben keine Protokolle, wir schreiben Geschichten, lyrische Texte, ohne literarischen Anspruch, aber mit unserer eigenen, ganz besonderen Stimme. Kreativität ist kein Widerspruch zu Wahrhaftigkeit und die Lust zu Fabulieren wächst, wenn wir zeitgleich schreiben. Wer möchte, kann andere dann mit seiner/ihrer Geschichte beschenken. Im besten Fall haben die Teilnehmenden am Ende nicht nur ein vollgeschriebenes Heft oder eine Mappe mit Blättern, sondern auch ganz viele Ideen und viel Lust, in der Gruppe oder auch allein weiterzuschreiben.



**Referentin:** Mag.ª Gertraude Wagerer

(Germanistin, Theologin, Lehrerin im Erwachsenen-Berufs-Bildungs-Bereich, Ausbildung für Biografie-Arbeit)

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

**3 Einheiten:** 16. Feb, 16. März, 13. April 2023

**Kosten:** 57,-

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

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

## 22 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

### Tanzen weckt Freude und Lebendigkeit!

Es ist DIE Prophylaxe gegen Altern, Vergesslichkeit und Demenz! Kommen Sie! Überzeugen Sie sich! Im Kreis und in der Gruppe zu tanzen weckt Freude und Lebendigkeit! Es ist erwiesen: Tanzen fördert unsere Konzentration, unsere Koordination und Beweglichkeit, unsere Vitalität und vor allem: unsere LEBENSFREUDE!

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

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

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

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

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

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



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

**Termine:** Montag, 18.30–19.45 Uhr

**5 Einheiten:** 20. Feb, 13. März, 17. April, 15. Mai, 12. Juni 2023

**Kosten:** 60,-

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

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

## 23 | Bewusstheit durch Bewegung®

### Entspannte Bewegungsfreiheit mit der Feldenkrais®-Methode

Aus Sicht der Feldenkrais®-Methode sind Haltung und Bewegung dann gut organisiert, wenn ein Mensch sich aus der Ruhe heraus leicht, präzise und anstrengungslos in jede beliebige Richtung bewegen kann. „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst“.

Mit außergewöhnlich langsamen Bewegungen werden Muskulatur und Nervensystem überzeugt, ihre festgefahrenen Spannungen loszulassen und eingefahrene Muster aufzugeben. Neue Haltungs- und Bewegungsvarianten werden erlebt, wodurch neue neuronale Verbindungen im Gehirn entstehen. Diese tiefe und nachhaltige Wirkung wird als erhebliche Verbesserung des Allgemeinzustandes empfunden, führt gar zu Schmerzfreiheit und mehr Bewegungsbewusstheit.



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

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

**14 Einheiten:** 21., 28. Feb, 7., 14., 21. März, 11., 18. April, 2., 9., 16., 23. Mai, 6., 13., 20. Juni 2023

**Kosten:** 168,-

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

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

## 24 | Fit für Junggebliebene

### Abwechslungsreiches Training für körperliches und geistiges Wohlbefinden

Haben Sie manchmal darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie fit und kräftig im Alltag sein? Wir sprechen Menschen in der 2. Lebenshälfte an, die sich gerne in einer netten Gruppe bewegen wollen.

Im Kurs lernen Sie, Ihre Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Kräftigung und Entspannung zu verbessern. Gemeinsam mit anderen etwas für sich selbst zu tun, bereitet Freude und kann vielerlei Beschwerden, in jedem Alter, vorbeugen. Wer rastet, der rostet! GEHN WIR'S AN!



**Referentin:** Karin Haiden

(Dipl. Senior:innen Gesundheitstrainerin, Kursleiterin)

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

**7 Einheiten:** 23. Feb, 9., 23., 30. März, 13., 20. April, 4. Mai 2023

**Kosten:** 84,-

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

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

## 25 | Italienische Spuren in Wien



### Vom Eis bis „Venedig in Wien“

Woher stammen die Maroni, wann gab es die erste Pizzeria in Wien, wo befindet sich die „Casa piccola“?

Diese und ähnliche Fragen werden beim Bildervortrag beantwortet. Der Beginn beschäftigt sich mit den italienischsprachigen Einwanderern bzw. Saisonarbeitern aus den südlichen habsburgischen Provinzen. Die Zuwanderer stammten aus allen sozialen Schichten und gehörten verschiedenen Berufsgruppen an: Sie waren Händler, einfache Bauarbeiter, Baumeister oder Architekten, Diplomaten, Komponisten, Hofdichter, Theaterleute, Sänger, Maler oder Bildhauer. Gerade die Gruppe der italienischsprachigen Künstler prägte im 17. und 18. Jahrhundert große Teile der sogenannten Hochkultur: das Theater, die Oper sowie das Bauwesen.

Dass der „historische italienische Faden“ seitdem nicht abgerissen ist, zeigt die Tatsache, dass sich auch noch im 21. Jahrhundert zahlreiche italienische Spuren in Wien finden, die nicht nur die Künste betreffen, sondern vor allem auch die Sprache und die Kulinarik.



**Referent:** Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac  
(Landschafts- und Architekturhistoriker, Publizist)

**Termin:** Donnerstag, 23. Feb 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

oder Tel. 01/51 552-5108

## 26 | Kreative Schreibwerkstatt zur Persönlichkeitsentfaltung

### Unsere Gedanken gestalten unsere Zukunft

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

Durch das kreative Schreiben lösen wir Schreibblockaden, geben unserem Unterbewusstsein eine Stimme und stellen erstaunt fest, was wir auf Papier geschrieben haben. Wir kommen in den „flow“, lassen unseren Verstand ruhen und hören auf unsere innere Stimme, die sich zum Ausdruck bringen möchte. Die entstandenen Texte überraschen und erfreuen uns.

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



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

**Termine:** Freitag, 10.00–14.00 Uhr

**5 Einheiten:** 24. Feb, 17. März, 21. April, 12. Mai, 16. Juni 2023

**Kosten:** 115,-

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

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

## 27 | Umgang mit Konflikten 1

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

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

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und lernen anhand von zahlreichen Praxisbeispielen und Übungen: Kommunikationsmuster zu erkennen | auf Gefühle und Beweggründe einzugehen  
Gegenseitiges Verständnis zu stärken | Vertrauen aufzubauen | Eskalationen vorzubeugen  
Konsenslösungen zu entwickeln

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



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

**Termine:** Freitag, 24. Feb 15.00–21.00 Uhr  
und Samstag, 25. Feb 2023, 09.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 125,-

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

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

## 28 | Peter & Tekal: Medizinkabarett Wechselwirkung



### Vorpremiere

Über Wirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen informieren bekanntlich Beipacktext, Apotheker- und Ärzteschaft, sowie die Facebook-Community. Dabei wird aber meist auf die Wechselwirkungen vergessen. Zu Unrecht, denn Schlafmittel und Alkohol vertragen sich genauso wenig wie Impfegener und Virologen. Grapefruit mit Bier gilt als bekömmlicher Radler, Grapefruit mit einem Blutdruckmittel kann den Radler hingegen aus dem Sattel werfen. Die Melange aus Mentos und Cola verursacht lustige Explosionen auf TikTok, aus Cowboys und Indianern wird ein gesellschaftlicher Sprengstoff kultureller Aneignung und sich eine harmlose Zigarette anzuzünden kann im Sauerstoffzelt problematisch werden. Falls im fernen China das berühmte Fahrrad umfällt, kann es sein, dass wir tags darauf eine Pandemie ausrufen müssen.

Zeit, hier Klarheit zu schaffen, damit derartige Wechselwirkungen nicht Wechseljahre lang anhalten. Der Arzt Ronny Tekal, der als studierter Mediziner natürlich auch Universalgelehrter ist, sowie sein Patient Norbert Peter, der vor der Darmspiegelung hoffentlich als Universalgelehrter zur Untersuchung kommt, bringen Licht in die dunkelsten Interaktionen.

**Künstler:** Der Arzt und Radiodoktor (Ö1) Ronny Tekal präsentiert die neuesten Erkenntnisse als führender Humor-Experte, der Patient Norbert Peter gibt dem widerspenstigen Patienten seine Stimme.

**Termin:** Freitag, 24. Feb 2023, 19.00-ca.22.00 Uhr

**Kosten:** Vorverkauf: 21,-, Abendkassa. 24,-

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

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

## 29 | LIMA – Lebensqualität im Alter

### Gedächtnis spielend trainieren

LIMA ist ein speziell entwickeltes Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit für lange Zeit erhalten oder verbessern wollen.

Es entwickelte sich aus den Erkenntnissen der Gehirnforschung und enthält unter anderem Bewegungsübungen für ein gutes Gleichgewicht und mehr Sicherheit in der Alltagsbeweglichkeit.

Ebenso erhöhen gezielte Gedächtnisübungen Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Beim Austausch zu Alltagsfragen und Spiritualität können Sie Stress abbauen, soziale Kontakte knüpfen und neue Perspektiven finden. Mit viel Abwechslung, geistigen Herausforderungen und Lachen können wir gemeinsam aktiv in der Gruppe Körper, Geist und Seele fit halten.

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



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

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

**Kurs 1:** 27. Feb 6., 13., 20., 27. März 2023

**Kurs 2:** 17., 24. April, 8., 15., 22. Mai 2023

**Kosten:** 50,- pro Kurs

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

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

## 30 | Theaterspielen für Seniorinnen und Senioren

### Kreativität entdecken und gemeinsam Theaterspielen

„Theaterspielen – Kann ich das überhaupt?“

Ja! Denn Kreativität und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, „geweckt“ zu werden.

Gemeinsam entwickeln wir Szenen, Rollen und Geschichten und füllen diese mit Leben.

Theaterspielen – das soll Freude machen und ein Erlebnis- und Begegnungsraum sein. Beim gemeinsamen Improvisieren (aus-dem-Bauch-heraus-miteinander-spielen), Schreiben, Ausprobieren und Bewegen entstehen schöne gemeinsame Momente und Freundschaften. Jeder und jede ist dabei willkommen, wie er/sie ist. Die Freude am gemeinsamen Spielen steht im Vordergrund.

Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren ohne Altersvorgabe.

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

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



**Referentin:** in Vertretung für Barbara Grütze Cecilia Kukua  
(Zert. Theaterpädagogin, Theaterschaffende und selbst begeisterte Theaterspielerin)

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

**10 Einheiten:** 28. Feb, 14., 21., 28. März, 11., 18., 25. April, 9., 16., 23. Mai 2023

**Kosten:** 122,-

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

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



## 31 | Experiment Zukunft

## ZUKUNFT

### Inspirationen zum WERT(E)vollen Leben

Ich kann etwas dazu beitragen, dass die nächsten Generationen in einer besseren Welt aufwachsen, wo Menschen gut auf sich und aufeinander achten, wo Klima-/Umweltschutz im Bewusstsein verankert ist. Doch welche nächsten Schritte soll ich setzen? Das Katholische Bildungswerk Wien und ANIMA bieten in Kooperation mit dem Forum Katholischer Erwachsenenbildung und der Gemeinwohlökonomie Österreich für interessierte Menschen eine Impulsreihe an.

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

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



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

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

**5 Einheiten:** 28. Feb, 28. März, 25. April, 16. Mai, 6. Juni 2023

**Kosten:** 60,-

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

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

## 32 | NUAD – „Heilsame Berührung“

### Hilft loszulassen, Stress abzubauen und sich selbst neu zu erleben!

Lieben Sie Entspannung durch Berührung und Massage von einem vertrauten Menschen? Dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig! NUAD ist eine traditionelle asiatische Entspannungstechnik, welche schon seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung angewandt wird. Die chinesische Medizin geht davon aus, dass die Lebensenergie Qi in Leitbahnen unseren Körper durchfließt, alle Organe versorgt und uns vor äußeren, krankmachenden Einflüssen schützt.



Das „Bearbeiten“ der Energielinien mit den Handballen und Daumen, Ellbogen und Füßen erfolgt bei dieser Methode in bekleidetem Zustand auf einer Bodenmatte.

Durch Berührung, sanfte Dehnung und Streckung des Körpers werden Blockaden gelöst, der Energiefluss aktiviert und so das Gleichgewicht zwischen Yin & Yang – Anspannung und Entspannung – wiederhergestellt.

NUAD wird immer individuell auf die Bedürfnisse des Gegenübers abgestimmt!

Bei diesem Workshop erlernen Sie durch aktives Tun und passives Spüren, eine vollständige NUAD-Behandlung selbstständig durchzuführen!

Alles was Sie dazu brauchen ist:

- eine vertraute Person, mit der Sie gerne eine NUAD-Behandlung erlernen möchten: Partner:in, Freund:in, oder sonstige Verwandte oder Bekannte!
- ein Leintuch und ein kleines Handtuch
- bequeme, langärmelige Kleidung
- Haarband bei langem Haar

Erleben Sie gemeinsam 4 Abende Erholung, Entspannung und Regeneration nach alter asiatischer Tradition!



**Referentin:** Michal Silbiger BEd.

(Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM, NUAD-Praktikerin)

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

**4 Einheiten:** 1., 8., 15., 22. März 2022

**Kosten:** 95,-

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

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

## 33 | Stärkung der Selbstheilungskräfte

### Bewegung – Musik – Meditation

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

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



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

**Termin:** Freitag, 3. März 2023, 15.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 35,-

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

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

oder Tel. 01/51 552-5108

## 34 | 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, im 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 zermürend 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 lernen Sie in erster Linie die sogenannte KonMari-Methode kennen. Dabei 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. Zudem gibt es viele motivierende Tipps und Tricks zum Thema. Eine, man möchte es kaum glauben, durchaus lustige und lustvolle Angelegenheit.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Rosina Bruckner

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

**Termin:** Samstag, 4. März, 14.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 45,-

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

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

## 35 | Worauf dürfen wir hoffen?

### Spiritualität der Zukunft

Wie können wir in einer von Krisen geprägten Zeit durch Zusammenschau von Religion und moderner Wissenschaft sowohl Hoffnung schöpfen als auch Lebenssinn erfahren? Können wir in Zeiten von Ukraine-Krieg, Klimakrise, Corona-Pandemie überhaupt noch hoffen? Ist unser Thema jetzt nicht ANGST? – Gerade heute ist es daher wichtig, sich mit Hoffnung, einer Spiritualität der Zukunft zu beschäftigen!

Der französische Jesuit Teilhard de Chardin (1881–1955) entwickelte gegen heftigen kirchlichen Widerstand eine neue Sicht auf die christliche Religion, die er in seiner prophetischen Schau in Einklang mit dem modernen Weltbild und einem hoffnungsvollen Blick auf die Zukunft brachte. Die Grundzüge seiner Ideen, aber auch seiner mystischen Erfahrungen, entstanden jedoch nicht in der Stille eines Klosters, sondern an der Front mitten im 1. Weltkrieg. Evolution war für ihn ein kosmisches Drama, in dem jeder von uns seinen Platz, aber auch seine Aufgabe hat.

In der Zusammenschau von Wissenschaft und Spiritualität im Sinne Teilhards wird Schöpfungsverantwortung gelebt, Hoffnung und Lebenssinn erfahrbar, wenn wir dabei die Energieform „Liebe“ ernstnehmen. Unbeschadet aller Schwierigkeiten dürfen wir an der Vervollendung der Welt in Christus mitarbeiten – es geht um sehnsuchtsvolle Hoffnung, nicht um Angst und Schrecken.

Eine Religion, die mit einem modernen Weltbild verbunden ist, schafft gerade in Krisenzeiten eine fundierte Basis für persönliche Spiritualität und Hoffnung!



**Referent:** Dr. Raimund Badelt (Wirtschaftsakademiker mit langjähriger Erfahrung als Generalsekretär der Caritas der Erzdiözese Wien; Masterstudium „Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess“; Publikationen und Vorträge zu Teilhard de Chardin, Buchautor)

**Termin:** Montag, 6. März 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 13,-

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

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

## 36 | Ökosystem Boden



### Boden – Was ist das eigentlich?

Böden sind viel mehr als das was wir an unserer Schuhsohle kleben haben, denn Böden bilden die Lebensgrundlage für alles Leben auf der Erde. Sie sind also ein wichtiger Bestandteil unserer Umwelt, essenziell für unsere Ernährung, und auch die Qualität des Trinkwassers hängt maßgeblich von ihnen ab. Bodenschutz sollte in aller Munde sein, doch meist ist das Gegenteil der Fall. In diesem Workshop wollen wir Bewusstsein für unsere lebendigen Böden schaffen, indem wir sie mit allen Sinnen erlebbar machen.

Ziele:

- Wir lernen die wichtigen Funktionen von Böden kennen
- Kennenlernen von Bodenlebewesen und deren Aufgabe
- Kennenlernen Bodenwissenschaftlicher Grundkenntnisse, wie z.B. Bodenart und Bodentyp
- Kennenlernen von Methoden zum Forschen und Beobachten des Bodenlebens
- 5 einsatzbereite Programmansätze zum Thema Ökosystem Boden

**Termin:** Donnerstag, 9. März 2023, 18.00–20.00 Uhr



**Referentin:** Franziska Rempt M.Sc.  
(Agrarwissenschaftlerin, Umweltpädagogin)

**Kosten:** 20,-

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

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

## 37 | Lebensschatz Biografie

### Eine persönliche Spurensuche nach längst vergessenen Erinnerungen

Biografisches Arbeiten bedeutet Begegnung mit sich selbst und mit anderen. Wer bringt den Mut auf, sich gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter in den nächsten Wochen und Monaten auf eine spannende, private Schatzsuche zu begeben?

Denn bei Erinnerungs- bzw. Biografiearbeit geht es auch immer darum, längst vergessene oder sogar tief verborgene Erinnerungsschätze in seiner eigenen Lebensgeschichte wieder aufzuspüren! Der bekannte Philosoph Sören Kierkegaard hat einmal gemeint, „Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“. In diesem Sinne möchten wir Sie auf eine Zeitreise zu Ihren früheren Ichs in Kindheit und Jugend einladen, und zwar in einer Gruppe Gleichgesinnter, wertschätzend im Gespräch, aufgelockert durch kreativ-amüsante Aufgaben und anhand Ihrer persönlichen Geschichte(n).

In vier ausgewählten Themenbereichen stellen wir Fragen und lassen die Vergangenheit und Ihre Erinnerung daran in uns wieder aufleben:

- „Bin ich ein Kind meiner Zeit?“ – Zeitgeist & Lebensstil: Mode & Design
- Mein Blick ins Familienalbum – Lebensgeschichten in Bildern
- „Bin ich die Frau/der Mann, die/der ich immer sein wollte?“ – Rollenbilder & Idole
- Persönliche Wendepunkte & Top 3 meines Lebens

Am Ende des Kurses sind Sie der Suche nach dem berühmten roten Faden in der eigenen Vita ein Stückchen nähergekommen und haben lust- und liebevoll in Ihrer „Schatzkiste Leben“ gegraben.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Helga Stadler (Ausbildung für Biografiearbeit, Kursleiterin, Schreibtrainerin, Seniorencoach)

**Termine:** Mittwoch, 17.00–19.00 Uhr

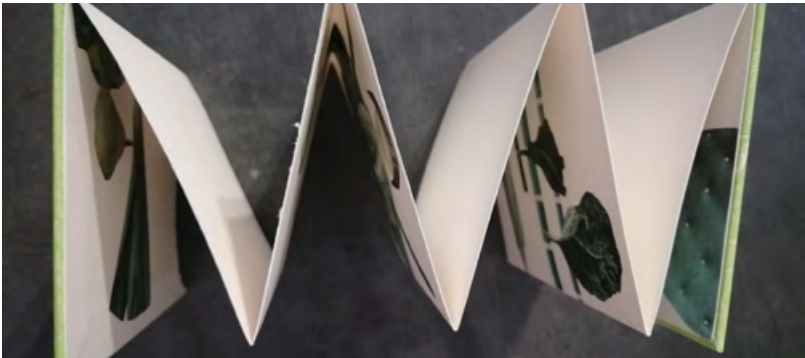
**4 Einheiten:** 15. März, 19. April, 10. Mai, 14. Juni 2023

**Kosten:** 60,-

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

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

## 38 | Buchbindeworkshop



### Leporello

Ein Leporello mit seinem charakteristischen Ziehharmonika-Innenleben bietet viele Gestaltungs- und Entfaltungsmöglichkeiten. In diesem Workshop lernen Sie mehrere Möglichkeiten kennen und können mit dieser einfachen Bindung experimentieren.

Diese Buchbindetechnik kommt ohne Nähen aus und ist ganz einfach umsetzbar.

Wir gestalten ein Blankobuch, um mit dem Grundprinzip des Leporellos vertraut zu werden. Sie lernen eine Möglichkeit kennen, wie Sie aus zwei A3-Bögen mit nur wenigen Faltungen und Schnitten ein Leporello gestalten können. Und wir basteln ein Leporello in der Streichholzschachtel. Ich stelle Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie ihr Leporello befüllen können und gebe Ihnen Gelegenheit, damit zu experimentieren.

Aus diesem Workshop nehmen Sie 1 – 3 verschiedene Leporello-Bücher und viele Ideen für die Befüllung mit nach Hause.

Eine Kurzanleitung dient als Erinnerungsstütze für weitere Buchprojekte.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Melanie Mezera

(Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin)

**Termin:** Samstag, 25. März 2023, 14.00–18.00 Uhr

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

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

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

## 39 | Schreiben heißt, die Welt einatmen



### Kurzlehrgang für Schreibgruppen-Leiter:innen

Die positive Wirkung des Schreibens zeigt sich auf vielen Ebenen: Es lässt uns innehalten, in uns hineinhören und unsere Gedanken und Gefühle ausdrücken. Schreibend ändern wir unseren Blick auf die Welt und erschaffen neue, eigene Universen. Wir können zur Ruhe kommen, unseren Emotionen Raum geben, probeshandeln und verschiedene Facetten unserer Persönlichkeit zum Vorschein bringen. Mit Stift und Papier schaffen wir Klarheit in unseren Gedanken, nutzen Träume und Visionen, um konkrete Ziele zu verfolgen. In andere Rollen schlüpfend, machen wir Ressourcen nutzbar und blühen im kreativen Miteinander auf. Wir geben der Fantasie Raum, erleben uns als schöpferisch und gestaltend, was uns verändert und unterstützt. Und nicht zuletzt: Schreiben macht Spaß!

In diesem Weiterbildungslehrgang lernen Sie, Schreibende in deren kreativen Prozessen zu fördern und zu begleiten. Sie eignen sich die Rolle der Schreibgruppenleiter:in an und erfahren, wie Sie Schreibveranstaltungen konzipieren. In vier Modulen setzen Sie sich mit einer breiten Themenpalette rund um das kreative Schreiben auseinander. Die Module werden als Workshops gestaltet, bei denen die Lerninhalte in intensiven Schreib- und anschließenden Reflexionseinheiten praxisorientiert erarbeitet werden. Besonderer Stellenwert kommt der Gruppe zu, deren Dynamik als Lernfeld für die persönliche Entwicklung jedes:r Einzelnen dient.

#### Ihr Nutzen auf einen Blick:

- Sie lernen die Grundlagen des kreativen Schreibens kennen
- Sie erfahren, wie Sie kreative Prozesse gezielt anstoßen und begleiten
- Sie bekommen theoretische Inputs für Ihre praktische Arbeit
- Sie finden Wege, das Schreiben in Ihr Arbeitsfeld zu implementieren
- Sie stärken Ihre eigene Schreibkompetenz
- Sie üben das Planen und Organisieren von Schreibveranstaltungen
- Sie entfalten und entwickeln Ihre Kreativität
- Sie haben Spaß und Freude in der Gruppe Gleichgesinnter

Auf Anfrage schicken wir gerne einen Detailfolder zu.

**Zielgruppe:** Referent:innen (LebensMutig-Absolvent:innen, LIMA-Trainer:innen, Eltern-Kind-Gruppen Leiter:innen, ...), Pädagog:innen & Erzieher:innen, pfarrliche Bildungswerk-leiter:innen, Eltern, Großeltern und Interessierte.

**Infoabend:** Donnerstag, 2. Feb 2023, 18–19.30 Uhr

**Termine:** Freitag, 15.00–19.30 Uhr und Samstag, 09.00–18.30 Uhr

**Modul 1:** 17. und 18. März 2023

**Modul 2:** 21. und 22. April 2023

**Modul 3:** 12. und 13. Mai 2023

**Modul 4:** 16. und 17. Juni 2023

**Abschluss:** Die Teilnehmer:innen erhalten nach Abschluss der Weiterbildung ein Teilnahme-Zertifikat.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Schreibgruppen-Leiterin und -Coach, Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Trainerin für Erwachsenenbildung, Lehrbeauftragte und Autorin)

**Kosten:** 890,- Die Lehrgangsgebühr ist bis 1 Monat vor Lehrgangsbeginn zu begleichen, auf Anfrage auch in zwei Teilzahlungen.

**Storno:** Bis zum Anmeldeschluss kann jede Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50% der Lehrgangskosten verrechnet, nach Beginn, bzw. Nichtabmeldung oder Abbruch die gesamten Lehrgangskosten.

**Anmeldeschluss:** 17. Februar 2023

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

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

## 40 | Stilleben in Tusche und Aquarell



### Objekte ausdrucksstark in Szene gesetzt

Still heißt nicht langweilig! Wir zeichnen (Lieblings-)Objekte aus dem Alltag oder Souvenirs aus dem Urlaub, die uns an besondere Momente erinnern oder uns schon lange begleiten. Wir beobachten und erforschen nicht nur ihre oberflächlichen Eigenschaften, sondern zeigen auch ihre emotionale Bedeutung in unserem Leben. Anhand von vertrauten Dingen lernen wir zu skizzieren, Proportionen richtig einzuteilen, die Skizzen mit Tusche zu vollenden und schließlich mit Aquarellfarben zum Leben zu erwecken. Wir analysieren nicht nur das Objekt in seiner Struktur und Form, sondern üben auch unterschiedliche Schraffuren, um Material und Oberflächen darzustellen. Durch persönliche Farbauswahl zeigen wir außerdem, welche emotionale Beziehung wir zu unserem ausgewählten Objekt hegen.

**Inhalt des Kurses:** Skizziertechniken, Proportionen messen, Platzierung am Papier planen, Umgang mit Tuschefeder, Schraffieren, Aquarellfarben mischen, Auswahl von Farbpaletten

**Material:** Papier in A4 oder A3 (z.B. Zeichenblock mit eher glattem Aquarellpapier, z.B. „Illustration“ von Canson), Bleistift in HB oder B, Knetbarer Radiergummi, wasserfester Fineliner, Wer möchte: Tuschefeder und Tuschefass, Aquarellfarben (mind. Gelb, Rot und Blau), Aquarellpinsel (z.B. Stärke 6, 12), Maltuch, Wasserbehälter

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer:innen die „Werkzeuge“ mit, um Skizzen und Zeichnungen von Objekten selbstständig anzufertigen – von der Skizze bis zur kolorierten Zeichnung. Dieser Kurs macht Lust darauf, auch kleinen, oft betrachteten Gegenständen Aufmerksamkeit zu widmen und in einfache Zeichenübungen zu integrieren. Denn je öfter wir zeichnen, desto leichter fällt es uns, und unsere Ergebnisse werden automatisch besser!



**Referentin:** Sandra Biskup

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

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

**4 Einheiten:** 21. März, 11., 18., 25. April 2023

**Kosten:** 65,-

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

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

## 41 | Komm in meine Welt – mehr als Worte

### Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Kommunikation mit Menschen mit Demenz kann manchmal herausfordernd sein. Um einander gut begegnen zu können, sind mehr als Worte notwendig. Verbale Äußerungen sind nur ein Kanal, wesentlich ist auch das „zwischen den Zeilen“ Gesagte.

- Wie wird unsere Kommunikation durch die Demenz beeinflusst?
- Welche Bedürfnisse haben Menschen mit Demenz?
- Welche Haltung habe ich als Betreuende:r?
- Welche Möglichkeiten gibt es neben der verbalen Kommunikation, um in die Welt der Menschen mit Demenz einzutauchen?

Eine einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz hilft uns, Missverständnissen und Konflikten vorzubeugen. Das Eintauchen in die Welt der Menschen mit Demenz erleichtert das Zusammenleben.



**Referentin:** Beatrix Auer M.Ed. (verantwortlich für die Seniorenarbeit in der Erzdiözese Wien, Motogeragin, Demenzstudium)

**Termin:** Mittwoch, 22. März 2023, 17.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

01/51 552-5108

## 42 | Getanzter Jahreskreis



### Tanzfrieden in der Fastenzeit, Tanzfreuden in der Frühlingszeit

#### Tanzfrieden in der Fastenzeit

Im meditativen Tanz die Tage der Karzeit zuversichtlich und hoffnungsfroh bewegt erleben. Sanfte Kreistänze, die Halt geben und befrieden, bewegte Meditation, die zentriert und stärkt, sakrale Tänze, die berühren und erheben, freudvolles und friedvolles Gemeinschaftserleben im Tanzkreis

**Termin:** Montag, 27. März 2023 18.15–20.20 Uhr

#### Tanzfreuden in der Frühlingszeit

Sich im Tanzkreis verbinden, aufblühen, über sich hinauswachsen. Mit dem ganzen Körper lächeln, Samen streuen für ein freudvolles Sein. Sich von bunten und heiteren Tänzen durch den Abend tragen lassen, die eigenen bunten Farben und Facetten zum Leuchten bringen.

**Termin:** Montag, 22. Mai 2023 18.15–20.20 Uhr

Keine Vorkenntnisse nötig



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

**Kosten:** 18,-/Abend

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

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

## 43 | A-Line Dance

### „Tanz als größte Form der Lebensfreude“

Tanzrhythmen und Schritte mit verschiedenen Choreografien werden in Line Dance Aufstellung angeboten. Du möchtest Dich frei fühlen, ungezwungen bewegen, liebst Musik und möchtest Lebensfreude spüren? Lass Dich darauf ein, viele Tanzschritte und Kombinationen von Schritten... in Choreografien zu erlernen und im Team Spaß am gemeinsamen Entwickeln und Fortschritt zu haben... Es sind keine Grundkenntnisse als Voraussetzung zur Teilnahme nötig.

Du wirst die Verbesserung an Deinem Bewegungsmuster erkennen, Dich selbstsicher auf Tanzschritte einlassen und frei fühlen, allein oder in einer Gruppe zu tanzen und Freude am Tanz zu haben. Wir kombinieren Schritte aus Salsa, Mambo ..Texan.. uva...



**Referent:innen:** abwechselnd Mag.<sup>a</sup>

Andrea Pachschwöll Mas, BEd (Dipl. Päd. Leibeserziehung/Sport, Mag.sc.hum Gesundheitswissenschaften, begeisterte Tänzerin, Linedance, Jazz-Dance, Ballett, Modern Dance, Ballroom-Dance, Tango

Argentino)

Raúl Maciás Ramos (Tanzstudium in Mexico, Tanztheater Professor, internationale Lehrtätigkeit), Johanna Hentrich-Paul (Musicalausbildung, Jazz- Dance, Ballett, Steppen, Linedance, Studium der Gesangspädagogik)

**Termine:** Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

**4 Einheiten:** 29. März, 26. April, 24. Mai, 21. Juni 2023

**Kosten:** 80,-

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

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

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

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

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

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

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



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

**Termine:** Freitag, 31. März und/oder 23. Juni 2023, 09.00–16.00 Uhr

**Kosten:** 55,-/Tag

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

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

oder Tel. 01/51 552-5108

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

### Die Gleichnisse Jesu in Bild und Ton

Häufig hören wir in der Messe als Evangelium eines der Gleichnisse Jesu. Wenn er die Menschen lehrte, benutzte er gern die rhetorische Form des Gleichnisses, um religiöse Aussagen in die Lebensrealität der einfachen Menschen zu übersetzen. Manche dieser Gleichnisse werden von mehreren Evangelisten in ähnlichem Wortlaut erzählt, andere kommen nur bei einem der Evangelisten vor.

Aus den rund 40 Gleichnissen in den Evangelien werden wir sieben betrachten, die in der Bildenden Kunst wie in der Musik immer wieder zum Thema gemacht wurden:

- „Der Blinde, der die Blinden führt“ (Mt 15, 13-14)
- „Die fünf klugen und fünf törichten Jungfrauen“ (Mt 25, 1-13)
- „Der reiche Mann und Lazarus“ (Lk 16,19-31)
- „Der Sämann“ (Mk 4,3-8; Mt 13, 3-9; Lk 8, 5-8)
- „Der barmherzige Samariter“ (Lk 10,30-37)
- „Der verlorene Sohn“ (Lk 15, 11-32)
- „Zöllner und Pharisäer“ (Lk 18, 10-14).

Viele große Bildende Künstler und Komponisten haben sich von den Gleichnissen Jesu zu bedeutungsvollen und auch sehr persönlichen Interpretationen inspirieren lassen. Sie dokumentieren solcherart die überzeitliche Gültigkeit der Wortbilder Jesu und zeigen uns neue Möglichkeiten für unser Verständnis.



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

**Termin:** Mittwoch, 12. April 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

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

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

Tel. 01/51 552-5108



## 46 | Frühlingskräuter-Workshop



### Die Kraft westlicher und chinesischer Heilkräuter

Wussten Sie eigentlich, dass in Ihrem unmittelbaren Umfeld – im Garten, auf dem Balkon aber auch auf Spazierwegen – Heilkräuter wachsen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet werden?

Vieles, das bei uns als Unkraut oder Zierpflanze vorkommt, finden wir in alten chinesischen Rezepturen wieder!

Die Arzneimitteltherapie ist eine der wichtigsten Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Schon seit Jahrhunderten wird in China die Heilkraft pflanzlicher, tierischer und mineralischer Substanzen für die Gesunderhaltung und im Krankheitsfalle genutzt.

Auch im Westen gibt es zahlreiche Heilpflanzen, mit deren energetischer Wirkung wir sogenannte Disharmonien ausgleichen und damit unser Wohlbefinden steigern können.

In diesem Workshop werden Sie sowohl heimische als auch chinesische Kräuter, welche in der TCM Anwendung finden, kennenlernen. Sie werden über deren Geschmack, Temperaturverhalten, Wirkrichtung und Organbezug Interessantes erfahren und Ihre ganz persönliche Teemischung zusammenstellen.

Das Herzstück des Abends sind heimische Frühlingswildkräuter, welche bei jedem Spaziergang selbst gesammelt werden können, sowie deren gezielte Anwendung in der Küche!



**Referentin:** Michal Silbiger BEd.

(Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM und Kräuterheilkunde, TCM-Ernährungsberaterin)

**Termin:** Montag, 24. April 2023, 18.00–21.00 Uhr

**Kosten:** 29,-

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

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

## 47 | Schluss mit Chaos 2.0

### Jede:r verdient eine zweite Chance!

Es hat alles ganz wunderbar begonnen. Höchst motiviert sind Sie nach dem ersten Workshop nach Hause zurückgekehrt und hatten schon eine klare Idee, wie Sie die wirklich einfache Aufräummethode bei sich einsetzen würden. Das eine oder andere wurde auch umgesetzt, doch dann ist die Sache wieder etwas eingeschlafen ...

Der perfekte Moment, sich Impulse von außen zu holen, um die ursprüngliche Motivation wieder aufleben zu lassen und an die ersten Erfolge weitere anzuknüpfen! Und da gibt es nichts Besseres als andere Menschen in der gleichen Situation: „Was haben denn die anderen geschafft? Und – vor allem – wie haben sie das gemacht? Könnte das auch für mich passen?“ In einer gleichgesinnten Gruppe sind wir Lernende und Lehrende zugleich, denn auch unsere Erfolge sind für andere interessant und wertvoll. Gemeinsam geht das wesentlich schneller und leichter als in Eigenregie. Eine Fülle von Ideen bewirkt eine Fülle von Umsetzungsmöglichkeiten.

Von meiner Seite gibt es selbstverständlich noch weitere Tipps und Tricks zum Thema, unter anderem auch, wie wir unseren „inneren Schweinehund“ schlichtweg überlisten können.

**Voraussetzung:** an meinem Workshop „Schluss mit Chaos“ bereits teilgenommen zu haben



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Rosina Bruckner (Dipl. LSB im Bereich psycholog.

Beratung, SVA-Kooperationspartnerin für Stressmanagement und Burnoutprävention, Zertifikat in Biografiearbeit)

**Termin:** Freitag, 28. April, 16.00 Uhr–19.30 Uhr

**Kosten:** 36,-

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

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

## 48 | Ayurveda – Frühstück

### Meine Ernährung ist meine Medizin

Ayurveda, die Lehre vom guten Leben, schenkt uns viele Rezepte, mit denen unser Leben gut gelingen kann. Wir bereiten ein schmackhaftes, gekochtes, warmes Frühstück zu, das uns Kraft gibt für den Start in den Tag, gleichzeitig unser Wohlbefinden erhöht und dabei auch unsere Immunkraft stärkt. Den Vormittag runden grundlegende Einblicke in die Ayurveda, in die Gewürz- und Lebensmittelkunde und Kochtipps ab. Herzlich Willkommen zu diesem alle Sinne ansprechenden Vormittag! Nach dem ausgewogenen Frühstück bekommen Sie ein Handout zum Nachlesen und Frühstücksrezepte mit nach Hause.



**Referentin:** Doris Tropper-Höfer

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

**Termin:** Samstag, 29. April 2023, 9.00–12.00 Uhr

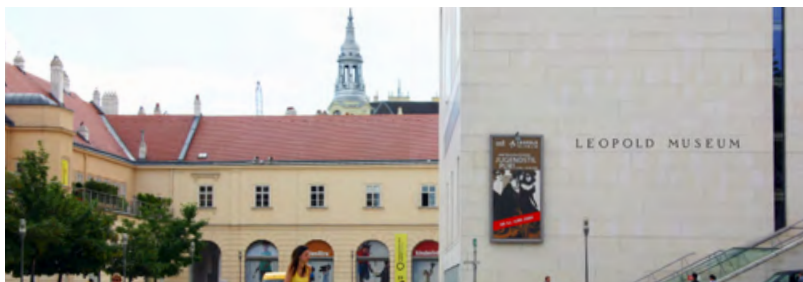
**Kosten:** 45,-

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

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

# Bildung unterwegs

## 49 | Führung im Leopold Museum



### Von Musen, Skandalen und traumhaften Ausblicken

Das Museumsquartier gehört zu den größten Ausstellungskomplexen weltweit. Grund genug, es genauer in Augenschein zu nehmen!

Das eigens für die Sammlung Leopold errichtete Museum im MQ öffnete seine Pforten 2001. Von außen besticht der Bau durch Klarheit und Eleganz.

Drinnen angekommen wird die Bedeutung der Sammlung bewusst. Es handelt sich um eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen österreichischer Kunst der zweiten Hälfte des

19. Jahrhunderts und der Moderne. Wir entdecken bei dieser Führung Werke von Egon Schiele, Gustav Klimt, Richard Gerstl, Oskar Kokoschka ... Und nicht nur das! Auch Künstler des 19. Jahrhunderts haben den Weg in die Sammlung gefunden, so zum Beispiel Ferdinand Georg Waldmüller, August von Pettenkofen, Emil Jakob Schindler oder Anton Romako. Damit nicht genug können wir auch Mobiliar etwa von Josef Hoffmann oder Koloman Moser bewundern. Natürlich lohnt sich ein Blick auf die Künstlerinnen der Zeit wie zum Beispiel Tina Blau, Olga Wiesinger-Florian, Jutta Sika, Emilie Flöge ... Die Ausstellung rund um die Person Tilla Durieux wird auch Teil der Führung sein.

Ziel dieser Führung ist ein Gesamtüberblick zur Sammlung Leopold. Die Situation der Kunstschaffenden um 1900 wird beleuchtet, mit Spezialblick auf die Künstlerinnen dieser Zeit.



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

**2 Terminmöglichkeiten:** Freitag, 17. Feb 2023, 10.15 – ca.11.45 Uhr oder 16.00–17.30 Uhr

**Kosten:** 21,- inkl. Audioguide, (Sie bekommen dafür von uns eine Zahlungsbitte per Mail) Die Referentin löst ein Gruppenticket ab 10 Personen, je nachdem, ob Sie einen regulären Eintritt oder ein ermäßigtes Ticket (Senioren, Studenten,...) benötigen, zahlen Sie den Betrag bitte zusätzlich vor Ort direkt an die Referentin.

**Treffpunkt:** im Foyer des Leopoldmuseums

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

## 50 | Silent White – Schneeschuh-Wandern



### Tagestour auf den Tirolerkogel bei Annaberg/NÖ

Wir entfliehen der Hektik des Alltags und dem Grau der Stadt und tauchen ein in den strahlend weißen Schnee und die Stille der ruhenden Winterlandschaft...

Ein Tag in der winterlichen Landschaft des Tirolerkogels bei Annaberg/NÖ. Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Fitness für ca. 5 Stunden Gehzeit und ca. 800 Höhenmeter im Auf- und Abstieg genügt. Gehzeit ca. 5 Stunden – Mittags-Picknick unterwegs im Freien. Erfahrung im Schneeschuhwandern ist nicht erforderlich. Das Sportliche steht nicht im Vordergrund. In erster Linie geht es um das genussvolle Erleben der winterlichen Landschaft mit Ihren wunderbaren Ausblicken auf die Bergwelt des Ötscherlandes.

**An/Rückreise:** Individuell; wir empfehlen Fahrgemeinschaften.

**Ausrüstung:** warme, hohe Wander- oder Winterschuhe (keine Moonboots), Winterbekleidung (Haube, Handschuhe!), evtl. Wechsel-Wäsche, Sonnen-/Lippenschutz, Trinkflasche, Mittagspicknick, Wander-/Skistöcke; Gamaschen (vorteilhaft aber kein Muss), Tagesrucksack mit Regenhülle, Sitzunterlage für Picknick im Schnee

Wetterbedingt können sich Änderung der Routen/Gehzeiten ergeben bzw. kann es auch zu einer kurzfristigen Absage kommen.

**Anmeldeschluss:** 20. Februar 2023



**Referent:** Walter Müller

(Dipl. Outdoor-Trainer, gepr. Wanderführer und Schneeschuh-Instruktor)

**Termin:** Sonntag, 26. Feb 2023, 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Kosten:** 60,-, inkl. Schneeschuhverleih

**Treffpunkt:** Parkplatz hinter der Kirche in Annaberg 9 Uhr

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

**Tel. 01/51 552-5108. In Kooperation mit movements by nature**

## 51 | Pilgerweg der Achtsamkeit



### Altes verabschieden – einen neuen Anfang wagen

#### Lusthaus – Pagode – Maria Grün

Immer wieder überrascht uns die Natur, wie sie Altes loslassen kann und sich 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 unseren Zielen: Friedenspagode am Donauufer und Maria Grün.



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

**Termin:** Mittwoch, 1. März 2023, 16.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

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

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

## 52 | Musikalisches Wien

### „Von Star-Architekten, armen Musikern und reichen Mäzenen“

Wien wird weltweit gerne und oft als die Stadt der Musik bezeichnet. Wie kommt die Stadt zu diesem Titel und gilt das tatsächlich bis heute? Die Führung startet beim Gebäude des Musikvereins. Seit 1870 verströmt es seine Eleganz über den Karlsplatz und gilt nicht nur für Musikbegeisterte als das schönste Konzertgebäude der Welt. Nach einer ausgiebigen Betrachtung führt unser Spaziergang weiter in die Geschichte. Viele verschiedene Musikrichtungen sind in Wien zu Hause. Rund 50 Opern, Operetten und 20 Ballettwerke werden an 300 Tagen im Jahr aufgeführt, und zwar bei täglich wechselnden Vorstellungen. Für Einheimische klingt das ganz normal, bei Gästen aus



aller Welt löst diese Tatsache großes Staunen aus! Für zahlreiche Musikschaffende wurde das Michaelerhaus zum Sprungbrett ihres Erfolgs. Wie wäre sonst ein gewisser Herr Haydn zur den Esterházys gekommen... Die Geschichte lehrt aber auch, dass viele Musikwerke samt den Verfasser:innen zu Unrecht in Vergessenheit geraten sind. Viele wunderbare Melodien sind seit dem Tod der jeweiligen Komponist:innen nicht mehr erklingen... Ziel dieser Führung ist zu bekannten Namen wie Beethoven, Haydn, .... einige unbekanntere aber nicht minderbedeutende komponierende Menschen kennenzulernen. Die Mäzene dürfen bei dieser Führung auch nicht fehlen. Sie sind diejenigen, die mit Geldspenden, Einladungen in ihre Salons und Einsetzen von Beziehungen so manche Melodie erst möglich gemacht haben.

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

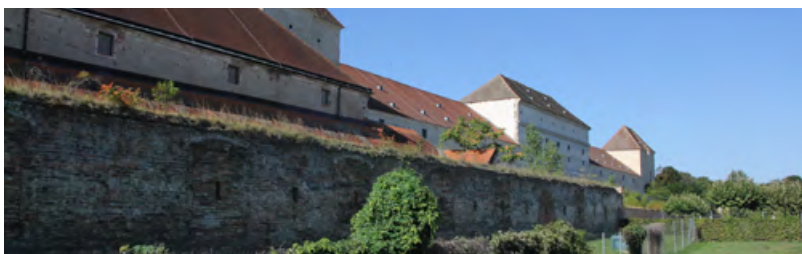
**2 Terminmöglichkeiten** Donnerstag, 16. März 2023, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,- (plus Audioguide 3,-) je nach Gruppengröße

**Treffpunkt:** vor dem Eingang des Musikvereins, Musikvereinsplatz 1

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

## 53 | Das Neugebäude in Simmering und seine Gärten



### Ein opulentes, verschwundenes Paradies

Eine fünf Meter hohe Mauer mit schönen Zinnen umfasst noch heute das Krematorium gegenüber dem Wiener Zentralfriedhof. Vor über 450 Jahren staunte man über die prächtigen Gärten, die hinter der jetzigen Krematoriumsmauer lagen und Teil der größten Renaissanceanlage nördlich der Alpen waren: dem Neugebäude. Der Bauherr war der kunst- und garteninteressierte Kaiser Maximilian II. (1527–1576), auf den ein Komplex von Gartenanlagen zurückgeht, der Obst-, Blumen- und Fasangärten mit Springbrunnen und Teichen umfasste. Das Neugebäude blieb aufgrund des frühen Todes des Kaisers ein unvollendeter Torso: Alle wesentlichen Teile der Anlage waren zwar begonnen worden, aber kaum etwas konnte zu Lebzeiten Maximilians vollendet werden. Beim Rundgang begeben wir uns auf die Spuren dieses einzigartigen Architektur- und Gartenensembles.



**Referent:innen:** Mag.<sup>a</sup> Helga Rauscher (Kunsthistorikerin; Kulturverein Simmering) und DI Dr. Christian Hlavac (Landschafts- und Architekturhistoriker, Publizist)

**2 Terminmöglichkeiten** Freitag, 17. März 2023, 10.00–12.30 Uhr oder 14.00–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Otmar Brixgasse 1 (Osteingang Neugebäude), 1110 Wien

**Kosten:** 23,- Euro (inkl. Eintritt)

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

## 54 | Kleines Glück am Wegesrand

Auf unserem Weg durch ein einzigartiges Biotop erleben wir viele kleine Glücksmomente. Die Wanderung führt uns zu seltenen Pflanzen und so mancher Tierbegegnung in der wiedererwachenden Natur. Ausgiebige Bewegung und Training der geistigen Fitness gestalten sich zu einem runden Erlebnis.

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.

Bitte um festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke); Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.



**Referent:** Helmut Orschulik (Dipl. Erwachsenenbildner, Limatrainer)

**Termin:** Freitag, 31. März 2023, 10.00–ca. 13.00 Uhr

**Kosten:** 12,-

**Treffpunkt:** ist die (End)Haltestelle „Rodaun“ der Bim 60

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

## 55 | Die „Schutzzone Rennweg“

### Barocke Bauten und ihre Gärten im dritten Wiener Gemeindebezirk

Warum die „Schutzzone Rennweg“ so einzigartig ist und wie sie geschützt wird, wird anhand der fünf in diesem Bereich bestehenden hoch- und spätbarocken Anlagen gezeigt: das Palais Schwarzenberg mit seinem Garten, das Obere und Untere Belvedere mit den Gärten, das Salesianerinnenkloster mit seinem Klostergarten, der Botanische Garten der Universität Wien und der Alpengarten stellen bis heute treffliche Zeugnisse barocker Bau- und Gartenkunst dar.

Die in der Führung gezeigten Gärten der „Schutzzone Rennweg“ sind tatsächlich die einzige erhaltene und zusammenhängende Zone Europas, in der wir im 21. Jahrhundert das Leben der höheren Stände in ihren großteils erhaltenen Wohnbauten und Freiflächen sowie die Aufgaben der beiden im 18. Jahrhundert gegründeten Forschungsgärten bis heute anschaulich vor Ort nachvollziehen können.

Seit 1974 bilden diese Freiflächen gemeinsam mit den Bauten die „Schutzzone Rennweg“ gemäß der Wiener Bauordnung.

In unserem Rundgang wird die Entstehungsgeschichte der fünf Anlagen anhand bildlicher und schriftlicher Quellen berichtet und ihr heutiges Aussehen diskutiert. Erbaut und gestaltet von den führenden Architekten und Gartenarchitekten Europas in der Zeit um und nach 1700, zählen das Palais Schwarzenberg und sein Garten, das Obere und Untere Belvedere mit den Gärten und das Salesianerinnenkloster samt Klostergarten zu den bedeutendsten barocken Schöpfungen Europas. Für die beiden Forschungsgärten waren die bedeutendsten Botaniker der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts verantwortlich. Damit kann ein guter Einblick in das 18. Jahrhundert als eine der wichtigsten Epochen der Bau- und Gartengeschichte Europas an diesen qualitätsvollen Beispielen gegeben werden.



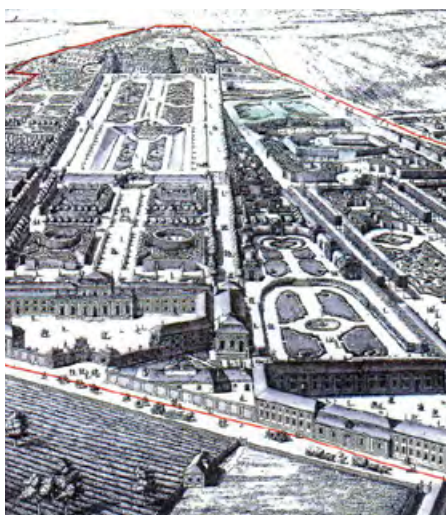
**Referentin:** a.o. Univ.-Prof. Dr.<sup>in</sup> Eva Berger (Kunsthistorikerin)

**Termin:** Freitag, 14. April 2023, 15.00 Uhr – ca. 16.30 Uhr

**Kosten:** 18,-

**Treffpunkt:** Ecke Landstraßer Gürtel-Prinz Eugen-Straße, nahe des Einganges zum Belvedere am Gürtel.

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



## 56 | Street Art Extended

### Vom Vandalismus ins Weiße Haus

Die Wände in Wien „blühen“ weiter und es gilt ständig, die neuesten Walls zu entdecken. Viele Künstler:innen und Galerien arbeiten fleißig an Werken und Programmen - bestimmt gibt es bis zum nächsten Streetart-Walk mit unseren Expert:innn Neues zu entdecken oder zumindest zu hören. Wussten Sie, dass es ein Streetart Museum in Berlin gibt? Oder dass das größte Streetart Festival Mitteleuropas in Wien stattfindet? Elisabeth Wolf und ihr „Streetart Team“ sind begeisterte Streetart Entdecker:innen und versäumen keinen Moment, um Neues auf der ganzen Welt zu erkunden. Sie sehen auf dieser Tour faszinierende, kleine, große, neue oder ältere Graffitis, Stencils und Walls und gewinnen Einblick in die Szene und ihre Techniken. Machen Sie sich auf eine besonders coole Tour gefasst, der Fotoapparat muss hier unbedingt dabei sein! Die Gäste brauchen bitte gute Schuhe und 1 Fahrschein



**Referentin:** Elisabeth Wolf (Selbstständige Unternehmerin, staatlich geprüfte Fremdenführerin, Inhaberin einer Reisebürokonzession, Gründerin von ARTISSIMI)

**2 Terminmöglichkeiten:** Montag, 17. April 2023, 10.00–12.30 Uhr oder 16.00–18.30 Uhr

**Kosten:** 25,-

**Treffpunkt:** Andreaspark, gegenüber Hofmobiliendepot, Andreasgasse, U-Bahn Zieglergasse. **Ende:** Donaukanal

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

## 57 | Kaisergarten im Prater

### Ein völlig unbekannter und verschwundener Garten im Prater

Mit dem Namen „Kaisergarten“ verbindet man am ehesten den Burggarten, den einstigen Privatgarten von Kaiser Franz. Neben diesem Garten gab es über viele Jahrzehnte auch einen privaten Garten der Kaiserfamilie im Wiener Prater. Bei der Exkursion beantworten wir die Frage, was diese Gartenanlage mit einem russischen Fürsten, dem Bürgermeister von London und der Lagunenstadt Venedig zu tun hat. Auf geht es zu einer spannenden Zeitreise!



**Referent:** DI Dr. Christian Hlavac (Landschafts- und Architekturhistoriker, Publizist)

**2 Terminmöglichkeiten:** Freitag 21. April 2023, 13.30–15.30 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Vor dem Eingang Planetarium Wien (Oswald-Thomas-Platz 1, 1020 Wien)

**Kosten:** 17,-

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

## 58 | Der Stephansdom bei Nacht

### Ein unvergessliches Erlebnis

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



**Referent:** Klaus Brenner (Domführer)

**2 Terminmöglichkeiten:** Dienstag, 25. April oder 16. Mai 2023, 19.30–22.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Treffpunkt:** Riesentor

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

Tel. 01/51 552-5108

## 59 | Grätzlspaziergang

### Von Jedlesees nach Strebersdorf

Jedlesees ist ein vielseitiger Bezirksteil. Auf dem Weg nach Strebersdorf begegnen wir Siedlungen aus den frühen 1920er-Jahren, Gemeindebauten, Erholungsflächen und dem Marchfeldkanal.

Nach den bisherigen Spaziergängen durch den gründerzeitlich geprägten Teil von Jedlesees führt uns der Weg diesmal von der Prager Straße an einer 100 Jahre alten Siedlung vorbei in Richtung „Schwarzer Lacke“, an einer alten Wegkapelle vorbei und durch die Anlage Autokaderstraße aus den 1960er-Jahren, bis zum 1992 vollendeten Marchfeldkanal. Nach dessen Überquerung erreichen wir den westlichsten Teil von Strebersdorf mit einem Betriebsbaugelände und einer Eisenbahnsiedlung, dem sich jenseits der Prager Straße mehrere Gemeindefunktionsträger anschließen.



**Referent:** Mag. Gerhard Jordan

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

**Termin:** Samstag, 22. April 2023, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr

**Kosten:** 12,-

**Treffpunkt:** Prager Straße bei Nr. 114

(Straßenbahnstation „Winkeläckerstraße“ der Linie 26), 1210 Wien

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

## 60 | Arik Brauer Führung



### Kunstsammlung & Skulpturengarten

Ein exklusiver Besuch in der Villa von Arik Brauer.

Seine Kunst lebt weiter, lassen Sie sich von ihrer Strahlkraft in den Bann ziehen!

2003 eröffnet Arik Brauer ein Museum und einen Skulpturengarten in seiner Wiener Villa im Cottageviertel. Eine beachtliche Sammlung seiner bedeutendsten Ölgemälde aus den letzten Jahrzehnten sowie sein Alterswerk: Figuren aus Keramik. Ein Querschnitt aus seinem Lebenswerk, Phantastischer Realismus. Wir freuen uns, Sie persönlich durch die faszinierende Bilderwelt Arik Brauers zu führen.

Einblicke in das Schaffen von Arik Brauer bringen Nahrung für die Seele und Weide für die Augen. Die Gäste empfehlen sich immer mit einem strahlenden Lächeln!



**Referentinnen:** Jasmin Meiri-Brauer

(Musikerin und Enkelin von Arik Brauer) oder

Anu Koroma (langjährige Mitarbeiterin von Arik Brauer, ausgebildete Fremdenführerin)

**Termin:** Mittwoch, 26. April 2023, 17.00 bis ca. 19.15 Uhr

**Kosten:** 25,-

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

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

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

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

Was hat der Schmetterling mit Butter zu tun?

Welche Tiere haben in der Vergangenheit Künstler:innen inspiriert? Hund und Katz sind in Wien die beliebtesten Haustiere, aber in der Stadt tummeln sich auch noch viele andere Geschöpfe. Einerseits ganz real, weil sie hier ihren Lebensraum gefunden haben, andererseits aber auch in Abbildungen aus Stein und Bronze. Diese bleiben im Alltag oft unbeachtet, ihre rätselhafte Symbolik ist meist vergessen. Auch in vielen Redewendungen geht es manchmal tierisch zu. Warum hat



man nach einer durchzechten Nacht ausgerechnet „einen Kater“ und ist womöglich „auf den Hund gekommen“? Aber es gibt noch viele weitere spannende Fragen: Hatten die Habsburger eigentlich auch schon Haustiere? Welche Tiere haben im Stephansdom ihre Heimat gefunden?

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



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

**Termin:** Freitag, 28. April 2023, 10.00–12.00 Uhr

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

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

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

Tel. 01/51 552-5108

## 62 | Spaziergang durch das Sagenhafte Wien

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

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



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



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

**Termin:** Freitag, 28. April, 15.00–17.00 Uhr

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

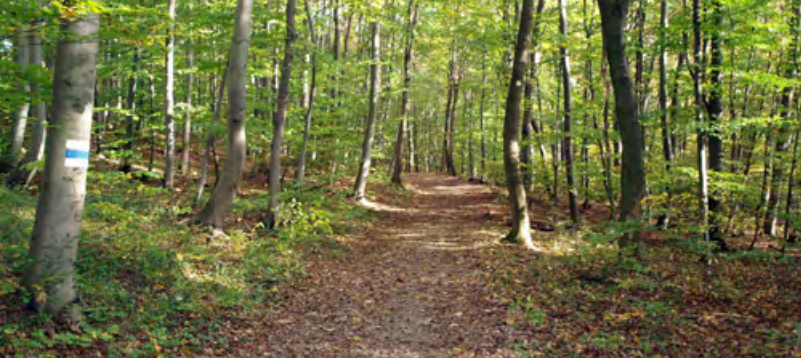
**Treffpunkt:** Stephansdom (Haupteingang)

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

Tel. 01/51 552-5108



## 63 | Gstettn in Wien: Sternwartepark und Türkenschanzpark



### Zwei Parks, aus Bevölkerungsinitiativen entstanden, jetzt wilder Wald und vielfältige Parkanlage

Hinter den Mauern des Sternwarteparks entsteht seit über einem Jahrhundert ein Naturjuwel mit seltenen Pflanzen und Tieren. Erst seit 2013 ist der Sternwartepark öffentlich zugänglich.

Die Vielfalt des Baumbestandes bietet Lebensraum für unterschiedliche Insekten, Vögel und andere Tierarten. Aus dem als Naturdenkmal ausgewiesenen Baumbestand hat sich im Lauf der Zeit durch natürliche Verjüngung ein Wald mit hohem Alt- und Totholzanteil entwickelt.

Im Türkenschanzpark, einige Straßen weiter, erleben wir dagegen eine durchgeplante Parkanlage mit vielen Wasserflächen (auch Trinkbrunnen), seltenen Bäumen und Pflanzen. Aber auch hier gibt es Plätze, wo die Natur wild wuchern darf.

Ein Spaziergang, bei dem wir uns von der Natur überraschen lassen wollen.



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

**Termin:** Mittwoch, 3. Mai 2023, 16.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Treffpunkt:** Vor der Kirche St. Josef, Gentzgasse 142, Straßenbahn 41, 42 Station Weinhausergasse oder S45 Station Gersthof

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

## 64 | Grätzl-Spaziergang durch Grinzing

### Von Winzern und Villenbesitzern

„Wenn ich mit meinem Dackel von Grinzing heimwärts wackel...“

Das ist nur eines von unzähligen Liedern über den berühmten Weinort Grinzing, der sich bis heute seinen dörflichen Charakter bewahrt hat. Über die Jahrhunderte kamen die Menschen nach Grinzing, um beim Heurigen den Wiener Wein zu genießen. Dieser inspirierte vor allem viele Musiker:innen zu teils weltberühmten Melodien... Außerdem ließen sich im Laufe der Zeit viele Prominente am Rande der Weinberge und des Wienerwaldes nieder. Erfahren Sie Anekdoten und Geschichten bei diesem Rundgang durch den Nobelort im 19. Bezirk.



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

**2 Terminmöglichkeiten:** Dienstag, 9. Mai 2023, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

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

**Treffpunkt:** 38 Straßenbahn-Endstation „Grinzing“, Ende: ebenda

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

## 65 | Führung vom Schlosspark Schönbrunn zum Friedhof Hietzing

### „Von Maria Theresia und Sisi zu Katharina Schratt“

Der Schlosspark Schönbrunn besticht durch seine Architektur, verborgene Schönheiten und natürlich auch seine Dimension! Das Schloss selbst ist das größte Österreichs und eines der bedeutendsten und meistbesuchten Kulturgüter hierzulande. Das Gebäude und der etwa 160ha große Park sind seit 1996 Teil des UNESCO-Weltkulturerbes.

Grund genug, wieder einmal mit offenen Augen durch den Park zu flanieren. Wir betreten den Park aber nicht von seiner Schokoladenseite sondern vom eher unbekanntem Eingang bei der Tivoli-Brücke. Über die kleine Gloriette gelangen wir zur großen Schwester und genießen den Blick über die Stadt.

Weiter geht es Richtung Tirolerhof und Meierei. Dort lernen wir eine berühmte österreichische Kaiserin als Kuhl Liebhaberin kennen. Direkt anschließend erreichen wir den Friedhof Hietzing, der mit sehr viel prominenten Gräbern punktet. So besuchen wir neben Katharina Schratt auch Otto Wagner, Gustav Klimt und noch einige mehr. Ziel der Führung ist ein Überblick über die Dimension des Schlossparks Schönbrunn. Zudem wird am Friedhof Hietzing einiges über die Bedeutung der dort Bestatteten klar.

Ziel der Führung ist ein Überblick über die Dimension des Schlossparks Schönbrunn. Zudem wird am Friedhof Hietzing einiges über die Bedeutung der dort Bestatteten klar.



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

**2 Terminmöglichkeiten:** Donnerstag, 11. Mai 2023, 10.00–12.00 Uhr oder 17.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 18,- (plus Audioguide 3,- je nach Gruppengröße)

**Treffpunkt:** Eingang Schlosspark Schönbrunn bei der Tivoli-Brücke; Haltestelle Stranitzkygasse Bus 63a, 8a, ca. 200 m entfernt

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



## 66 | Schreiben im Südburgenland



### In der wunderschönen Umgebung des Südburgenlands schreiben wir gemeinsam zu vielfältigen Impulsen.

Wir probieren verschiedene Genres aus und erfreuen uns am Spiel mit den Worten.

Im Dreiländereck Österreich – Ungarn – Slowenien entspannen wir inmitten von Weinbergen und üppig blühender Flora. Ein beheizter Swimmingpool, Sauna und Fitnessraum versüßen die freie Zeit zwischen den Schreibereinheiten, regionale Schmankerl sorgen für kulinarische Genüsse. Schreiben im Südburgenland, das ist: genießen mit allen Sinnen; endlich Zeit für sich selbst haben; schreibfreudige Gleichgesinnte treffen; aus dem reichen Schatz der Erinnerungen schöpfen; kreative Geschichten (er)finden und miteinander teilen

#### Arbeitszeiten:

Montag, 22. Mai, 17.00–19.00 Uhr, Dienstag, 23. Mai, 9.30–12.30 Uhr und 17.00–19.00 Uhr, Mittwoch, 24. Mai 2023, 9.30–12.30 Uhr

**Kursbeitrag:** 170,-

**Hotelkosten:** HP 239,- im EZ, 199,- im DZ inkl. aller Steuern und exkl. der Ortstaxe, mit großartigem Frühstücksbuffet und 3 Gänge Wahlmenü am Abend

**Ort:** Das Eisenberg, Mitterberg 32, 8383 St. Martin an der Raab

**Anmeldeschluss:** 14. April **Storno:** bis zum Anmeldeschluss kostenfrei möglich, danach 50% der Seminarkosten und das Hotelstorno, eine Woche vor Beginn, bzw. bei Nichtabmeldung werden die gesamten Kurs- und Hotelkosten verrechnet

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

## 67 | Führung durch die geheimnisvolle und mystische Wiener Unterwelt



### **Tauchen Sie mit dem „Forscherteam Wiener Unterwelten“ in den geheimnisvollen Untergrund Wiens hinab.**

Unter unserer Hauptstadt finden sich oftmals im Verborgenen große Hallen, lange Kellerlabyrinth oder verwinkelte Gänge, welche sich in mehreren Etagen tief unter den Häusern befinden. Erstmals können Sie im Zuge einer Sonderveranstaltung des BZ Floridsdorf gemeinsam mit dem „Forscherteam Wiener Unterwelten“ in den mystischen und sagenumwobenen Wiener Untergrund „hinabsteigen“! Lernen Sie bei dem zweistündigen Spaziergang in den Untergrund der Innenstadt, direkt vor Ort, die bewegte 2000 Jahre alte Stadtgeschichte kennen. Entdecken Sie mit uns „Highlights der Unterwelt“. Nach dieser einzigartigen Führung werden Sie Wien mit anderen Augen sehen. Sie werden viele historische Fakten sowie unzählige Geschichten aus dem alten Wien kennen und vor allem werden Sie exklusive Einblicke in die „Stadt unter der Stadt“ erhaschen. Sie werden eine bzw. einer von den wenigen sein, die die geheimnisvolle Wiener Unterwelt näher kennen!

**Referenten:** Dr. Dr. Marcello La Speranza (Historiker, Archäologe) und Lukas Arnold (Fotograf)

**2 Terminmöglichkeiten:** Montag, 5. Juni 2023, 10.00 bis ca. 12.00 Uhr oder 16.00 bis ca. 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Stephansdom vor dem Riesentor

**Kosten:** 33,-

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

## Weinviertel

### 34. Weinviertelakademie 2023

## Bildung im digitalen Wandel – Perspektiven und Chancen für ein gutes Miteinander, für gelingendes Leben

### 70 Jahre Erwachsenenbildung in Großrußbach

Nach einem Impulsvortrag von Dr.<sup>in</sup> Gaby Filzmoser wollen wir im Podiumsgespräch u.a. mit Weihbischof DI Mag. Stephan Turnovszky, Landtagspräsident Mag. Karl Wilfing mit Publikumsbeteiligung politische, sozialanalytische und kirchliche Stimmen ins Gespräch bringen, wie wir in Zeiten des technischen und gesellschaftlichen Umbruchs sowohl im Staat als auch der Kirche gut miteinander zum Wohl aller voneinander und miteinander lernen können.

**Termin:** Donnerstag, 23. Februar 2023, 18:30 Uhr – 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Veranstaltungssaal der Gemeinde  
Großrußbach, Hauptstraße 31, 2114 Großrußbach  
Kein Teilnahmebeitrag! Freie Spende erbeten!

**Detailinfos unter:** <https://www.bildungswerk.at/aktuelles/?a=396>





## Pflanzen zeichnen im Botanischen Garten

Wie bringe ich den Baum so zu Papier, wie ich ihn sehe? Wie kann ich Landschaften darstellen, ohne jeden einzelnen Busch zeigen zu müssen?

Oftmals sind Ansichten im Grünen durch ihre Vielfalt, ihre Details und Tiefe auf den ersten Blick überfordernd. Doch um eine botanische Skizze interessant zu halten, müssen wir nicht jeden Grashalm zeigen.

Die organischen Formen der Pflanzen in der freien Natur, im Park oder im Garten bieten eine herrliche Bandbreite an Inspiration. In diesem Workshop lernen wir, die unterschiedlichen Pflanzen, Bäume und Blumen locker zu skizzieren und mit einer eingeschränkten Palette an Farbstiften lebendig zu gestalten.

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die in einfachen, unkomplizierten Übungen das Zeichnen direkt in der Natur erlernen, locker und flott skizzieren, sowie mit Farbstiften kolorieren lernen möchten.

Inhalt des Kurses:

- Skizziertechniken
- Kompositionsübungen
- Balancieren von Details und Unschärfe
- Umgang mit Farbstiften
- Auswahl einer reduzierten Farbpalette

### Mitzubringen:

- Skizzenbuch oder -heft in A5 oder größer (glattes Papier)
- Fineliner in schwarz, braun oder grün
- Farbstifte (z.B. Faber Castell Polychromos – olivgrün, maigrün, dunkelgelb, orange, ocker, walnussbraun, kobaltblau, indigoblau)
- ev. Sitzhocker

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen Techniken kennen, welche Ausrüstung sich fürs Zeichnen unterwegs eignet, wie sie ihre Motive auf Papier anlegen und eine Auswahl an Details in Strich und Farbe darstellen, um harmonische, interessante und ansprechende Skizzen zu gestalten. Sie werden dazu motiviert, auch auf eigene Faust Beobachtungen und Momente im Skizzenbuch unterwegs zu sammeln.



**Referentin:** Sandra Biskup

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

**Termin:** Freitag, 16. Juni 2023, 14.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 49,-

**Treffpunkt:** Eingang Botanischer Garten

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

## 69 | 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 ausmachen. 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 (Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, GEHspräche, Systemisches Managen & Coachen)

**Termin:** Sonntag, 27. Aug. 17.00 Uhr bis Donnerstag, 31. Aug. 2023, 12.00 Uhr

**Ort:** Hotel Villa Rosa, Via Carducci 12, 34073 Grado, [www.hotelvillarosa-grado.it](http://www.hotelvillarosa-grado.it)

**Ihr Aufenthalt:** Mit der Anmeldung ist für Sie automatisch ein Einzelzimmer für die gesamte Kurszeit reserviert. Sollten Sie früher anreisen oder länger bleiben wollen, bitten wir Sie, das mit dem Hotel selbst auszumachen.

**Seminarkosten:** 315,- | 295,- für LebensMutig-Absolvent:innen, Trainer:innen und Referent:innen des Katholischen Bildungswerkes Wien

**Hotellkosten:** ÜF 69,- pro Person und Nacht

**Anmeldeschluss:** 24. Juli 2023

**Storno:** bis zum Anmeldeschluss kostenfrei möglich, danach 50% der Seminarkosten und das Hotelstorno, eine Woche vor Beginn, bzw. bei Nichtabmeldung werden die gesamten Kurs- und Hotellkosten verrechnet

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

**Gruppengröße max. 10 Teilnehmer:innen**



Bildungsinitiative für Frauen

Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien



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

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

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

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



## Tanzend die eigene Mitte finden

### Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

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

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

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

**4 Einheiten:** 27. Februar 2023, 20. März 2023, 24. April 2023, 22. Mai 2023

**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 2023

### 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:**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>24.03.2023</b> | <b>Das gefährdete Juwel</b>                |
| <b>14.04.2023</b> | <b>Rund um den Georgenberg</b>             |
| <b>28.04.2023</b> | <b>Das vergessene Schloss Neugebäude</b>   |
| <b>12.05.2023</b> | <b>Flugfeld und Wohntürme</b>              |
| <b>02.06.2023</b> | <b>Gänse- und andere Haufen</b>            |
| <b>16.06.2023</b> | <b>Himmelhof und Hackinger Schlosspark</b> |

Bitte mit  
85 Cent  
frankieren

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



## Menschenwürde und Demokratie in Familie, Beruf und Gesellschaft

**Kultur- und Seminartage von 19. Juli bis 23. Juli 2023 in Čičmany, Slowakei.**

Österreichische und slowakische Familien sowie Interessierte lernen sich als „Nachbarn“ besser kennen. In Impulsreferaten geben österreichische und slowakische ReferentInnen Anregungen für gutes Zusammenleben, die in Gesprächsgruppen diskutiert und vertieft werden. Heuer steht der Themenkreis Menschenwürde im Mittelpunkt, und die Frage, wie auf dieser Basis Entscheidungen gefunden und getroffen werden können – und dabei nehmen wir besonders das familiäre, berufliche und gesellschaftliche Zusammenleben in den Blick.

Alle Vorträge und Gespräche werden in die jeweils andere Sprache übersetzt (deutsch/slowakisch). Für Kinder gibt es während der Seminareinheiten eine eigene Kinderbetreuung mit Spiel und Spaß.

Die Nachmittage werden individuell geplant, und eignen sich daher für Spaziergänge, Singen, Lernen der slowakischen Sprache, Gespräche und vor allem dem Kennenlernen anderer Teilnehmer:innen. Das Programm wird derzeit erarbeitet, sobald die Details feststehen, werden wir sie hier veröffentlichen.

**Seminarort** ist heuer das malerische Čičmany (deutsch Zimmermannshau) in der Nordwestslowakei, dessen Holzhäuser mit weißen Verzierungen 1977 unter Denkmalschutz gestellt wurden und eines der zehn Volksarchitekturreservate in der Slowakei bilden.

**Detailsinfos unter:** [bildungswerk.at/aktuelles/?a=461](http://bildungswerk.at/aktuelles/?a=461)



**KATHOLISCHE KIRCHE**  
Erzdiözese Wien  
**ERWACHSENENBILDUNG**

Katholisches  
Bildungswerk Wien 

**FORUM**  
Katholischer  
Erwachsenenbildung  
in Österreich

**M:ARKE**  
KATHOLISCHE ELTERNBILDUNG

**ÖCERT**

**LQW**

## 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:**