

Bildungs-Werk-Zeug
floridsdorf
Bildungszentrum

Schwerpunkt
Großeltern 2.0

Woche der Spiritualität
Spiritualität,
die hilft

Kurzfilmfestival
Augenblicke 2025

Komödie von
Yasmina Reza
Kunst

Frühjahr 2025

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

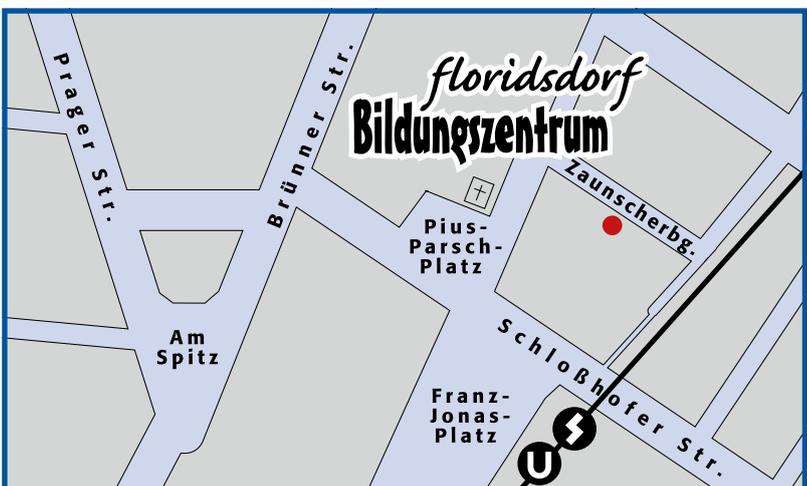
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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





Liebe Bildungsinteressierte!

Ich hoffe, Sie haben mit dem neuen Programm so viel Freude wie ich. Wir setzen dieses Mal zwei Schwerpunkte, von denen wir hoffen, dass sie für Sie von Interesse sind.

Der erste Schwerpunkt ist für Großeltern gedacht, die oft sehr intensiv in die Enkel:innen-Betreuung eingebunden sind. Vieles hat sich in der Erziehung geändert, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die Gehirnforschung und Bindungstheorien bieten einen neuen Blick auf Themen wie Essen, Schlafen, Grenzen setzen und Vieles mehr. Wir laden Sie sehr herzlich ein, sich mit Gleichgesinnten noch mehr auf das Oma-Opa-Abenteuer einzulassen.

Beim zweiten Schwerpunkt, der Woche der Spiritualität, bieten mehrere kirchliche Erwachsenenbildungseinrichtungen unterschiedliche Veranstaltungsformate an, um verschiedene Zugänge zu Spiritualität kennenzulernen, auszuprobieren, zu erfahren und zu reflektieren, welche Spiritualität guttut und wann Spiritualität hilft.

Darüber hinaus bieten wir drei kulturelle Highlights: Das Kabarettprogramm „Die Menopausen“, das Theaterstück „Kunst“ von Yasmina Reza und einen Abend mit den Filmen des Kurzfilmfestivals „Augenblicke“, das zu einem der renommiertesten Europas zählt.

So hoffen wir, mit unseren bewährten und neuen Angeboten und einem großen Angebot von „Bildung unterwegs“ wieder Ihren Bildungsgeschmack getroffen zu haben.

Hoffentlich bis bald!

Sabine Tippow, Leiterin

Inhalt

Schwerpunkt Großeltern 2.0	4
Woche der Spiritualität	7
Angebote im Bildungszentrum	9
Bildung unterwegs	28



01 | **Großeltern 2.0**

MARKE

Was Großeltern von heute wissen sollten ...

Eltern von heute sind manchmal schon sehr komisch. Warum machen die denn vieles so anders als frühere Generationen? Und welche Rolle haben Großeltern heutzutage im Familiengefüge? Dazu besprechen wir unter anderem die Beweggründe der heutigen Elterngeneration und welche wissenschaftlichen Grundlagen wir heutzutage für die Erziehung zur Hand haben. Hier ist Platz für Sorgen und Fragen und auch die Überlegung, wie ein Zusammenwirken von Eltern und Großeltern gut harmonisieren kann, denn die Enkelkinder können von aktiv beteiligten Großeltern sehr profitieren. Und schlussendlich verbindet uns alle ja schon mal eines: die Liebe zu unserem Nachwuchs.



Referentin: Denise Winkler BSc.

(Dipl. Familienbegleiterin, Elementarpädagogin, Fachreferentin in der pädagogischen Erwachsenen- und Elternbildung)

Termin: Donnerstag, 20. Feb. 2025, 16.30–19.00 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

02 | **Großeltern 2.0 Stammtisch**

MARKE

Wo sich Großeltern von heute austauschen können ...

Eltern von heute machen vieles anders als frühere Generationen. Das bringt Großeltern immer wieder in Situationen, die sich sehr neu, manchmal komisch und manchmal sogar besorgniserregend anfühlen.

Beim Stammtisch geht es genau um diese Situationen. Neben dem wichtigen Austausch mit anderen Großeltern gibt es hier auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Sorgen loszuwerden, Einblick in die (komischen?) Beweggründe der heutigen Elterngeneration zu erhalten und neue Ideen für ein harmonisches Zusammenwirken von Eltern und Großeltern zugunsten der Enkelkinder zu bekommen.



Referentinnen: Denise Winkler BSc. (Dipl. Familienbegleiterin, Elementarpädagogin, Fachreferentin in der pädagogischen Erwachsenen- und Elternbildung) und Mag.^a Claudia Umschaden (Pädagogin, Familientrainerin, Mutter von 5 Kindern im Alter von 7-18 Jahren)

Termine: jeweils Montag, 10.00–12.00 Uhr

4 Einheiten: 10. März, 7. April, 5. Mai, 16. Juni 2025

Kosten: 10,-/Stammtisch

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

03 | Zornbinkerl, Wutzweg und Co.

Was uns starke Emotionen von Kindern sagen wollen

Wutausbrüche, Aufstampfen, Beißen, Schlagen, Schreien eines Kindes sind (vor allem in der Öffentlichkeit) unangenehm für Erwachsene. Welcher Sinn hinter diesen Verhaltensweisen steckt und wie wir damit umgehen können, sind die zentralen Themen dieses interaktiven Vortrags.

Nach diesem Vortrag hat sich Ihr Blick auf die „unangenehmen“ Verhaltensweisen gewandelt, da Sie den Sinn dahinter besser verstehen können.

Durch das Bearbeiten konkreter Situationen können Sie beim nächsten Wutausbruch liebevoller und ruhiger auf Ihr Enkelkind/Kind eingehen.



Referentin: Mag.ª Sabine Rautek

(Sonder-, Heilpädagogin, Craniosacralarbeit, vierfache Mutter)

Termin: Donnerstag, 20. März 2025, 9.30–11.30 Uhr

Kosten: 22,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

04 | Oma/Opa, bitte lies mir vor!



Vorlesen für Großeltern

Wie kann ich gemeinsam mit meinem Enkelkind beim Bilderbuchbetrachten und Geschichtenerzählen eine angenehme Atmosphäre schaffen? Wie kann ich es beim Lesenlernen unterstützen? Wie kann ich das Interesse wecken, wenn mein Enkelkind wenig oder gar keinen Zugang zu Bilderbüchern hat? Anhand dieser Fragen bearbeiten wir unter anderem gemeinsam Ideen, probieren einiges aus, damit Ihr Enkelkind und Sie Freude am Vorlesen erfahren. Auch bekommen Sie einen Einblick in das Bilderbuchangebot für Kleinstkinder bis zum Schuleintritt.



Referentin: Evelyn Wachter (Pädagogin, Dipl. Erwachsenenbildnerin)

Termin: Donnerstag, 27. März 2025, 15.00–17.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

05 | Kleine Köpfe ticken anders

Welche Auswirkung kindliche Hirnentwicklung auf den Umgang mit Kindern hat

Bei der Erziehung von Kindern gibt es viele neue Erkenntnisse, z. B. die Hirnforschung. Damit Sie als Großeltern dieses Wissen auch nützen können, lernen Sie bei diesem Seminar den Aufbau und die Funktionsweise des kindlichen Gehirns kennen.

Dieses Wissen kann Ihnen helfen, um herausfordernde Situationen mit Kindern besser zu verstehen und zu meistern. Anhand von praktischen Beispielen wird das neu erworbene Wissen auf konkrete Situationen angewendet.

Das Wissen um die kindliche Hirnentwicklung anhand der bildhaften Vergleiche mit Tieren wie Echse, Pavian und Eule hilft bei zukünftigen schwierigen (Erziehungs-)Situationen, verständnisvoller auf Kinder einzugehen.



Referentin: Mag.ª Sabine Rautek

(Sonder-, Heilpädagogin, Craniosacralarbeit, 4fache Mutter)

Termin: Mittwoch, 9. April 2025, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 22,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

06 | Erste Hilfe für Großeltern

Auffrischung der wichtigsten Maßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen

Wie helfen Sie einem Kind, das sich verschluckt hat? Welche Maßnahmen sind bei einer Bewusstlosigkeit zu treffen? Vielleicht haben Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt oder sind schon einmal in eine Situation gekommen, in der Sie Maßnahmen anwenden mussten. Unser Ziel ist, Ihnen das Thema Erste Hilfe näher zu bringen und die Angst vorm „Helfen“ zu nehmen. Das einzige was Sie falsch machen können, ist nichts zu tun! Am Ende dieses Kurses sollen Sie sich sicher genug fühlen, die genannten Maßnahmen im Notfall anwenden zu können.



Referentin: Lara Lackner (Erste Hilfe Lehrbeauftragte, Lehrsanitäterin)

Termin: Donnerstag, 24. April 2025, 13.00–17.00 Uhr

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgsasse 4, 1210 Wien

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

07 | Auf in die Gstettln!

Spaß und Info für Groß und Klein in den Praterauen bei Maria Grün Für alle, Großeltern und Eltern, ohne und mit Kindern (ab 3 Jahren)

Laden Sie Ihre Kinder/Enkelkinder ein, mitzukommen! Heute lassen wir uns von den Kindern führen! Kinder sind neugierig, gehen unvoreingenommen und spielerisch an ihre Umwelt heran. Die Welt mit Kinderaugen sehen ist für uns Erwachsene eine besondere Chance. Zwischen Maria Grün und Lusthaus wirkt die Praterau wie ein Dschungel: uralte Pappelgruppen, dichtes Unterholz, riesige Totholzstämme am Boden. Mit offenen Augen und Ohren gehen wir entlang der Naturdenkmäler Krebsenwasser und Mauthnerwasser und lassen uns von den Kindern die großen und kleinen Wunder der Natur zeigen. Vielleicht entdecken wir dabei das eigene Kind in uns und erleben so die Welt auf eine neue Art. Leichter Wanderweg, ca. 3km



Referentin: Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 14. Mai 2025, 16.30–18.30 Uhr

Kosten: 20,-/Erwachsene, 5,-/Kind

Treffpunkt: Maria Grün in der Aspernallee, erreichbar mit 77A, 79A, 79B, U2, S80

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

Ganz Ohr! Faszination Vorlesen

Ausbildung zur Vorlesepatin/zum Vorlesepaten

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

Termien: Freitag, 16. Mai, 13–16 Uhr



Ort: Stephansplatz 3/2 Seminarraum, 1010 Wien

Infos und Anmeldung: katholischesbildungswerk.wien

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

Kosten: 130,- für alle Module – Max. 18 Teilnehmer:innen





Woran orientierst du dich im Leben? Wer oder was bestimmt, was für dich im Leben Sinn macht? Was ist für dich hilfreich in krisenhaften Zeiten? Woraus schöpfst du Hoffnung – oder hast du etwa keine? – kurz: Wes Geistes Kind bist du? Wenn du Kraft und Hoffnung durch Spiritualität erleben willst, musst du selbst spirituelle Schritte setzen, mit Herz, Körper und Verstand – das kann niemand für dich übernehmen. Die medizinische und psychologische Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass spirituelle Menschen mehr Ressourcen für ein gelingendes Leben haben, schwierige Zeiten besser überstehen und sich zu ausgeglicheneren Persönlichkeiten entwickeln.

08 | Solange wir atmen, hoffen wir

Neugier und Staunen als Lebensverzauberungsmittel

Der Vortrag versteht sich auf dem Hintergrund anthropologischer, theologischer und neurobiologischer Erkenntnisse als Hilfestellung bei der Suche nach persönlichen, möglichst täglich realisierbaren Möglichkeiten einer Re- Spiritualisierung unserer in vielfacher Hinsicht entzauberten Welt.



Referent: Dr. Arnold Mettnitzer (Theologe, Psychotherapeut, freier Mitarbeiter des ORF, zahlreiche Vorträge und Seminare zu Fragen gelungenen Lebens und seelischer Gesundheit. Mitglied im Vorstand der „Internationalen Christine Lavant Gesellschaft“, Wien)

Termin: Freitag, 16. Mai 2025, 19.00 Uhr

Kosten: 15,-

Achtung anderer Ort: Stephansplatz 3, 2. Stock, Seminarraum

Anm. erforderlich: anmeldung@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-3320

09 | Christliche Spiritualität in der Kunst

Von der Darstellung des Unaussprechlichen

Spiritualität – das Wort verweist im christlichen Kontext geradezu zwingend auf das Wirken des Heiligen Geistes. Der Geist weht, wo er will – und seine Spuren finden sich oft gerade in der rational nicht oder kaum erklärbaren Wirkung von Kunstwerken.

Die Kunst vermag es, die ihr innewohnende Spiritualität immer wieder auf die Hörer:innen und Betrachter:innen zu übertragen. Dieser Zugang zum Hören und Sehen soll hier erfahren werden und zum selbständigen Erleben anregen.



Referent: Dr. Gustav Danzinger (Langjähriger Musikredakteur bei Ö1, Lektor an der Musikuniversität Wien)

Termin: Montag, 19. Mai 2025, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 18,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

10 | Labyrinth

Auf verschlungenen Wegen des Lebens

Das Labyrinth ist ein Spiegel und Symbol für den verschlungenen Lebensweg. Es spricht von den Wahrheiten des Lebens wie zielstrebig vorankommen, vom sich Hin-und-her-wenden, vom Ziel aus den Augen verlieren ... vom (letztlich sicheren) Ankommen.

Entdecken Sie das Labyrinth als Symbol des eigenen Lebensweges und lassen Sie es auf sich (ein)wirken. Texte aus der Bibel, aus den religiösen Traditionen, begleiten uns dabei, und lassen das Labyrinth zu einer Lebensquelle für sich selbst werden.



Referent: Mag. Manfred Zeller (Theologe, Coach, dipl. Supervisor)

Termin: Dienstag, 20. Mai 2025, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: ein öffentliches Labyrinth im Freien in Wien – genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

11 | Verbunden, berührt, beseelt

Die Sehnsucht nach Spiritualität im Tanzkreis stillen

Spiritualität zeigt sich vielfältig. Sie schenkt Halt, verbindet, lädt ein ins große Ganze. Sie öffnet Tore nach innen und außen und wirkt auf Herzesebene, mit dem Verstand ist sie nicht zu erfassen. Tanz verbindet, beseelt, schenkt Halt. Es bedarf keiner Worte. Tanz berührt, beseelt und bringt uns in besondere Schwingung. Das vermag ein sanft getanzter Healing Song ebenso wie ein kraftvolles, freudiges Halleluja. Kreistanz verbindet uns mit Mutter Natur, mit den Elementen, mit Menschen und Kulturen aus aller Welt. Tanz mit und finde innere Beseeltheit. Tanzen wir für den Frieden, reichen wir einander die Hände, verbinden wir uns auf Herzesebene. Nähre deine Sehnsucht nach gelebter Spiritualität!



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

Termin: Mittwoch, 21. Mai 2025, 17.00–18.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

12 | Meine innere Quelle

Die Weisheit in mir entdecken

Sei wie eine Brunnenschale, die zuerst das Wasser in sich sammelt und es dann überfließend weitergibt. (Bernhard v. Clairvaux)

Wie üben uns ein in den Modus des Seins. Mit einfachen meditativen Übungen kommen wir ganz in der Gegenwart an. Die Achtsamkeitspraxis ist eine Haltung, die in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element darstellt: Sich darin zu üben, ganz wach und aufmerksam im gegenwärtigen Moment da zu sein. In diesem gegenwärtigen Augenblick komme ich in Kontakt mit mir selbst und ich kann mich öffnen für die Begegnung mit der göttlichen Dimension. Daraus können wir Kraft schöpfen für unsere vielfältigen Aufgaben im Alltag bzw. lernen, auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.



Referentin: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder, MA

(Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin, Kulturwissenschaftlerin mit Schwerpunkt zeitgemäße spirituelle Formen)

Termin: Donnerstag, 22. Mai 2025, 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

Auch bei unseren Kolleg:innen in der Bildungsakademie Weinviertel, im Bildungszentrum St. Bernhard und der Erwachsenenbildung der Diözese Eisenstadt gibt es eine Reihe interessanter Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Spiritualität: www.bildungswerk.at/aktuelles/?a=869



13 | #Elternimpulse



Online-Workshops und Begleitung – für mehr Leichtigkeit in eurem Familienalltag ... mit den Familienberaterinnen Barbara Grütze oder Patricia Weiner

Liebevolles Miteinander – Geschwisterkinder verstehen und begleiten

Montag, 13. Jänner 2025, 9.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Kinderkrisen verstehen und begleiten

Dienstag, 18. Februar 2025, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Aufgeklärt – Kindliche Sexualität und Aufklärung

Dienstag, 11. März 2025, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Achtsam durch die Pubertät – Mit Verständnis und Unterstützung durch eine prägende Phase

Donnerstag, 3. April 2025, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

**Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag mit Kindern...
Glücklicher und mental gesünder leben!**

Montag, 5. Mai 2025, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Schatzkistenworkshop Du bist gut, so wie du bist!

Mittwoch, 4. Juni 2025, 09.30–11.30 Uhr oder 19.30–21.30 Uhr

Kosten: 25,- pro Seminareinheit

**Weitere ausführliche Informationen finden sich auf unserer Website:
www.bildungswerk.at. Anmeldung unter: anmeldung@bildungswerk.at**



14 | 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 netten Gruppe plaudern wir und machen das, was unser liebstes Hobby ist: Handarbeiten. Interessiert, uns „über die Schulter zu sehen“ und vielleicht auch kreativ zu werden? Wir freuen uns auf Ihr Kommen, langweilig wird es sicherlich nicht!



Termine: Samstag, 14.00–18.00 Uhr

5 Einheiten: 15. Feb., 22. März, 12. April, 3. Mai, 14. Juni 2025

Kosten: 3,-/Treffen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. nicht erforderlich!

15 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

Tanzen weckt unsere Freude und Lebendigkeit!

Es ist erwiesen: Tanzen fördert unsere Konzentration, unsere Koordination und Beweglichkeit, unsere Vitalität und im Besonderen unsere LEBENSFREUDE! Wir vergessen die Anforderungen des Alltags, Müdigkeit und Stress verringern sich. Musik aus aller Welt lädt Menschen jeder Altersgruppe zum Mittanzen ein. Im Kreis werden wir Teil einer Gemeinschaft. Fröhlich, beschwingt und auch berührt treten wir nach diesen Tanzabenden den Heimweg an.



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

Termine: Montag, 18.30–19.45 Uhr

5 Einheiten: 17. Feb., 17. März, 7. April, 12. Mai, 2. Juni 2025

Kosten: 67,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

16 | Wirkung der Worte



Stressfrei durch Worte: Gelassenheit zum Mitnehmen!

Die Wirkung bewusster Sprache für mehr Gelassenheit. Im Seminar beschäftigen wir uns damit, wie Worte auf unser Stressempfinden und das unseres Umfeldes wirken. Und wir entwickeln einen Wortschatz für mehr Gelassenheit und Lebenszufriedenheit.

Durch bewusste Sprache schaffen wir Entspannung, verbessern zwischenmenschliche Beziehungen und steigern unsere Lebensqualität. Nach dem Seminar wirst du die Macht der Worte erkennen und nutzen können, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.



Referentin: Michaela Sauer (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Autorin, Dipl. Erziehungsberaterin, Kommunikationstrainerin)

Termin: Dienstag, 18. Feb. 2025, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 30,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

17 | 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. 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: (geschlossene Gruppe) 20. Feb., 6. März, 20. März,

8. Mai (Achtung: 9.00–13.00 Uhr), 5. Juni 2025

Kurs 2: 27. Feb., 27. März, 3., 24. April, 15. Mai, 26. Juni 2025

Kosten: 98,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

18 | Fit und fröhlich älter werden

Spielend Gleichgewicht und Gehirn trainieren Körperliche und geistige Beweglichkeit im Alltag

Sie wollen fit und aktiv durchs Leben gehen, Ihr Gleichgewicht schulen und die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns verbessern? Großartig! Es ist nie zu spät, anzufangen!

Am Ende des Kurses sind Sie ausgestattet mit zahlreichen Ideen und Möglichkeiten, die vorgestellten Gleichgewichts-, Koordinations- und Konzentrationsübungen in Ihren Alltag zu integrieren. Sie wissen, wie Sie durch kurze gezielte Übungen in wenigen Minuten am Tag Stürzen und Verletzungen vorbeugen können. Außerdem haben Sie am Ende des Workshops auf jeden Fall jede Menge gelacht.



Referentin: Mag.^a Barbara Schick (zertifizierte body'n'brain Trainerin)

Termine: Donnerstag, 15.00–16.30 Uhr

3 Einheiten: 20., 27., Feb., 6. März 2025

Kosten: 60,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

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



Referentin: Marlen-Christine Kühnel

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

Termine: Freitag, 10.00–14.00 Uhr

5 Einheiten: 21. Feb., 14. März, 4. April, 9., 16. Mai 2025

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

20 | Ich schreib es auf

Kreatives Schreiben biografischer Texte

„Erinnerungen sind das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können,“ meinte Jean Paul. Stimmt! Wir erinnern an den einzelnen Abenden einzelne Episoden, so entfaltet sich ein Kaleidoskop von Geschichten, die uns beglücken, stärken und Mut machen können. Schriftsteller:innen werden immer wieder gefragt, ob diese Geschichte wahr sei. Damit meinen die Fragenden, ob es sich genauso zugetragen habe und bekommen als Antwort: so erinnere ich es heute. Wir wollen Geschichten finden, die in unserem Leben so oder so ähnlich stattgefunden haben oder – vielleicht auch in Zukunft – stattfinden könnten. Wir entdecken schreibend neue Sichtweisen, innere Schätze. Die Freude am Formulieren von Erfahrungen, die wir nicht missen wollen, beflügelt uns im gemeinsamen Schreiben.



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

Termine: Samstag, 22. Feb. und/oder 22. März 2025, 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

21 | Wohlbefinden liegt in Ihren Händen!

Impuls-Strömen: durch sanfte Berührung zu leichten Schultern

Durch immer gleiche Gewohnheiten entstehen Verspannungen (z. B. Schultern-, Nacken-, Kopfschmerz) und die Lebensenergie stockt. Beim Impuls-Strömen werden spezifische Körperstellen sanft berührt und Energie kommt wieder in Fluss. In diesem Kurs werden Sie diese Energietore entdecken und beim Halten die befreiende Wirkung erleben. Durch achtsame Berührung entstehen tiefe Körperwahrnehmung, Entspannung und Regeneration. Dafür üben wir eine Abfolge von Griffen, die leicht als gute Gewohnheit im Alltag eingebaut werden kann: In der Früh vor dem Aufstehen, am Schreibtisch, in der U-Bahn... So fördern Sie aktiv Gesundheit und Wohlbefinden.



Referentin: Mag.^a Birgit Eichinger (Impulsströmen-Master Practitioner (EUFIS), Coaching, Supervision, AHS-Lehrerin (Religion und Sport))

Termin: Montag, 24. Feb. 2025, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 35,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

22 | Die wunderbare Welt des Aquarells



Intuitiv und locker Naturmotive malen

Aquarellfarbe ist eine charmante und lebendige Maltechnik, die sich sowohl für detaillierte Arbeiten als auch für spontane Skizzen unterwegs eignet. In diesem Kurs wollen wir uns unterschiedlichen Landschaften, Blumen, Pflanzen, Früchten und Tieren widmen.

Anfänger:innen wie auch Fortgeschrittene lernen in nachvollziehbaren Übungen den Umgang mit Aquarellfarbe kennen. In kurzen Zeicheneinheiten üben wir, unser Motiv richtig zu sehen und zu skizzieren, anschließend mischen wir unsere Farbpalette und hauchen unserer Zeichnung Leben ein. Diese Maltechnik wird Ihnen viele Möglichkeiten in- und outdoor eröffnen. Mit etwas Zeit und Geduld werden Sie sich wunderbar in der Welt des Aquarellmalens zurechtfinden – Sie werden begeistert sein!



Referentin: Sandra Biskup (Illustratorin, Gründerin der „Urban Sketchers Vienna“)

Termine: Dienstag, 18.00–20.30 Uhr

7 Einheiten: 25. Feb., 4., 11., 18., 25. März, 1., 8. April 2025

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

23 | Mentale Stärke!

Mit mentaler Stärke zu neuer Energie und Lebensfreude

Erfahre, wie du deine mentale Stärke aktivieren und gezielt trainieren kannst. Mit kraftvollen Impulsen aus der Positiven Psychologie und neuen Denkansätzen lernst du, Routinen zu ändern und noch mehr Freude in dein Leben zu lassen. Nach diesem Vortrag wirst du ein tieferes Verständnis dafür haben, wie mentale Stärke entsteht und wie du sie gezielt im Alltag einsetzen kannst. Du erkennst, wie unser Denken und innere Bilder unsere Realität formen und wie du diese Prozesse bewusst steuern kannst, um dein Leben positiv zu beeinflussen. Anhand praktischer Beispiele siehst du, wie Umfeld und Sprache unsere mentale Haltung prägen. Du wirst kraftvolle Impulse mitnehmen, um positive Veränderungen in deinen Alltag zu integrieren.



Referentin: Mag.^a Astrid Hörmann (Mental- und Achtsamkeitstrainerin, psychosoziale Beraterin (iAuS), Coach, Führungskräftetrainerin)

Termin: Mittwoch, 26. Feb. 2025, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

24 | Infoabend: Lehrgang Achtsamkeit



(Siehe Angebot 49 auf Seite 24)



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

Termin: Mittwoch, 26. Feb. 2025, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: keine

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

25 | 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

9 Einheiten: 27. Feb., 13., 27. März, 3., 24. April, 15., 22. Mai, 12., 26. Juni 2025

Kosten: 115,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

26 | Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht

Wir vermitteln
„Das kleine 1 x 1 der
Sterbebegleitung“.

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Menschen oft hilflos. Letzte Hilfe Kurse haben zum Ziel, dass Menschen lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können und auch, für das eigene Leben und Lebensende vorzusorgen.

Was kann ich tun? Welche Hilfsangebote gibt es? Im 4-stündigen Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angeführt. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen Möglichkeiten und Grenzen.



Referentin: Manuela Straub MSc
(Vereinsvorsitzende Letzte Hilfe Österreich e.V., DGKP, seit 2002 Praxis in der Hospiz- und Palliative Care, Supervisorin (ÖVS))

Termin: Freitag, 28. Feb. 2025, 15.00-19.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



27 | Schnipsel-Leporello: Buchbindeworkshop



Gestalten Sie ein selbstgemachtes Mini-Buch mit Schnipseltexten.

Wir bemalen und bedrucken mit einfachen Techniken Papier, das wir durch eine raffinierte Falttechnik in ein Mini-Buch verwandeln. Aus alten Büchern borgen wir uns Wörter, die wir zu einem Schnipseltext zusammenfügen und damit das Buch füllen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Nach dem Workshop halten Sie Ihr selbstgemachtes Mini-Buch mit Text in Händen.



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

Termin: Samstag, 1. März 2025, 10.00-14.00 Uhr

Kosten: 57,- und 4,- Materialbeitrag (Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

28 | LIMA

Lebensqualität im Alter – Gedächtnis und Körper spielend trainieren

Lima ist ein spezielles Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit für lange Zeit erhalten oder verbessern wollen. In fröhlicher Runde trainieren Sie Gehirn, Körper und Alltagsbewältigung. Bei regelmäßigem Besuch einer LIMA-Trainingsgruppe werden Sie Ihre geistige, körperliche und seelische Fitness verbessern und so Ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern. Es ist eine gute Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und dabei die eigene körperliche und geistige Gesundheit durch viele unterschiedliche Übungen zu stärken. Der regelmäßige Austausch in der Gruppe erweitert den eigenen Horizont, bringt neue Impulse zur Alltagsbewältigung und wird Ihre Lebensqualität erhöhen.



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

2 Kursangebote:

Termine: (6 Einheiten) Montag 9.30–11.30 Uhr und 14.30–16.30 Uhr

Kurs 1: 3., 10., 17., 24., 31. März, 7. April 2025

Kurs 2: 5., 12., 19., 26. Mai, 2., 16. Juni 2025

Kosten: 66,-/ Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

29 | Was ist nur mit meinen Eltern los?

Dement, wunderlich oder doch selbstbestimmt

Wenn die Eltern „wunderlich“ werden, stellen sich Angehörige zu diesem Zeitpunkt viele Fragen: hat meine Mutter oder mein Vater überhaupt eine Demenz und was bedeutet das? Und wie geht es weiter mit ihnen und mit der gesamten Familie?

In diesem Vortrag mit Austausch wird auf diese Anzeichen eingegangen und wie man sie erkennen kann. Aber auch: welche Bedürfnisse, Wünsche, Ängste haben die Betroffenen, wie kann ich als Angehöriger: damit umgehen und wo kann ich Hilfe suchen.



Referentin: Mag.^a Dagmar Tutschek (Psychologin mit den Schwerpunkten „der ältere Mensch und seine Bedürfnisse“ und Angehörigenberatung)

Termin: Montag, 3. März 2025, 17.00–20.00 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

30 | Bewusstheit durch Bewegung®

Mehr 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. 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 oder 18.00–19.30 Uhr

13 Einheiten: 4., 11., 18., 25. März, 1., 8., 22., 29. April, 13., 20., 27. Mai, 3., 10. Juni 2025

Kosten: 162,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

31 | Ein Tag zum Schreiben ist ein Tag für Dich!

Viele bunte Schreibimpulse beflügeln die Fantasie und lassen federleicht Geschichten entstehen.

Gemeinsam schreiben, lesen, lachen, besinnen – so wird der Schreibtag zur Kraftquelle für alle. 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. Die Schreibtage sind für Schreibanfänger:innen wie für Profis gleichermaßen geeignet und können unabhängig voneinander einzeln gebucht werden.



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka MSc

(Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

Termine: Freitag, 7. März und/oder 13. Juni 2025, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 60,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

32 | Augenblicke 2025 – Kurzfilme

Das Bildungszentrum wird zum Kino

Seit 30 Jahren zählen die AUGENBLICKE zu einem der renommiertesten Kurzfilmfestivals in Deutschland und Österreich. Es erwarten Sie acht Kurzfilme, mit einer Gesamtdauer von 95 Minuten und kurzer Diskussion darüber.

Die Filme führen uns als Animation oder Realfilm unterschiedlicher Genres (Drama, Familiengeschichte, „Tierfilm“, Politthriller, Mafia-Groteske, Humoreske) in andere Lebenswelten, zu unseren eigenen Einstellungen und Empfindungen sowie zu den grundlegenden Fragen des Lebens. Thematisch einen die Kurzfilme die Suche nach Menschlichkeit, die über sich selbst hinaus und auf ihren tieferen Grund hinweist. Lassen Sie sich

von dieser Bandbreite überraschen und entdecken Sie neue cineastische Perspektiven! Wir wünschen Ihnen anregende Kinounterhaltung und intensiven Austausch.

Moderation: Ing. Erwin Mayer (Erwachsenenbildner, Religionspädagoge, Agrarpädagoge)

Termin: Freitag, 7. März 2025, 18.00 – ca. 20.30 Uhr

Kosten: 10,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

FSK 12
Freitag, 7. Juni 2025

AUGENBLICKE
Kurzfilme im Kino 2025

AmWIRE
Kurzspielfilm, 4 Min.
Deutschland 2023

WILLKOMMEN IN LOS ANGELES
Kurzspielfilm, 17 Min.
USA 2023

BOOM
Kurzanimation, 6 Min.
Frankreich 2022

YELLOW
Kurzspielfilm, 13 Min.
Afghanistan, Vereinigtes Königreich 2023

UNTER SCHWESTERN
Kurzanimation, 7 Min.
Frankreich 2023

ISTINA
Kurzspielfilm, 28 Min.
Deutschland 2023

HAUSRUNDGANG
Kurzspielfilm, 14 Min.
Schweden, Frankreich 2023

COOKED FELLAS
Kurzanimation, 5 Min.
Deutschland 2023

DER QR-CODE
FÜHRT SIE ZUR ONLINE-VERSION
DES PROGRAMMHEFTS.

kfwd
MEDIEN ZENTRALEN
KATHOLISCHE MEDIENZENTRALEN N. DEUTSCHLAND

TITELBILD: ISTINA/GAMARA ODVIC / HAMBURG MEDIA SCHOOL / IMA3

33 | Getanzter Jahreskreis



Verbunden im Tanzkreis voll Freude und Liebe durch das Jahr

Ertanze inneren Frieden in der Fastenzeit

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, 10. März 2025, 18.15–20.15 Uhr

Tanz dich in die Freuden des Frühlings

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

Termin: Montag, 5. Mai 2025, 18.15–20.15 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

34 | Autismus

Ein Spektrum zwischen Modediagnose, Entwicklungsstörung und Herausforderung zum Umdenken

Für Menschen, die im Bereich der Pädagogik arbeiten

Kinder im sog. Autismusspektrum „ticken“ einfach nicht so wie die meisten Kinder. Das wird in Gruppensituationen überdeutlich und sorgt häufig für Unverständnis und Irritation bei Erwachsenen wie Kindern.

Themen der beiden Abende:

- Grundlegende Erkenntnisse der ASS Forschung
- Unterschiedliche „Gesichter“ des Autismus und frühe Auffälligkeiten
- Erkennungsmerkmale – typische Problemfelder von Menschen mit ASS
- Phänomen „Pseudoautismus“
- Die bedeutende Rolle der Sensorischen Integration in der Arbeit mit Kindern im ASS
- Pädagogische Hilfestellungen für einen stressfreieren (pädagogischen) Alltag
- Bewährte Materialien kennenlernen



Referentin: Mag.ª Claudia C. Lohinger

(Soziologin, Sensorische-Integrations- Pädagogin, Spielraum Begleiterin nach Emmi Pikler; SAFE®-Mentorin; RAINBOWS-Gruppenleiterin; Kinder-Trauerbegleitung, Marte Meo Practitioner)

Termine: Montag, 10. und 17. März 2025, 17.30–20.00 Uhr

Kosten: 47,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



35 | Line Dance für Jede:n

„Tanz als größte Form der Lebensfreude“

Du liebst Musik und hast Lust, dich in Schwung zu bringen? Dann komm zum Line Dance, denn JEDE:R kann Line Dance tanzen! Wir tanzen Choreographien zu modernen und klassischen Line Dance Liedern. Jedes Lied hat andere Elemente und diese sorgen für ausreichend Abwechslung! Es ist etwas Rhythmusgefühl notwendig, um mit Freude deine Koordination, dein Gedächtnis und deinen Bewegungsapparat herauszufordern. Mit der Teilnahme an den Einheiten wirst du dich immer selbstsicherer auf neue Tanzmuster einlassen können und dich dabei unbeschwert und voller Energie fühlen. Es macht nicht nur Spaß, auch deine Haltung und dein Gedächtnis werden sich verbessern. Lass dich darauf ein, Tanzschritte und Kombinationen zu erlernen und gemeinschaftlich an diesen zu wachsen!



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

Termine: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

5 Einheiten: 12., 19., 26. März, 2., 9. April 2025

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

36 | 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. 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 Selbstheilungskräfte. Größere Beweglichkeit, bessere Erdung und Zentrierung, verbessertes Gleichgewicht, Stärkung von Ausdauer und Widerstandsfähigkeit, Aufladen der Energiespeicher; Motivation, zu Hause zu praktizieren, und inneren Ausgleich zu finden sind einige Erfolge von Kursteilnehmer:innen.



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

Termin: Freitag, 14. März 2025, 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

37 | Versteh ich dich? Verstehst du mich?

Empathische Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Hören wir nur oberflächlich zu, oder nehmen wir auch wahr, was sich hinter den Worten verbirgt? Können wir die Gefühle Anderer erspüren, erkennen, was sie brauchen? Gelingt es uns, unsere Anliegen klar und verständlich zu kommunizieren? Empathie ist die Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. In unserem Seminar werden wir die wesentlichen Elemente dieses Modells kennenlernen und anhand von Praxisbeispielen die Umsetzung im Alltag üben. Dieser Ansatz hilft uns, andere wie auch uns selbst besser zu verstehen und unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse so mitzuteilen, dass sie für unser Gegenüber nachvollziehbar werden. Damit schaffen wir die Grundlage für einen respektvollen und einfühlsamen Austausch.



Referentin: Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon

(Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, in eigener Praxis und für verschiedene Institutionen tätig)

Termin: Samstag, 15. März 2025, 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



38 | Was wäre leichter ...

Mit TRAGER® Mentastics 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. 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.



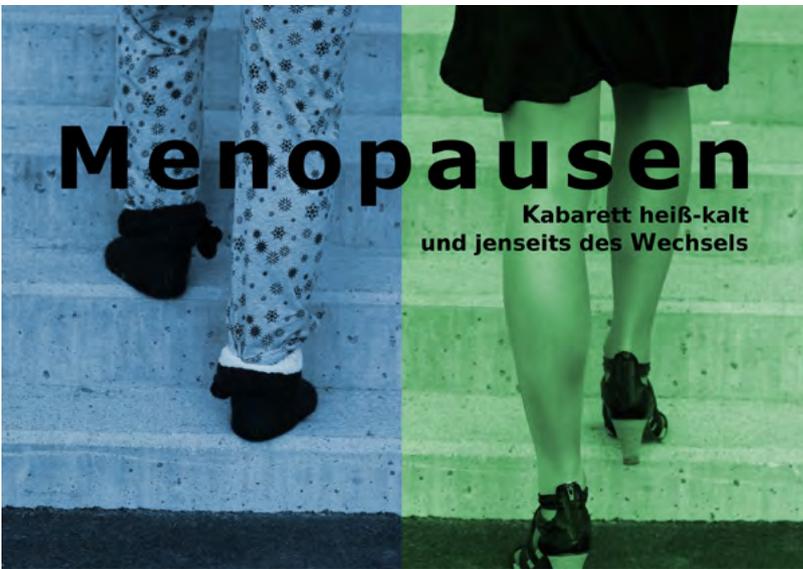
Referentin: Mag.^a Ingrid Hörlezeder Med
(Musik und Bewegungspädagogin, Somatic Movement Therapist, TRAGER®
Praktikerin, Tutorin und Lehrerin)

Termin: Donnerstag, 20. März 2025, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 17,-

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

39 | Menopausen – Kabarett heiß/kalt



In ihrem Kabarettprogramm „Die bessere Hälfte“ gehen die beiden Damen mit viel Selbsterkenntnis, Sarkasmus und Mut zur schonungslosen Wahrheit der Frage nach, ob denn die zweite Lebenshälfte wirklich die bessere ist. Man nehme 2 Damen mit mehr als 100 Jahren Lebenserfahrung – lässt die Männer einmal eine Bühnenpause machen (Men-0-Pause) – vermische die Zutaten Selbsterkenntnium femina D30, Humor belladonna D12 und Sarkasmus toxicodendron D12 und schon hat man das ideale Anti-Geriatrikum für Frauen im besten Alter! Eines ist für die beiden Damen jedoch absolut sicher: Das Passwort für ein glückliches Leben lautet Humor!



Künstlerinnen: Ulrike Brantner &
Elke Körbitz
(Kabarettistinnen, Improspielerinnen
und Improtrainerinnen)

Termin: Samstag, 22. ~~Marz~~ Feb. 2025, 19.00
Uhr

Kosten: 20,- Vorverkauf, Abendkassa
22,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf,
Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

40 | Tanzend die eigene Mitte finden



Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

Wir tanzen ruhige und auch schwingvolle meditative Kreistänze, die uns durch ihre Choreografie, die Wirkung der Musik und die Energie der Bachblüten und Heilkräuter in unsere Mitte bringen. Es entsteht beim Tanzen ein harmonisierendes Energiefeld.

Neben Bachblüten- und Heilkräutertänzen tanzen wir auch zu Mondphasen, Bäumen, Jahreszeiten und den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft. Die Freude an Musik und Bewegung steht für uns im Vordergrund. Wir können innerlich zur Ruhe kommen, Kraft für den Alltag schöpfen und aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun. Wer gehen kann, kann auch tanzen! 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
(Tanzleiterin für meditative Kreistänze)

Termine: Montag, 18.30–20.30 Uhr

3 Einheiten: 24. März, 28. April, 16. Juni 2025

Kosten: 17,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

41 | Tanztag für die Seele

Auch in mir will Frühling werden

Einen Tag lang tanzen und dabei aufblühen, wachsen, säen, wandeln, sich berühren und beseelen lassen durch bewegendes 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, der Seele tanzend Flügel und Ausdruck verleihen herzöffnende Impulse, Reflexion, Austausch, näherndes Gemeinschaftserleben. Den eigenen Raum weiten, den Lebensgarten begrünen und gestalten, ermutigt und lächelnd in den Alltag zurückkehren



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

Termin: Mittwoch, 26. März 2025, 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

42 | Singkreis “Just come together and sing!”



Du hast schon viel zu lange nicht mehr gesungen? Dann – Herzlich willkommen! An diesem Nachmittag werden wir einfache Lieder singen, die wirklich jeder ganz leicht erlernen und mitsingen kann. Wir singen in verschiedenen Sprachen und ohne Noten.

Frühlingsstimmen, Lieder singen. Seele, blühe auf!

Gemeinsam fröhlich die Stimme erheben.

Lieder mit viel Freude über den Frühling, die uns nach einem stilleren Winter jetzt wieder mit neuer Lebensfreude nähren.

Termin: Samstag, 29. März 2025, 15.30–18.30 Uhr

Upon a May Morning. Lieder, so schön wie der Mai.

Blühende Bäume, zwitschernde Vögel, plätscherndes Wasser... Sing mit und komm mit auf eine klingende Reise mit viel Freude über die Fülle, die uns jetzt auf so vielfältige Weise umgibt.

Termin: Samstag, 17. Mai 2025, 15.30–18.30 Uhr

Summer is a coming in! Gemeinsam Sommerlieder singen.

Lieder für das nächste Lagerfeuer, für das Sommerfest mit deiner Familie, für unsere schöne Mama Erde. Gemeinsam singen, das ist wie – Lebensfreude tanken.



Referentin: Karin Steger

(Singkreisleiterin, Stimm- und Sprechtrainerin, Sängerin und Sprecherin)

Termin: Achtung Vormittag: Samstag, 14. Juni 2025, 10.00–13.00 Uhr

Kosten: 35,-/Nachmittag oder Vormittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

43 | Burnout-Prävention mit TCM & Mikronährstoffen

Für Menschen, die im Bereich der Pädagogik arbeiten

Gerade in der Elementarpädagogik ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Die Realität: Zu viele Kinder in den Gruppen; Problemkinder, Planung, Dokumentation und Umsetzung von Aktivitäten führen zu Stress, Überarbeitung und Erschöpfung. Ziel dieses Workshops ist es, wieder mehr Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen zu schaffen, sowie mit den Methoden der TCM* das Wohlbefinden und die Gesundheit nachhaltig zu stärken ... für mehr Freude, Energie & Leistungsfähigkeit im Umgang mit den uns anvertrauten Kindern!

*Traditionelle Chinesische Medizin – Methoden: Qi Gong, Heilkräuter, Nuad, weiters: Positives mindset-Training, Mikronährstoffe



Referentin: Michal Silbiger (Heilpraktikerin nach deutschem Recht, TCM-Ernährungsberaterin, Qi Gong-Trainerin, NUAD-Praktikerin, Bachelor of Education, Mentorin)

Termine: Mittwoch, 26. März und 2. April 2025, 17.00–20.00 Uhr

Kosten: 55,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

44 | Ayurveda-Mittagessen

Meine Ernährung ist meine Medizin

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben. Sie schenkt uns viele Rezepte, mit denen unser Leben gut gelingen kann.

Es erwartet Sie ein bekömmliches, 3-gängiges Mittagessen mit einer Suppe, einer Hauptspeise und einem Dessert. Die Gerichte können in vielfältigen Variationen zubereitet werden und eignen sich sehr gut als vorbereitete Mahlzeit zum Mitnehmen. Herzlich Willkommen zu unserem gemeinsamen Mittagessen mit Einblicken in die Kunst der ayurvedischen Küche – inklusive Handout mit Rezepten zum Nachkochen. Die Zutaten kommen aus biologischer Landwirtschaft.



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

Termin: Samstag, 29. März 2025, 12.00–15.00 Uhr

Kosten: 47,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

45 | (Impro-)Theaterworkshop für Seniorinnen und Senioren

Kreativität entdecken und gemeinsam Theaterspielen

„Theaterspielen – kann ich das überhaupt?“ Ja! Denn Kreativität, Ideen und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, geweckt zu werden. Gemeinsam entwickeln wir im Theaterworkshop Geschichten, Rollen und Szenen und füllen diese mit Leben. Beim Improvisieren, dem Aus-dem-Bauch-heraus-miteinander-Spielen, beim 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. Offene Räume entstehen, in denen alles sein und sich entwickeln darf. Auf diese Weise können Spielende ihre Kreativität, Fantasie, Neugierde und das Spielen wiederentdecken. Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren ohne Altersbeschränkung.



Referentin: Mag.^a Barbara Grütze (Zert. Theaterpädagogin, Theaterschaffende und selbst begeisterte Theaterspielerin)

Termine: Samstag, 5. April 2025, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: 42,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

46 | Kunst – Eine Komödie von Yasmina Reza

Drei langjährige Freunde und ein Kunstwerk, das diese Freundschaft aus dem Gleichgewicht bringt.

Über den Kauf eines weißen Bildes zerstreiten sich Marc und Serge, während Yvan zwischen den Fronten steht.

Eine rasante Komödie über Kunst, Freundschaft und das Leben an sich. Text von Yasmina Reza, übersetzt von Eugen Hemlé.

Inszeniert und gespielt von: Rafael Wieser (Marc), Bernhard Georg Rusch (Serge) und Jürgen Heigl (Yvan)

Termin: Freitag, 4. April 2025,

19.00–20.30 Uhr

Kosten: Vorverkauf 18,- Abendkassa: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

KUNST

Eine Komödie von Yasmina Reza



47 | OFFLINE. Die 70er, 80er und 90er in mehr als 100 Begriffen

Buchpräsentation mit einem Kabarett-Special von Frau Amalie Kratochwill

Norbert Peter und Marco Seltenreich laden ein zu einer bunten Zeitreise: Erinnerungen an eine Welt mit Walkman, Wählscheibentelefon, Fluortabletten in der Schule, Bonanza und Dornenvögel werden wach. Wir waren offline. Aber nicht hilflos. Die Autoren spannen den Bogen von heute zu den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts, als wir noch keine Smartphones hatten, und laden zum Gedankenaustausch ein.

Mit Kabarett-Einlage: Auch der Humor kommt nicht zu kurz. Frau Kratochwill (bekannt vom Kabarett-Duo Peter & Tekal) erinnert sich: Unterstützt vom Buch „OFFLINE“ gibt sie ihre Gedanken und Tipps zum Besten.



Termin:

Donnerstag, 10.
April 2025,
18.30-20.00 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf,

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

48 | Erholsamer Schlaf mit TCM & Mikronährstoffen

„Hat dein Haus auch tausend Zimmer, zum Schlafen brauchst du nur eins.“ (chin. Sprichwort)

Zahlreiche Angebote – von speziellen Kraftübungen über Diäten bis hin zu fernöstlichen Meditationspraktiken – stehen uns tagtäglich zur Verfügung. doch

was nützt das alles, wenn wir in der Nacht keine Ruhe finden? Bei diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zu schlaffördernden Methoden der TCM sowie zu Mikronährstoffen, welche Sie gezielt dabei unterstützen können, ihren gesunden Schlaf wiederherzustellen.

Denn: „Schlaf ist Muntermacher, Kraftquelle, Gedächtnisbooster und Depressionsschutz“ wie der Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß in seinem Buch „Schlaf wirkt Wunder“ betont. Einige leicht umsetzbare Tipps können Sie sich gleich mit nach Hause nehmen und ausprobieren!



Referentin: Michal Silbiger BEd. (Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM & Darmgesundheit, TCM-Ernährungsberaterin)

Termin: Dienstag, 22. April 2025, 17.30-20.30 Uhr

Kosten: 32,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

49 | Lehrgang: Die Kraft der Achtsamkeit



Lebendig sein statt funktionieren

Info und Einführungsabend: 26. Feb. 2025, 18.30–20.30 Uhr

(siehe Angebot 24, Seite 13)

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.

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

Modul 1: Einführungswochenende

Termine: 25. und 26. April 2025

Modul 2: Achtsamkeit und Spiritualität

Termine: 23. und 24. Mai 2025

Modul 3: Vertiefungswochenende in Stille

Termine: 20. und 21. Juni 2025

Modul 4: Achtsamkeit mit Kindern

Termine: 12 und 13. Sept. 2025

Modul 5: Achtsamkeit und Gesundheit

Termine: 10. und 11. Okt. 2025

Modul 6: Abschlusswochenende

Termine: 7. und 8. Nov. 2025

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, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

50 | Biografisches Erzählcafé

Bräuche & Rituale – Angewohnheiten & Traditionen

Tauche ein in die eigene Lebensgeschichte. Das Erzählcafé bietet die Gelegenheit, auf den eigenen Lebensweg zurückzublicken, Erinnerungen und Geschichten zu teilen und vielleicht längst Vergessenes wieder zu entdecken. In angenehmer Atmosphäre anderen Menschen begegnen, Erlebnisse austauschen und so manch verborgene Schätze an Erfahrungen erkennen. Mit kreativen Methoden und verschiedenen Impulsen nähern wir uns der eigenen Vergangenheit, kommen ins Gespräch, hören einander zu und beschäftigen uns mit der eigenen Identität.



Referentin: Sonja Hoschek (Dipl.-Trainerin für Erwachsenenbildung & Biografiearbeit)

Termin: Donnerstag, 3. April 2025, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: 35,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

51 | Junk Journal – Buchbindeworkshop



Gestalten Sie aus verschiedenen Papiersorten ein buntes Notizbuch.

Wir retten Papierreste vor dem Altpapiercontainer und gestalten daraus ein sogenanntes Junk Journal. Alte Kuverts, Papiersackerl, Geschenkpapierreste, bedruckte Papiere, u.v.m. bieten im fertigen Notizbuch Grundlage für Notizen, Skizzen, Collagen...

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wer möchte, kann gern eigenes Material mitbringen (z.B. alte Buchseiten, Zeitungsausschnitte, bedrucktes Papier, Geschenkpapier, alte Kuverts oder Papiersackerl, Zeichnungen, Flyer oder anderes Werbematerial). Das Papier kann gern unterschiedliche Formate aufweisen.

Nach dem Workshop halten Sie Ihr selbstgebundenes Notizbuch in Händen.



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

Termin: Samstag, 26. April 2025, 10.00–14.00 Uhr

Kosten: 57,- und 5,- Materialbeitrag
(Materialbeitrag wird vor Ort ein- gehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

52 | 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“? Wie können wir trotz aller Gegensätze ein konstruktives Gespräch führen? Die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK), nach M. Rosenberg 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.



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

Termine: Montag, 17.30–20.00 Uhr

4 Einheiten: 5., 12., 19., 26. Mai 2025

Kosten: 75,-

Ort: Online, der Link wird vor der Veranstaltung zugeschickt

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

53 | Mehr Mut und Gelassenheit im Alltag – Keine Angst vor der Angst!

Von der Angst ins Vertrauen

Angst gehört zum Leben. Sie ist die natürliche Reaktion des Körpers auf Gefahren. Aber wenn sie überwältigend wird, ist Dein Leben enorm eingeschränkt. Die gute Nachricht: es gibt Strategien und Übungen, um die Angst zu bewältigen und zu reduzieren. Angst, Furcht, Phobien, Panik, Generalisierte Angst – was sind die Unterschiede? Wie entstehen sie? Wie kann man Ängste besiegen und loslassen, am Weg zu mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit? Wie können wir diese innere Unruhe lösen, um wieder gut zu schlafen und ein unbeschwertes Leben zu führen? Mit Spaß und praktischen Übungen werden wir in diesem Workshop lernen, die Tools der Angst-Bewältigung dazu zu nützen, Ängste zu reduzieren und sie unter neuen Perspektiven zu betrachten.



Referent: Mag. Jacob Klein (Psychologe, Coach, Humor- und Kommunikationstrainer, Paarberater, spezialisiert auf Positive Psychologie und Stressbewältigung, Israel & Österreich)

Termin: Freitag, 9. Mai 2025, 15.00–20.00 Uhr

Samstag, 10. Mai 2025, 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

54 | Konstruktiv streiten Konflikt als Chance

Manchmal sind wir unterschiedlicher Meinung, haben gegensätzliche Anliegen – wie kommunizieren wir darüber, ohne rechthaberisch zu werden, einander zu verletzen oder unserer Beziehung zu schaden? Und wie kommen wir zu einer Konsens-Lösung? Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation, die von M. Rosenberg entwickelt wurde, hilft uns, Konflikte konstruktiv auszutragen. Wir lernen in unserem Seminar die wesentlichen Elemente dieses Modells kennen, das uns erlaubt, trotz aller Unterschiedlichkeiten eine gemeinsame Gesprächsbasis zu finden. Wir üben, unsere Anliegen für andere nachvollziehbar zu formulieren, die Position unseres Gegenübers zu verstehen und Lösungen auszuarbeiten, die beide Seiten zufriedenstellen.



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

Termin: Samstag, 10. Mai 2025, 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

55 | Ätherische und fette Pflanzenöle in den Wechseljahren

Natürliche Wege zu hormoneller Balance und mehr Wohlbefinden

Erleben Sie die Wechseljahre mit mehr Leichtigkeit! Entdecken Sie in diesem Vortrag, wie ätherische und fette Öle sowie Hydrolate sanft bei Hitzewallungen, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen helfen.

Am Ende des Vortrags haben Sie umfassende Kenntnisse darüber, wie Sie die Wechseljahre mit natürlichen Mitteln unterstützen können. Sie erfahren, welche Pflanzenöle und Anwendungen sich zur Vorbeugung von Beschwerden eignen und wie Sie diese wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren. Damit sind Sie in der Lage, die körperlichen Veränderungen achtsam und selbstbestimmt zu begleiten – auf eine natürliche und ganzheitliche Weise, die Ihr Wohlbefinden fördert.



Referentin: Mag.^a Susanne Ettenauer (Zertifizierte Aroma- und Duftberaterin, MAScent® Professional)

Termin: Mittwoch, 14. Mai 2025, 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



Zeichnung trifft Sprache – Persönliche Grußkarten gestalten

Sie möchten Ihre Lieben mit selbstgestalteten Grußkarten ein Lächeln ins Gesicht zaubern? Handlettering liegt voll im Trend und mit ein paar Grundlagen, Tipps und Tricks werden auch Sie lernen, wie Sie einen harmonischen Schriftzug zum passenden Anlass gestalten. In einfachen, nachvollziehbaren Übungen zeigt Ihnen die Referentin Sandra Biskup, wie Sie Buchstaben grundlegend aufbauen, Worte harmonisch gestalten und dabei Proportionen und Gesamtbild immer im Auge behalten. Wir verfeinern unsere eigene Handschrift und fügen Dekoelemente hinzu, ebenso Schatten, Muster und Farben, um dem Schriftzug Pepp zu verleihen. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die in die Welt der Buchstaben schnuppern wollen.



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

Termin: Freitag, 16. Mai 2025, 16.00–19.00 Uhr

Kosten: 38,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Pilger:innen der Hoffnung Im Heiligen Jahr 2025 unterwegs in Richtung Rom

Pilgertage

12. Jänner 2025 Jakobsweg Wien
(vom Stephansdom nach Schönbrunn)

13. März 2025 Martinusweg
(von Stockerau nach Klosterneuburg)

24. Mai 2025 Via Sacra
(von Annaberg nach Mariazell)

Mehrtägige Pilgerwanderungen

10.–13. März 2025 Jakobsweg Weinviertel
(von Mikulov nach Klosterneuburg)

21.–25. Mai 2025 Via Sacra
(von Heiligenkreuz nach Mariazell)

13.–17. Juni 2025 Mariazeller Gründerweg, Teil 1
(Nord-Süd, von Mariazell nach Mautern)

10.–15. Sept, 2025 Mariazeller Gründerweg, Teil 2
(Nord-Süd, von Seckau nach St. Lambrecht)

Abschlussabend im November 2025 im Churhaus,
Datum ist noch nicht festgelegt.

Alle mehrtägigen Angebote findet man auch auf der Seite von Weltanschauen, dem nachhaltigen Reisebüro, bei dem man sich auch anmelden kann: www.weltanschauen.at

Es besteht die Möglichkeit, an einzelnen Pilgertagen teilzunehmen, das sind die jeweils letzten Tage der mehrtägigen Wanderungen. Anmeldungen über ANIMA.





57 | Wien-Museum

Von Oswald Haerdtl, Stadtmodellen und ganz neuen Aussichten

Seit Dezember 2023 hat das Wien Museum am Karlsplatz wieder seine Tore für uns geöffnet. Es hat sozusagen einen „Hut“ aufgesetzt bekommen. Das bedeutet viel mehr Fläche als bisher für tolle Exponate, die jetzt in einem ganz neuen Licht erstrahlen. In einer spiralförmigen Ausstellung schrauben wir uns durch die Geschichte, von den ersten Besiedlungen über den Bau des Stephansdoms bis zur Jetzt-Zeit. Die Führung bietet einen Überblick über die Sammlung und soll Lust auf mehr machen. Jeder und jede Geschichtsinteressierte findet hier viel Platz und Gelegenheit zur Vertiefung.



Referentin: Susanne Herrmann

(langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termine: Dienstag, 18. Feb. 2025, 10.00–12.00 Uhr
oder Donnerstag, 20. Feb. 2025, 16.30–18.30 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Haupteingang

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

58 | Führung durchs Parlament

Den zentralen Ort der österreichischen Politik und seine Geschichten entdecken

Das Parlament gehört zu den wichtigsten politischen Einrichtungen der Republik Österreich und hat die Tore für Besucher:innen wieder geöffnet. Sie erkunden mit Elisabeth Götze und einer:m Demokratiebildner:in das Parlamentsgebäude. Sie erfahren Wissenswertes zum parlamentarischen Prozess und sehen das Hohe Haus von seinen schönsten Seiten. Elisabeth Götze wird außerdem über die parlamentarischen Abläufe und den Alltag als Nationalratsabgeordnete erzählen. Ihre Fragen kommen nicht zu kurz.



Bringen Sie zur Führung unbedingt Ihren amtlichen Lichtbildausweis mit.



Referentin: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Götze (Abgeordnete zum Nationalrat der Grünen, Sprecherin für Wirtschaft und Innovation, Gemeinden und Städte) und eine Demokratiebildner:in des Parlaments

Termine: Montag, 3. März 2025, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 10,-

Treffpunkt: im Haupteingang des Parlaments (vor der Sicherheitskontrolle) **Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

59 | Via Dolorosa



Vor gut 380 Jahren machte sich der Jesuit Karl Musart Gedanken zur Wiederbelebung des katholischen Glaubens in Wien. Er veranlasste die Errichtung eines Passionsweges vom Stephansdom nach Hernals. Die Distanz entspricht angeblich dem Kreuzweg Jesu. Wir begeben uns auf die Spur dieses Kreuzwegs mitten in Wien. Sie erfahren dabei über die religiösen und politischen Hintergründe der Errichtung von sieben Leidenstationen und einer Heiligen Grab – Kapelle bei der Kalvarienbergkirche. Wir werden dem Passionsweg vom Schottentor bis zur Alser Kirche zu Fuß folgen. Dort befindet sich die einzige noch erhaltene Station. Für die weitere Strecke nehmen wir dann die Straßenbahn zu Hilfe. Bitte nehmen Sie gültige Fahrscheine für die Straßenbahnfahrt zur Veranstaltung mit!



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

Termin: Montag, 17. März 2025, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn, Ecke Universitätsring/Universitätsstraße (Universität Wien, Aufgang U2) Endpunkt: Kalvarienbergkirche

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

60 | Johann Strauss Superstar

Spaziergang anlässlich des 200. Geburtstags des Walzerkomponisten

Mit populären Melodien und vielen Auftritten war Johann Strauss Sohn bereits in der Ringstraßenzeit ein Superstar. 2025 jährt sich sein Geburtstag zum 200. Mal – wie kein anderer hat der Walzerkönig mit seiner Musik den Klang der Donaustadt geprägt. Wir spazieren auf den Spuren seiner interessanten Biographie, die schon zu Lebzeiten für Klatsch und Tratsch gesorgt hat.



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

Termine: Mittwoch, 26. März 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide,

Treffpunkt: Johann Strauss Denkmal (Stadtpark)

Ende: Lobkowitzplatz

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



61 | Führung in den Wohnräumen der Villa Arik Brauer



Das Obergeschoß, Herzstück der Villa, wird zur Besichtigung eröffnet

In einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmer:innen werden Sie durch die prächtigen Wohnräume und das Atelier von Arik Brauer geführt. Der intime Rahmen des kunstvollen Salons gewährt einen Einblick in das private Leben und Wirken von Arik Brauer. Das gesamte Ambiente ist wie zu seinen Lebzeiten erhalten geblieben. Ein Reigen an Gemälden, Zeichnungen, Fliesenmalereien, Keramikfiguren, Reliefs, Musikinstrumenten, Möbel- und Schmuckdesign und Gobelins. Die letzten Werke stehen noch ungerahmt auf den Staffeleien und Ariks Gitarre wartet darauf, wieder bespielt zu werden. Das Ambiente der Villa und zahlreiche Objekte von Kunst bis zu den Alltagsgegenständen des großen Künstlers, lassen Sie in die Wiener Zeit- und Kulturgeschichte eintauchen.



Referentinnen: Jasmin Meiri-Brauer (Musikerin und Enkelin von Arik Brauer) oder Anu Koroma (langjährige Mitarbeiterin von Arik Brauer, ausgebildete Fremdenführerin)

Termine: Dienstag, 1. April 2025, 10-00–11.30 Uhr oder Mittwoch, 2. April 2025, 16.00–17.30 Uhr

Kosten: 32,-

Ort: 1180 Wien, Colloredogasse 30, Einlass ist 15 min vor Beginn, bitte wirklich erst dann kommen, der Treffpunkt ist am unteren Eingang (Garagentor).

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

62 | Gstett n am Friedhof

Zur Fliederblüte auf den Friedhof St. Marx

Die meisten kennen diesen Friedhof als letzte Ruhestätte von Wolfgang Amadeus Mozart. Der steht bei unserem Spaziergang aber nicht im Mittelpunkt. Wir schauen zwischen die Gräber. 50 Jahre war der Friedhof nach seiner Schließung sich selbst überlassen, 1937 als Parkanlage wieder für die Bevölkerung geöffnet. In diesen Jahren konnte sich die Natur wild ausbreiten. Und diese Wildnis ist bis heute erhalten geblieben. Mächtige Bäume, verwunschene Wegerln durchs Dickicht, Veilchen, Anemonen, Märzenbecher, Wildkräuter. Jede Jahreszeit hat hier ihren besonderen Reiz. Besonders bekannt sind die riesigen Fliederbüsche die zur Blütezeit das ganze Gelände mit ihrem Duft überziehen. Das wollen wir uns anschauen.



Referent: Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 2. April 2025, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 20,-

Treffpunkt: Friedhofseingang Leberstraße 6, erreichbar mit Straßenbahn 18 oder S 7 bis St. Marx

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

63 | Wiens Brunnen



Ein Stadtpaziergang mit Blick auf Wasser, Eis und natürlich Brunnen

Nach der Winterruhe und dem Frühjahrsputz glänzen in Wien 54 Brunnen sowie 900 Trinkbrunnen. Wir spazieren durch die Innenstadt, sehen die ältesten Brunnen Wiens, barocke Kunstwerke aus der Habsburgerzeit, private Brunnen, Trinkbrunnen sowie weniger bekannte Brunnen der Stadt. Dabei spielen wir „Italien“, hören von einem „Wasserbildhauer“, die Geschichte des Wassers, lernen, wie man früher Eis produzierte, wer die Brunnen betreut, was sie bedeuten und dass es im 19. Jahrhundert in Wien noch einen „Wassermann“ gab. Vielleicht wissen Sie schon, wo „Hoch zu Wasser“ oder der „Kreisky Brunnen“ zu finden sind? Oder dass bereits Prinz Eugen von Savoyen einen „Garçon Fontanier“ engagierte, um seine Gäste mit Wasserspielen zu faszinieren? Wir werden auch dem Volksgarten einen Besuch abstatten, denn die Rosen blühen – hoffentlich auch jene bezaubernde, die Elisabeth Wolf von ihren lieben Freundinnen geschenkt bekommen hat, aber das ist eine andere Geschichte.



Referentin: Elisabeth Wolf

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

Termine: Montag, 7. April 2025, 10.00–12.00 Uhr
oder Dienstag, 8. April 2025, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 26,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Donnerbrunnen, Neuer Markt. Ende: Volksgarten

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

64 | Wenn frau rot sieht

Von Erzherzoginnen, Emanzen und Rotlicht

Die Farbe Rot löst verschiedenste Assoziationen aus. Einerseits lesen wir in der Kindheit vom Rotkäppchen, sehen später manchmal rot und suchen lebenslang einen roten Faden. Bei dieser Führung machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Frauen, die wir mit roter Brille betrachten werden. Rot wird auch einer politischen Strömung, beziehungsweise einer politischen Partei zu geordnet. Das Rote Wien steht symbolisch für den Aufbruch in eine neue Zeit. Daher werden auch politisch aktive Frauen bei diesem Spaziergang eine Rolle spielen. Susanne Herrmann stellt die Biografie dieser Frauen in einen geschichtlichen Kontext. Julia Vogl wird sie in Tagebucheinträgen, Briefen oder fiktiven Gedanken zu Wort kommen lassen. So erscheint so manche historische Persönlichkeit in einem ganz neuen Licht und wird greifbar.



Referentinnen: Susanne Herrmann

(langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin) und Mag.^a Julia Vogl (Schauspielerinnen, Tänzerinnen)

Termine: Mittwoch, 23. April 2025, 10.00–12.00 Uhr
oder Mittwoch, 7. Mai 2025, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 29,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Albertinaplatz, beim Hrdlicka-Denkmal

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

65 | Grätzspaziergang



Die Gerasdorfer Straße im Wandel: Von der Dorfstraße zum gefragten Wohngebiet

Bis vor knapp hundert Jahren führte die heutige Gerasdorfer Straße durch unbebaute Felder und verband die beiden Bauerndörfer Jedlersdorf und Gerasdorf miteinander. In der NS-Zeit stellte die Nutzung der Umgebung für Kasernen, Rüstungsproduktion, Bunker, usw. einen brutalen Eingriff dar. Nach dem Krieg entstanden zunächst ausgedehnte Einfamilienhaussiedlungen. Der Bereich nördlich der Gerasdorfer Straße entwickelt sich erst seit rund 40 Jahren dynamisch – von neuen Wohnanlagen über Schulen und kulturelle Angebote bis zur Neugestaltung der Landschaft. Diese Vielfalt wollen wir auf unserem Spaziergang kennenlernen.



Referent: Mag. Gerhard Jordan

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

Termin: Freitag, 25. April 2024, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr.

Kosten: 15,-

Treffpunkt: Brünnner Straße, Höhe Nr. 175 (Station „Carabelligasse“ der Straßenbahnlinien 30 und 31), 1210 Wien.

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

66 | Unsere vergessenen Nachbarn

Auf den Spuren jüdischen Lebens in Wien-Landstraße

Das Weißgerberviertel im 3. Bezirk war einmal ein Zentrum des jüdischen Lebens, das fast spurlos aus dem Stadtbild verschwunden ist. Der Spaziergang erzählt von ehemaligen jüdischen Schulen, Vereinen, Geschäften sowie Bethäusern. Im Fokus stehen die Menschen, die hier gelebt und gewirkt haben – darunter einige Prominente wie Karl Kraus oder Elias Canetti, aber auch kaum bekannte oder bereits fast vergessene Persönlichkeiten. Viele sind der Shoah zum Opfer gefallen oder wurden aus Wien vertrieben. Der Verein Steine des Gedenkens setzt für sie ein wichtiges Zeichen.



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

Termin: Montag, 28. April, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide,

Treffpunkt: beim Haupteingang vom Bundesrealgymnasium Radetzkystraße, Hintere Zollamtstraße 7, 1030 Wien

Ende: Hundertwasserhaus, Kegelgasse 36-38, 1030 Wien

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

67 | 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. 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)

Termine: Dienstag, 29. April oder 10. Juni 2025, 19.30–22.00 Uhr

Kosten: 19,- **Treffpunkt:** Riesentor

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

68 | 250 Jahre Augarten



Das Jubiläum und sein Mythos

Unter Kaiser Joseph II. wurde 1775 der Augarten „jedermann“ geöffnet. So die Erzählung. Doch stimmt diese? Der Rundgang widmet sich der Beantwortung dieser Frage und der historischen Entwicklung des ältesten erhaltenen Barockgarten Wiens, der genaugenommen aus drei Teilen besteht und heute einem großen Nutzungsdruck ausgesetzt ist. Der Augarten in der Leopoldstadt ermöglicht uns – obwohl er im Laufe der Jahrhunderte in Teilen verändert und vergrößert wurde – einen Blick in die Gartenkunst des frühen Barockzeitalters.



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

Termin: Freitag, 9. Mai 2025, 16.30–18.30 Uhr

Kosten: 17,-

Treffpunkt: vor dem Haupteingang/Portal (Obere Augartenstraße 1, 1020 Wien)

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

69 | Weinviertler Kellerkultur trifft Mundart



Genusstour in der Königlichen Kellergasse Dürnleis

„Von A wie Aumpa bis Z wie Zwiemandl!“ – Bei einer lebendigen Kellergassenführung durch die Königliche Kellergasse erleben wir die Weinviertler Mundart in ihrer ursprünglichsten Form. Dazu kredenzen wir herrliche Tröpferl und launige G'schichten!

Das immaterielle UNESCO Kulturerbe die „Weinviertler Kellerkultur“ – mit Köllastund, Köllapartie, Köllamaun, Köllajausn und Köllaschlüssel – sowie die „G'rean“ können in der Kellergasse anschaulich vermittelt werden. Natürlich steht neben dem Namensgeber Kardinal Dr. Franz König auch der Weinviertler Dialekt im Focus. Ein Nachmittag im Zeichen der Kulturvermittlung, damit diese kulturhistorischen Besonderheiten und Verbindungen nicht in Vergessenheit geraten.



Referentin: Ilse Gritsch (zertifizierte Kellergassenführerin)

Termin: Samstag, 10. Mai 2025, 14.00-ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt Taxi: 13.45 Uhr Bahnhof Hollabrunn

Beginn in der Kellergasse Dürnleis: 14 Uhr,

Treffpunkt: Anfang Kellergasse (beim Lagerhaus)

Kosten: 17,-

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

70 | Historische Bim-Fahrt

Von Erdberg über den Ring zur 10er Marie

Mit einer historischen Straßenbahn machen wir uns auf die Reise durch Wien. Aus ganz neuer Perspektive erleben wir die Stadt bequem von unseren Holzsitzen aus. Die Fahrt geht über den dritten Bezirk zum Belvedere, wir erleben modernes und barockes Wien ganz friedlich Seite an Seite. Anschließend geht es über den Ring, vorbei an den Höhepunkten der Ringstraße. Staatsoper, Hofburg und Parlament ziehen an uns vorbei und erzählen vom Prunk und der Schönheit der Architektur des 19. Jahrhunderts. Mit diesem Prachtboulevard sollte die Residenzstadt von Kaiser Franz Joseph verschönert werden. Der Abriss der Stadtmauern und der Verbau des sogenannten Glacis markierte ein neues Zeitalter für die Stadt. Es geht noch vorbei an der Brauerei Ottakring, um schließlich bei der „10er Marie“ zu enden. Hier wird die Tradition des Heurigen mit gutem Wein und klassischem Buffet weitergelebt.



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

Termin: Dienstag, 13. Mai 2025, 16.00–17.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt und Route: Ab Haltestelle Erdbergstraße, Adresse Schlachthausgasse Nr. 2-6, über Schwarzenbergplatz und Ring, zur Haltestelle Johannes-Krawarik-Gasse, direkt bei der 10er Marie in Ottakring, Ankunft um ca. 16.55 Uhr
Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

71 | Gleit-Zeit



Mit dem Kanu durch die „Fjorde“ des Waldviertels

Wir gleiten mit offenen Kanus durch die besondere Landschaft des aufgestauten Kamps oberhalb von Ottenstein, entlang von Buchten und Felsen; wir „erobern“ die Ruine Lichtenfels und genießen ein Picknick in der Natur. Keine speziellen Voraussetzungen, lediglich durchschnittliche körperliche Fitness, sowie Schwimm-Kenntnisse erforderlich – auch für Anfänger:innen im Kanufahren geeignet. Wetterbedingt können sich Änderungen der Region/des Ablaufs ergeben bzw. kann es auch zu einer kurzfristigen Absage kommen.



Referenten: Walter Müller (Kanuguide) und Johann Schmidtberger (Kanuguide)

Treffpunkt: Rastenfeld, Parkplatz neben dem „Busbahnhof“ (= Adresse in google-maps)

Termin: Samstag, 17. Mai 2025, 9.30 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: 95,- inkl. Boots-/Paddel-/Schwimmwesten-Verleih, Gruppenmaterial und Transfer

Anmeldeschluss: Mittwoch, 7. Mai 2025

Mind. 8 / max. 16 Teilnehmer:innen

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

72 | **Wunderwürdiges Kriegs- und Siegslager**



Die Gärten des Oberen und Unteren Belvedere

Prinz Eugen von Savoyen richtete sich um 1700 zwei Schlösser samt prachtvollen Gärten in unmittelbarer Nähe zur Residenzstadt Wien ein. Dank der guten Erhaltung des gesamten Areals – von den Wirtschaftsbauten bis zu den beiden Schlössern – kann der Rundgang, ergänzt mit zeitgenössischen Texten und Bilddokumenten, einen genauen Einblick in die Geschichte dieser außergewöhnlichen Anlage bieten.



Referentin: Ao. Univ.Prof. i.R. Dr. Eva Berger (TU Wien, Forschungsbereich Landschaftsarchitektur, ehrenamtliche Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft für historische Gärten)

Termin: Mittwoch, 21. Mai 2025, 14.00–16.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: 1030 Wien, Rennweg 6 (im Hof vor dem Eingang ins Untere Belvedere-Museum)

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

73 | **Lerne selbst Brot zu backen**



Komm & koch mit der Bäuerin

Es duftet nach frisch gebackenem Brot und Gebäck. Der Teig vereint Licht und Zeit, Mehl, Wasser, Salz und Wärme. Mit den Händen wird geknetet und geformt, mit Hitze gebacken und mit Genuss verspeist. Lerne im Brotbackkurs dein eigenes Brot zu backen! Die Palette reicht vom Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot, Kürbisbrot und Toastbrot bis hin zur Herstellung von Sauerteig. Genieße im Kurs den Duft von frisch gebackenem Brot und freue dich auf die Verkostung! Versprochen: Nach diesem Kurs beginnst auch du mit dem Brotbacken!



Referentin: Maria Paul (Seminarbäuerin und Brotbotschafterin)

Termin: Samstag, 24. Mai 2025, 13.00–18.00 Uhr

Kosten: 75,- (plus ca. 10,- Lebensmittelkosten, werden vor Ort kassiert)

Ort: Bezirksbauernkammer Korneuburg, Leobendorfer Str. 74, 2100 Korneuburg

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

74 | Green Sketching



Aquarellmalen im Park Wasserpark Floridsdorf

Wie lassen sich Landschaften und Pflanzen einfach und unkompliziert vor Ort skizzieren? In diesem Workshop lernen wir, Pflanzen, Bäume und Blumen locker zu skizzieren und mit einer eingeschränkten Palette an Aquarellfarben lebendig zu gestalten. Sie lernen, das Wesentliche Ihres Motivs festzuhalten, Ihre eigene Farbpalette zu mischen und Ihrer Zeichnung mit Aquarellfarbe Leben einzuhauchen. Nach dem Workshop werden Sie über einige Werkzeuge und Methoden Bescheid wissen, um auf eigene Faust Ihre Eindrücke unterwegs zu sammeln.



Referentin: Sandra Biskup

(Illustratorin, Gründerin der „Urban Sketchers Vienna“)

Termin: Samstag, 14. Juni 2025, 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

75 | Des Meeres und des Lebens Wellen



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. 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. Allein, 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, 24. – Donnerstag 28. Aug. 2025

Kosten: 315,-

Hotelkosten: 79,- N/F pro Person und Nacht (sind selbst vor Ort zu begleichen)

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.

Anmeldeschluss: 21. Juli 2025

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

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



Die kreative Schreibreise im goldenen Herbst der Obersteiermark

Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre des Pichlschlusses inspirieren! Diese Schreibreise inmitten des steirischen Naturparks bietet Raum und Zeit für Kreativität und lädt zu entspannten Herbsttagen voller Geschichten und Naturerlebnissen ein.

Von diesem Wochenende nehmen Sie selbst verfasste Geschichten und viel Inspiration mit nach Hause. Die entstandenen Texte, das gemeinsame Erleben und die besondere Atmosphäre des Schlosses bleiben im Gedächtnis – weit über die Schreibreise hinaus. Gönnen Sie sich ein goldenes Herbstwochenende in der Steiermark, das ganz im Zeichen von Kreativität und Gemeinschaft steht!



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

Termin: Freitag, 3. Okt. 16.30 – Sonntag, 5. Okt. 2025, 11.30 Uhr

Anmeldeschluss: 1. Sept 2025

Kursgebühr: 170,-

Der Zimmerpreis im Standardzimmer inkl. Halbpension: 2 Nächte: 270,- plus 6,80 Ortstaxe (Mittagstisch ist optional von 6,- bis 19,-). Landsitz Pichlschloss – Stadlob 125 – 8820 Neumarkt in der Steiermark www.pichlschloss.at

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

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

22. März 2025

Frau*
sein



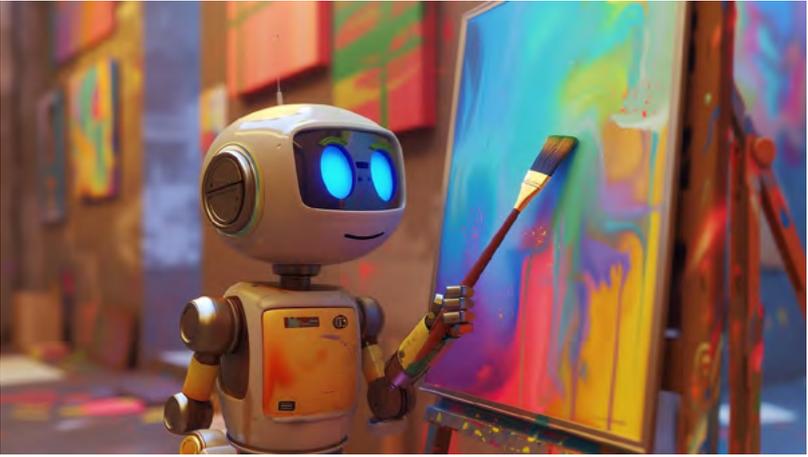
Frauen*Barcamp

Das Frauen*Barcamp bietet einen Raum für Austausch, Diskussion, Vernetzung und Stärkung.

- * Welche Angebote unterstützen Frauen* bei ihrer Entfaltung?
- * Und welche gesellschaftlichen Strukturen brauchen sie dazu?
- * An welchen Zukunftsutopien möchten Frauen* gemeinsam bauen?
- * Wo liegen die Herausforderungen?



Bildungsinitiative für Frauen
www.anima-bildung.at



36. Weinviertelakademie Arbeitswelt im Wandel: Künstliche Intelligenz als Jobkiller oder Chance?

Donnerstag, 6. März 2025, 18.30–21.00 Uhr
Veranstaltungssaal der Gemeinde Großrußbach,
Hauptstraße 31, 2114 Großrußbach

18:30 **Begrüßung:** Bischofsvikar Stephan Turnovszky
und KA-Nord Vorsitzender Johann Schachenhuber
Impulsvortrag: Mag.^a Lena Marie Glaser, MA,
Juristin, Politikwissenschaftlerin, Zukunftslabor der
Arbeit (basicallyinnovative.com)

19:30 **Begegnungsmöglichkeit** und Informationsstände

20:00 **Podiumsgespräch mit Publikumsbeteiligung**
Mag.^a Lena Marie Glaser, MA
DI Mag. **Stephan Turnovszky**, Weihbischof, Bischofsvikar
Philipp Kuhlmann, Vorsitzender der KAB Wien

ca. 21:00 **Abschluss:** Segensgebet der Katholischen Jungschar

🎵 Ensemble „Anklang“ der Bildungsakademie Weinviertel,
unter der Leitung von Dr.ⁱⁿ Maria Gager

Kein Teilnahmebeitrag! Freie Spende erbeten!
Anmeldung bis 27. Februar erforderlich unter ☎ 02574/30203
✉ bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at
www.bildungsakademie-weinviertel.at

Eine Veranstaltung der KA im Vikariat Nord - seit 1988 in Großrußbach!

Getragen von: kfb, KMB, KAB, KJ, KJS, Bildungsakademie Weinviertel,
Katholisches Bildungswerk Wien, Umweltbüro der ED Wien,
Verein „WeinviertelAkademie“, Der Sonntag - Kirchenzeitung der Erzdiözese Wien

Bitte mit
95 Cent
frankieren

An das
Bildungszentrum Floridsdorf
Zaunscherbasse 4
1210 Wien



ELFABI – Eltern kompetent begleiten Ausbildung zum/zur Elternbildner:in

Tragen Sie in Ihrem Arbeitsumfeld dazu bei, Eltern zu stärken und durch Bildungsangebote zu unterstützen! **Ziel:** Die Absolvent:innen dieses Lehrgangs sind in der Lage, Elternbildungsveranstaltungen zu begleiten, gruppendynamische Prozesse zu beobachten und zu moderieren. **Inhalte:** Die Ausbildung vermittelt ein Grundwissen in elternbildungsrelevanten Themenbereichen und entspricht dem Curriculum C des Familienministeriums. Wir arbeiten nach den Qualitätsrichtlinien der MARKE Elternbildung. Mehr Infos auf: www.bildungswerk.at/aktuelles/?a=842



Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich



Eine Anmeldung ist notwendig!

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

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Nr. Titel:

Nr. Titel:

Bitte um Zusendung des Programms an folgende Adresse:

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

Meine E-Mail-Adresse:



Meine Bonuskarte

Name

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

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12

 **Bundeskanzleramt**
Bundesminister für EU,
Kunst, Kultur und Medien

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

**Bildung
und Jugend**

 **Stadt
Wien**

Gefördert von: