

Bildungs-Werk-Zeug
floridsdorf
Bildungszentrum

25 Jahre Bildungszentrum
Schreib-
wettbewerb
mit Lesung

Tag der offenen Tür
mit vielen
kostenlosen
Angeboten

Online-Seminar
Familie
im Glück

ABC der Falschmeldungen
Fake News,
Propaganda &
Verschwörungen

Frühjahr 2024

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 möglich ist (außer die Einzelabende sind preislich einzeln ausgewiesen).

Stornobedingungen

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

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

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)

Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/51552-5108

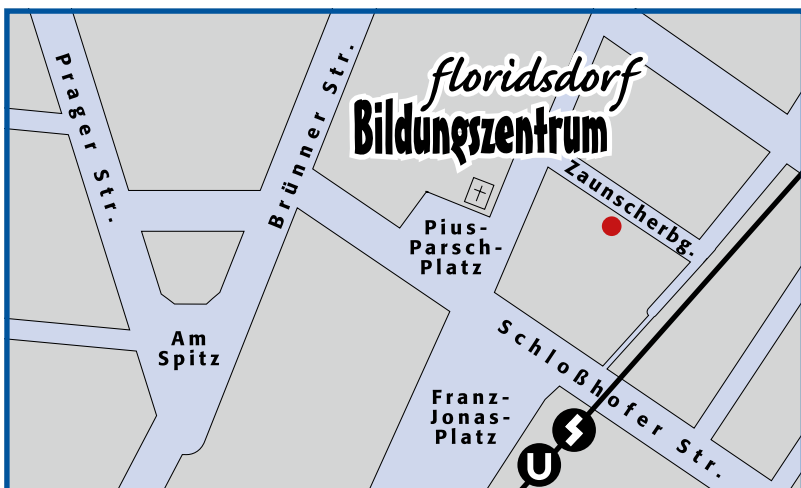
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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





Das Bildungszentrum feiert seinen 25. Geburtstag! Feiern Sie doch mit uns!

Seit 7. Mai 1999 darf ich das Bildungszentrum Floridsdorf leiten. Das Zentrum wurde unter anderem mit der Absicht gegründet, kirchlich Fernstehende anzusprechen und ihnen ein breites Spektrum an Katholischer Erwachsenenbildung zu bieten.

Zuerst am Pius Parsch-Platz beheimatet, gelang es, mit einem großartig engagierten Team an Begleiter:innen und kompetenten Referent:innen einen Ort der Begegnung und Bildung zu schaffen. Vor fünf Jahren durften wir in die modernen, gut ausgestatteten und behindertengerecht gestalteten Räumlichkeiten in der Zaunscherbgasse übersiedeln. Da wie dort bemühen wir uns, unserem Auftrag und Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die Katholische Erwachsenenbildung nimmt den ganzen Menschen mit all seinen Lebenssituationen in den Blick, unabhängig von Alter, Fragen der Geschlechtlichkeit, weltanschaulichen Orientierungen und politischen Einstellungen. Sie versucht, den Blick auf große und kleine Themen zu legen, gesellschaftlich aktuell und relevant am guten, fried- und freudvollen Miteinander zu arbeiten und das Leben jedes:r einzelnen Besuchers:in ein Stück besser und vielfältiger zu machen. Wir verstehen den Bildungsbegriff weder binnenkonfessionell noch ideologisch verkürzt, sondern versuchen mit den Worten des Konzils „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“ und alles „wahrhaft Menschliche“ in unseren Angeboten Platz zu geben. Wir hoffen, dass uns etwas davon in den letzten 25 Jahren gelungen ist.

Vor allem sagen wir Ihnen ein von Herzen kommendes Dankeschön für Ihre jahrelange Treue und Ihre Verbundenheit mit dem Bildungszentrum. Ich bin unglaublich dankbar, dieser sinnerfüllten und abwechslungsreichen Tätigkeit nachgehen zu dürfen und freue mich auf die nächsten Jahre mit Ihnen!



Sabine Tippow, Leiterin

Inhalt

Zum 25-Jahr-Jubiläum	4
Schreibwettbewerb zum Thema »Lebensbegleitendes Lernen«	9
Festprogramm: Tag der offenen Tür	10
Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer	12
Angebote im Bildungszentrum	15
Bildung unterwegs	40

Stimmen zum 25 Jahre Jubiläum

25 Jahre Bildungszentrum Floridsdorf – Grußwort

Die Katholische Erwachsenenbildung ist eine der größten Erwachsenenbildungsanbieter in Österreich. Sie wirkt maßgeblich an der Weiterentwicklung des österreichischen Bildungswesens mit. Sie leistet einen wertorientierten öffentlichen Beitrag zum Lebenslangen Lernen, das immer mehr zur Voraussetzung gelingenden gesellschaftlichen Zusammenlebens in einer Epoche der Beschleunigung und Beliebigkeit wird (vgl. hierzu Memorandum über Lebenslanges Lernen der Kommission der EU, Brüssel 2000).

Basis der Katholischen Erwachsenenbildung ist das christliche Welt- und Menschenbild im Sinne von Gaudium et Spes: *„Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen seinen Widerhall fände“* (Vatikanum II Gaudium et Spes 1).

Im Mittelpunkt aller kirchlichen Erwachsenenbildungsangebote steht nicht eine abstrakte Idealvorstellung des Menschen, sondern der *„Mensch in seiner konkreten existentiellen und gesellschaftlichen Verfasstheit“* (Vatikanum II, Evangelii Gaudium 270). Die Wahrnehmung des Menschen in seiner Würde und Einzigartigkeit, die Begegnung des fundamentalen menschlichen Bedürfnisses, die Welt zu verstehen, die Begleitung seiner Sinnsuche sowie die Sensibilität für die Fragilität und Verletzlichkeit menschlicher Lebensentwürfe sind Säulen dieses Menschenbildes. *„Um den aktuellen Sorgen und Nöten des Menschen und den brennenden Fragen der Gesellschaft begegnen zu können, ist von den Bildungseinrichtungen ein besonderes Sensorium für die Wahrnehmung des Menschen in Gesellschaft und Gegenwart gefordert“*

(Vatikanum II, Veritatis Gaudium 2). Diesem Anspruch wird das Bildungszentrum Floridsdorf mit seiner engagierten Leiterin Sabine Tippow seit Jahren gerecht.



Katholische Bildungshäuser und -bildungszentren sind sichtbare und öffentlich wahrnehmbare Orte der Begegnung, des Diskurses und des Dialogs. Sie arbeiten an Grenzen, die zugleich Schwellen sind: Religion und Politik, Wissenschaft und Leben, Evangelium und Kultur, Beruf und Ethik. Sie ermöglichen aktuelle Diskussionen an diesen Bruchlinien. Sie sind Orte der öffentlichen Debatte, Anwältinnen für die christliche Wahrheit in gesellschaftlichen Diskussionen, Denkwerkstätten und Kulturstationen der Diözesen und Ordensgemeinschaften, Stätten christlicher Bildung und Foren des gelebten Glaubens.

Diesen Herausforderungen hat sich das Bildungszentrum Floridsdorf in den letzten 25 Jahren mit Bravour gestellt. Auch die notwendigen strukturellen Anpassungen und die Übersiedlung vom Pius Parsch Platz in die Zaunscherbgasse hat das Bildungszentrum gut gemeistert. Es ist ein Zentrum des Denkens, der Begegnung und des Lernens im Herzen von Floridsdorf, das für den Norden Wiens tätig ist, und dessen Bedeutung und Impulse in der ganzen Stadt Wien wahrgenommen werden. In diesem Sinne: alles Gute für die nächsten Jahre!

Mag. Hubert Petrasch
Geschäftsführer der Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien
Präsident FECCA – European Federation for Catholic Adult Education

Bildung als Grundauftrag wahrnehmen

Gib einem Hungernden einen Fisch und er wird einen Tag lang satt. Lehre ihn fischen und er wird nie mehr hungern.“ Dieser Weisheitsspruch, Konfuzius zugeschrieben, gilt wohl auch für das große Thema Bildung. Das Leitwort des „Lebenslangen Lernens“ zeigt immer wieder die Notwendigkeit, Krisen durch Bildung, durch stetes Lernen, zu bewältigen.

Das haben wir in den vergangenen Jahren erleben können und weiterlernen dürfen.

In einer Zeit, in der Bildung als wichtige Grundlage des Lebens bezeichnet wird, Kardinal Christoph Schönborn Bildung



als einen „Urauftrag der Kirche“ bezeichnet, ist es für das Katholische Bildungswerk Wien besonders wichtig, das Bildungszentrum Floridsdorf als einen Ort zu betreiben, der mit seinem Bildungsauftrag für die Menschen in und weit über Floridsdorf hinaus da ist. Obwohl es nicht immer einfach ist, die finanziellen Mittel aufzustellen, ist das Bildungszentrum für all jene da, die wir mit dem Auftrag der umfassenden allgemeinen Bildung erreichen wollen, egal ob die Menschen katholisch oder andersgläubig, nicht glaubend oder atheistisch sind. Wir fördern Bildung im humanistischen Sinn: die Heranbildung mündiger Menschen, die eigenverantwortlich urteilen, entscheiden und verantwortungsbewusst handeln. Dies tun wir immer gemäß unserem Leitbild, nach dem wir Bildungsarbeit nicht ausschließlich als Wissens- und Fertigkeitsvermittlung verstehen, sondern als einen Prozess, in dessen Mittelpunkt der Mensch steht mit seinen Fragen zu sich selbst, zu den andern, zu Gott und zur Welt.

Seit 25 Jahren gelingt Bildung im Bildungszentrum Floridsdorf aus einem christlich geprägten Menschenbild heraus. Seit 25 Jahren agiert Sabine Tippow aus diesem Beweggrund für die Menschen mit den gesetzten Angeboten im Bildungszentrum Floridsdorf: Stets thematisch aktuell und an den Lebensfragen der Menschen

orientiert. Als besondere Schwerpunkte im Bildungszentrum zeigen sich die Persönlichkeitsbildung und die Elternbildung.

Dankbar sind wir für die Subventionen der Stadt Wien - Jugend und Bildung und des Bundesministeriums für Familie, die den Betrieb des Bildungszentrums fördern. Ohne diesen Beitrag der öffentlichen Hand wäre es viel schwieriger, Bildung in dieser Form des Bildungszentrums in der Zaunscherbgasse zu den Menschen zu bringen.

Wir bieten in der Katholischen Erwachsenenbildung an, fischen zu lernen, auf Suche nach den Antworten auf die Fragen des Lebens zu gehen. Dazu schaffen wir Räume, in denen das eigene Leben bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren ist. So können neue Handlungsmöglichkeiten im eigenen Leben entstehen und die Selbstbestimmung wird gestärkt.

Ein großes Dankeschön gebührt Sabine Tippow für die vergangenen 25 Jahre voller Engagement und sprühender Ideen. Möge die Erwachsenenbildung im Bildungszentrum Floridsdorf weiterhin so gut gelingen!

*Mag. Georg Radlmair
Leitung Erwachsenenbildung Regional
Direktor Katholisches Bildungswerk Wien*

Teilnehmer:innen-Stimmen

Seit 2011 besuche ich im Bildungszentrum Floridsdorf, zuerst noch am Pius-Parsch-Platz, nun in der Zaunscherbgasse, Seminare, Kurse und Vorträge. Immer finde ich für mich Interessantes im Programm. Mir gefallen, neben den großartigen Angeboten, die freundliche Atmosphäre und kompetente Betreuung. Während der Covid-19 - Pandemie habe ich sehr gerne und oft Angebote von „Lebensfreude aus dem Wohnzimmer“ angenommen. Es ringt mir große Bewunderung ab, wieviel in diesen schwierigen Monaten in

kurzester Zeit von der Leitung des BZ und den ReferentInnen auf die Beine gestellt wurde.

Ich hoffe auf viele weitere schöne und interessante Stunden hier!



Brigitte Schelbaum

Bildungszentrum bedeutet für uns: Interessante Vorträge mit Diskussionen zu Lebensfragen; Einen Ort zu haben, wo wir was finden, wenn wir uns auf die Suche machen; Eine Stelle der Kreativität zu haben, wo man vom kreativen Schreiben bis zum Dichten „alles“ lernen kann. Brainwalking mit Helmut Orschulik bedeutet ein besonderes, heiteres Erlebnis mit Gehen, Denken, Erinnern und Spielen, unterwegs in der Natur und im Austausch mit anderen. Feldenkrais-Einheiten unter



der professionellen und aufmerksamen Leiterin Barbara tun Körper und Seele gut.

Maria und Georg Hartl

Das Bildungszentrum feiert 25 Jahre! Da ist es Zeit, als langjährige Teilnehmerin DANKE zu sagen.

Danke für die Vielfalt eurer Angebote, die mich immer wieder begeistern:

Vom Kreistanzen mit Andrea Löw kehre ich beschwingt und beseelt in den Alltag zurück. Eine wunderbare Bewegungsform, die noch tagelang in mir nachklingt!

Die Stadtpaziergänge und Führungen habe ich in der Coronazeit schätzen gelernt und möchte dieses abwechslungsreich und informativ gestaltete Angebot nun nicht mehr missen.

Eine Vielfalt schöner Konzerte, Kabarets und anderer Events durfte ich im Bildungszentrum erleben – eine Reihe an

CDs erinnert mich immer wieder an stimmungsvolle Abende.

Danke sagen, möchte ich im Besonderen für den Lehrgang „Glück ist (d)eine Entscheidung“. Viel Mut und Zuversicht konnte ich mir daraus mitnehmen! Der Bogen der Angebote ist weit gespannt, die Organisation hervorragend. Viele engagierte Mitarbeiter:innen und Referent:innen sind Teil dieser Erfolgsgeschichte. Für mich ist in jedem Semesterprogramm viel dabei und ich freue mich auf die kommenden „gemeinsamen Jahre“. Alles Gute!



Andrea Alder

Ich bin nun schon seit sechzehn Jahren Stammkundin im Bildungszentrum, das mir mittlerweile zu lieb gewordenen Begleiter meiner Freizeitgestaltung wurde. Bei der vielfältigen Auswahl an Kursen und Veranstaltungen ist für jedes Alter und jeden Lebensabschnitt etwas dabei, so haben sich auch meine Schwerpunkte zwischen Berufstätigkeit und Pension gewandelt. Die längsten Jahre aber habe ich hier Line-dance gelernt und unsere Gruppe ist immer noch befreundet und trifft sich zum Tanzen. Meine zweite Leidenschaft gilt den unterschiedlichsten Stadtpaziergängen, es ist immer spannend und bereichernd, und es gibt jedes Semester Neues zu entdecken.

Besonders nett ist dabei, dass man die meisten Referent:innen, die begleitenden Mitarbeiterinnen des Bildungszentrums und viele der Teilnehmer:innen mittlerweile schon kennt, und es ergeben sich dadurch freundschaftliche Kontakte. Auch

meinen zunehmend pensionierten Freundeskreis konnte ich immer mehr für die Teilnahme gewinnen, und so trifft man sich regelmäßig und ungezwungen, und lässt die Spaziergänge dann oft im Kaffeehaus oder Heurigen enden.

Es spricht für sich, dass das Bildungszentrum Floridsdorf auch für die „übrigen Wiener:innen“ ein so begehrteter Wissensvermittler und Freizeitanbieter ist und sie rege daran teilnehmen.

Herzliche Gratulation zum Jubiläum und weiterhin viel Erfolg!



Ingrid Hurlt



Referent:innenstimmen

Was ich als Kursleiterin mir in meinen kühnsten Träumen so wünsche: Eine aufmerksame Vorbereitung der Veranstaltung, den herzlichen Empfang zu Kursbeginn, geschmackvolle Raumdecoration, liebenswerte, interessierte Teilnehmer:innen, ebenso aufmerksame Begleitung während des Kurses, verlässliche Administration und Nachbetreuung... Ganz schön unbescheiden, meinen Sie, das gibt es sicher nicht alles? Doch! Genauso erlebe ich jeden Kurstag, wenn ich als Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf bin. Und mehr noch: Was gibt es Schöneres als Teilnehmer:innen, die schon mehr als zwei Jahrzehnte lang immer wieder zu Kursen kommen? Und sich zu diesen treuen Seelen immer wieder neue Menschen dazugesellen und so herzlich aufgenommen werden, dass sie sich

sofort wohlfühlen? Das Bildungszentrum Floridsdorf ist ein ganz besonderer Ort, an dem Begegnung großgeschrieben wird und in dessen vielfältigem Angebot wohl jede:r fündig wird. Ich gratuliere dem Bildungszentrum Floridsdorf zum 25. Geburtstag und bedanke mich insbesondere bei Sabine Tippow, die mit ihrer Herzlichkeit und Kompetenz Herz, Hirn und Seele dieser Institution ist, für die inspirierende und wertvolle Zusammenarbeit!



Sabine Spitzer-Prochazka MSc

Das 25-Jahr-Jubiläum des Bildungszentrums Floridsdorf ist gleichzeitig auch für mich ein persönliches Jubiläum als Referent für diese großartige Einrichtung. Bei unserem Erstkontakt mit Sabine Tippow vor genau 10 Jahren ahnte ich noch nicht, dass das der Beginn einer bereichernden und äußerst erfreulichen, gemeinsamen „Reise“ sein sollte.

Seither ist es mir eine Ehre und Freude, immer wieder Veranstaltungen über das Bildungszentrum Floridsdorf anbieten zu dürfen.

Im umfangreichen Programmangebot finde ich aber meist auch etwas für mich selbst als Teilnehmer und darf mich somit auch schon zur großen Gruppe der StammkundInnen zählen.

Sowohl als Referent, als auch als Teilnehmer schätze ich die unkomplizierte, herz-

liche und zugleich professionelle Art der Betreuung und Abwicklung. Auch die Vielfältigkeit des Programmangebotes, dessen Spektrum weit mehr abdeckt, als man von einer kirchennahen Bildungseinrichtung erwarten würde, ist mehr als bemerkenswert.



Herzliche Gratulation zum Jubiläum, Dir, liebe Sabine und Deinem Team, aber auch ein großes DANKE für die angenehme Zusammenarbeit und Dein/Euer Engagement über so viele, erfolgreiche Jahre!!!

Walter Müller

Das Bildungszentrum Floridsdorf begleitet mich schon viele Jahre. Begonnen habe ich als ganz junge Referentin. Kraft Tanken im täglichen Leben war damals mein Thema. Es war für mich immer ein besonderes Arbeiten hier, denn ich habe nicht nur tolle Menschen getroffen, sondern auch Freundschaften geschlossen. So war es auch klar, dass ich in meiner Tätigkeit als Fremdenführer in dem

Bildungszentrum treu bleibe. Ich gratuliere zum 25. Geburtstag!

Susanne Herrmann



Ich weiß gar nicht mehr genau, wann mein erstes Seminar im Bildungszentrum Floridsdorf stattgefunden hat. Ich vermute, es war 2003. Sabine Tippow war damals auf der Suche nach einer Qi Gong Gruppe für Frauen. Daraus entstand das Kurskonzept „Die Weisheit des weiblichen Körpers (be)achten“. Diese Gruppe findet seit damals sechsmal pro Semester jeweils am selben Tag zur selben Zeit statt. Diese Kontinuität wurde im Herbst 2005 für ein einziges Semester nach der Geburt meines Sohnes kurzfristig unterbrochen. Einige Teilnehmerinnen besuchen seit Anbeginn bis heute diesen Kurs – 20 Jahre ohne Unterbrechung. Dieses gemeinsame Unterwegssein, ausgerichtet auf den Fokus zu meditieren in Stille und Bewegung, hat uns zu Weggefährtinnen gemacht. Wir haben einander begleitet in hohen Zeiten und durch schwere Phasen, die das Leben so bringen kann. Wir haben gelernt, Vertrauen zu entwickeln, sich selbst und der Gruppe zu öffnen und im Halten all dessen, was sich dabei zeigen durfte, zu wachsen in unserer Persönlichkeit, als Individuum und als Gruppe. Die dabei entwickelten emotionalen und sozialen Kompetenzen bedeuten einen Zugewinn an Frustrationstoleranz, die konstruktive Konfliktfähigkeit steigt und die Resilienz wird gefördert. Das Leben kann so in all seinen Nuancen leichter werden. Diese spezifische Erfahrung von Stärke tragen wir als Multiplikatorinnen in unserem Alltag in die Welt hinaus.

Dies ist für mich selbst ein sehr berührendes Beispiel, wie gelingende Bildungsarbeit vor allem auf Beziehungsarbeit aufbaut. Diese wiederum bedarf eines Rahmens, der wertschätzend und ohne Erwartungsdruck das Herstellen von Kontakt, von Beziehung ermöglicht. So entsteht ein realitätsoffener, sicherer Seinszustand, welcher erst die Grundlage für Entfaltung allen vorhandenen Potentials darstellt: kognitiv, emotional, motorisch und sozial.

Im Bildungszentrum Floridsdorf wird dieser Lerntheorie Leben eingehaucht: Hier die Blumen, dort die Kerze, die stets gefüllte Taschentuch-Box und der bereitgestellte Tee einerseits und andererseits Sabine, die persönlich als Leiterin sowohl organisatorisch mit den Teilnehmer:innen kommuniziert als auch vor Ort stets ein offenes Ohr und liebe Worte für die Teilnehmer:innen zur Verfügung hat. Ihr Team der gut

eingeschulten Seminarbegleiterinnen unterstützt herzlich und engagiert diese persönliche Note.



Die bunte Zusammenstellung des Programms spiegelt die Ausrichtung der Bildungsimpulse auf die Vielfalt der Interessen, Bedürfnisse und auf die Ganzheit des Menschen wider: kreative Impulse, Elternarbeit, Kulturelle-, Fitness- und Gesundheitsangebote, thematisch breit gefächerte Vorträge u.v.m.

Ich durfte in den vergangenen zwanzig Jahren seit meinem Start mit der Qi Gong Gruppe noch viele weitere Kurse halten: Selbstverteidigung für Mädchen, Fortbildungen für Pädagog:innen, Ressourcenstärkung in der Krise usw.

Mit feinfühligem Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse ihres Klientels und mit ihrer wachen Klarheit für die aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen sowohl in unserem unmittelbaren als auch globalen Lebensraum kam Sabine auch immer wieder mit Ideen und Inspirationen für neue Seminarprojekte auf mich zu. Diese über all die zwanzig Jahre gewachsene Zusammenarbeit war und ist mir immer wieder eine große Freude und auch ein Geschenk, das zu meiner eigenen Professionalisierung beigetragen hat.

Das gemeinsame Ziel dabei war und ist stets, Themen für Menschen in einer didaktischen Struktur aufzubereiten, um diese durch fundierte Information und fachkundige Impulse anzuregen, Wissensräume, Denk- und Handlungsmuster zu weiten, vorhandene Unsicherheiten zu stabilisieren und sie zu ermutigen, dem Ruf des eigenen Wesens zu folgen.

Dankbar blicke ich auf diese 20 Jahre im Bildungszentrum Floridsdorf zurück. Ich bin voller Anerkennung und Wertschätzung all dessen, was Sabine und ihrem ganzen Team im Öffnen und Gestalten dieses Raums für Begegnung, Bildung und persönliches Wachstum geglückt ist. 25 Jahre Bildungszentrum Floridsdorf – Ich gratuliere!

Mag.^a Machris Porstner

Anlässlich unseres Jubiläums laden wir zu zwei besonderen Angeboten ein:

Schreibwettbewerb zum Thema »Lebensbegleitendes Lernen«

Wie bereichert und beeinflusst Bildung den individuellen Lebensverlauf? Wie wird Bildung zur Grundlage für aufregende Abenteuer? Wie kann Bildung unsere Welt von morgen formen?

Gesucht werden (autobiografisch oder fiktiv)

- fesselnde Kurzgeschichten, die von persönlichem Wachstum erzählen und zeigen, wie Bildung auf vielfältige Weise in unserem Leben verankert ist.
- inspirierende Erlebnisse rund um den Wissenserwerb, sei es im Rahmen von institutionalisierten Bildungseinrichtungen oder auf autodidaktischem Weg.
- neue Denkansätze über innovative Bildungsangebote, die unsere Gesellschaft positiv verändern und eine Schlüsselrolle in der Gestaltung einer besseren Zukunft spielen können.

Vom Kindergarten bis zur Universität, vom Eltern-Kind-Kurs über Geigen-Stunden bis zum Kreativ-Workshop, vom magischen Schulhof, der fantastischen Bibliothek oder dem Naturlehrpfad – jeder kreative Einfall ist willkommen!



Formale Kriterien

- Einreichung bis 30. April 2024 per Mail an Sabine Tippow s.tippow@edw.orat, das Anschreiben soll Namen, Adresse, Telefonnummer, E-Mail und den Titel der Kurzgeschichte beinhalten.
- Den Text bitte als Word-Datei im Anhang mitschicken; es soll keinen Hinweis auf den oder die Verfasser:in geben. Wählen Sie einen möglichst unverkennbaren Titel für die Geschichte (dieser soll nicht nur aus dem Thema „Lebensbegleitendes Lernen“ bestehen).
- Die Länge des Textes darf 3 Seiten à 1800 (inkl. Leerzeichen) nicht überschreiten (gesamt 5400 Zeichen inkl. Leerzeichen).
- Texte, welche die formalen Kriterien nicht erfüllen, sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Über den Wettbewerb kann kein Schriftverkehr geführt werden.

Zur Gewinner:innen-Ermittlung

Die Texte werden anonym an die Jury, bestehend aus den Schreibkurs-Leiterinnen des Bildungszentrums Floridsdorf **Sabine Spitzer-Prochazka**, **Marlen Kühnel** und **Gertie Wagerer** und **Susanne Wimmer**, Gewinnerin des Schreibwettbewerbs 2023 des Schreibzentrum Wien, weitergeleitet. Die Jury bestimmt die zehn besten Geschichten, aus denen sie die drei Gewinner:innen ermittelt.

Die Preisverleihung findet **im Rahmen einer festlichen Lesung am 14. Juni 2024** statt (Siehe Angebot 53 auf Seite 39). Es lesen die Autor:innen, vor Ort oder zugeschaltet über eine Hybridschaltung.

Die Preise

Der Hauptpreis wird von der Buchschmiede (www.buchschmiede.at) gestiftet und umfasst eine Buchveröffentlichung im Selfpublishing mit professioneller Cover-Gestaltung im Wert von 300,-.

Preis 2 und 3 sind Gutscheine im Wert von 150,- bzw. 100,- für Veranstaltungen im Bildungszentrum. Der Betrag kann nicht bar abgelöst werden.



Tag der offenen Tür

Samstag, 15. Juni 2024

10.00–18.30 Uhr

Seien Sie anlässlich unseres 25-jährigen Bestehens herzlich zu einem Tag der offenen Tür, mit vielen spannenden und kostenfreien Angeboten eingeladen. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Anmeldung nicht erforderlich: Kommen Sie einfach vorbei!

10.00–12.00 Uhr

Ich hab' da mal eine Frage!

Sprechstunde rund um Handy und Internet

Referentin: Elisabeth Eder-Janca (Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“, zert. Senior:innen-Trainerin, zert. Medienpädagogin)

10.00–11.00 Uhr

LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnis spielend trainieren

LIMA ist nicht nur die Hauptstadt von Peru, sondern auch ein spezielles Trainingsprogramm für alle, die Körper und Geist mit unterschiedlichen Übungen beweglich und rege erhalten wollen. Koffer packen, Wörter suchen, Tanzen, Entspannungsübungen, kreatives Gestalten oder Austausch zu Themen aus dem Alltag sind nur einige der vielfältigen Übungen, die Sie in einer LIMA-Trainings-Gruppe kennenlernen können. Spaß und Freude ist auch immer mit dabei!

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

11.05–12.00 Uhr

Fit für Junggebliebene

Abwechslungsreiches Training für körperliches und geistiges Wohlbefinden

Wir sprechen Menschen in der 2. Lebenshälfte an, die sich gerne in einer netten Gruppe bewegen wollen.

Referentin: Karin Haiden (Dipl. Senior:innen Gesundheitstrainerin, Kursleiterin)

13.00–14.00 Uhr

Schnupperschreiben

Kreatives Schreiben geht ganz leicht,

wenn man inspirierende Impulse und gut umsetzbare Anleitungen bekommt. Und es macht Freude, einen selbst gestalteten Text in Händen zu halten. Kommen Sie und probieren Sie es aus, mit oder ohne Vorkenntnisse!

Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka (Schreibkurs-Leiterin, Psychotherapeutin, Schreib-Coach, Autorin)

14.05–15.00 Uhr

Nicht mit mir!

Die aktuellen Betrugsmaschen im Internet und was ich im Notfall tun kann.

Referentin: Elisabeth Eder-Janca (Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“, zert. Senior:innen-Trainerin, zert. Medienpädagogin)

14.05–15.30 Uhr

Elterntisch

zum Thema: Paarleben – Erzähle mir von dir...

Verliebt sein, Hochzeit, erstes Kind, Zweisamkeit, Krise, ... Themen, die uns in unseren Partnerschaften im Alltag beschäftigen. Manche gerade aktuell, andere liegen schon eine Zeit zurück. Gemeinsam (mit oder ohne Partner:in) wollen wir uns in dieser Gesprächsrunde zu diesen Themen austauschen – Erfahrungen, Erinnerungen und Erlebnisse teilen.

Moderatorin: Birgit Rümmele (Erwachsenenbildnerin, Elternbildnerin, Leiterin ANIMA – Bildungsinitiative für Frauen)



15.05–16.00 Uhr

Grätzlspaziergang

Eine Runde durch das Floridsdorfer Bezirkszentrum

Bei einem Spaziergang in der unmittelbaren Umgebung des „Bildungszentrums“ erfahren wir an Schlüsselstellen Näheres über die Entwicklung des im 18. Jahrhundert entstandenen Kernbereichs des heutigen 21. Bezirks.

Referent: Mag. Gerhard Jordan (Studium der Geschichte und Kunstgeschichte, Mitarbeiter des Bezirksmuseums Floridsdorf, langjähriger Bezirksrat im 21. Bezirk).

15:05–16.00 Uhr

Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

Tanzen weckt Freude und Lebendigkeit!

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

16.05–17.00 Uhr

Kirchenführung in der Pfarrkirche Floridsdorf

Besuchen Sie gemeinsam mit einer Fremdenführerin und einem

Theologen die sogenannte Zwölfapostelkirche am Pius Parsch Platz

und lassen Sie sich überraschen von den Geschichten, die diese Kirche erzählt. Tauchen Sie ein in die Zeit der Entstehung der Kirche und entdecken Sie spirituelle Botschaften dieses „modernen“ Gotteshauses.

Referent:in: Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin) und Mag. Manfred Zeller (Theologe und Erwachsenenbildner)

17.05–18.15 Uhr

Hoffnung für das 21. Jahrhundert

Beseelendes Christentum als Inspirationsquelle für die Welt

Von mehreren Seiten aus gewinnt man den Gesamteindruck der Müdigkeit, der Alterung, die Impression eines Europas, das ... nicht mehr fruchtbar und lebendig ist. Demnach scheinen die großen Ideale, die Europa inspiriert haben, ihre Anziehungskraft verloren zu haben“ (Papst Franziskus, Rede vor dem Europaparlament). Dabei besitzen wir mit der Idee der Personenwürde seit Jahrhunderten eine Gemeinwohlbasis zur Überwindung primitiver populistischer und giftiger nationalistischer Ideologien. Eine geisteswissenschaftliche Spurensuche nach Hoffnung und Zuversicht in der mehrtausendjährigen jüdisch-christlichen Denkwelt.

Referent: Dr. Rainald Tippow (Theologe, Erwachsenenbildner, Sozialmanager)

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 | #Elternimpulse



eltern
BILDUNG



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. Es gibt jeweils eine Terminmöglichkeit vormittags oder abends.

Werde Teil der #Elternimpulse-Community!

Familien- und Generationenkonflikte

Von der Hölle des Gut- und Lieb- Gemeinten

Termin: Mittwoch, 21. Feb. 2024, 9.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

In die eigene Kraft kommen

Positive Psychologie & Selbstfürsorge im Familienalltag

Termin: Montag, 18. März 2024, 9.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

„Hilf mir, selbst zu tun“ (M. Montessori)

Wie viel und welche Art der Unterstützung braucht mein Kind?

Termin: Freitag, 5. April 2024, 9.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Wie sag ich's meinem Kind?

Wieso gibt es Krieg? Und was ist ein Virus? Warum trägt der Mann ein Kleid?

Termin: Mittwoch, 15. Mai 2024, 9.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Mentale Gesundheit von Eltern

Gemeinsam Kraft, Zuversicht, Mut und positive Energie tanken

Termin: Freitag, 14. Juni 2024, 9.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr



Referentinnen: Patricia Weiner (Als Elternberaterin begleite ich Familien in meiner Praxis in Bad Vöslau und Online. Als Impulsgeberin in der Elternbildung ist es mir ein besonderes Anliegen am Weg zum authentischen Elternsein zu unterstützen) und Mag.^a Barbara Grütze (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin, Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien)

Kosten: 20,00 pro Bildschirm/Thema

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

Anm. erforderlich: anmeldung@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-3320

02 | #Elternimpulse – WillkommenBaby

Eine Aufgabe, die uns unzählige schöne Momente und emotionale nie erahnte Hochs schenkt, uns aber auch stark fordert und an nie geahnte Grenzen bringt. Der Übergang in das Leben als junge Familie oder sich gerade vergrößernde Familie kann ganz schön aus der Bahn werfen und das Hineinwachsen in die Rolle als Mama bzw. eines/mehrerer Kind(er) kann mehr Aufmerksamkeit brauchen, als gedacht. Darum gibt es jetzt auch die #Elternimpulse – WillkommenBaby – für die Zeit vor der Geburt bis zum 1. Lebensjahr! Diese Veranstaltungen finden nur vormittags statt.



MARKET

Schlaf, Kindlein, Schlaf – ein Thema, das (fast) alle Eltern wach hält

Termin: Mittwoch, 24. Jan. 2024, 9.30–11.30 Uhr

„Brennt, Eltern, Brennt!“ – Good Enough Parenting statt Burn-Out

Termin: Mittwoch, 28. Feb. 2024, 9.30–11.30 Uhr



Referentin: Patricia Weiner
(Dipl. Eltern- und Familienberaterin)

Kosten: 20,00 pro Bildschirm/Thema

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

Anm. erforderlich: anmeldung@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-3320,



03 | Kunterbunte Stoffwindelpopos

Vorteile, Nachteile und praxiserprobte Tipps aus der Stoffwindelwelt

Stoffwindeln- Kunterbunt sind sie, super freundlich zu Baby popo, Umwelt und Geldbörserl noch dazu ... aber ist das etwas für uns? Und ist das überhaupt hygienisch? Und wo anfangen? Es gibt so viele verschiedene! Wenn man sich neu mit dem Thema Stoffwindeln beschäftigt, ist die Vielfalt fast unüberschaubar und es stehen oft die Fragen im Raum „Ist das überhaupt etwas für uns?“ „Ist das nicht total aufwendig? Oder eklig?“ Vollkommen berechnete Überlegungen, die schlussendlich nur ihr für euch beantworten könnt und auch die Anschaffung ist ja zunächst einmal mit einer Investition verbunden, bevor man die Ersparnis spürt.

Hier lernt ihr die verschiedenen Windelsysteme, ihre Handhabung sowie die jeweiligen Vor- und Nachteile kennen, um überlegen zu können, welches System in euren Familienalltag passen könnte. Außerdem bekommt ihr hilfreiche Infos zum Windelgutschein und praktische Tipps für den Stoffwindelalltag mit. Und was besonders hilfreich ist: ihr könnt eure Fragen und Bedenken loswerden, die euch im Kopf herumschwirren und bekommt herzlich-ehrliche und praxiserprobte Antworten, denn wie bei all meinen Familien-Themen ist mir auch hier ein undogmatischer, alltagstauglicher und fröhlicher Zugang wichtig. Nach diesem Workshop habt ihr einen Überblick über die verschiedenen Systeme, ihre Handhabung, sowie eine erste Information rund um den Wiener Stoffwindelgutschein, um für euch besser entscheiden zu können, ob bzw. wie intensiv ihr Stoffwindeln für euer Baby in den Alltag einbauen wollt und könnt.



Referentin: Denise Winkler BSc.

(Dipl. Familienbegleiterin mit Schwerpunkt „Väter in der Familienbegleitung“, Biologin und Elementarpädagogin, Fachreferentin in der pädagogischen Erwachsenen- und Elternbildung)

Termin: Mittwoch, 6. März 2024, 9.30–11.30 Uhr

Kosten: 20,-

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

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

MARKET

04 | Familie im Glück



Mit Positiver Psychologie Wege zu einem glücklichen Familienalltag finden

In diesem 5-teiligen Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie Ihre Kinder bei einer glücklichen Entwicklung unterstützen können. Aufbauend auf dem PERMA-Modell von Martin Seligman, dem Begründer der positiven Psychologie, erfahren Sie interessante Hintergründe aus der Glücksforschung. Vor allem aber lernen Sie Methoden, wie Sie die Ergebnisse der Forschungen im alltäglichen Leben nutzen und an ihre Kinder weitergeben können. Glück kann man lernen! – positive Gefühle stärken | Glücksforschung und Positive Psychologie | Das Glückstagebuch als wirksame Methode | Positive Gefühle im Alltag verstärken | Fähigkeiten entdecken und stärken, Freude am Lernen | Eigene Stärken und Fähigkeiten entdecken und benennen | Wertschätzung | Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Flow | Dem Flow-Zustand im eigenen Leben Raum geben | Gelingende Beziehungen – Vom Ich zum WIR | Dankbarkeit und Vertrauen | Gemeinschaft stärken | Positive Beziehungen erkennen, aufbauen und pflegen | Sinn – Achtsame Wege und Lösungen | Glückliche Entscheidungen treffen | Bewusstsein und Unterbewusstsein | Achtsamkeit für Körper und Geist | Zielerreichung, Herzenswünsche und positive Grundstimmung | Visionen und Ziele formulieren | Planungsstrategien und Wege zur Ziel-Erreichung | Mit positiver Grundstimmung den Alltag erleichtern

Tauchen Sie ein in die Welt der positiven Psychologie und nehmen Sie an jedem Abend ganz konkrete, leicht umsetzbare Anregungen mit, die Sie sofort in und mit Ihrer Familie ausprobieren können.



Referentin: Manuela Eitler-Sedlak
(zertifizierte Glückstrainerin und Kinderbuchautorin)

Termine: Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr

5 Einheiten: 7., 21. März, 4., 18., 25. April 2024

Kosten: 23,-/Abend, ganze Reihe 100,-

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

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

05 | 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 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.^a Barbara Schick
(Pädagogin und zertifizierte body'n brain Trainerin)

Termine: Montag, 17.45–18.15 Uhr

5 Einheiten: 8., 15., 22., 29. April, 6. Mai 2024
(Verlängerung bei Interesse möglich)

Kosten: 55,-

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

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

06 | Eingewöhnung in Kindergruppe, Kindergarten und Co

Zwischen Haltgeben und Loslassen ...

Unser Kind in die Obhut anderer Menschen zu geben, verlangt von uns Eltern einiges. Nicht immer ist das Loslassen so einfach, denn das Vertrauen, dass unser Kind gut aufgehoben ist, muss erst entstehen ...

Genau darüber sprechen wir:

- Was können wir bereits im Vorfeld bedenken, planen, tun,... um die Eingewöhnung so sanft wie möglich starten zu können?
- Wie läuft eine Eingewöhnung behutsam und nachhaltig ab?
- Welche Unterschiede gibt es, je nachdem wie alt mein Kind ist?
- Wie können alle beteiligten Personen dazu beitragen, dass sich auch alle wohl fühlen und die Eingewöhnung erfolgreich und möglichst stressfrei stattfinden kann?
- Wie kann ich meinem Kind Halt geben? Wie kann ich damit umgehen, wenn mein Kind weint?
- Muss Eingewöhnung immer schwer sein? Muss ich mir Gedanken machen, wenn mein Kind keine Trennungsschwierigkeiten hat und die Eingewöhnung ganz easy läuft?
- Was ist das Berliner Eingewöhnungsmodell und warum richten sich viele Kindergärten danach?

Und natürlich ist auch für eure eigenen Gedanken und Sorgen Platz.

Dieses Angebot möchte Sorgen und Berührungsängste nehmen und euch optimal auf den Start in das gemeinsame Abenteuer Tagesbetreuung vorbereiten.



Referentin: Denise Winkler BSc.

(Dipl. Familienbegleiterin mit Schwerpunkt „Väter in der Familienbegleitung“, Biologin und Elementarpädagogin, Fachreferentin in der pädagogischen Erwachsenen- und Elternbildung)

Termin: Mittwoch, 17. April 2024, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: 20,-

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

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

07 | Quiltplauderei – Quilten und mehr ...



... denn jedes kreative Handarbeiten macht glücklich!

Die Quiltplauderei ist ein für alle Personen offenes Treffen, bei dem wir nähen oder quilten, stricken, häkeln, sticken, plaudern und lachen. Wir treffen einander etwa einmal im Monat und wer Zeit findet, ist herzlich willkommen!

In einer offenen Gruppe plaudern wir und machen das, was unser liebstes Hobby ist: Handarbeiten.

Wir wissen schon längst, dass es uns guttut – aber inzwischen ist die positive Wirkung von Handarbeiten auch wissenschaftlich erwiesen! Patchwork trainiert das Gehirn, das vernetzte Denken wird gefördert. In Großbritannien finden seit 2012 Studien dazu statt, die sich intensiv mit dem kognitiven, emotionalen und sozialen Einfluss des Quiltens in Gruppen beschäftigt haben, und diese Wirkung erleben wir in unserer Gruppe bei gemeinsamem Plaudern, Lachen, Kaffee und Tee trinken. Wir berichten von Quilt-Ausstellungen, arbeiten an unseren Projekten und zeigen beim „Show and Tell“ her, was wir machen. Interessiert, uns „über die Schulter zu sehen“ und dann auch kreativ zu werden? Dann herzlich willkommen! Langweilig wird es sicherlich nicht!

Termine: Samstag, 14.00–18.00 Uhr

5 Einheiten: 10. Feb., 9. März, 13. April, 25. Mai, 22. Juni 2024

Kosten: 3,-/Treffen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. nicht erforderlich!

08 | 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, 9.00–11.00 Uhr

Kurs 1: 15., 29. Feb., 14. März, 11. April, 16. Mai, 20. Juni 2024
(geschlossene Gruppe)

Kurs 2: 22. Feb., 7. März, 4., 25. April, 23. Mai, 27. Juni 2024

Kosten: 98,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

09 | Silent White



Schneeschuhwandern auf den Tirolerkogel

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.

Mittags-Picknick unterwegs im Freien.

Auch für Anfänger:innen im Schneeschuhwandern geeignet, jedoch Fitness für ca. 5 Stunden Gehzeit und jeweils ca. 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg erforderlich.

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.



Referent: Walter Müller

(Gepr. Wanderführer und Schneeschuh-Instruktor)

Termin: Samstag, 17. Feb. 2024, 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

Treff- und Endpunkt: Parkplatz hinter der Kirche in Annaberg

An/Rückreise: Individuell; wir empfehlen Fahrgemeinschaften.

Ausrüstung: warme, hohe Wander- oder feste 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.

Kosten: 60,- inkl. Schneeschuhverleih

Anmeldeschluss: 7. Februar 2024

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

10 | **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

13 Einheiten: 20., 27. Feb., 5., 12. März, 2., 9., 16., 23., 30. April, 7., 21., 28. Mai, 4. Juni 2024

Kosten: 162,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

11 | **Hass im Netz – eine Gefahr für Leib und Seele?**

Zum Umgang mit Hassbotschaften im und aus dem Internet

Hass im Netz ist ein Phänomen mit ernsthaften Auswirkungen auf Individuen und die Gesellschaft. Was sind die konkreten Ursachen und Folgen von Hate Speech – und welche Strategien gibt es, um dagegen vorzugehen?

Immer wieder ist in den Medien und der Politik von einer „Spaltung der Gesellschaft“ die Rede. Auch wenn diese Diagnose oftmals nicht der Realität entspricht ist festzustellen, dass in gewissen Bereichen der Gesellschaft der Umgangston zunehmend rauer wird – was oftmals auch dazu führt, dass es für vernünftige und ergebnisoffene Diskussionen auf Augenhöhe keinen Platz mehr gibt. Doch nicht nur im „realen“ Leben ist diese Entwicklung zu beobachten, auch im Internet – und hier vor allem im Bereich der Social Media – kann diese festgestellt werden und tritt oftmals in Form von Hassbotschaften im Netz auf.

Häufig fühlen sich die Verfasser:innen solcher Botschaften in der Anonymität des Internets sicher und gehen davon aus, keine Konsequenzen befürchten zu müssen. Ein Grund dafür ist, dass es den von diesen Nachrichten Betroffenen oftmals schwerfällt, sich gegen diese Form der Gewalt und des Hasses zu wehren. Doch auch die Angst davor, nicht ernstgenommen zu werden, spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle.

Im Rahmen dieses Vortrags wird zunächst geklärt werden, was unter den Begriffen „Hass im Netz“ oder „Gewalt im Netz“ zu verstehen ist. In einem nächsten Schritt werden mögliche Ursachen für die Zunahme dieses Phänomens dargestellt und beschrieben. Abschließend werden konkrete Hilfestellungen zum kompetenten Umgang mit Hassbotschaften aus dem Netz aus der Perspektive verschiedener Fachgebiete (Psychologie, Recht, ...) vorgestellt sowie weiterführende Informationen und Materialien präsentiert.

Die Teilnehmer:innen können nach diesem Vortrag kompetent und aktiv einen Beitrag leisten, um eine positive Online-Kultur zu fördern und den digitalen Raum sicherer zu machen. #NoHateSpeech



Referent: Mag. Robert WurZRainer

(Referent für Weltanschauungsfragen, Erzdiözese Wien

Referent am Lehrstuhl für Religionswissenschaft, Universität Wien)

Termin: Dienstag, 20. Feb. 2024, 19.00–20.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



12 | 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, 9.30–10.30 Uhr

7 Einheiten: 22. Feb., 7., 21. März, 4., 18., 25. April, 2. Mai 2024

Kosten: 90,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

13 | 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 „Literaturalons im Palais“)

Termine: Freitag, 10.00–14.00 Uhr

5 Einheiten: 23. Feb., 8. März, 12. April, 3., 24. Mai 2024

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

14 | 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 9.30–11.30 Uhr und 14.30–16.30 Uhr

Kurs 1: 26. Feb., 4., 11., 18. März, 8. April 2024

Kurs 2: 29. April, 6., 13., 27. Mai, 3. Juni 2024

Kosten: 55,- pro Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

15 | Theologie am Vormittag Welchen Sinn hat denn das alles?



Sinnsuche für mein Leben

Schöpfung und Geschöpf, was heißt das heute?

Wir können aus jahrtausendealten Quellen die Lebenserfahrungen vieler Generationen erheben und die Weisheit unzähliger Menschen für uns im Jahr 2024 fruchtbar machen.

Termin: Montag, 26. Feb. 2024, 9.30–11.00 Uhr

Wer ist der göttliche Mensch?

Da gibt es dieses weihnachtliche Bonmot – „mache es wie Gott, werde Mensch“ –, das die hintergründige Botschaft von der Größe und den Abgründen unseres menschlichen Daseins beinhaltet. Darin liegen nicht zuletzt tragfähige Entwürfe für die Antworten auf die Frage nach Krisen und Leid, Schwächen und Genialität des menschlichen Daseins.

Termin: Montag, 18. März 2024, 9.30–11.00 Uhr

Hoffnung über alles

Was sind die letzten Dinge? Wie fröhlich ist es im Fegefeuer und warum hat der Tod nicht das letzte Wort? Wie geht es weiter und was meint die wunderbare Welt von Hoffnung und Zuversicht, die in uns Menschen quasi genetisch grundgelegt ist?

Termin: Montag, 15. April 2024, 9.30–11.00 Uhr



Referent: Dr. Rainald Tippow
(Theologe, Erwachsenenbildner, Sozialmanager)

Kosten: 17,- pro Vormittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

16 | Stress lass nach

Strategien für einen entspannteren Familienalltag

Der Alltag mit Kind(ern) ist fordernd. Und dann sind da auch noch der Job, der Haushalt, die Familienorganisation uvm. Das Ergebnis: Eltern sind gestresst und erschöpft. Viele leiden unter dem eigenen „gestresst sein“ und ihrem Verhalten.

Stress erzeugt negatives Erziehungsverhalten. So viel wir auch wissen, so sehr wir uns auch bemühen... Stress lässt uns dann doch wieder genau die Dinge tun und sagen, die wir doch nicht machen wollten.

Und genau dieser auslösende, uns quälende Stress lauert im Familienalltag an gefühlt jeder Ecke.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unterschiedlichsten Stress-Ecken des Familienalltags und denken über (kreative) Strategien für ein entspannteres Familienleben nach. Der Workshop gibt Raum für bewusste Reflexion, Austausch und das Erarbeiten neuer Strategien für Deine individuelle Familiensituation.



Referentin: Patricia Weiner (Dipl. Eltern- und Familienberaterin)

Termin: Dienstag, 27. Feb. 2024, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 29,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108



17 | 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, „ge- weckt“ 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: 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: Mag.^a Barbara Grütze (Zert. Theaterpädagogin, Theaterschaffende und selbst begeisterte Theaterspielerin)

Termine: Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

6 Einheiten: 28. Feb., 6., 13. März, 3., 10., 17. April 2024

Kosten: 82,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

18 | Zeit für mich



Achtsamkeit im Alltag

Sie lernen die Achtsamkeitspraxis kennen und erleben, wie Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis und erfahren, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Mit meditativen Übungen im Sitzen, Gehen und Stehen kommen Sie zur Ruhe, nehmen sich selbst wahr und kommen ganz in der Gegenwart an.

Bewusste Sinneswahrnehmung und Beobachtung des Atems führen Menschen zu einer wachen Präsenz im gegenwärtigen Moment. Diese hilft, sich von Sorgen und Ängsten zu lösen, die oft in unseren Gedanken kreisen. Besonders in herausfordernden und ungewissen Zeiten kann dies eine große Hilfe sein.

Sie erleben die Kraft der Achtsamkeit und nehmen konkrete Ansätze mit nach Hause, um auch Ihren Alltag achtsamer und bewusster gestalten zu können.



Referentin: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder, BA, MA (Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess, Qi Gong- und Achtsamkeitslehrerin)

Termin: Mittwoch, 28. Feb. 2024, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

19 | Was wäre leichter ...

Mit TRAGER® zur mühelosen Aufrichtung

Vortrag mit Interaktion

Wie wäre es, wenn jeder Handgriff, jede täglich zu verrichtende Arbeit, vom Zähneputzen, über Küchenarbeit zum Schreiben am PC zum Tanz werden würde? Voll Leichtigkeit und Freude? Du tanzt dein Leben und dein Leben tanzt durch dich hindurch.

Dr. Milton TRAGER hat im vergangenen Jahrhundert einen Bewegungsansatz entwickelt, der ähnlich wie die Feldenkrais Methode zur optimalen Organisation im eigenen Körper und dadurch zu mehr Leichtigkeit führt.

Ausgangspunkt ist der bewusste Umgang mit der Schwerkraft: Kann mein Arm einfach hängen, oder halte ich ihn? Schwingt mein Bein beim Gehen und landet der Fuß geschmeidig auf der Erde oder wird der Boden als Feind betrachtet?

Spielerisch wird Bewegung erkundet. Arme werden sanft geschwungen, Wellen tanzen durch unsere Körper. Mentastic® – Mentale Gymnastik – hat Dr.Trager dieses Spiel mit der Schwerkraft genannt. Es macht Spaß, ist nie anstrengend und erzielt eine unglaubliche Wirkung. Ein einfacher Kick mit dem Fuß, ein Fallen lassen und baumeln lassen des Armes kann zu neuer innerer Verbundenheit und müheloser Aufrichtung führen.

Dort, wo Muskeln bereits verkürzt waren, entsteht wieder Länge, Organe erlangen ihre Vitalität zurück. Äußere Verspannung kann abfallen und innere Verbundenheit entsteht. Diese Art, sich zu bewegen kann in den Alltag integriert werden.

In Kontakt mit sich selbst und mit der Schwerkraft ist es möglich, lange, sehr lange in einem gesunden, vitalen, und alterslosen Körper zu leben.



Referentin: Mag.^a Ingrid Hörlezeder MEd

(Musik und Bewegungspädagogin, Somatic Movement Therapist, TRAGER® Praktikerin, Tutorin und Lehrerin)

Termin: Donnerstag, 29. Feb. 2024, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

20 | Der Wandel beginnt mit Dir!



Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant und deutlich verändert.

Wir haben viel Freiheit gewonnen, zu wählen, wie wir unser Leben gestalten wollen: ob in Bezug auf Arbeit, Familie, Materielles oder unsere Beziehungen. Gleichzeitig ist damit die Verantwortung größer geworden, die Konsequenzen unserer Wahl zu tragen.

Vielen Menschen ist die Dimension dieser Tatsache nicht bewusst und so „wandlt“ es sie – bis hin zum persönlichen „Ausbrennen“. Um die Selbstbestimmung wahrnehmen zu können, von der wir träumen, braucht es bewusste Auseinandersetzung damit, welche Dynamik am Wirken ist. Erst dann können wir proaktiv unsere Visionen leben und uns frei fühlen.



Referentin: Linda Syllaba

(Dipl. Systemischer Coach, Dipl. psycholog. Beraterin

Familienberaterin & Karrierecoach, Persönlichkeitsentwicklerin)

Termin: Donnerstag, 29. Feb. 2024, 18.00–20.30 Uhr

Kosten: 40,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

21 | Schreiben heißt die Welt einatmen (Doris Dörrie)



Baustein-Weiterbildung für alle, die Freude am Schreiben haben

Sie haben Freude am Schreiben, wollen Ihr Talent schulen und Ihre Kenntnisse erweitern? Sie möchten Ihre Kreativität stärken und sich „Handwerkszeug“ für packende Geschichten aneignen? Texte veröffentlichen, sich mit anderen austauschen und dem Schreiben einen besonderen Platz in Ihrem Leben geben? Dann sind Sie in dieser Weiterbildung genau richtig!

1. Modul: „Meine Rolle als Schreibende:“

Im ersten Modul geht es um das Anfangen, um die so wichtige Startphase in kreativen Prozessen. Wir lernen Techniken kennen, die sich für den Beginn von Schreib-Prozessen eignen. Mit unserer eigenen Schreib-Biografie setzen wir uns ebenso auseinander, wie mit inneren kritischen und förderlichen Stimmen, die für unser Schreiben eine Rolle spielen. Wir erkunden, welche Strategien für welche Schreib-Typen hilfreich sind und wie wir sie einsetzen, um unser Schreiben voranzubringen.

Termin: 1. und 2. März 2024

2. Modul: „Schreiben als Selbsterfahrung“

Im zweiten Modul steht das Schreiben über sich selbst im Mittelpunkt. Wir erfahren, wie Schreiben zur Selbsterfahrung genutzt werden kann, wo die Potenziale, aber auch Grenzen und Risiken liegen. Neben autobiografischen Techniken lernen wir Wege kennen, Veränderungsprozesse schreibend zu gestalten. Vom Listenschreiben über das klassische Tagebuch bis hin zu facettenreichen Journaling-Techniken reicht das Repertoire an vielfältigen Möglichkeiten.

Termin: 5. und 6. April 2024

3. Modul: „Kreatives Schreiben“

Im dritten Modul beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Genres des kreativen Schreibens. Wir eignen uns „Handwerkszeug“ an, um Dialoge lebendig zu gestalten und Effekte zum Spannungsaufbau und zur Unterhaltung einzusetzen. Darüber hinaus erfahren wir Wissenswertes über Kreativitätsprozesse – wie wir sie „ankurbeln“ und was es braucht, um verlässlich daraus schöpfen zu können. Die Analyse von Materialien, die für Schreib-Anregungen herangezogen werden können, rundet das Themenfeld ab.

Termin: 3. und 4. Mai 2024

4. Modul: „Schreiben – und dann?“

Im vierten Modul erproben wir unterschiedliche Formen des Text-Feedbacks und ergründen die Schritte der Überarbeitung bis zur Fertigstellung eines Textes. Danach geht es um das Veröffentlichen: Welche Möglichkeiten gibt es, Geschichten und Bücher zu publizieren? Wie sieht ein Exposé aus und wie finden wir den richtigen Verlag? Und wer das erworbene Wissen auch an andere weitergeben möchte, erlernt in diesem Modul, wie das Schreiben ins eigene Arbeitsfeld implementiert werden kann oder wie Schreibgruppen gegründet und geleitet werden können.

Termin: 7. und 8. Juni 2024

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.



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka, MSc

(Schreibgruppen-Leiterin und -Coach, Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Trainerin für Erwachsenenbildung, Lehrbeauftragte und Autorin)

Arbeitszeiten: jeweils von Freitag 15.00 bis 19.30 Uhr und Samstag von 9.00 bis 18.30 Uhr

Kosten: 220,-/Modul, auch einzeln buchbar

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

22 | 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, 2. März 2024, 9.00–12.00 Uhr

Kosten: 45,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

23 | Freudvoll essen, freudvoll fasten

Intervallfasten, Esspausen & Inneres Team

Was macht Intervallfasten/ Autophagiefasten so erfolgreich? Warum ist das Einhalten von Esspausen so schwierig und wie gelingen sie? Welche Ernährungs- und Essgewohnheiten hindern freudvolles Essen? Was haben Fasten und emotionaler Hunger mit dem inneren Team zu tun? Diese und weitere Fragen beantwortet Fastenleiterin Andrea Löw und gibt alltagstaugliche Tipps zu den Themen: Individuelles Intervallfasten, Autophagie, Esspausen | Achtsamkeit, Ernährungs- und Essgewohnheiten | Selbstliebe, emotionaler Hunger, Inneres Team | Individuell fasten – Neu Entdecktes und Altbewährtes rund um's Fasten, Gelingende Selbstfürsorge. Fasten beginnt schon beim kleinen Verzicht und bietet eine bunte Palette an Möglichkeiten für wohlthuendes „Weniger ist Mehr“.



Individuell wie wir sind, sollten wir je nach Typ und Rahmenbedingungen unterschiedliche Fasten- und Ernährungsvarianten erproben, um zu spüren, was guttut, was hilft und was möglich ist. Die Fastenleiterin und Erwachsenenbildnerin teilt an diesem Abend ihr breitgefächertes Wissen rund um die Themen Fasten und Essen, Vitalität und körperliches Wohlbefinden und setzt den Fokus auf alltagstaugliche Tipps und spannende Zusammenhänge, was Esspausen und deren Gelingen bzw. Nichtgelingen betrifft. Ein persönlich stimmiges Maß und ein inneres wie äußeres Gleichgewicht sind in all unseren Lebensbelangen wesentlich, darum wird „emotionaler Hunger“ ebenso angesprochen wie Genuss und Selbstfürsorge. Lassen Sie sich überraschen und motivieren! Informieren, Experimentieren, Integrieren und ein neues Körpergefühl und Vitalität erlangen!

Referentin: Andrea Löw (Fastenleiterin [Buchinger Klinik Bad Pyrmont], Dipl. Erwachsenenbildnerin, Zert. Basenfastentrainerin und Ausbilderin für Fastenleiter:innen [Fasten-zentrum Kloster Pernegg])

Termin: Montag, 4. März 2024, 18.15–20.20 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

24 | 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.

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.



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

Termine: Montag, 18.30–19.45 Uhr

5 Einheiten: 4. März, 8., 29. April, 13. Mai, 10. Juni 2024

Kosten: 65,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

25 | Digital sicher und praktisch – Gemeinsam auf ins Internet!

Sicherheitstipps und Apps für Ihren digitalen Alltag

Was sind Cookies? Darf ich die überhaupt anklicken? Wie schütze ich mich vor Betrug im Internet? ... Tipps für Ihre eigene digitale Sicherheit werden wir praktisch auf dem Smartphone anschauen, damit Sie mit einem guten Gefühl unterwegs sind.

Dazu probieren wir auch digitale Helferleins (Apps) aus, die Sie im Alltag wunderbar unterstützen, das Leben angenehmer machen, lehrreich sind oder Ihnen Spaß bereiten.

In den drei Modulen beschäftigen wir uns praktisch, direkt auf Ihrem Smartphone mit dem Thema Sicherheit. Das Smartphone selbst bietet schon sehr viele Einstellungen, die speziell im Sicherheitsbereich nützlich sind. Dazu kommen dann die Hilfestellungen und Fragen, die das Internet betreffen, wie: „Was sind denn Cookies?“ Wir werden uns dazu auch ganz genau Tipps anschauen, wie Sie Fallen umgehen und was da momentan aktuell mit Vorsicht zu genießen ist. Thema „Fakenews“, „Enkeltrick“ etc. Damit Sie gut durchs Internet kommen, erarbeiten wir einen sicheren Umgang mit Ihren Daten.

Das Internet bietet uns ja überwiegend auch eine wunderbare Fülle an Helferleins, die uns das Leben digital vereinfachen – dazu gibt es eine Menge praktischer Tipps.

... und zu guter Letzt soll natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kommen, wir werden sicher auch miteinander einig zu Lachen haben.

Am Ende des Kurses haben Sie:

- Basiswissen zur Bedienung Ihres Smartphones
- Basiswissen zur Sicherheit im Internet, und Sie können Ihre Sicherheitseinstellungen auf dem Smartphone gezielt einstellen
- Basiswissen zum Umgang mit Informationen – z. B. können Sie Fakenews erkennen
- Basiswissen zum Umgang mit Daten – z. B. wissen Sie, wie Sie auf Ihre Daten achten können bzw. was damit passiert
- Basiswissen über die Möglichkeiten, Apps gezielt zu suchen, zu finden und zu verwenden
- Einfach Spaß am Internet



Referentin: Mag.^a Elisabeth Eder-Janca (Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“, zert. Senior:innen-Trainerin, zert. Medienpädagogin)

Termine: Dienstag, 10.00–12.00 Uhr

3 Einheiten: 5., 12., 19. März 2024

Kosten: 60,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

26 | Line Dance für Alle

Tanz als größte Form der Lebensfreude

Du möchtest dich frei und unbeschwert fühlen? Du liebst Musik und hast Lust, deinen Körper etwas in Schwung zu versetzen? Dann ist Line Dance das Richtige für dich!

Egal ob groß, klein, jung oder alt: JEDE:R kann Line Dance tanzen!

Nach einem kurzen Aufwärmen unseres Körpers tanzen wir zu modernen und klassischen Line Dance Liedern eine in Reihenform choreographierte Abfolge von Schritten, die sich während eines Liedes wiederholt. Diese wiederkehrenden Schrittfolgen lassen selbst Anfänger:innen zu Tanzprofis werden, wobei auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen! Aber keine Sorge: Jedes Lied hat andere Tanz-Elemente, die getanzt werden wollen und somit für ausreichend Abwechslung sorgen!

Es ist keine Erfahrung notwendig, um mit Freude deine Koordination, dein Gedächtnis und deinen Bewegungsapparat zu fordern und zu trainieren. Mit der Teilnahme an den wiederkehrenden Einheiten wirst du dich immer selbstsicherer auf neue Tanzmuster einlassen können und dich dabei unbeschwert und voller Energie fühlen. Nicht nur der Spaß kommt auf seine Kosten, auch deine Haltung und dein Gedächtnis werden sich verbessern.

Lass dich darauf ein, einige Tanzschritte und verschiedene Kombinationen zu erlernen und gemeinschaftlich an diesen zu wachsen!



Referentin: Johanna Hentrich-Paul (Gesangspädagogin, Tanzlehrerin, Line Dance, Jazz Dance, Ballett, Stepptanz, Musiktheater-Darstellerin)

Termine: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

5 Einheiten: 6., 13. März, 3., 10., 24. April 2024

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

27 | Im Dialog bleiben



Konstruktiver Umgang mit unterschiedlichen Haltungen und Weltanschauungen

„Ich habe recht – du hast unrecht!“ Wie führen wir einen Dialog mit einer Person, deren Standpunkt uns inakzeptabel erscheint? Können wir zuhören, ohne unsere eigenen Werte zu „verraten“? Ein Austausch mit Gleichgesinnten bereitet uns meist keine Schwierigkeiten. Anders ist es, wenn wir mit Positionen konfrontiert werden, die wir grundsätzlich ablehnen. Noch schwieriger wird es, wenn Gefühle wie Ärger, Hilflosigkeit oder gar Angst ins Spiel kommen. Wie können wir trotz aller Gegensätze ein konstruktives Gespräch führen? Die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK), die vom Psychologen M. Rosenberg entwickelt wurde, hilft uns nicht nur, Andere zu verstehen, sondern auch, unsere eigenen Anliegen so zu vertreten, dass diese akzeptiert werden können.

In diesem Seminar werden wir anhand von Praxisfällen lernen und üben, die Werkzeuge der GFK in schwierigen, emotional aufgeheizten Gesprächen anzuwenden, um den Dialog zu fördern und Eskalationen zu vermeiden.

Nach dem Seminarbesuch sind Sie in der Lage, mit unterschiedlichen Meinungen und Weltbildern umzugehen, eine konstruktive Gesprächsbasis zu schaffen und Ihre eigene Position zu kommunizieren, ohne dass es zu einem Streit kommt.



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, in eigener Praxis und für verschiedene Institutionen tätig)

Termin: Samstag, 9. März 2024, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

28 | Die Schimpf-Diät

MARKT

Sieben Alternativen für jeden Tag mit Kindern

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

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



Referentin: Linda Syllaba
(Dipl. Systemischer Coach, Dipl. psycholog. Beraterin
Familienberaterin & Karrierecoach, Persönlichkeitsentwicklerin)
Termin: Montag, 11. März 2024, 18.00–20.30 Uhr
Kosten: 40,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien
Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

29 | Darmgesund mit TCM-Ernährung

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“(Hippokrates)

Leiden Sie an Verdauungsproblemen, die ihren Alltag beeinträchtigen?
Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung können sehr belastend sein und einem die Lebensfreude nehmen.

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist eine der wichtigsten Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat somit einen hohen Stellenwert, sowohl in der Vorbeugung als auch bei der Heilung unterschiedlichster Leiden. Die Verdauungsorgane stehen dabei im Zentrum. Durch sie nehmen wir täglich Nährstoffe auf und versorgen so unseren Körper über viele Stunden mit wertvoller Energie. Aus diesem Grund legt man in der TCM besonders großen Wert auf gesunde Ernährung und guten Stuhlgang. Bei diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Verdauungskraft Ihres Körpers, sowie zur gezielten Auswahl und Anwendung von Nahrungsmitteln nach ganz bestimmten Kriterien der TCM.

Weiters werden wir uns mit dem Thema „Mikrobiom“ befassen und herausfinden, was genau für eine gesunde Darmflora unerlässlich ist.

„Darmgesund mit TCM-Ernährung“ möchte Menschen, die an Verdauungsproblemen & Darmerkrankungen leiden dazu ermutigen, ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität durch gezielte Ernährung und regelmäßige Pflege ihrer Darmgesundheit nachhaltig zu verbessern. Nach diesem Vortrag haben Sie einen guten Einblick in das Thema und wissen, welche Maßnahmen wichtig sind, um Verdauungsproblemen ganz gezielt entgegen zu steuern. Einige leicht umsetzbare Tipps können Sie sich gleich mit nach Hause nehmen und ausprobieren!



Referentin: Michal Silbiger BEd.
(Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM, NUAD-Praktikerin)
Termin: Dienstag, 12. März 2024, 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

30 | Babyschlaf

Babys schlafen anders

Schlafen ist ein kontrovers diskutiertes und emotionales Thema, das Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes und auch darüber hinaus sehr beschäftigt. Wie sicherer und gesunder Babyschlaf gelingen kann, darum geht es in diesem Vortrag. Fakten rund um den Babyschlaf | Was kann den Babyschlaf stören? | Wege zum Babyschlaf | Weitergehende Beratungsmöglichkeiten

Nach dem Vortrag haben die Eltern einen besseren Einblick in die komplexen Zusammenhänge rund um das Thema des Babyschlafs. Fundiertes Wissen und konkrete Handlungsvorschläge helfen dabei, den Schlafrhythmus zu verstehen und den Babys beim Einschlafen zu helfen.



Referentin: Mag.^a Susanne Schmid B.A.
(Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, Krisenbegleiterin für Eltern und Säuglinge, Sozialpädagogin, Mutter von 5 Kindern)

Termin: Donnerstag, 14. März 2024, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 23,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

31 | 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, Ayurveda Köchin)

Termin: Freitag, 15. März 2024, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 39,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

32 | Ich schreib es auf!

Erinnerungen sind das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können, meinte Jean Paul. Stimmt!

Das gilt auch dann, wenn sie unscharf sind oder wenn sie sich im Laufe der Jahre etwas verändert haben. Wir blicken auf unsere Erinnerungen mit unserer heutigen Stimmung, unserem heutigen Wissen – und mit Wohlwollen –, dann können sie uns guttun und uns stärken. In diesem Workshop wollen wir Geschichten finden, die in unserem Leben so oder so ähnlich stattgefunden haben oder – vielleicht auch in Zukunft – stattfinden könnten. Wir knüpfen bei unserem Erleben an und entdecken schreibend neue Sichtweisen, innere Schätze, aufbauende Gedanken.

Die Freude am Erinnern schöner Ereignisse, das Formulieren von Erfahrungen, die wir nicht missen wollen, die Lust am Fabulieren, all das soll uns im gemeinsamen Schreiben beflügeln. Wer mag, kann anschließend vorlesen und uns mit seinem/ihrer Text beschenken.



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

Termine: Samstag, 16. März und/oder Samstag, 20. April 2024, 9.00–12.00 Uhr

Kosten: 25,-/Vormittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

33 | Burnout-Prävention mit TCM & Mikronährstoffen

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“ (John Steinbeck)

Leiden Sie unter innerer Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen... und haben Schwierigkeiten damit, Ihren Alltagsanforderungen gerecht zu werden? Burnout bedeutet „ausbrennen“ und bezeichnet einen Zustand anhaltender Erschöpfung mit körperlichen und seelischen Symptomen. Schon lange bevor es zu einem Burnout kommt, gibt es Warnsignale des Körpers, die eine Überforderung bzw. Überanstrengung anzeigen und ernstgenommen werden müssen.

In unserer modernen Welt, in der v.a. Leistung und Erfolg (= Yang) zählen, sollten wir uns den hohen Stellenwert von Ruhe, gutem Schlaf, Entspannung und „faul sein“ immer wieder bewusst machen. In der TCM stellen diese die Yin-Eigenschaften dar, welche genauso wichtig sind und genährt werden müssen wie die Yang-Eigenschaften.

YIN&YANG – nur wenn diese beiden Gegenpole in Harmonie sind, ist der Mensch gesund! Inhalte des Tagesworkshops: Entspannungstechniken aus dem Qi Gong | Praktische Anwendung westlicher & chinesischer Heilkräuter | Wissenswertes zu Mikronährstoffen als wertvolle Energiebooster | Stärkung der Selbst- und Fremdwahrnehmung durch NUAD | Positives Mindset-Training im Team. Ziel des Workshops ist es, wieder ein Bewusstsein für die eigenen Ressourcen zu schaffen und mit den Methoden der TCM die Möglichkeit zu haben, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig zu stärken...für mehr Energie & Leistungsfähigkeit in unserem ganz persönlichen Rhythmus!



Referentin: Michal Silbiger BEd. (Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM und Kräuterheilkunde; TCM-Ernährungsberaterin)

Termin: Samstag, 16. März 2024, 13.00–19.00 Uhr

Kosten: 55,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

34 | 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, 18. März 2024 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. April 2024 18.15–20.20 Uhr

Keine Vorkenntnisse nötig



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

Kosten: 20,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

35 | Lesung Dr. Ronny Tekal: Deine innere Apotheke

Die beste Medizin steckt in dir selbst

Für all jene, die wissen wollen, wie man rasch an die inneren Medikamente gelangt. Eine bemerkenswerte Führung eines äußeren Arztes durch die Innere Apotheke.

Viele der Medikamente, die von den Ärzt:innen verschrieben werden, lagern auch im körpereigenen Apothekenschrank. Unser Körper benutzt sie ohne unser Wissen und ohne Rezept. Dabei handelt es sich durchwegs um ernstzunehmende Mittel, für deren Besitz Sie mancherorts ins Gefängnis wandern würden: Schmerzmittel, Antidepressiva, Dopingsubstanzen oder Hormone. Mit dem entsprechenden Wissen kann man die heilenden Substanzen auch gezielt aus ihren Verstecken locken.

Bereits der berühmte „Urwald-Doktor“ Albert Schweitzer war überzeugt davon, dass jeder Kranke in seinem Inneren einen Arzt besitzt.

Ronny Tekal zeigt in seinem aktuellen Buch „Deine Innere Apotheke“ auf gewohnt humorvolle Weise, wie man seinen Körper dazu bringt, sich selbst ein Rezept auszustellen. Der Vortrag dazu lädt ein, mit den mannigfaltigen Arzneien, die der Körper für uns bereithält, zu experimentieren. Und es gibt einige verblüffende Methoden, um sehr rasch und gezielt Substanzen zu aktivieren, die uns fröhlicher, wacher, müder, schlanker, muskulöser oder besser gelaunt werden lassen. Probieren Sie es aus!



Referent: Dr. Ronny Tekal (Arzt für Allgemeinmedizin, Medizinkabarettist, Ö1 „Radiodoktor“ und Buchautor. Das von ihm mitbegründete und preisgekrönte Medizinkabarett-Comedy-Duo Peter&Tekal setzt den Schwerpunkt auf medizinische Inhalte und begeistert bisher rund eine halbe Million Zuseherinnen und Zuseher)

Termin: Dienstag, 19. März 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf,

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

36 | Augentraining

Der Kick für die Sehkraft

Hat Ihre Sehkraft nachgelassen? Sehen Sie oft verschwommen? Sind Ihre Augen müde, überanstrengt oder gereizt? Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zur Stärkung oder Wiedererlangung ihrer Sehkraft etwas machen können ... Die Augen sind ein zentrales Organ, das unsere Leistungen und das Handeln stark beeinflusst. 80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf, somit gehören die Augen zu den wichtigsten Sinnesorganen. Kein Mensch sieht immer gleich. Je nach körperlicher,

seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft – manchmal innerhalb von Sekunden. PC, Tablet, Smartphone & Co sowie körperlicher und psychischer Stress können unsere Sehkraft negativ beeinflussen und nachhaltig beeinträchtigen. Wie wichtig die Sehkraft ist, wird meistens erst bewusst, wenn sie nachlässt. Schauen Sie auf Ihre Augen! Mit diesem Augentraining erlernen Sie Übungen zur Stärkung und zur Erhaltung eines gesunden und leistungsstarken Sehvermögens. Entspannungsübungen für die Augenmuskulatur können zur Linderung von Augenbeschwerden, tränenden oder trockenen Augen beitragen. Sie erlangen ein entspanntes, bewegliches und lebendiges Sehen.



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

Termin: Mittwoch, 20. März 2024, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

37 | Theaterstück: Die Grönholm-Methode von Jordi Galceran



Ein humorvolles Stück über unsere Leistungsgesellschaft und ihre Ellbogenmentalität.

Vier Bewerbungen – und nur eine freie Stelle. Alle kämpfen um einen lukrativen Managerposten, zumindest wird ihnen das so mitgeteilt. „Wer den Raum verlässt, verzichtet automatisch auf die Stelle“, droht ein anonymes Hinweis. Die Regeln haben es in sich: Nicht im Einzelgespräch, sondern in der Gruppe wird das zukünftige Topmanagement vergeben. Die jeweils zwei Bewerberinnen und Bewerber werden mit verschiedenen, aber jeweils auf sie persönlich zugeschnittenen Aufgaben konfrontiert. Sie müssen sich einzeln bewähren, ohne wirklich zu wissen, mit welchem Ziel die Aufgaben gestellt wurden oder was von ihnen erwartet wird. Im Kampf um den begehrten Posten, der immer Spektakulärer fordert, wird auch das Privatleben der Beteiligten nicht ausgespart und bald schon treten überraschende Enthüllungen und Wendungen zutage. Wer hält dem Druck stand? Wie weit sind die Bewerberinnen und Bewerber bereit, für den Traumjob zu gehen? Welche Taktik verspricht den größten Erfolg? Und wie viel Selbstachtung bleibt?

Mit viel Witz und Raffinesse erzählt Jordi Galcerans viel gespieltes Erfolgsstück bissig und sehr unterhaltsam den Konkurrenzkampf auf dem Arbeitsmarkt und garantiert einen hochspannenden Theater-Abend.

Schauspieler:innen: Schaustellerei Maria Anzbach

Regie: Jürgen Heigl

Termin: Samstag, 6. April 2024, 19.30–21.30 Uhr

Kosten: Vorverkauf 18,- Abendkassa 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

38 | Die Suche nach dem unbekannt gebliebenen Vater

Workshop „Auf der Suche nach dem Vater“

Im Buch „Halber Vater, ganzer Sohn“ habe ich das Leben meines unbekannt gebliebenen Vaters in jahrelangen Recherchen nachvollzogen. Seine Traumata als Sanitäter im Russland-Feldzug der Wehrmacht im II. Weltkrieg waren massiv – sie führten danach zu einem Leben am äußersten Rand der Gesellschaft. Eine psychotische Episode bewirkte seine Entmündigung und eine jahrelange Einweisung in die damalige Anstalt Gugging. Erst Forschungen im Vietnamkrieg haben gezeigt: Traumata von Kriegsteilnehmern sind unvermeidlich und führen vielfach zu ähnlichen Schicksalsverläufen wie bei meinem Vater. Mit der zentralen Frage im Buch, nämlich jener – „Wer bin ich, wenn ich meinen Vater nicht kenne?“ – habe ich mich intensiv auseinandergesetzt und versucht, sie auf einer sehr persönlichen Ebene zu beantworten. Am Beginn des Workshops werden Textpassagen aus dem Buch gelesen. Danach liegt der Schwerpunkt auf – freiwilligen – Beiträgen der Teilnehmer:innen. Welche eigenen und/oder elterlichen Erfahrungen von Kriegsfolgen wollen Sie teilen? Was wurde in Ihrer Familie in Bezug auf den Krieg, auf Gewalt oder Verfolgungen erzählt oder verschwiegen? Waren Väter, Großväter oder sonstige Familienmitglieder abwesend? Wie wirkte sich die Abwesenheit – davor – und nach der Rückkehr – aus? Zeigten sich besondere Stärken, gab es unterstützende Menschen, die die Not erträglich machten? Das Teilen dieser Erfahrungen in einer Runde am Ende der Veranstaltung ist erwünscht! Empathisches Zuhören fördert das Verständnis und kann – wie in meinem Buch – zu einer versöhnlichen Haltung beitragen.



Referent: Mag. Peter Pressnitz (Sozial- und Bildungsmanager Universität Graz, Trainer Gewaltfreie Kommunikation & Focusing, Autor)

Termin: Mittwoch, 24. April 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

39 | Die wunderbare Welt des Aquarells



Naturmotive malen

Aquarellbilder kommen oftmals so leicht, luftig und locker gemalt daher ... aber wie geht das? Die Aquarellfarbe ist sehr eigensinnig, mal ist sie zu nass, zu trocken, zu dumpf oder zu pastellig. Dabei strahlt sie bei richtiger Handhabung Charme aus und jede Zeichnung wird lebendiger, wenn ein paar Farbtupfer an der richtigen Stelle hinzugefügt werden. Lernen Sie die Vorzüge der Aquarelltechnik mit der Illustratorin Sandra Biskup kennen! Sie lernen die Eigenschaften der Aquarellfarbe kennen und erfahren, welche Rolle das Papier spielt. Sie lernen, wie Sie Ihr Motiv in Schichten aufbauen, von hell nach dunkel. Sie lernen Farben mischen und viele Farbtöne mit wenigen Ausgangsfarben zu mischen. Sie lernen, Ihr Bild als Gesamtes im Auge zu behalten und Harmonie zu erzeugen. Sie lernen, wie Sie Ihrer Strichzeichnung mit etwas Farbe Pepp verleihen und sie zum Leben erwecken. Sie lernen, wann es Zeit ist, aufzuhören, um Ihre Zeichnung nicht „tot“ zu malen. Sandra Biskup steht Ihnen mit Tipps und Erfahrung aus ihrer jahrelangen Praxis als Reisezeichnerin zur Seite. Im Kurs werden Sie sich Naturmotiven wie Landschaften, Pflanzen, Blumen, Himmel, Wasser und Wolken, sowie bei Interesse auch Tierportraits widmen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die die Aquarellfarbe und ihre Anwendung näher kennenlernen wollen. In Schritt für Schritt-Anleitungen werden Sie ausprobieren und experimentieren, es gibt kein Richtig oder Falsch. Einmal mit Aquarell angefreundet, eröffnet Ihnen diese Technik viele Möglichkeiten: Sie ist ebenso geeignet für spontanes Skizzieren unterwegs wie für detailreiche Zeichnungen im Atelier oder Zuhause. Es braucht nur etwas Zeit und Geduld, um sich in der wunderbaren Welt des Aquarellmalens zurechtzufinden. Sie werden begeistert sein! Die Materialliste wird bei der Anmeldung bekannt gegeben!



Referentin: Sandra Biskup (selbstständige Illustratorin und Grafikerin, Gründerin der weltweit vernetzten Zeichengruppe „Urban Sketchers Vienna“ und fängt auf ihren Reisen das Besondere des Augenblicks in ihrem Skizzenbuch ein)

Termine: Dienstag, 18.00–20.30 Uhr

7 Einheiten: 9., 16., 30. April, 7., 21., 28. Mai, 4. Juni 2024

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

40 | Ätherische Öle und Emotionen – duftende Gefühle

Wie wirken ätherische Öle auf der emotionalen Ebene und warum?

Wussten Sie, dass unser Geruchssinn von all unseren Sinnesorganen derjenige ist, der am stärksten mit dem Unterbewusstsein verbunden ist?

Ätherische Öle sind nicht nur wunderbar duftend, sondern können auch einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. In meinem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle auf der emotionalen Ebene wirken und warum sie so effektiv sind. Wir schnuppern in die Wissenschaft und Praxis der Aromatherapie, um zu verstehen, wie Düfte unsere Stimmung und innere Balance beeinflussen.

Gewusst wie, können wir uns mit der richtigen Anwendung von ätherischen Ölen gut durch den Alltag begleiten und bei Herausforderungen unterstützen.



Referentin: Mag.ª Susanne Ettenauer
(Zertifizierte Aroma- und Duftberaterin)

Termin: Mittwoch, 10. April 2024, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

41 | Lehrgang Positive Psychologie

Glück ist (d)eine Entscheidung

In diesem Lehrgang lernen Sie Wege kennen, wie Sie Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden stärken und andere Menschen beim Aufblühen unterstützen.

In 5 Modulen erfahren Sie wissenschaftlich fundiertes Grundlagenwissen und erleben durch praktische Übungen und Methoden, wie Sie die Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie im alltäglichen Leben nutzen und auch in Gruppen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen anwenden können. Laut aktuellen Forschungen hängen 40 % unseres persönlichen Wohlbefindens von unserer eigenen, individuellen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab. Die gute Nachricht ist: Sie haben Ihr Glück in der Hand.

Ziel der Positiven Psychologie ist es, Menschen zu unterstützen, positive Emotionen aufzubauen sowie Erfüllung und Sinn im Leben zu finden, um, wie Martin Seligman (Psychologe und Glücksforscher) es nennt, „aufzublühen“. Ihr Nutzen auf einen Blick:

Sie erhalten praktische Werkzeuge, um mehr Glück und Lebenszufriedenheit zu erreichen und zu vermitteln | Sie lernen Ihre Stärken besser kennen und erfahren, wie Sie in Ihrem Umfeld Voraussetzungen für „Flow“ schaffen können. | Sie wissen, wie Sie Ihre Herzenswünsche in realisierbare Ziele umwandeln und andere dabei unterstützen können | Sie stärken Ihre Widerstandskraft (Resilienz) und können Herausforderungen besser meistern. | Sie entdecken Werte als wichtige Leitplanken für Ihr Handeln. | Sie erfahren, was die Zutaten für ein sinnerfülltes Leben sind. | Sie erfahren, wie Sie eine neue Qualität des Miteinanders kreieren. | Sie werden herzlich lachen und stärken dadurch auch Ihr Immunsystem.

Lehrgangszeit: jeweils Freitag von 14.30 bis 20.00 und Samstag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Modul 1 Positive Gefühle – Verantwortung für das eigene Glück übernehmen

Termine: 12./13. April 2024

Modul 2 Engagement – Mit Kopf, Herz und Händen

Termine: 26./27. April 2024

Modul 3 Zielerreichung – Von der Vision zum Ziel und darüber hinaus

Termine: 10./11. Mai 2024

Modul 4 Sinn – Werteorientierte Wege und Lösungen

Termine: 31. Mai/1. Juni 2024

Modul 5 Gelingende Beziehungen – Vom Ich zum WIR

Termine: 21./22. Juni 2024

Die 5 Säulen des PERMA Modells bieten eine gute Anleitung, wie Sie Ihre Lebenszufriedenheit steigern und auch andere dabei unterstützen können. In jedem Modul wollen wir uns einer dieser Säulen widmen.



Referent:innen: DI Manuela Eitler-Sedlak (Lehrgangsbegleitung, Glückstrainerin, Künstlerin, Autorin und Architektin), Dipl. Soz. Dominik Dallwitz-Wegner (Glücksmediator, Redner, Hochschuldozent und Seminarleiter zum Thema „Glück und

Zufriedenheit“), Margot Maaß, MA (Vortragende, Trainerin und Glücks-Mentorin. Co-Gründerin der österr. Initiative „Schulfach Glück“ und Mitglied der Austrian Positive Psychology Association)

Kosten: Lehrgang gesamt, 5 Module: 1.290,-

Die Lehrgangsgebühr ist bis 1 Monat vor Lehrgangsbeginn zu begleichen, auf Anfrage auch in zwei Teilzahlungen.

Auf Anfrage senden wir gerne einen Detailfolder zu.

Anmeldeschluss: 19. Feb. 2024

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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



42 | Meridianbehandlungsmethode DAO YIN AN QIAO

Akupunktur in seiner ursprünglichsten Form

Das Einwirken auf Akupunkturpunkte ist eine der ältesten und am weitest verbreitetsten Heilmethoden. Die Impulse an genau festgelegten Punkten am Körper regen die Selbstheilungskräfte des Organismus an und gleichen gestörte Funktionen wieder aus.

DAO YIN AN QIAO ist eine über 2500 Jahre alte chinesische Behandlungsform, die eng mit der Akupunktur verwandt ist, allerdings ohne Nadeln auskommt. Damit ist es möglich, sich selbst und andere nadelfrei zu behandeln und auf bestehende Befindlichkeiten harmonisierend einzuwirken. Der Gesundheitszustand kann sich verbessern.

Der Einführungstag vermittelt die grundlegende Theorie der TCM mit dem Fokus auf die besonderen Merkmale der Methode. Aus der Information über den exakten Verlauf der Meridiane und ihren Organbezügen lassen sich die Wirkungen erschließen, die durch die Behandlung der Punkte erzielt werden können. Sowohl dem Einüben des richtigen Auffindens der Akupunkturpunkte als auch dem exakten Erlernen gezielter Formen der Anwendung an sich selbst und an anderen wird besonderes Augenmerk zukommen.

Die Teilnahme am Seminar ersetzt keinesfalls medizinische Diagnostik und Therapie. Dieser Tag ist für all jene geeignet, die sich selbst, Familienangehörigen und anderen Menschen bei leichten gesundheitlichen Problemen helfen wollen und richtet sich an alle, die interessiert sind, diese uralte chinesische Behandlungsform und deren spezifische Wirkung kennen zu lernen.

Für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der TCM unterstützend, jedoch nicht erforderlich!



Referent: Thomas List

(Sozialpädagoge, seit über 20 Jahren Erfahrung in Qi Gong, im Tian Ai Qi Gong Institut Berlin, zertifiziert als Qi Gong Lehrer und -Therapeut, ausgebildet in Zungendiagnose und Dao yin an qiao bei Dr. Qi Duan Li)

Termin: Freitag, 19. April 2024, 15.00–20.00 Uhr

Kosten: 70,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

43 | Deeskalation

Konflikte entschärfen und friedlich lösen

Wie verhindern wir, dass Beziehungen und Freundschaften in die Brüche gehen, weil im Streit kränkende Worte fallen?

So manche Bemerkung kann uns auf die Palme treiben... Was tun, wenn wir innerlich (und auch äußerlich) kochen? Welche Strategien helfen, wenn unser Gegenüber ausfallend und aggressiv wird?

In diesem Workshop werden wir uns mit den Mechanismen der Konflikteskalation beschäftigen und verschiedene Werkzeuge (u.a. aus der „Gewaltfreien Kommunikation“ von M. Rosenberg) kennenlernen, die helfen, aus einem Streit auszusteigen und ein konstruktives Gesprächsklima herzustellen.

Den Schwerpunkt des Seminars bilden Praxisbeispiele: Vielfältige Übungen und gemeinsame Reflexion sollen dabei helfen, das Erlernte im Ernstfall spontan einsetzen zu können.

Nach dem Seminar werden Sie in der Lage sein, die Frühwarnzeichen einer Eskalation zu erkennen und rechtzeitig in konstruktiver Weise darauf zu reagieren, um den Konflikt auf friedliche Weise zu lösen.



Referentin: Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, in eigener Praxis und für verschiedene Institutionen tätig)

Termin: Samstag, 20. April 2024, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



MARKET

44 | ABC der Falschmeldungen

Fake News, Propaganda & Verschwörungen:

Social Media in unserer Gesellschaft

2014 – das Jahr in dem „das Netz explodierte“: Fake News, Propaganda & Verschwörungstheorien sind ein wichtiger Bestandteil der Desinformation. Diese prasselt seit Jahren auf uns alle ein. Doch wie sehen die Formen der Manipulationen aus?

Diese Inhalte werden thematisch im Vortrag aufgegriffen: die Dynamiken von Social Media | die Kommunikation auf Social Media | Was sind Fake News | Was sind manipulative Narrative | Was sind Verschwörungstheorien | Was ist Propaganda | Wie funktionieren die Mechanismen innerhalb von Krisen | Was bedeutet Internetsicherheit | Was ist eine künstliche Intelligenz/Deepfake | unterschiedliche Methoden des Factcheckings

Die Veranstaltung hilft Ihnen dabei, ein kritisches Verständnis für die Nachrichten und Informationen zu entwickeln, die Sie konsumieren, und zeigt Ihnen, wie Sie fundierte

Entscheidungen treffen und vermeiden können, falsche Informationen weiterzugeben. Es geht auch darum, Ihnen die Rolle der Medien und Social Media und der Informationsverbreitung in unserer Gesellschaft näher zu bringen.

Referent: Andre Wolf (Kommunikationsexperte, Pressesprecher, Content- and Social Media Coordinator bei mimikama – Verein zur Aufklärung über Internetmissbrauch)

Termin: Dienstag, 23.

April 2024, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

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

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



Bildungsinitiative für Frauen

Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

» Als Christinnen und Christen haben wir den Auftrag in unserem Umfeld und in der Gesellschaft zu wirken. Damit wir den Herausforderungen unserer Zeit mit Hoffnung, Zuversicht und Lösungswegen begegnen, braucht es Wissen und Verständnis für die Zusammenhänge. Dabei leistet ANIMA – die Bildungsinitiative für Frauen einen wichtigen Beitrag. Nur wenn ich weiß, was mich trägt und worum es geht, kann ich reflektiert und standfest sein. «

Kardinal Christoph Schönborn

Telefon: +43 1 515 52-3352 · anima@edw.or.at · www.anima-bildung.at

45 | Lehrgang: Die Kraft der Achtsamkeit



Lebendig sein statt funktionieren

Bewusst und intensiv zu leben ist die Sehnsucht jedes Menschen. Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, das eigene Leben erfüllender zu gestalten. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit lernen Sie, im gegenwärtigen Moment anzukommen und diesen in wacher Aufmerksamkeit zu erleben. Eine große Hilfe dabei ist der Körper, die Sinne, sowie der eigene Atem. In der Wahrnehmung des eigenen Körpers und im Fokus auf die Sinneswahrnehmung lernen Sie, ganz in der Gegenwart anzukommen und sich von kreisenden Gedankenspiralen zu lösen. Daraus können Sie Kraft schöpfen für Ihre vielfältigen Aufgaben im Alltag und lernen auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.

Der Lehrgang befähigt Sie dazu, die Achtsamkeitspraxis in Ihrem Tätigkeitsfeld umzusetzen. In Ihrer Abschlussarbeit erarbeiten Sie ein Konzept für eine Achtsamkeitseinheit. Am letzten Kurswochenende werden die Projekte präsentiert und gemeinsam durchgeführt. Inhalte: formelle und informelle Achtsamkeitspraxis | westliche und östliche Wege der Achtsamkeit | Reflexion der eigenen Lebenssituation | ganzheitliche Gesundheitsförderung | Achtsamkeit mit Kindern

Methoden: meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen | Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen | Qi Gong in Ruhe und Bewegung | Innehalten und sich selbst wahrnehmen | Tagebucharbeit und Literaturstudium

Info- und Einführungsabend

Einführungsabend: Mittwoch, 15. Mai 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr

Modul 1: Einführungswochenende

Termin: 13. und 14. Sept. 2024

Modul 2: Achtsamkeit und Spiritualität

Termin: 27. und 28. Sept. 2024

Modul 3: Achtsamkeit und Gesundheit

Termin: 18. und 19. Okt. 2024

Modul 4: Achtsamkeit mit Kindern

Termin: 15. und 16. Nov. 2024

Modul 5: Vertiefungswochenende in Stille

Termin: 13. und 14. Dez. 2024

Modul 6: Abschlusswochenende

Termin: 17. und 18. Jan. 2025

Lehrgangswochenenden Arbeitszeiten:

jeweils Freitag, 14.30–20.00 Uhr, Samstag, 9.00–18.00 Uhr

Lehrgangskosten: 980,- (es ist möglich, in 2 Teilbeträgen zu zahlen)

Bei Interesse senden wir gerne einen ausführlichen Infofolder zu!



Referentinnen: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder, BA, MA (Lehrgangsleitung, Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit)

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Monika Hupfer (Montessoripädagogin, Lehrerin

für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, Ausbildung in systemisch-philosophisch-meditativem Coaching)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

46 | Hormonelle Balance- Pflanzenöle als natürliche Unterstützung



Wie ätherische und fette Pflanzenöle den Körper beeinflussen

Hormonelle Balance ist ein Schlüssel zur Gesundheit und zum Wohlbefinden. Fette und ätherische Pflanzenöle bieten eine erstaunliche Möglichkeit, sie zu unterstützen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über Eigenschaften und Anwendungen verschiedener ätherischer und fetter Öle. Jedes ätherische Öl hat seine eigenen charakteristischen Merkmale und Vorteile. Ich stelle Ihnen ein paar Öle und Anwendungsmöglichkeiten vor, wie Sie ätherische Öle zur Hormonregulation, zum Beispiel während der Wechseljahre, einsetzen können. Die Bedeutung hochwertiger fetter Pflanzenöle ist fast in Vergessenheit geraten. Dabei sind sie für unser Wohlbefinden von großer Bedeutung. Ich darf Ihnen wichtige Vertreter und Anwendungsmöglichkeiten vorstellen.

Hormonelles Ungleichgewicht ist nicht nur auf Frauen beschränkt. Wir werden auch darüber sprechen, wie Männer z. B. ihren Testosteronspiegel regulieren, Stress abbauen und ihr Wohlbefinden verbessern können.

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie ätherische Öle sicher und effektiv in Ihren Alltag integrieren können, um Ihre hormonelle Balance zu finden und zu pflegen. Außerdem auch wertvolle Hinweise, was Sie beim Kauf von ätherischen Ölen beachten sollten.



Referentin: Mag.^a Susanne Ettenauer
(Zertifizierte Aroma- und Duftberaterin)

Termin: Donnerstag, 16. Mai 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 18,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

47 | 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 zur 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, 17. Mai 2024, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 55,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

48 | Buchbindeworkshop



Notizbuch mit französischer Bindung

Sie lieben Notizbücher und träumen schon lange davon, einmal Ihr eigenes Buch zu binden?

Handgebundene Notizbücher sind etwas ganz Besonderes. Zum Festhalten eigener Erinnerungen, Gedanken und Ideen oder als Geschenk für einen lieben Menschen. In diesem Workshop lernen Sie alle Materialien und Arbeitsschritte kennen, um ein Notizbuch in französischer Bindung zu gestalten. Diese Bindung mit der dekorativen Rücken-naht erlaubt ein flaches Aufschlagen des Buches und ist somit auch als Skizzenbuch, Rezeptbuch oder Fotoalbum geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Nach dem Workshop halten Sie ein handgebundenes Notizbuch in Händen, das Platz für Ideen, Notizen, Erinnerungen, Fotos, Rezepte oder andere Gedanken bietet.

Falls Sie noch weitere Bücher binden wollen, erhalten Sie eine Anleitung mit allen Arbeitsschritten, Materialangaben und Bezugsquellen mit nach Hause.



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

Termin: Samstag, 25. Mai, 2024, 10.00–14.00 Uhr

Kosten: 55,- und 6,- Materialbeitrag
(Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

49 | Tanztag 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, Schreibelemente und herzhafter Austausch, bewusste Wahrnehmung, Wachstum, Gemeinschaftserleben

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

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

Termin: Donnerstag, 6. Juni 2024, 9.00–16.30 Uhr

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



50 | Spürst du noch, was du brauchst? Weißt du, was du wirklich willst?

Deine eigenen Bedürfnisse besser erkennen – und erfüllen!

Hast du manchmal das Gefühl, fremdbestimmt zu sein? Mehr für andere und ihre Erwartungen zu leben als für dich selbst? Dass du und deine Bedürfnisse zu kurz kommen? Führst du dein eigenes Leben, mit DEINEN Wünschen und Träumen?

Tust du das, was du tust, weil es dir wichtig ist, oder gilt: ERST DIE ANDEREN – DANN ICH? Weißt du überhaupt noch, was DU willst und brauchst?

Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen ist die Voraussetzung, sich erfüllt zu fühlen. Aber oft wissen wir nicht mehr, was unsere eigenen Bedürfnisse sind.

Wir verlieren den Kontakt zu unseren Bedürfnissen und der Autopilot übernimmt das Ruder. Irgendwann merken wir: „Hey, mein Leben fühlt sich nicht gut an, so wie es ist. Ich habe alles. Wieso bin ich dann nicht glücklich?“

Die Workshop Themen:

- Was bräuchte ich jetzt, damit es mir besser geht?
- Unsere Gefühle und Wünsche klarer und richtiger nach außen kommunizieren.
- Aktive, bewusste Selbstfürsorge, und den Auto-Pilot-Modus durchbrechen.
- Toxische, behindernde Glaubenssätze aufdecken.
- Erkenntnisse und Strategien, um die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu erfüllen.

Verwandle das „Ich sollte mich wirklich mal mehr um mich kümmern“ in ein „Ich mach das jetzt!“

Mag. Klein verbindet in seiner bekannt humorvollen Weise Sinn und Unsinn und mischt ernste Themen mit viel Leichtigkeit, um alte Muster zu erschüttern. Und das alles mit Theorie und praktischen Übungen, die viel Spaß machen.



Referent: Mag. Jacob Klein (Israel und Österreich, Psychologe, Coach, Kommunikationstrainer, Organisationsberater, Direktor des „Herzens-Weisheit“ Zentrums in Israel, Spezialgebiete Kommunikation und Humor)

Termin: Freitag, 7. Juni, 15.00–19.00 Uhr und Samstag, 8. Juni 2024, 9.30. – 17.00 Uhr

Kosten: 130,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

51 | Gemalt und Gesungen – Die Bibel in der Kunst

Maria

Die Himmelskönigin, die Mondsichelmadonna, die neue Eva, die Mutter Gottes, die ohne Erbsünde Geborene, die geheimnisvolle Rose... diese Namen und viele mehr hat man dem galiläischen Mädchen gegeben, das einst Jesus gebar.

Maria in der Kunst – das ist ein so gut wie uferloses Thema! Die biblischen und außerbiblischen Texte und Traditionen zu und über Maria, die zu den Kunstwerken führten, sollen hier in folgenden Kapiteln dargestellt werden: Maria in den Evangelien | Marianische Interpretationen in der Bibel | Maria in den Apokryphen | Maria im Alltag | Wirkungsgeschichte: Symbole und Attribute | Die Schutzmantelmadonna

Ich lade Sie ein zu zwei interessanten Stunden mit einer guten Mischung an Vielfalt, großem Respekt vor dem Thema und Bereitschaft zu einer gewissen Entmystifizierung.



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

Termin: Dienstag, 11. Juni 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 18,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108



52 | Die Kunst des Zuhörens

Der Schlüssel zur empathischen Verbindung

Wann wurde Ihnen zuletzt wirklich zugehört? Wie geht es Ihnen, wenn Sie das Gefühl haben, Ihnen wird nicht aufmerksam zugehört? Sind Sie ein:e gute:r Zuhörer:in? Zuhören ist ein entscheidender Schlüssel für tiefe und bedeutungsvolle Verbindungen. In unserer immer lauter werdenden Welt, in der so viele und schnelle Ablenkungen lauern, verlernen wir immer mehr, zuzuhören. Gute Zuhörer:innen beobachten die eigene Körpersprache, aber auch die des Gegenübers, registrieren das Flattern der Stimme oder spüren einen aggressiven Unterton. Gutes Zuhören bedeutet auch, alle Sinne auf Empfang zu stellen. Zuhören ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die auf Neugierde und Geduld basiert. Gute Zuhörer:innen sind auch in der Lage, Stille auszuhalten, ihr zu lauschen und das Gegenüber nicht zu unterbrechen. Beim Zuhören geht es nicht nur um das Einfangen äußerer Stimmen, sondern auch das Lauschen der leisen, inneren Stimme. Unsere innere Stimme ist der Spiegel unserer Gedanken, Emotionen und tiefsten Überzeugungen. Unsere innere Stimme spricht leise, manchmal fast überhört, aber ihre Botschaften können von unschätzbarem Wert sein.

Mit offenen Ohren zuhören kann Herzen öffnen!

Die Teilnehmer:innen nehmen sich Zeit zum Zuhören. Sie schätzen das Gegenüber und lassen sie oder ihn zu Wort kommen. Im Gespräch begegnen wir der Welt des anderen. Sie achten dabei auf die Impulse Ihres eigenen Körpers und begegnen Ihrer inneren Stimme. Sie lernen ihre Aufmerksamkeit und Konzentration wieder punktgenau zu fokussieren.



Referentin: Martina Reiterer MBA

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

Termin: Mittwoch, 12. Juni 2024, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

53 | Das Finale des Schreibwettbewerbes: Lesung mit Musik

An diesem Abend werden die besten Texte aus dem Schreibwettbewerb des Bildungszentrums zum Thema „Lebensbegleitendes Lernen“ präsentiert. Es lesen die Autor:innen, die Musikuntermalung kommt live von der international erfolgreichen Flötistin und Komponistin Karin Leitner.

Als spannender Höhepunkt des Abends werden die drei Preisträger:innen des Schreibwettbewerbes bekanntgegeben. Anschließend wollen wir gemeinsam bei einem kleinen Buffet plaudern und feiern.

Termin: Freitag, 14. Juni 2024, 18.00 Uhr

Kosten: um eine Spende am Buffet wird gebeten



Ort:

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

Anm. erforderlich:

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

Bildung unterwegs

54 | Noch mehr zauberhafte Innenhöfe – Stadtpaziergang

Endlich kommt die Premiere der neuen und lange ersehnten Tour „Noch mehr zauberhafte Innenhöfe“ durch die Wiener Innenstadt. Denn eines ist gewiss: Wien hat noch viel mehr bezaubernde Orte, märchenhafte Durchhäuser und entzückende Gassen zu bieten.

Elisabeth Wolf nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch die schönsten Gassen Wiens, vorbei an alten Stadtbädern, Salzfassern, und „Ghostlettern“, hinauf auf Basteien, in bekannte und weniger bekannte Innenhöfe und zur ältesten Schule Wiens. Hören Sie, wie die Straßen zu ihren Namen und die Komponisten zu ihren ersten Auftritten kamen und wo sich noch heute zugängliche Keller aus dem Mittelalter und der Römerzeit befinden.

Wenn Ihnen die Tour „Zauberhafte Innenhöfe“ gefallen hat, ist diese Tour ein MUSS für sie!



Referentin: Elisabeth Wolf

(Selbstständige Unternehmerin, staatlich geprüfte Fremdenführerin, Inhaberin einer Reisebürokonzession, Gründerin von ARTISSIMI)

Termin: Dienstag, 5. März 2024, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 26,- inkl. Audioguide

Treff- und Endpunkt: Tuchlauben 17 im Innenhof, die Tour endet nach 2 Stunden in der Wiener Innenstadt, um die Freyung herum.

Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

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

55 | Führung durchs Parlament

Den zentralen Ort der österreichischen Politik und die Geschichte und Geschichten des historischen Bauwerks gemeinsam entdecken.

Das Parlament in Wien gehört zu den wichtigsten politischen Einrichtungen der Republik Österreich und hat seit der Renovierung die Tore für Besucher:innen wieder geöffnet. Mit dieser Führung erhalten Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen.

Sie erkunden gemeinsam mit der Nationalratsabgeordneten Elisabeth Götzte und einer:m Demokratiebildner:in des Parlaments bei der 55-minütigen Führung das Parlamentsgebäude, erfahren Wissenswertes zum parlamentarischen Prozess und sehen das Hohe Haus von seinen schönsten Seiten.

Elisabeth Götzte wird außerdem über die parlamentarischen Abläufe und den Alltag als Nationalratsabgeordnete erzählen; Ihre Fragen kommen nicht zu kurz.

Sie nehmen interessante Fakten über die Architektur des Hohen Hauses, die Sie ganz bestimmt noch nicht gekannt haben, mit. Außerdem gibt es einen kurzen Abriss über die Geschichte und die Sanierung des Parlaments. Der Rundgang führt unter anderem in den historischen Sitzungssaal, den Bundesratssaal und den neu gestalteten Nationalratssaal.

Bringen Sie zur Führung unbedingt Ihren amtlichen Lichtbildausweis mit!



Referent:innen: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Götzte (Abgeordnete zum Nationalrat der Grünen, Sprecherin für Wirtschaft und Innovation, Gemeinden und Städte) und ein/e: Demokratiebildner:in des Parlaments

Termin: Montag, 11. März 10:15–11:15 Uhr oder 16.00–17.00 Uhr

Kosten: 10,-

Treffpunkt: im Haupteingang des Parlaments (vor der Sicherheitskontrolle)

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



56 | Gstettn in Wien

Freie Mitte am Nordbahngelände – Pflanzen und Tiere im Frühling

Einst wichtigster Bahnhof der Habsburgermonarchie, jetzt naturnahes Parkgelände. Die Freie Mitte Wien ist ein Erholungsraum für Menschen und Rückzugsgebiet für viele seltene Pflanzen und Tierarten. Früher wilde Gstettn, jetzt teilweise gezähmt. Die „Freie Mitte“ ist ein Landschaftspark am Areal des ehemaligen Nordbahnhofs. Auf rund 10 Hektar wird diese ehemalige wilde Gstettn als Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten erhalten und gleichzeitig Erholungsraum für die Bewohner:innen des Stadtteils geschaffen. Rund 10.000 Wohnungen und 20.000 Arbeitsplätze sollen bis 2026 hier entstehen. Rund um die „Freie Mitte“.

Wir finden hier Trockenwiesen, Staudenflächen und schütterere Vegetation auf steinigem Untergrund. Was wird sich hier im Frühling zeigen? Vielleicht auch Froschlaich in den Tümpeln?



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

Termin: Mittwoch, 13. März 2024, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 20,-

Treffpunkt: Straßenbahndation O, Bruno-Marek-Allee

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

57 | Die Wiener Werkbundsiedlung

Von Superblöcken, einer Architektin und Gretchenfragen

Wiener Gemeindebauten sind weltweit bekannt. So manche Gäste aus dem Ausland zieht es nicht nur nach Schönbrunn und zum Stephansdom. Sie besichtigen auch Wohnbau des sogenannten „Roten Wien“. Unsere Assoziationen dazu sind oft nicht nur positiv, so manchem Gemeindebau eilt ein eigener Ruf voraus. Wie kam es zu Bauten wie dem Karl Marx Hof oder dem Rabenhof? In den 1920iger Jahren gab es weltweit große Diskussionen, wie Menschen in Städten leben sollen. Die große Frage, die sich hier stellte, Gartenstädte oder doch Superblocks. So wurde die Werkbundsiedlung Anfang des 20. Jahrhunderts als Beispiel für eine kommunale Gartenstadt angelegt. Beim Durchqueren lernen wir namhafte Architekten der Zeit kennen, und es durfte „sogar“ eine Frau maßgeblich mitwirken. Damals eine Sensation! Und wir gehen der Frage nach: Wäre die damalige Wohnungsnot mit Reihenhaussiedlungen lösbar gewesen? Wo wollen wir leben, in einer innerstädtischen Etagenwohnung oder im Einfamilienhaus mit Garten? Fragen über Fragen, die bei dieser Führung wahrscheinlich nicht hundertprozentig geklärt werden können. Es geht darum, den eigenen Zugang zu Wohnqualität und Wohnbau generell zu reflektieren. Die Ideen der Verantwortlichen dazu sind zahlreich!



Referentin: Susanne Herrmann

(langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Donnerstag, 14. März 2024, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 18,- plus 3,- für den Audioguide ab einer bestimmten Gruppengröße (dann auch zu bezahlen, wenn Sie ihn nicht benutzen möchten, da wir einen Pauschalpreis dafür zahlen)

Treffpunkt: Bushaltestelle 54A oder 54B, Gobergasse

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

58 | Vom Adelsitz zum Theatermuseum

Das Palais Lobkowitz stellt sich vor

Das barocke Palais Lobkowitz hat eine vielseitige Geschichte – als Wohnsitz einflussreicher Adelsfamilien in unmittelbarer Nähe zur Hofburg, als Mittelpunkt des Wiener Musiklebens, als Botschaft und seit 1991 als Theatermuseum. Erfahren Sie bei einer Innenführung mehr über die prominenten Hausbesitzer und deren Gäste sowie die unterschiedliche Nutzung des Gebäudes im Laufe des 20. Jahrhunderts. Wir besuchen die ständige Sammlung des Theatermuseums sowie auch die aktuelle Sonderausstellung „Showbiz Made in Vienna. Die Marischkas“ über die Wiener Theater- und Filmdynastie, allen voran den Regisseur der legendären „Sissi-Trilogie“, Ernst Marischka. Zu den Höhepunkten der Tour gehört die Besichtigung des Eroica-Saals, in dem Ludwig van Beethoven möglicherweise erstmals seine 3. Symphonie aufgeführt hat, sowie des skandalträchtigen Klimt-Bildes „Vera Nuditas“. Das Theatermuseum zählt zu den eher unbekannteren Wiener Museen, das es aber durchaus wert ist, vor den Vorhang geholt und entdeckt zu werden.



Referentin: Mag.^a Katharina Trost (staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

Termin: Donnerstag, 21. März 2024, 10.30–12.30 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide, plus Eintritt ins Theatermuseum: 12,- Normaleintritt, 9,- erm. (für Senior:innen ab 65 Jahren), der Eintritt ist vor Ort zu zahlen.

Treffpunkt: im Theatermuseum (Palais Lobkowitz), Lobkowitzplatz 2, 1010 Wien

Ende: ebendort

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

59 | 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: Montag, 8. April 2024, 17.00 bis ca. 19.15 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: 1180 Wien, Collaredogasse 30, Einlass ist um 16.45 Uhr, bitte wirklich erst diese 15 Minuten vorher kommen, der Treffpunkt ist am unteren Eingang (Garagentor).

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

60 | Von den Brettern, die die Welt bedeuten

Anekdoten und G'schichtln aus dem Theater

Wien ist nicht nur die Stadt der Musik, sondern auch eine wichtige Theatermetropole: Das Wiener Publikum gehört zu den strengsten der Welt – entweder man wird vergöttert oder gehasst – dazwischen gibt es fast nichts.

Bei dieser Tour vom 8. in den 1. Bezirk erfahren selbst eingefleischte Theater-Fans Unbekanntes und Heiteres von den großen Stars der Vergangenheit – wie Alexander Girardi, Katharina Schratt und Paula Wessely – bis zu den Publikumslieblichen der Gegenwart. Einige Namen sind leider schon (fast) vergessen, genauso wie viele Theaterhäuser aus dem Stadtbild verschwunden sind.

Es erwartet Sie ein kurzweiliger Spaziergang voller amüsanter Anekdoten von (un-) vergessenen

Legenden in Verbindung mit vielen G'schichtln von den Brettern, die die Welt bedeuten.



ReferentIn: Mag.^a Katharina Trost (staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

Termin: Mittwoch, 10. April 2024, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 18,- plus 3,- für den Audioguide ab einer bestimmten Gruppengröße (dann auch zu bezahlen, wenn Sie ihn nicht benutzen möchten, da wir einen Pauschalpreis dafür zahlen)

Treffpunkt: beim Theater in der Josefstadt, Josefstädter Straße 26, 1080 Wien

Ende: Michaelerplatz, 1010 Wien

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

61 | 150 Jahre Rothschildgärten auf der Hohen Warte



Ein Mythos und sein Erbe

Allein der Name Rothschild lässt verschiedene Assoziationen in unserem Kopf entstehen. Wie müssen erst die legendären, leider zum großen Teil verschwundenen Gärten der Rothschilds auf der Hohen Warte auf uns wirken ...

Mit dem ehemaligen Paradies, das lange Zeit den Namen Heiligenstädterpark trug, besitzt Döbling einen der einst bekanntesten Gärten Österreichs. Vereint mit dem Kuglerpark ergibt es heute eine der größten öffentlichen Parkanlagen Wiens.



Referent: Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac (Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Freitag, 12. April 2024, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 17,-

Treffpunkt: Endstation der Straßenbahnlinie 37 (Hohe Warte, 1190 Wien), Ecke Geweygasse/Wollergasse (Ampelkreuzung)

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

62 | Schreiben in der Künstlerstadt Gmünd



Kreatives Schreiben in Kärntens Künstlerstadt Gmünd, inmitten des Nationalparks und zu Füßen der mittelalterlichen Burg, ist ein Erlebnis für alle Sinne.

„Eine ganze Stadt lebt die Kunst!“ So lautet das Motto von Gmünd, der mittelalterlichen Stadt im Nationalpark Hohe Tauern, die sich seit über 30 Jahren ganz der Kunst verschrieben hat. Zahlreiche Galerien, Kunstateliers, ein Skulpturengarten und Kulturkino bieten Kunst und Kultur an jeder Ecke, dazu gibt es mit dem „Haus des Staunens“ ein einzigartiges, interaktives Museum. Und über all dem thront die beeindruckende „Alte Burg“ aus dem 12. Jahrhundert. Diesen überaus inspirierenden Ort nutzen wir an drei Tagen im April für das Schreiben vieler bunter Szenen und Geschichten. Mit reichhaltigen Schreibimpulsen und Zeit für Muße und Austausch unter Gleichgesinnten.

Von der Schreib-Reise nehmen Sie einen Strauß voll wunderbarer Erinnerungen und Begegnungen mit. Sie haben den Geschichten anderer zugehört und eigene Texte verfasst. Sie konnten Ihre Kreativität ausleben und zahlreiche Impulse für Ihr Schreiben nutzen. Unsere Unterkunft, der Gasthof Prunner, liegt im historischen Zentrum von Gmünd, direkt beim Hauptplatz. Der herzlich geführte Familienbetrieb bietet gemütliche Zimmer und verwöhnt mit hervorragender, regionaler Küche.



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka, MSc

(Schreibgruppen-Leiterin und -Coach, Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Trainerin für Erwachsenenbildung, Lehrbeauftragte und Autorin)

Termin: Freitag, 12. April, 17.00–19.00 Uhr, Samstag, 13. April, 9.30–12.30 Uhr und 17.00–19.00 Uhr, Sonntag, 14. April 2024, 9.30–12.30 Uhr

Kursbeitrag: 170,-

Hotelkosten: pro Nacht im Einzelzimmer mit Halbpension 89,-, zuzüglich Ortstaxe 2,40 pro Nacht/Person

Ort: Gasthof Prunner, Hauptplatz 15, 9853 Gmünd in Kärnten

Anreise: Gmünd liegt im Bezirk Spittal an der Drau in Kärnten und ist mit dem Auto über die A10/E55 Tauernautobahn (Abfahrt „Gmünd Maltatal“) oder mit öffentlichen Linienbussen direkt erreichbar. Der Bahnhof Spittal- Millstättersee befindet sich in 18 km Entfernung (ca. 20 min).

Storno: bis zum Anmeldeschluss am 18. März kostenfrei möglich, danach 50 % der Seminarkosten und das Hotelstorno, eine Woche vor Beginn, bzw. bei Nichtabmeldung werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

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

63 | 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:

Termine: Dienstag, 23. April oder 28. Mai 2024, 19.30–22.00 Uhr

Kosten: 15,-

Treffpunkt: Riesentor

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

64 | 50 Jahre Wiener Internationale Gartenschau 1974



Neue Erkenntnisse anlässlich des Jubiläums

Gartenschauen sind – im Nachhinein betrachtet – Seismographen für die damaligen gesellschaftlichen Verhältnisse. Dies trifft auch für die Wiener Internationale Gartenschau 1974 (kurz WIG 74) zu.

Noch heute weist so manches Relikt zum Beispiel auf die Technikgläubigkeit der 1970er-Jahre hin. Trotzdem oder gerade deshalb ist der Kurpark Oberlaa auf der Fläche der WIG 74 noch heute ein ganz wichtiger Grünraum in Wien, der bei genauem Hinsehen so manche historische Überraschung bietet.



Referent: Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac
(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Freitag, 19. April 2024, 16.00–18.30 Uhr

Kosten: 20,-

Treffpunkt: Kurzentrum Oberlaa (1100 Wien), vor der Kurkonditorei Oberlaa (U1 Endstation)

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

65 | Durch die Vorstadt

„Von Mörderinnen, Mozart und einer Maulbeerbaumschule“

Wieden und Margareten gehören historisch zu den ältesten Siedlungsgebieten Wiens. Das Wiental und die alten Radialstraßen bilden das strukturelle Grundgerüst des Gebiets. Die heutigen Bezirksgrenzen sind weder topographisch noch historisch begründet.

Wieden wurde erstmals 1211 urkundlich erwähnt, im Gebiet des heutigen Margareten sind bereits ab dem 12. Jahrhundert Siedlungen nachweisbar. Beide wurden 1850 gemeinsam eingemeindet und erst ein Jahrzehnt später wieder getrennt.

Wieden gehört zu den sagenhaftesten Grätzln Wiens. Das kommt von der Tatsache, dass es hier vor den Toren Wiens gefährlich war. So hob man die Attraktivität der Gegend mit Erzählungen von tapferen Menschen, die hier allen Widrigkeiten trotzten. Diese wehrhaften Bewohner sind bis heute im Stadtbild verewigt. Einige davon werden wir kennenlernen.

Margareten erzählt hingegen die Geschichte einer bedeutenden Frau des 14. Jahrhunderts. Margarete von Tirol, auch bekannt als Margarete Maultasch, verbrachte ihre letzten Jahre, allerdings unfreiwillig, in Wien. Ihr „Leibgedingsitz“ soll der ganzen Vorstadt den Namen gegeben haben. Dieser ehemals gräfliche Wohnsitz wechselte im Laufe der Zeit mehrmals den Besitzer und ist heute als Schlossquadrat bekannt. Es beherbergt mehrere Gastronomiebetriebe und besticht durch historischen Charme und romantische Gastgärten.

So lernen wir bei dieser Führung Wieden und Margareten samt ihren interessanten Bewohner:innen kennen.



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

Termin: Montag, 13. Mai 2024, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 18,- plus 3,- für den Audioguide ab einer bestimmten Gruppengröße (dann auch zu bezahlen, wenn Sie ihn nicht benutzen möchten, da wir einen Pauschalpreis dafür zahlen)

Treffpunkt: vor der Paulanerkirche

(Nähe Straßenbahnstation Paulanergasse, Linie 1, 62, Badner Bahn)

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

66 | Donauinsel, Tritonwasser



Auf der Suche nach der naturnahen Donauinsel

Mit 21 km Länge ist die Neue Donau nicht nur Hochwasserschutz. Die Donauinsel ist ein Naherholungsgebiet für die Menschen der Stadt mit 42 km Strand. Es gibt Parkanlagen, Spielplätze, Freizeitanlagen, Obstwiesen und naturnahe Räume und auch richtige Gsetten. Wasser gibt es nicht nur um die Insel herum, sondern auch mittendrin, zum Beispiel das Tritonwasser. Dieses 2 Hektar große, künstlich angelegte Gewässer ist im Laufe der Jahre zu einem richtig wilden Stück Natur geworden mit dichtem Schilfgürtel, verschiedenen Wasservögeln, Amphibien und sogar Bibern.

Auf unserer ca. 3,5 km langen Wanderung von der U1 Reichsbrücke flussabwärts zum Tritonwasser bis zur U2 Alte Donau werden wir von allem etwas sehen: vom Park mit Grillplätzen bis zu ökologischen Nischen für seltene Tiere und Pflanzen. Vielleicht lernen Sie hier eine neue Seite der Donauinsel kennen?



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

Termin: Donnerstag, 16. Mai 2024, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 30,-

Treffpunkt: U1 Station Donauinsel, auf der Insel

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

67 | Die kaiserlichen Gärten in Schönbrunn



Natur und Kunst: exakte Wissenschaft und bildende Kunst

In einem Rundgang durch die Gärten der kaiserlichen Sommerresidenz Schönbrunn werden sowohl die den Wissenschaften der Botanik und der Zoologie gewidmeten Anlagen wie die Orangerie, der Botanische Garten, das Palmenhaus, das Sonnenuhrhaus und der Tiergarten als auch die Anlagen der bildenden Kunst wie das Große Parterre, der Obelisk, die Römische Ruine, der Schöne Brunnen, der Neptunbrunnen, die Gloriette und die zahlreichen Gartenfiguren erklärt. Historische Pläne und Ansichten dienen der Veranschaulichung des einstigen Zustandes in teils veränderten Gartenteilen.



Referentin: a.o. Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Eva Berger (Kunsthistorikerin)

Termin: Mittwoch, 22. Mai 2024, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 18,-

Treffpunkt: Eingang in den Schönbrunner Schlosspark, Meidlinger Tor (bei: Schönbrunner Straße 309 – Grünbergstr.2)

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

68 | Korbbinden aus Gräsern und Kräutern

Vor mittlerweile 14 Jahren sah ich in der Arche Noah in Schilfern einem Steirer fasziniert beim Binden eines Graskorbs zu. Er ruhte in sich und schien völlig auf sein Tun konzentriert. Nach längerer Zeit der Betrachtung sah er auf, drückte mir eine Nadel in die Hand und sagte: „magst probieren?“ Dies war der Beginn meiner nunmehr jahrelangen freudvollen Beschäftigung mit Gräsern, Kräutern, Garn und Nadel. Besonders fein finde ich, aus Materialien, die uns die Natur in Fülle zur Verfügung stellt, Schönes und Brauchbares herzustellen. Wir treffen uns bei mir zu Hause und werden bei einem Rundgang durch den Garten verschiedene Gräser und Kräuter kennenlernen, die zum Binden eines Korbes geeignet sind. Anschließend zeige ich, wie man mit Hilfe von Gräsern, Sacknadel und Baumwollgarn einen Korb anfertigen kann. Kulinarisch wird uns mein Mann Heimo mit einem 3-gängigen Menü inklusive Getränken verwöhnen. Unverträglichkeiten oder besondere Wünsche bitte einfach vorab bekannt geben. Der Zeitrahmen wird es ermöglichen, dass jeder einen Brotkorb binden und mit nach Hause nehmen kann.



Referentin: Renate Schmidrathner (Korbbindein, Keramikerin)

Termin: Samstag, 1. Juni 2024, 10.00–17.00 Uhr

Kosten: inkl. Mittagessen 85,-

Ort: Ahorngasse 11, 3034 Maria Anzbach

Wer mit dem Zug anreisen möchte, möge sich bitte wegen einer Abholung vom Bahnhof melden.

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

69 | »Green Sketching« – Pflanzen in Aquarell

Wasserpark Floridsdorf

Wie lassen sich Landschaften und Pflanzen einfach und unkompliziert in Aquarell darstellen? Wie viel Material ist wirklich nötig, um Beobachtungen unterwegs festzuhalten? Wie stellen Sie Ihren persönlichen Eindruck des Moments in Ihren Werken dar? Oftmals sind Ansichten im Grünen durch ihre Vielfalt, ihre Details und Tiefe auf den ersten Blick überfordernd. Doch um eine botanische Zeichnung interessant zu gestalten, 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 Aquarellfarben lebendig zu gestalten.



Dieser Workshop richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die das Skizzieren mit Aquarellfarbe unterwegs in der Natur erlernen möchten.

Inhalt des Kurses: Skizziertechniken: auf der Suche nach dem richtigen Motiv | Kompositionsübungen: optimale Positionierung am Papier | Umgang mit Aquarellfarbe unterwegs | Farben mischen und Erstellen einer reduzierten Farbpalette | Fokus und Kontraste richtig setzen, Balancieren von Unschärfe und Details | Tipps und Tricks: Spritzen, Tupfen, Klecksen.

Die Materialliste wird bei der Anmeldung bekannt gegeben!



Referentin: Sandra Biskup (selbstständige Illustratorin und Grafikerin, Gründerin der weltweit vernetzten Zeichengruppe „Urban Sketchers Vienna“ und fängt auf ihren Reisen das Besondere des Augenblicks in ihrem Skizzenbuch ein)

Termin: Samstag, 8. Juni 2024, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: 49,-

Treffpunkt: Ecke An der Oberen Alten Donau/Linke Nordbahngasse

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

70 | Im Traktortempo zum Weinfrühling in Kammersdorf

Kellergasse als einzigartiges Kulturgut und als Blickfang der Dorfkrippe

Besichtigung der denkmalgeschützten Kirche St. Bartholomäus mit der naturgetreuen Dorfkrippe samt Kellergasse. Danach Traktorfahrt in die ursprünglichen Kellergassen, wo wir den Geheimnissen dieser historischen Stätten auf der Spur sind. Im Fokus steht natürlich die „Weinviertler Kellerkultur“ – seit letztem Herbst immaterielles UNESCO Kulturerbe. (Musikalischer Ausklang beim Heurigen.) Sie werden staunen, welche besondere Geschichte hinter den bescheidenen Presshäusern der Kammersdorfer Kellergassen verborgen liegt. Bei der Entdeckungsreise durch die Kellergassen sind wir den Mythen dieses einmaligen Kulturgutes sehr nah. Von Presshaus zu Presshaus führt uns der heitere Rundgang zuerst durch die Moser-Trift und dann weiter die Wasserturm-Kellergasse hinauf. Dem Geheimnis auf der Spur, zieht es uns aber auch erdwärts in die Welt der Köllamauna – in die Kellerröhren. Und genau dort wird für uns die Wahrheit der rätselvollen Stätte sichtbar. Zu einem guten Achterl Kammersdorfer in der Hand gibt es launige Geschichten rund um Presshäuser, Kellerleben und Wein. Spätestens bei der Einkehr beim Eitermoser-Keller – mit seiner beeindruckenden Aussicht – wird dieser Rundgang zu einem Schlüsselerlebnis für alle Sinne.



Referentin: Ilse Gritsch (zertifizierte Kellergassenführerin)

Termin: Samstag, 8. Juni 2024, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: 18,- (Kirchenführung, Traktorfahrt zur Kellergasse und durch Weinberge, Begrüßungs-Achterl, Rundgang, DAC-Verkostung beim Presshaus, Nussbrot, Harmonikamusik)

Treffpunkt Taxi: 13.45 Uhr, Bahnhof Hollabrunn (bitte bei der Anmeldung bekanntgeben, ob Taxi benötigt) ca. 10,-/je nach Personenanzahl

Bei Eigenanreise: Beginn beim Heurigen Bayer in Kammersdorf, 14.00 Uhr;

Treffpunkt: Kirchenparkplatz Kammersdorf, unmittelbar neben Heurigen; Verpflegung beim Heurigen ist nicht inkludiert

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

71 | Grätzlspaziergang

Der Randbereich von Leopoldau

Leopoldau ist der flächenmäßig zweitgrößte Bezirksteil Floridsdorfs. Er reicht weit über den alten Ortskern hinaus. An der Grenze zur Katastralgemeinde Donauefeld finden sich Siedlungen aus der Zwischenkriegszeit ebenso wie Wohnanlagen aus den letzten 50 Jahren – ja sogar ein ganz neuer Stadtteil. Westlich der Veterinärmedizinischen Universität, gleich hinter dem originellen „Schicht-Schlösschen“, entstanden Neubauten an der Stelle einer Fabrik. Im Bereich des Satzingerwegs und der querenden Angyalöldstraße lösen Einfamilienhaus-Siedlungen und Kleingärten einander ab. Die Töllergasse hat sich rund um die Pfarrkirche Herz Jesu zuletzt verändert, in der Leopoldauer Straße 81 ist mit den sogenannten „Unfall-Häusern“ ein Vorläufer des sozialen Wohnbaus zu finden, und an die im Bereich der Steinheilgasse befindliche Siedlung angrenzend entstand schließlich ab 2018 auf den „Siemensäckern“ ein neues Stadtentwicklungsgebiet, das sich „Wohnquartier Am Park“ nennt.



Referent: Mag. Gerhard Jordan (Studium der Geschichte und Kunstgeschichte, Mitarbeiter des Bezirksmuseums Floridsdorf, langjähriger Bezirksrat im 21. Bezirk)

Termin: Samstag, 29. Juni 2024, 14.00 – ca. 16.00 Uhr

Kosten: 12,-

Treffpunkt: Donauefelder Straße 175/Ecke Josef-Baumann-Gasse (Station der Straßenbahnlinie 26), 1210 Wien.

Endpunkt: Leopoldauer Straße bei Nr. 147 (Bushaltestelle „Edelsteingasse“).

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-510



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, 25. Aug, 17.00 Uhr bis Donnerstag, 29. Aug 2024, 12.00 Uhr

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

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 72,- pro Person und Nacht

Anmeldeschluss: 22. Juli 2024

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 oder 01/51 552-5108

Populismus, Informationsflut, Künstliche Intelligenz

Die Antwort von uns Christen darauf ...

Österreichisch-Slowakische Begegnungstage 2024

Wir erhalten täglich unzählige Informationen und Nachrichten, die eine Herausforderung an uns sind: Ist der Inhalt wahr und einigermaßen objektiv? Ist es wichtig und notwendig aktiv zu werden? Von wo kommt die Information? Was bezweckt der Urheber? Angeregt durch Impulsreferate österreichischer und slowakischer Referent:innen werden diese Fragen, die das gesellschaftliche Zusammenleben beeinflussen, in Gesprächsgruppen diskutiert und vertieft. Dabei lernen einander österreichische und slowakische Familien als „Nachbarn“ besser kennen, teilen aktuelle Herausforderungen und erleben gegenseitige Bereicherung.

Das genaue Programm sowie weitere Details finden Sie hier:

<https://www.bildungswerk.at/aktuelles/?a=732>

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 eigenen sich daher für Spaziergänge, Singen, Lernen der slowakischen Sprache, Gespräche und vor allem dem Kennenlernen anderer Teilnehmer:innen. Für einen Nachmittag wird ein gemeinsamer Ausflug geplant.

Termin: Mittwoch 17. Juli bis Sonntag 21. Juli 2024

Eine Anreise der österreichischen TN ist bereits am Montag 15. Juli

Ort: Čičmany; **Unterkunft:** Penzión Bystrík





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 eine:n eigene:n Partner:in. Wir tanzen in der Gruppe.

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

Termine: jeweils Montag, 19.00–21.00 Uhr

4 Einheiten: 26. Februar 2024, 11. März 2024, 29. April 2024, 27. Mai 2024

Kosten: Block für 4 Einheiten: 54,-; Einzelabend: 18,-

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 2024

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

Dauer: 10.00 – ca. 13.00 Uhr; Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Termine:

Freitag, 22.03.2024

Osterbräuche im Alten Wien

Freitag, 05.04.2024

Artenvielfalt im jungen Frühling

Freitag, 19.04.2024

Vom ehemaligen „Griensteidl“ zum Konzerthaus

Freitag, 10.05.2024

Als es den Wiener Neustädter Kanal noch gab

Freitag, 24.05.2024

Landschaftsgarten Pötzleinsdorf

Freitag, 14.06.2024

„Badeanstalten“ längs der Alten Donau

Bitte mit
95 Cent
frankieren

An das
Bildungszentrum Floridsdorf
Zaunscherbgasse 4
1210 Wien

25 Jahre
Bildungszentrum
Floridsdorf

Herzlichen Dank
für Ihre Treue!



Impressum

P.b.b.

Bildungs-Werk-Zeug 4/2023, Medieninhaber, Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2 Tel (01) 51 552-3320, Fax (01) 51 552-2761, Redaktion: Sabine Tippow. Gestaltung und Satz: Charly Krimmel | sonderzeichen.at Fotos: Privat, KBW, pixabay
Erscheinungsort Wien, Verlags- und Aufgabepostamt 1010 Wien, Zulassungsnr.: 02Z033140M

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 Bildung,
Kultur und Medien

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 **Bildung**
und Jugend

 **Stadt**
Wien

Gefördert von: