

Programm
floridsdorf
Bildungszentrum

Schwerpunkt
Großeltern 2.0

Hannelore Veit
Trumpf 2.0 –
und was jetzt?

Menopausen
Kabarett
heiß/kalt

Im Auftrag Ihrer Majestät
Rätseltour
durchs alte Wien

Herbst/Winter 2025/26

Anmeldung

Wir betrachten Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung als verbindlich.

Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. Sie bekommen von uns eine elektronische Buchungsbestätigung. 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.

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

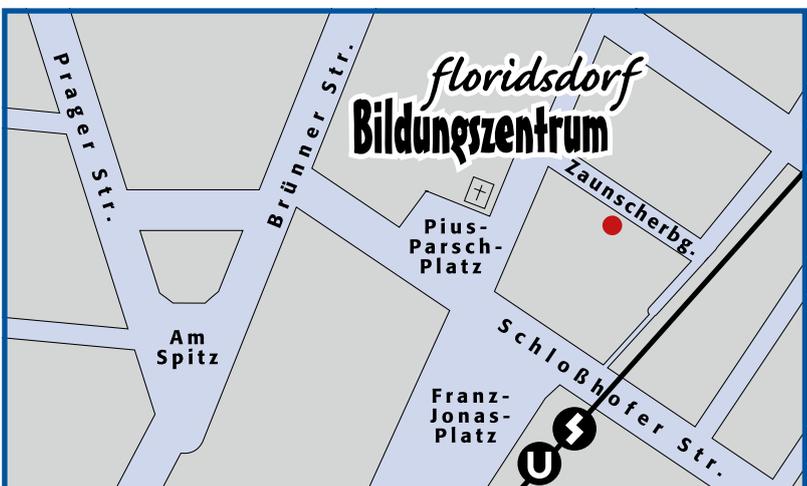
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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





Liebe Bildungsinteressierte!

Bevor wir alle in einen hoffentlich schönen und erholsamen Sommer starten, gibt es mit dem Erscheinen des neuen Programms schon einen freudigen Ausblick auf den Herbst mit vielen interessanten Angeboten.

Da der Großelternschwerpunkt „Großeltern 2.0“ so positive Resonanz gefunden hat, haben wir uns entschlossen, ihn mit neuen, erweiterten Angeboten weiterzuführen. Sollte er wieder so gut angenommen werden, hat er gute Chancen, ein fester Bestandteil jedes Programms zu werden.

Ein absoluter Fixstarter hingegen ist unsere Rubrik „Bildung unterwegs“. Auch dieses Semester ist es uns eine Freude, Ihnen meist ganz neue Führungen und Spaziergänge, In- wie Outdoor, mit bewährten und frisch dazugekommenen Referent:innen zusammenzustellen.

Darüber hinaus werden Sie natürlich Ihre lieb gewonnenen Kurse, wie auch erstmalige Angebote finden, die hoffentlich viele Ihrer Interessensbereiche abdecken.

Tauchen Sie ein in unser kunterbuntes Programm und finden Sie die passende Veranstaltung für sich. Wir freuen uns auf jeden Fall auf Sie!

Herzliche Grüße

Sabine Tippow, Leiterin

Inhalt

Schwerpunkt Großeltern 2.0	4
Angebote im Bildungszentrum	9
Bildung unterwegs	28



Schwerpunkt Großeltern 2.0

01 | Großeltern 2.0 Stammtisch

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

Termine: jeweils Montag, 10.00–12.00 Uhr

4 Einheiten: 29. Sept., 3. Nov., 1. Dez. 2025, 12. Jan 2026

Kosten: 12,-/Stammtisch

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

02 | Gstettnwanderung „Mit den Augen der Kinder“

Für alle Großeltern und Eltern, mit und ohne Kinder ab 3 Jahren

Laden Sie Ihre Kinder/Enkelkinder ein, mitzukommen! Heute lassen wir uns von ihnen führen! Kinder sind neugierig, gehen unvoreingenommen und spielerisch an ihre Umwelt heran. Die Welt mit Kinderaugen sehen ist für uns eine besondere Chance. Seit 1899 fließt die Wien in einem Betonbett. Da gibt es nichts zu sehen! Wirklich nicht? Trotz Betonbett sprießt in den Ritzen wildes Grün. Etwas üppiger wird es weiter flussaufwärts, wo der Wienfluss 2013 renaturiert wurde. Nichts wurde gepflanzt, die Natur hat sich angebotene Flecken zurückerobert. Wie hat das Hochwasser das Flussbett verändert? Wir machen uns mit den Kindern auf Entdeckungsreise. Vielleicht entdecken wir dabei das eigene Kind in uns und erleben die Natur auf eine neue Art.



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

Termin: Donnerstag, 2. Okt. 2025, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 22,-/Erwachsenen, 6,-/Kind

Treffpunkt: U-Bahnstation Wien Hütteldorf vor dem Geschäft Anker
Wir wandern stromaufwärts, leichter Wanderweg, ca. 3km

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

03 | Gelungene Kommunikation zwischen den Generationen

Wenn Großeltern und Enkeln miteinander sprechen

Kommunikation verändert sich von einer Generation zur nächsten. Wie gelingt es uns, als Großeltern einen „guten Draht“ zu unseren Enkeln zu finden? Wie lösen wir Konflikte auf konstruktive Weise? Wie setzen wir freundlich und bestimmt notwendige Grenzen?

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation, die von M. Rosenberg entwickelt wurde, hilft uns, anderen – ganz gleich, welcher Generation – empathisch und wertschätzend zu begegnen und Meinungsverschiedenheiten friedlich beizulegen.

Wir lernen in unserem Seminar die wesentlichen Elemente dieses Modells kennen. Praxisbezogene Übungen helfen bei der Gesprächsvorbereitung und der Umsetzung im Alltag.



Referentin: Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon

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

Termin: Freitag, 3. Okt. 2025, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 80,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

04 | Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf



Impulse für ein bereicherndes und wertschätzendes Miteinander

Wir brauchen die Ressourcen der Gemeinschaft, damit Kinder glücklich aufwachsen können, Eltern mental gesund bleiben und ältere Menschen nicht vereinsamen. Doch das WIE ist manchmal gar nicht so einfach!

Vorstellungen, Erwartungen und Werte von Eltern und Großeltern gehen oft auseinander. Da braucht es gegenseitiges Verständnis, Offenheit und Achtsamkeit im Miteinander.

Gemeinsam nehmen wir uns die Zeit und sprechen darüber, welche Chancen und Herausforderungen das Miteinander birgt und wie wir dieses Miteinander wertschätzend und für alle bereichernd gestalten können.



Referentin: Mag.ª Barbara Grütze

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien und selbst Mama von 2 Töchtern)

Termin: Montag, 13. Okt. 2025, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

05 | Großeltern 2.0

MÄRKE

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, 23. Okt. 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

06 | Oma, Opa erzähl mir vom lieben Gott ...

MÄRKE

Oma, Opa, kannst du mir eine Geschichte von Jesus erzählen? Solche und ähnliche Fragen fordern Großeltern im Alltag immer wieder heraus, ihren eigenen Glauben zu überdenken und in kindgerechte Sprache zu bringen. Wie können Oma und Opa von ihrem Glauben erzählen, ohne zu vereinnahmen? Wie hat sich die Religionspädagogik entwickelt? Nehmen wir unsere Enkelkinder mit auf eine gemeinsame Reise durch Glauben und Spiritualität. Dieses Seminar bietet viele Ideen, in der Familie generationsübergreifende Verbindungen zu stärken und wertvolle Erinnerungen zu schaffen.



Referentin: Beatrix Auer, M.Ed.

(Geragogin und Erwachsenenbildnerin, verantwortlich für die Senior:innenarbeit in der Erzdiözese Wien, Oma von drei Enkeln)

Termin: Donnerstag, 13. Nov. 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

07 | Wegweiser in ein geglücktes Leben

MÄRKE

Mit Großeltern dem Glück auf der Spur

Für Großeltern mit Kindern bis 10 Jahren. Die positive Psychologie hat einiges an Techniken und Übungen anzubieten, die Menschen befähigen, Glück als positive Grundhaltung zu stärken und selbstbestimmt den eigenen Gemütszustand zu gestalten.

Anhand des PERMA Modells von Glücksforscher Martin Seligman werden wir Methoden und Spiele ausprobieren, die sowohl Glücksempfinden als auch Resilienz fördern. Im Austausch unserer Erfahrungen nutzen wir auch das Potential der Gruppe. Denn das Beste, was wir unseren Enkeln mitgeben können, ist ein gutes Vorbild und die Fähigkeit, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen.



Referentinnen: Nives Auer

(Trainerin und Ausbilderin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung) und Mag.^a Brigitte Schönsleben-Thiery (Erwachsenenbildnerin, Trainerin und Ausbilderin in der Erwachsenenbildung)

Termin: Freitag, 14. Nov. 2025, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: 40,-

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

08 | Geschwister: Liebe, Streit und starkes Band

Wie man der Rivalität begegnen und die Liebe stärken kann

Geschwisterbeziehungen zeichnen sich durch eine besondere Form von Liebe, aber auch durch Rivalität aus. Bei diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie als (Groß-) Eltern mit diesen natürlichen Emotionen umgehen und zu einem wertschätzenden Umgang beitragen können.

Anhand von Beispielen werden wir verschiedene Geschwisterdynamiken betrachten und konkrete Schritte für den Umgang kennenlernen.

Nach dem Vortrag hat sich Ihr Blick auf Geschwisterdynamiken geweitet und Sie können aktiv zur Verbesserung der Beziehung zwischen den Kindern beitragen.



Referentin: Mag.ª Sabine Rautek

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

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

Kosten: 24,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

09 | Kleine Köpfe ticken anders – Vertiefung



Wie man das Wissen um die kindliche Hirnentwicklung nutzen kann

Wissen Sie noch, was die bildhaften Vergleiche der Tiere Echse, Pavian und Eule mit dem kindlichen Gehirn zu tun haben? Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam Ihr Wissen darüber auffrischen, vertiefen und auf konkrete (Erziehungs-) situationen anwenden.

Das vertiefte Wissen und die Umlegung auf die Praxis werden Ihnen den einen oder anderen „Aha“- Moment beschern. Dadurch können Sie den nächsten erzieherischen Herausforderungen gestärkter und kompetenter begegnen.



Referentin: Mag.ª Sabine Rautek

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

Termin: Donnerstag, 15. Jan. 2026, 17.00–19.00 Uhr

Kosten: 24,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

10 | Liebevoll Grenzen aufzeigen – für Großeltern



MÄRKE

Unsere Grenzen geben Kindern Sicherheit, Orientierung und Halt.

Um jedoch zu vermeiden, aus der Not heraus zu drohen, zu schimpfen oder zu schreien, ist es wichtig, unsere Grenzen rechtzeitig und authentisch, liebevoll und wertschätzend zu setzen.

Da die meisten von uns nicht die Möglichkeit hatten, diese Form der persönlichen, wertschätzenden Grenzen selbst zu erfahren, nehmen wir uns in diesem Workshop ausgiebig Zeit, um uns dem Thema „Grenzen“ sehr persönlich und achtsam zu nähern. Wir beleuchten Merkmale und Chancen – für unsere (Enkel-)Kinder, aber auch für uns.

Wir schauen uns an, wie das liebevolle Grenzen Setzen gelingt, warum diese von Person zu Person unterschiedlich sein dürfen – und wir gehen auf etwaige Zweifel und Sorgen ein. Ein Raum zum gemeinsamen Nachdenken, Reflektieren und Wachsen.



Referentin: Mag.^a Barbara Grütze

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien und selbst Mama von 2 Töchtern)

Termin: Montag, 19. Jan. 2026, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Leihomas gesucht!

Sie möchten Zeit mit Kindern verbringen?

Sie suchen eine sinnstiftende Tätigkeit mit Herz und Engagement?

Melden Sie sich bei uns als Leihoma, alle Infos unter www.familie.at/wien/omadienst

oder unter
0664/885 93 932
(Frau Beer)



familien^W
Der Katholische Familienverband
der Erzdiözese Wien

11 | #Elternimpulse



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



eltern
BILDUNG



WELCOME Termin für alle Frühbucher:innen, inkl. Welcome-Package

Dienstag, 9. Sept. 2025, 20.00–22.00 Uhr (dieser Termin ist nur für ABO-Teilnehmer:innen)

ADD On: „Aller Anfang ist... der Start in unser neues Leben mit Baby“

Dienstag, 16. Sept. 2025, 9.30–11.30 Uhr

Beziehung vor Erziehung

Freitag, 26. Sept. 2025, 9.30–11.30 Uhr und 20.00–22.00 Uhr

Grenzenlos ist nur meine Liebe – Eltern geben Halt und Sicherheit

Dienstag, 7. Okt. 2025, 9.30–11.30 Uhr und 20.00–22.00 Uhr

Autonomiephasen in Kindergarten- und Schulalter begleiten: „Trotzphase“ und „Wackelzahnpubertät“

Montag, 10. Nov. 2025, 9.30–11.30 Uhr und 20.00–22.00 Uhr

Wut & Aggression - Starke Gefühle begleiten

Dienstag, 9. Dez. 2025, 9.30–11.30 Uhr und 20.00–22.00 Uhr

Normen & Werte prägen uns... – Wie wir sie unseren Kindern vermitteln

Dienstag, 20. Jan. 2026, 9.30–11.30 Uhr und 20.00–22.00 Uhr

Kosten: Abo-Preis: 250,- (buchbar bis 30.9.2025, beinhaltet 12 Onlineseminare plus begleitende Facebook-Gruppe)

Einzeltermin: 30,- (jede Veranstaltung separat buchbar)

Weitere ausführliche Informationen finden sich auf unserer Website: www.bildungswerk.at

Anmeldung unter: anmeldung@bildungswerk.at

12 | 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: 13. Sept., 25. Okt., 8. Nov., 13. Dez. 2025, 24. Jan. 2026

Kosten: 3,-/Treffen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. nicht erforderlich!

13 | Buchbindeworkshop



Notizbuch mit Kettenstichbindung.

„Etwas ganz Wunderbares geschieht, wenn Du ein Stück Papier zur Hälfte faltest - es wird der erste Schritt auf der Reise zu einem Buch.“ (Paul Johnson)

In diesem Workshop lernen Sie alle Materialien und Arbeitsschritte kennen, um ein Notizbuch mit Kettenstichbindung herzustellen. Diese Bindung mit der dekorativen Naht ist unter anderem als Skizzenbuch, Rezeptbuch oder Tagebuch geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Referentin: Mag.ª Melanie Mezera

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

Termin: Samstag, 6. Sept. 2025, 10.00-14.00 Uhr

Kosten: 60,- und 6,- Materialbeitrag (Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

14 | 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: 15. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez. 2025, 12. Jan. 2026

Kosten: 70,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

15 | 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: 18. Sept., 2. Okt., 6. Nov., 4., 18. Dez. 2025, 15. Jan. 2026 (geschlossene Gruppe)

Kurs 2: 25. Sept., 16. Okt., 13. Nov., 11. Dez. 2025, 8., 22. Jan 2026

Kosten: 98,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

16 | Singkreis "Just come together and sing!"



Die Stimmen erheben wie einen Schatz!

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

Singen weckt unsere Lebensgeister, es nährt unser Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zur Gemeinschaft, und – es stärkt sogar das Immunsystem! Auch wenn du glaubst, dass du „nicht besonders gut singen kannst“, – im gemeinsamen Klang bist du gut aufgehoben. Während wir miteinander singen, kannst du vielleicht eine immer größere Freude an deinem individuellen Selbst-Ausdruck wiederfinden. Du erhebst deine Stimme – wie einen Schatz.

Ernte. Fülle. Freude. – Dank.

Ein langer Sommer geht zu Ende, Apfelduft und die ersten bunten Blätter liegen auf der Wiese, Gracias a la Vida! Ein Gefühl von Dankbarkeit entsteht wie von selbst beim Bad im gemeinsamen Klang.

Termin: Samstag, 20. September 2025, 15.30–18.30 Uhr

Gemeinsam schwingen, den Herbst besingen!

Lieder über die Fülle des Lebens. Über das Bunte, das uns gerade jetzt so fasziniert!
Das innere Singen geht danach oft noch tagelang weiter. Es wird dich begleiten in eine stillere, glitzernde Jahreszeit.

Termin: Samstag, 25. Oktober 2025, 15.30–18.30 Uhr

Licht auf meinem Weg – leuchte hell und klar!

Gerade jetzt, wo die Tage immer kürzer werden, zaubert das gemeinsame Singen ein Licht in unser Herz. Die Freude wirkt oft noch lange in uns weiter.

Komm, sing mit und tanke Licht und Lebensfreude!

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

Das Neue Jahr jetzt auch singend begrüßen!

Anerkennen, was gut war. Loslassen, was du nicht mehr brauchst. Die ersten Schritte machen, damit es im Neuen Jahr noch besser werden darf!

Lieder für die nächsten Schritte, die dich dann wirklich ankommen lassen im „Neuen“.

Termin: Samstag, 10. Jan. 2026, 15.30–18.30 Uhr



Referentin: Karin Steger

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

Kosten: 37,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

17 | Kreative Schreibwerkstatt



Mit Worten gestalten

Wir werden schreiben, mit Worten spielen, mit Geschichten, mit literarischen Formen und dabei unsere Fantasie entfalten. Angeregt wird sie durch Musik, durch Bilder oder einen literarischen Text. Und wer mag, kann den Entwurf vorlesen und so die anderen Teilnehmenden damit beschenken. Immer wieder sind die Teilnehmenden überrascht, welche Ideen und Bilder in ihnen durch die Impulse geweckt werden. Natürlich sind die Texte ein erster Entwurf, dennoch steckt gerade darin viel von uns und unserem Unterbewusstsein. Diese Schreibwerkstätten können als Zeit der Begegnung beglückende Momente des Verstehens und Verstanden-Werdens enthalten, sie können aber auch motivieren, zu Hause weiterzuschreiben. Ein Anfang ist gemacht.



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

Termine: Freitag, 10.00–14.00 Uhr

5 Einheiten: 19. Sept., 3. Okt., 7. Nov., 5. Dez. 2025, 9. Jan. 2026

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

18 | 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: 22., 29. Sept, 6., 13., 20., 27. Okt. 2025

Kurs 2: 24. Nov., 1., 15. Dez. 2025, 12., 19., 26. Jan 2026

Kosten: 66,-/ Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

19 | Trump 2.0 – und was jetzt?



Warum Amerika anders denkt – und Europa es nicht versteht

Hannelore Veit hat Trumps erste Amtszeit als ORF Korrespondentin journalistisch begleitet. Im Wahlkampf 2024 hat sie sich auf eine Reise quer durch die USA begeben und Stimmungsbilder der gesamten politischen Bandbreite eingefangen. Kaum jemand in Europa versteht, warum Trump wiedergewählt wurde. Hannelore Veit liefert Antworten und zieht Bilanz über die turbulenten ersten acht Monate Donald Trumps im Amt.

Referentin: Mag.^a Hannelore Veit (war Journalistin und ist seit 2021 selbstständige Moderatorin, Kommunikationstrainerin und Autorin)

Termin: Montag, 22. Sept. 2025, 18.00–19.30 Uhr

Kosten: 22,-

Achtung, anderer Ort: Stephansplatz 3/2. Stock Seminarraum KBW, 1010 Wien
Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

20 | 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: 23., 30. Sept., 7., 14., 21. Okt., 4., 11., 18., 25. Nov., 2., 16. Dez. 2025, 13., 20. Jan. 2026

Kosten: 170,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

21 | 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

8 Einheiten: 24. Sept., 1., 8. Okt., 5., 12., 26. Nov., 10., 17. Dez. 2025

Kosten: 128,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

22 | 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

8 Einheiten: 25. Sept., 9., 23. Okt., 13., 27. Nov., 11. Dez. 2025, 8., 22. Jan 2026

Kosten: 115,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

23 | 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: 29. Sept., 24. Nov. 2025, 19. Jan. 2026

Kosten: 18,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

24 | Wege zur Versöhnung

Frieden schaffen

„Das verzeihe ich nicht!“ Hoffnungslos verfeindet – so endet mancher Konflikt für die Betroffenen. Sind Beziehungen erst einmal beschädigt, ist eine Versöhnung oft unvorstellbar. Doch Brücken lassen sich auch über tiefe Gräben bauen.

In diesem Workshop arbeiten wir mit Elementen der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg. Diese Methode hilft uns, Konflikte aus anderen Blickwinkeln zu betrachten, Urteile und Anschuldigungen beiseitezulegen und zu einem tieferen Verständnis unserer eigenen Motivationen und Anliegen wie auch denen der anderen Beteiligten zu gelangen. Auf diese Weise bereiten wir den Boden für einen Prozess der Versöhnung. Praxisbezogene Übungen helfen bei der Gesprächsvorbereitung und der Umsetzung im Alltag.



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

Termin: Samstag, 4. Okt. 2025, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

25 | Mit Freude Aquarell malen



Techniken und Tipps für ausdrucksstarke Bilder in Aquarellfarbe

Aquarell ist eine charmante und lebendige Maltechnik, die sich sowohl für detaillierte Arbeiten als auch für spontane Skizzen unterwegs eignet. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken, um mit Farbe und Wasser beeindruckende Kunstwerke zu schaffen.

Anfänger:innen wie auch Fortgeschrittene lernen in unkomplizierten, unterhaltsamen Übungen verschiedene Techniken der Aquarellfarbe kennen. Schritt für Schritt führt Sie die Referentin durch die Grundlagen – von der Skizze zum Bildaufbau in Ebenen, Auswahl der Farbpalette bis hin zur Ausarbeitung im Detail. Im Austausch mit Gleichgesinnten der Malgruppe werden Sie mit Freude harmonische, ausdrucksstarke Kunstwerke erschaffen!



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

Termine: Dienstag, 18.00–20.30 Uhr

7 Einheiten: 7., 14. Okt., 4., 11. Nov., 2., 9., 16. Dez. 2025

Kosten: 140,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

26 | 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, 4. Okt. 2025, 12.00–15.00 Uhr

Kosten: 50,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

27 | Aus dem Vollen Schöpfen

Schreiben nach literarischen Vorlagen

Aus fremder und eigener Sprache schaffen wir Texte, die uns erstaunen lassen.

Wir lesen aus einem ausgewählten Buch österreichischer und internationaler Schriftsteller:innen, lernen so eine:n Autor:in kennen und nehmen Passagen aus dem Werk als Inspiration, um eigene Texte zu schreiben. Das Lesen der entstandenen Texte dient der Freude, dem Austausch und Feedback und macht Lust auf eine öffentliche Lesung im Rahmen Marlen Kühnells Literatursalon mit musikalischer Umrahmung.



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. Okt. 2025, 14.00–17.30 Uhr

Kosten: 30,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

28 | 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: Dienstag, 10.00–11.00 Uhr

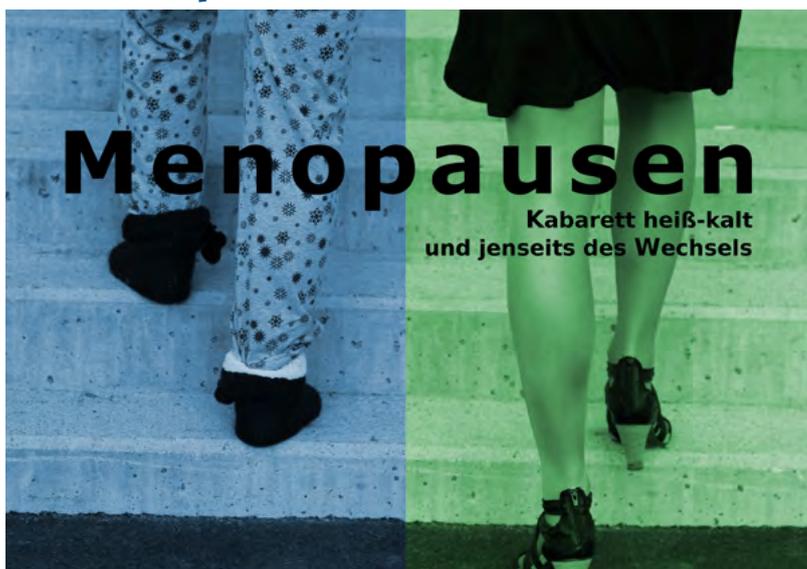
9 Einheiten: 14., 21. Okt., 4., 11., 18., 25. Nov., 2., 9., 16. Dez. 2025

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

29 | 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 Selbsterkenntniscum femina D30, Humoris 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 und Elke Körbitz (Kabarettistinnen, Improspielerinnen und Improtrainerinnen)

Termin: Samstag, 11. Okt. 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

30 | Patient:innenverfügung

Selbstbestimmung am Lebensende

Mit einer Patient:innenverfügung können schon im Voraus bestimmte medizinische Maßnahmen abgelehnt werden. Im Vortrag werden die Voraussetzungen einer verbindlichen Patient:innenverfügung, Gültigkeitsdauer, Widerruf und viele weitere Fragen erörtert.

Es werden Orientierung in diesem komplexen Thema und hilfreiche Informationen zum Erstellen einer Patient:innenverfügung gegeben. Insbesondere wird erläutert, welche Schritte erforderlich sind, um eine gültige Willenserklärung zu verfassen.



Referentin: Dr.ⁱⁿ Helga Willinger

(Juristin bei der Wiener Pflege- und Patient:innenanwaltschaft)

Termin: Mittwoch, 15. Okt. 2025, 18.00–19.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

31 | Getanzter Jahreskreis



Herbstliche Tanzfreuden

Herbst. Erntezeit. Zeit der Dankbarkeit, der Fülle, des Segens.

Freudvolle Segens- und Gemeinschaftstänze, die erden und beflügeln

Termin: Montag, 13. Okt. 2025, 18:15–20:15 Uhr

Weihnachtliche Tanzfreuden

Tanzend ein Licht in sich entzünden und mit leuchtendem Herzen inmitten des Weihnachtswunders ankommen.

Lichtertänze, Weihnachtslieder und -tänze, stimmungsvolle Texte

Termin: Montag, 15. Dez. 2025, 18:15–20:15 Uhr

Tanzfreuden im neuen Jahr

Neubeginn, Wandel und Gemeinschaft tanzen, zuversichtlich und hoffnungsfroh den Wünschen für das neue Jahr Ausdruck schenken.

Meditative und beschwingte Kreistänze – verbindend, berührend, bewegend

Termin: Montag, 26. Jan. 2026, 18:15–20:15 Uhr

Keine Vorkenntnisse nötig.



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

Kosten: 22,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

32 | 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, 24. Okt. 2025 und/oder 23. Jan. 2026, 9:00–16:00 Uhr

Kosten: 63,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

33 | Willkommen in den Wechseljahren!



Die besonderen Jahre im Leben jeder Frau erkennen und verstehen lernen.

Gemeinsam setzen wir uns mit den beginnenden und fortschreitenden Wechseljahren bis hin zur Menopause auseinander.

Wir

- verstehen die Veränderungen unseres Hormonhaushaltes
- ordnen damit einhergehende Symptome und Beschwerden ein
- suchen Anregungen und Impulse, welche Möglichkeiten uns in dieser Zeit zur Verfügung stehen, um es uns etwas leichter zu machen.

Und: wir erkennen, welche Chancen diese Jahre für uns bereit halten!

Dieser Workshop ist für alle von den Wechseljahren Betroffenen oder solche, die es noch werden. Er dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch und der Auseinandersetzung mit einem bislang zu wenig besprochenen Thema.

Holen wir die Wechseljahre aus der Tabuzone und reden wir darüber!



Referentin: Mag.ª (FH) Raffaella Kellner, MSc (Psychotherapeutin, IFS -Internal Family Systems, in Ausbildung, Sexual- und Paartherapie, Brainspotting)

Termin: 17. Okt. 2025, 18.00–20.30 Uhr

Kosten: 36,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

34 | sattgeliebt und herzgenährt

Selbstfürsorgetag für mich und mein inneres Kind

Mich selbst liebevoll begleiten, Selbstfürsorge leben – wie geht das?

Als präsenste Erwachsene sich liebevoll dem inneren Kind zuwenden, sich beseelen und berühren lassen durch Inspirationen aus dem Buch „sattgeliebt“.

Selbstliebe und Selbstmitgefühl erinnern, in Gedankenreisen und im meditativen Tanz sich selbst begegnen, sich nachnähren und gernhaben, sich achtsam austauschen mit Gleichgesinnten.

Herzöffnende Impulse, Innere Kind-Arbeit, bewusste Wahrnehmung, herzhafter Austausch, Tanz, Gemeinschaftserleben

Finden, was uns wirklich nährt und am Ende des Tages beseelt, fasziniert und dankbar in den Alltag zurückkehren.



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

Termin: Montag, 3. Nov. 2025, 9.15–16.30 Uhr

Kosten: 90,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

35 | Natürlich sauber – Putzmittel einfach selbst gemacht

Effektiv reinigen ohne Chemie – mit Hausmitteln & ätherischen Ölen

Klarspüler, Kalkreiniger und Scheuerpulver aus nur wenigen Zutaten? Wer Putzmittel selbst macht, spart Geld, reduziert Plastik und schützt die Gesundheit. In diesem Workshop lernen Sie, wie's geht – nachhaltig, günstig und wirksam! Nach dem Workshop nehmen Sie die selbst gemachten Reinigungsprodukte mit nach Hause: ein Scheuerpulver und einen universellen Kalkreiniger. Sie erhalten erprobte Rezepte, Hintergrundwissen zu Inhaltsstoffen und viele Tipps für ein nachhaltiges Haushalten.

Mitbringen: 1 alte Sprühflasche 500ml



Referentin: Katharina Hansi (Dipl. Kräuterpädagogin)

Termin: Mittwoch, 5. Nov. 2025, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 27,- plus 8,- Materialkosten, der Referentin vor Ort zu zahlen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

36 | Augentraining

Der Kick für die Sehkraft

Hat Ihre Sehkraft nachgelassen? Sehen Sie oft verschwommen? Sind Ihre Augen müde, überanstrengt oder gereizt? Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie zur Stärkung oder Wiedererlangung Ihrer Sehkraft etwas machen können ... Mit diesem Augentraining erlernen Sie Übungen zur Stärkung und zur Erhaltung eines gesunden und leistungsstarken Sehvermögens. Entspannungsübungen für die Augenmuskulatur können zur Linderung von Augenbeschwerden, tränenden oder trockenen Augen beitragen. Sie erlangen ein entspanntes, bewegliches und lebendiges Sehen. Sie verstehen, wie diese Übungen die Flexibilität und Stärke Ihrer Augenmuskeln fördern und Ihre Sehkraft langfristig verbessern können.



Referentin: Martina Reiterer MBA

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

Termin: Donnerstag, 6. Nov. 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

37 | Co-Parenting



Kooperation statt Konkurrenz –

Der Weg zum harmonischen gemeinsamen Erziehen

Können zwei Elternteile – trotz Trennung oder ohne romantische Liebesbeziehung – gemeinsam das Beste für ihr Kind/ihre Kinder erreichen? Hintergründe, Strategien und praktische Tipps für erfolgreiches Co-Parenting. Der Vortrag soll eine Grundlage sein, um Co-Parenting besser verstehen und erfolgreich umsetzen zu können. Welche Vorteile hat das Kind? Wie kann gute Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen den Eltern aussehen? Wer hat die Verantwortung? Gibt es bewährte Strategien? Was können Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten sein? Wie sehen die rechtlichen Rahmenbedingungen aus? Für Fragen ist genug Zeit eingeplant. Gerne können Sie mir auch im Vorfeld Ihre Fragen schicken: u.schuster@edw.or.at



Referentin: Ursula Schuster

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Pädagogin)

Termin: Donnerstag, 6. Nov. 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

38 | Lass los – und entspann dich



Loslassen – und entspannen??

Effizienter Umgang mit Stress – und mehr Freiheit

Stress ist die Epidemie unserer Zeit.

Stressquellen umgeben uns überall. Stress hat negative Auswirkungen auf unsere körperliche und psychische Gesundheit, auf unsere Lebensfreude und unser Wohlbefinden. Und auch auf die Menschen, die wir lieben.

Aber du bist deinem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Du KANNST Tools und Strategien für ein gesundes Stressmanagement erlernen.

Workshop Schwerpunkte:

- Stressauslöser besser verstehen und eigene Stressmuster erkennen
- Körperliche und psychische Komponente von Stress
- Ist JEDER Stress schädlich?
- Aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema Stress
- Strategien und Techniken, Stress effizienter vermeiden und managen
- Humor als „Anti-Stressor“

Und das alles mit Humor, Theorie und praktischen Übungen.



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

Termine: Freitag, 7. Nov., 15.00–20.00 Uhr
und Samstag, 8. Nov. 2025, 9.30–17.00 Uhr

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

39 | Wohlbefinden liegt in Ihren Händen!

Impuls-Strömen: durch sanfte Berührung zu einem guten Immunsystem

Durch äußere und innere Einflüsse wird unser Immunsystem geschwächt und die Lebensenergie stockt. Beim Impuls-Strömen werden spezifische Körperstellen sanft berührt, die Energie kommt wieder in Fluss und Abwehrkräfte werden aktiviert und gestärkt.

In diesem Kurs werden Sie diese Energietore kennenlernen und beim Halten die befreiende Wirkung erleben. Durch achtsame Berührung entstehen bewusste Körperwahrnehmung 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, ...

Durch das Berühren der ausgewählten Energietore fördern Sie aktiv das Immunsystem, Gesundheit und Wohlbefinden.



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

Termin: Montag, 10. Nov. 2025, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 37,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

40 | Kurioses und Heiteres in Gärten



Ein Foto-Streifzug durch Europa – Darf Gartenkunst nur ernsthaft betrachtet werden?

Es zählt sich aus, auf einem Rundgang Kurioses und Heiteres in Gärten und Parks aufzuspüren. Was verbarg so mancher Holzstoß in einem Garten am Ende des 18. Jahrhunderts? Warum reiste ein japanisches Kamerateam einer Gartensendung eigens nach Wien? Und wer war die 17 Jahre alte Eugenie, die in einem englischen Garten 1967 begraben wurde? Nach der Foto-Rundreise entdeckt man unter Umständen bei der eigenen nächsten Reise an der einen oder anderen Stelle so manch weiteres Kurioses in Gärten und Parks.



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

Termin: Donnerstag, 13. Nov. 2025, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 22,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

41 | 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. Nov. 2025, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 41,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Sie haben Freude an der Arbeit mit SeniorInnen, möchten sich mit Bewegungs- und Gedächtnistraining auseinandersetzen und in praktischen Übungen anleiten können, haben Erfahrung im Umgang mit Gruppen, und weisen ein hohes Maß an sozialer Kompetenz auf!

Dann starten Sie mit der Ausbildung zur LIMA TrainerIn:

Oktober 2025 bis Februar 2026 (Anmeldeschluss: Di., 2. 9. 2025)

Alle Informationen dazu erhalten Sie bei Beatrix Auer, b.auer@edw.or.at

- GEDÄCHTNISTRAINING
- BEWEGUNGSÜBUNGEN
- LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN
- SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

42 | Gestärkt durch die Zeiten der Veränderung

Resilienz entwickeln und persönliche Handlungsfähigkeit stärken

Veränderungen gehören zum Leben, stellen uns aber vor Herausforderungen. Wie gelingt ein guter Umgang damit? Das Seminar hilft Ihnen, persönliche Strategien zu reflektieren, Resilienz zu stärken und Unsicherheiten mit mehr Klarheit begegnen zu können.

Inhalte:

- Reflexion: Meine Ressourcen und Stolperfallen in Veränderungssituationen
- Handlungsspielräume (wieder-)erlangen in Zeiten der Unsicherheit
- „Love it, change it or leave it“: Wo meine persönliche Balance zwischen Mitgestaltung, Einflussnahme und Akzeptanz des nicht Änderbaren liegt
- Resilienz: Eigene Fähigkeiten und Ressourcen nutzen, um mit Belastung, Sorgen und Ängsten umzugehen
- Neurobiologie: Was Veränderungen in unserem Gehirn und Nervensystem auslösen



Referentin: Franziska Winter MA (Organisationsentwicklerin & Coachin)

Termin: Samstag, 15. Nov., 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 80,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

43 | (Impro-)Theaterspielen 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 Szenen, Figuren und Geschichten 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 entstehen darf. Auf diese Weise können Spielende ihre Kreativität, Fantasie, Neugierde und das Spielen wiederentdecken.

Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren ohne Altersvorgabe.



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

Termine: Samstag, 15. Nov. 2025 und/oder 24. Jan. 2026, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: 44,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Ganz Ohr! Faszination Vorlesen

Neu: Vorlesepat:innen Lehrgang kompakt von 3.–17. November 2025

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. Wahlmodule: Die Teilnehmenden können wählen zwischen einer Spezialisierung auf das Vorlesen vor Kindern oder vor SeniorInnen.



Der Besuch von zwei Wahlmodulen ist im Preis inkludiert.

Ort: Stephansplatz 3/2 Seminarraum, 1010 Wien

Infos und Anmeldung: Katholisches Bildungswerk Wien

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

Kosten: 160,- für alle Module – Max. 18 Teilnehmer:innen

44 | Happy Stones



Farbenfrohe Mandalas malen

Mandalas wurden bereits zu Urzeiten gemalt. Ein Kurs zur eigenen kreativen Inspiration, zur Beruhigung in stürmischen Zeiten und zum Entspannen im Alltag. Du möchtest jemandem ein schönes selbst hergestelltes persönliches Geschenk machen? Du liebst Farben oder möchtest dein Zuhause mit einem neuen Dekorationsstück ergänzen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steine, Herzen, etc. malen. Eine sehr meditative Arbeit, bei der man gut Energie tanken kann.

Bitte mitbringen: Malschürze



Referentin: Sabine Schimani

(seit 2012 Unterrichtstätigkeit in verschiedensten Bildungshäusern in ganz Österreich, Ausbildung als Art Clay Silver Teacher)

Termin: Dienstag, 18. Nov. 2025, 17.00–21.00 Uhr

Kosten: 37,- plus Materialkosten für Farben 5,- plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab 4,50, bei der Kursleiterin zu

entrichten

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

45 | Herzenssache – Herzgesundheit

Was Sie dafür tun können und warum Frauenherzen anders schlagen

Informationen und Tipps für ein gesundes Herz!

Der Workshop beleuchtet medizinische Aspekte des Herzens und zeigt auf, wie wir mit unserem Lebensstil die Herzgesundheit beeinflussen können.

Wie ist unser Herz aufgebaut, welche Herz-Kreislauf Erkrankungen und welche medizinischen Behandlungsmethoden gibt es?

Und, welche Faktoren sind für unsere Herzgesundheit wichtig?

Das Ziel ist, die Gesundheitskompetenz zu stärken, um Änderungen des Lebensstils zu erhöhen.

Der Workshop richtet sich an Personen mit Herzerkrankungen, an Angehörige sowie an Personen, die präventiv ihrem Herzen etwas Gutes tun wollen.

Haben Sie Ihr Herz selbst in der Hand und achten Sie auf Ihre Herzgesundheit!



Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Veronika Götzing (Medizinerin, Trainerin für Validation nach Feil) und Hannah Gerster MSc (Psychologin)

Termin: Mittwoch, 19. Nov. 2025, 17.00–19.00 Uhr

Kosten: 25,-

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

46 Familien – so vielfältig wie die Menschen, die in ihnen leben

(Auf)Wachsen in unterschiedlichen Familienformen

Familie, das ist längst mehr als Mutter-Vater-Kind(er). Ob Ein-Eltern-, Patchwork- oder Regenbogenfamilie – Familien die anders sind, werden oft skeptisch betrachtet. Dieser Abend soll zeigen, wie viel Gemeinsamkeiten es trotz der Unterschiede gibt. Familie, das ist da, wo Menschen aufeinander schauen und füreinander Verantwortung übernehmen. Familie ist da, wo Liebe und Geborgenheit ist. Das kann in ganz unterschiedlichen Zusammensetzungen gewährleistet werden. Menschen sind so vielfältig – ist es da nicht ganz normal, dass es ihre Familien auch sind?



Referentin: Tanja Allerberger MA

(Dipl. Sozialpädagogin, Lehrerin, Trainerin, Workshop-Leiterin, Schwerpunkte: Diversität, Regenbogenkompetenz, Familienvielfalt)

Termin: Donnerstag, 20. Nov. 2025, 18.00–20.30 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

47 Gemalt und gesungen – die Bibel in der Kunst



Das Evangelium nach Lukas

Das Lukas-Evangelium ist dasjenige mit dem schönsten Erzählstil, dasjenige mit den vielen bildhaften und berührenden Gleichnissen, dasjenige mit dem meisten Sondergut, also mit Texten, die in keinem anderen der synoptischen Evangelien vorkommen.

Von frühchristlichen Katakombenfresken bis zu Otto Dix und Salvador Dalí reichen die Bildbeispiele, musikalische Darstellungen, u. a. von Heinrich Schütz, Anton Bruckner und Sergej Prokofjew, ergänzen die Ausführungen.

Die Kunstwerke, die über die biblischen Bücher entstanden, können unsere Aufmerksamkeit steuern und fokussieren. Sie lehren uns erkennen, geistig betrachten und beeinflussen so auch unser Verhalten im gegenwärtigen Leben



Referent: Dr. Gustav Danzinger

(Langjähriger Musikredakteur bei Ö1, Lektor an der Musikuniversität Wien)

Termin: Dienstag, 25. Nov. 2025, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210

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

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

Wir vermitteln „Das kleine 1x1 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 Patient:innenverfügung 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. Nov. 2025, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

49 | Natürlich schön schenken – DIY-Kosmetik für Weihnachten

Lippenpflege, Kräuter-Badesalz & Peeling ganz natürlich selbst herstellen
Selbst gemachte Weihnachtsgeschenke kommen von Herzen – und duften herrlich! In diesem Workshop entstehen natürliche Pflegeprodukte wie Lippenbalsam, Kräuter-Badesalz und Körperpeeling. Ideal zum Verschenken oder Selbstverwöhnen in der kalten Jahreszeit. Du gehst mit drei selbst gemachten Naturkosmetikprodukten (Lippenpflege, Kräuter-Badesalz und Körperpeeling) nach Hause – hübsch verpackt und bereit zum Verschenken. Zusätzlich erhältst du alle Rezepte und viele Ideen für weitere DIY-Geschenke aus der Natur.



Referentin: Katharina Hansi (Dipl. Kräuterpädagogin)

Termin: Mittwoch, 3. Dez. 2025, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 27,- plus 8,- Materialkosten, der Referentin vor Ort zu zahlen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

50 | Theologie am Vormittag: Weihnachten – das fremde Fest

Theologisches und Kurioses zu einem vermeintlich bekannten christlichen Fest

Weihnachten ist nicht nur deutlich jünger als Ostern, sondern beinhaltet auch sehr viel mehr volkswirtschaftliche Elemente, die biblisch gar nicht vorkommen. Was fasziniert so an diesem vermutlich populärsten christlichen Fest, das auch Nichtchristen so selig macht? Ein spannender Vormittag zu den vielfältigen Quellen, den christlichen und heidnischen, alten und neuen, sowie ein Eintauchen in weihnachtliche Kuriositäten lässt Sie Weihnachten verständiger und fröhlicher feiern und hilft vielleicht sogar dabei, unangenehme Weihnachtsgäste besser zu ertragen.



Referent: Dr. Rainald Tippow

(Theologe, Erwachsenenbildner, Sozialmanager)

Termin: Montag, 15. Dez. 2025, 9.30–11.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210

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

51 | Buchbindeworkshop



Softcover-Notizbuch mit Langstichbindung.

„Etwas ganz Wunderbares geschieht, wenn Du ein Stück Papier zur Hälfte faltest – es wird der erste Schritt auf der Reise zu einem Buch.“ (Paul Johnson)

In diesem Workshop lernen Sie alle Materialien und Arbeitsschritte kennen, um ein Notizbuch in Langstichbindung herzustellen. Diese Bindung mit der dekorativen Naht ist unter anderem als Skizzenbuch, Rezeptbuch oder Fotoalbum geeignet.

Diesmal experimentieren wir mit textilen Materialien als Einband, damit ein weiches Notizbuch entsteht. Sie lernen auch verschiedene Möglichkeiten für Verschlüsse kennen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Referentin: Mag.ª Melanie Mezera

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

Termin: Samstag, 17. Jan. 2026, 10.00–14.00 Uhr

Kosten: 60,- und 6,- Materialbeitrag (Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

52 | Innere Konflikte lösen

Konstruktiver Umgang mit unseren eigenen Ambivalenzen

Innere Konflikte können belastend sein. Oft ringen wir mit uns selbst und bewegen uns dabei im Kreis. Wie gehen wir konstruktiv und lösungsorientiert mit den Widersprüchen in uns um?

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation, die von M. Rosenberg entwickelt wurde, hilft uns, innere wie äußere Konflikte konstruktiv auszutragen.

Wir lernen in unserem Seminar die wesentlichen Elemente dieses Modells kennen, das uns erlaubt, unsere eigenen Motivationen und Widersprüche besser zu verstehen und einen gelassenen Umgang damit zu finden. Ziel ist, passgenaue Lösungen zu entwickeln und den inneren Frieden wiederherzustellen. Praxisbezogene Übungen helfen bei der Umsetzung im Alltag.



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

Termin: Samstag, 17. Jan. 2026, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



Bildungsinitiative für Frauen

Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

ANIMA WERKSTATT – die neue Seminarreihe

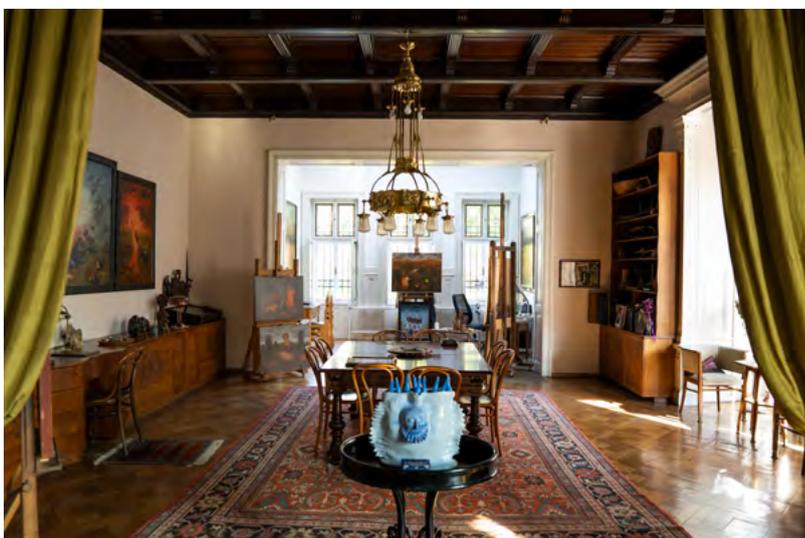
2025: Eine Werkstatt für Geist und Seele, jeweils vier intensive, praxisnahe und bereichernde Workshops mit einer Expertin. [Nähere Infos:](#)



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



53 | 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: Montag, 15. Sept. 10.00–11.30 Uhr oder Dienstag, 16. Sept. 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 beim Haustor.

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

54 | Herbstlicher Kräuterspaziergang in Wien

Naturschätze und Frühlingskräuter in Wien

Welche aromatischen Herbstkräuter wachsen in und um Wien – und wie können wir sie erkennen, sammeln und nutzen? Bei einem Spaziergang auf der Donauinsel entdecken Sie Naturschätze für Küche und Hausapotheke – ideal für Einsteiger:innen.

Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt essbarer Herbstkräuter, besprechen ihre Inhaltsstoffe, Heilwirkungen und möglichen Anwendungen. So stärkt etwa der wilde Thymian die Abwehrkräfte, während die Schafgarbe verdauungsfördernd wirkt und in der Hausapotheke eine wichtige Rolle spielt.

Sie erhalten eine kleine Rezeptsammlung inklusive eines Rezeptes für ein selbstgemachtes Wildkräuterpesto mit Schafgarbe, Gundermann und Brennessel – würzig, erdig und voller Herbstkraft.



Referentin: Franziska Winter (Kräuterpädagogin)

Termin: Freitag, 19. Sept. 2025, 14.30–17.30 Uhr

Kosten: 30,-

Treffpunkt: U2-Bahnstation Donaustadtbrücke, Ausgang Neue Donau, Donauinsel (zur neuen Donau gerichtet) untere Ebene (Ausgangsebene) über Lift oder Treppen erreichbar. Auf der anderen Seite der Station gibt es ein Parkhaus „Park & Ride“ (Am Kaisermühlendamm 113b, 1220 Wien)

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

55 | Wien - Stadt der Spione

Spannende Top Secret-Fälle der letzten 300 Jahre

Wien hat eine lange Tradition als Drehscheibe für Spione, und zwar nicht nur im Film, sondern auch in Wirklichkeit. Warum dies so ist, erklärt diese Führung.

Auf diesem Spaziergang begeben wir uns auf die Spuren von spektakulären Spionage-Fällen aus der Vergangenheit bis in unsere Tage: von Spitzeldiensten während der Zweiten Türkenbelagerung über das Kräfteressen der Geheimdienste während des Kalten Krieges bis zu brisanten Affären der Gegenwart. Diese Tour ist ebenso spannend wie ein Agenten-Thriller und zeigt eine bisher „streng geheime“ Seite Wiens.



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

Kosten: 23,- inkl. Audioguide,

Termine: Dienstag, 23. Sept. 2025, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Karlskirche, Karlsplatz, 1040 Wien

Ende: Reisnerstraße 45, 1030 Wien

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

56 | Train your brain Spaziergang

Gedächtnistraining in Bewegung

Gemütlich durch den Wasserpark spazieren und gleichzeitig Konzentration und Merkfähigkeit trainieren? Das geht! Bei kurzen spielerischen Zwischenstationen lassen wir unsere grauen Zellen rauchen. Neben dem Training von Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnis und Konzentration kommen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz. Der Spaziergang eignet sich perfekt, um geistig und körperlich fitter in den Tag zu starten.



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

Termine: Samstag, 10.00–11.30 Uhr

3 Einheiten: 27. Sept., 11., 25. Okt. 2025

Kosten: 17,-/Einheit

Treffpunkt: Floridsdorfer Wasserpark, beim Eingang auf Höhe Schnellbahnbrücke an der oberen alten Donau

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

57 | Krankes Wien – eine spannende Führung durch die Wiener „Seuchengeschichte“



Damals und heute: wie gehen wir Menschen mit Krankheiten um?

Seit jeher hat der Mensch vor allem einen Wunsch: Gesundheit.

Krankheiten machen vor niemandem Halt, egal ob arm oder reich. Doch wie versuchte die Bevölkerung in der Vergangenheit, die Krankheiten zu bekämpfen? Welche Parallelen gibt es heute? Die Bevölkerung Wiens wurde in der Vergangenheit von zahlreichen Seuchen heimgesucht: Pest, Cholera, Syphilis, Tuberkulose und schließlich Corona.

Nach dieser spannenden Reise durch die medizinische Vergangenheit der Stadt werden wir merken, dass sich Dinge häufig wiederholen, da der Mensch – besonders in Notsituationen – immer gleich denkt.



Referentin: Katharina Mölk MA (Stadt- und Fremdenführerin)

Termin: Dienstag, 30. Sept. 25, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 25,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Hafnersteig/Schwedenplatz – unterhalb der kleinen Treppe, die zum Griechenviertel und zur Griechenkirche St. Georg führt. Das nächste Lokal ist die Pizzeria „Little Napoli“.

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.

Der Rundgang führt unter anderem in den historischen Sitzungssaal, den Bundesratssaal und den neu gestalteten Nationalratssaal. Bringen Sie zur Führung unbedingt Ihren amtlichen Lichtbildausweis mit.



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

Termine: Freitag, 3. Okt. 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 | Schreiben im Schloss



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

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

Achtung: Hier gelten gesonderte Stornobedingungen.

60 | Mit Schmä, Charme und Zylinder

Wiener Originale und ihre Lebensgeschichten

Im Laufe der Jahrhunderte gab es immer wieder Persönlichkeiten, die durch ihr exzentrisches Auftreten oder ihre außergewöhnliche Art von der Wiener Bevölkerung auf besondere Weise wahrgenommen, belächelt und geschätzt wurden.

Wir sehen uns einige Biographien von Frauen und Männern an, die diese Stadt auf ihre eigene Weise geprägt haben. Manche dieser Wiener Originale sind längst aus unserem Bewusstsein verschwunden, manche unvergessen, manche weilen immer noch unter uns. Die mit ihnen verbundenen Anekdoten und Bonmots sind ein origineller Schatz unserer Stadtgeschichte, den es zu erhalten gilt.



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

Termine: Dienstag, 7. Okt. 2025, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 23,- inkl. Audioguide,

Treffpunkt: Schwedenplatz/ Ecke Hafnersteig, 1010 Wien

Ende: bei der Staatsoper, 1010 Wien

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

61 | Der andere Augarten

Gstettn und Totholz abseits der gepflegten Alleen

Diese älteste barocke Gartenanlage Wiens hat ein zweites Gesicht. Uns interessieren bei diesem Gartenspaziergang in erster Linie nicht die Geschichte, die Blumenbeete und die Flaktürme. Wir schauen hinter die Alleebäume.

Hinter den grünen Wänden finden wir Waldgebiet mit Totholz und Wildwuchs. Hier wird nicht aufgeräumt, es darf wachsen, was passt. Es überrascht immer wieder, wenn man aus dem Waldgebiet hinaustritt und sich mitten in einer barocken französischen Gartenanlage wiederfindet. Wir werden diesen Wechsel bewusst wahrnehmen. Wo fühle ich mich wohl? Wo kann ich gut entspannen? Wir nehmen uns viel Zeit zum Schauen und Genießen.



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

Termin: Mittwoch, 8. Okt. 2025, 16.00–19.00 Uhr

Kosten: 32,-

Treffpunkt: Haupttor Augarten, Obere Augartenstraße

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

62 | Riesenorgelklänge

Vorstellung der neu restaurierten Riesenorgel im Stephansdom

Das Prospekt der Riesenorgel wurde in den Jahren 2017–2020 erneuert und lässt sich nunmehr zusammen mit der Chororgel über einen fünfmanualigen Generalspieltisch spielen. Mit 185 Registern bestehen ungeahnte Möglichkeiten zur Verwirklichung neuer Klangkonzepte und eines einzigartigen Raumklanges. Domorganist Ernst Wally, der auch internationale Erfahrung als Konzertorganist aufweist, wird Ihnen die neue Riesenorgel vorstellen und Sie als Zuhörer:innen musikalisch verwöhnen.



Referenten: Ernst Wally (Domorganist) und Klaus Brenner (Domführer)

Termin: Donnerstag, 9. Okt. 2025, 20.00–21.15 Uhr

Kosten: 20,-

Treffpunkt: Riesentor

Anm. erforderlich:

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

63 | Grätzlspaziergang



Donauefeld – alt, neu und erhaltenswert

Von den Anfängen bis zu den aktuellen Herausforderungen. Bei unserem Spaziergang begeben wir uns auf die Spuren der Entwicklung des Bezirksteils Donauefeld. Dieser entstand um 1861 an der Ecke Patrizigasse (damals Bahngasse)/Leopoldauer Straße und wurde ursprünglich „Neu-Leopoldau“ genannt. Im Zuge der Industrialisierung stark wachsend und dicht besiedelt, bildete er von 1881–1894 gemeinsam mit dem südlich angrenzenden Mühlenschüttel eine eigene Gemeinde, die 1886 den Namen Donauefeld erhielt. Seit 1904/05 ist das Gebiet beim 21. Bezirk Wiens. Ab den 1990er-Jahren kam es zu zahlreichen Neubauten. Im westlichen Teil des Stadtentwicklungsgebiets Donauefeld, der ehemaligen „Leopoldauer Haide“, besteht die Herausforderung darin, die Flächen der landwirtschaftlichen Bio-Betriebe vor der drohenden Verbauung zu schützen.



Referent: Mag. Gerhard Jordan

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

Termin: Samstag, 11. Okt. 2025, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr.

Kosten: 17,-

Treffpunkt: Beim Kreisverkehr Freytaggasse/Patrizigasse/Leopoldauer

Straße, 1210 Wien.

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

64 | Frau macht blau

Von Entdeckerinnen, Künstlerinnen und blauäugig Sein

Blau ist eine vielseitige Farbe, die in ihren Schattierungen verschiedenste Emotionen ausdrücken kann. Der Himmel ist blau, wir machen blau oder aber wir haben einen „Blues“. Diese Führung verbindet die Farbe mit Biografien von Frauen.

Vor allem im 19. Jahrhundert wird es für „blaue Frauen“ schwierig. Sie lieben ihre Freiheit. Ihr Streben nach Selbstbestimmung passt nicht in das Gesellschaftsbild der Zeit. Susanne Herrmann wird diese Frauen in gewohnter Art und Weise vorstellen und historisch verankern. Julia Vogl gibt ihnen ihre Sprache zurück und lässt sie in Tagebucheinträgen, Briefen oder fiktiven Gedanken zu Wort kommen.



Referentinnen: Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin) und Mag.ª Julia Vogl (Schauspielerin, Tänzerin)

Termine: Dienstag, 14. Okt., 10.00–11.45 Uhr oder Dienstag, 21. Okt. 2025, 16.00–17.45 Uhr

Kosten: 29,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: vor der Universität Wien, Öffentlich erreichbar mit den Linien U2, 1, 37,38, 40, 41, 42, 71, D, Haltestelle Schottentor

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

65 | Im Auftrag Ihrer Majestät Maria Theresia



Eine Räsetour im alten Wien

„Im Auftrag Ihrer Majestät“ ist eine spannende Räsetour durch die Wiener Innenstadt. Dazu müssen Sie ins Wien des 18. Jahrhunderts zurückreisen, um im Dienst Maria Theresias Räsetel zu lösen, Wege zu entdecken und Details an Gebäuden zu finden.

Gemeinsam sollen Sie es schaffen, das Mysterium um den kaiserlichen Auftrag zu klären. Dabei werden Sie von einem Guide aus der Gegenwart begleitet, der Sie mit Informationen über die damalige Stadt Wien und über die Zeit Maria Theresias versorgt. Außerdem bekommen Sie Hilfe von Persönlichkeiten des 18. Jahrhunderts.

Durch diese unterhaltsame Art der Stadterkundung wird man die Geschichte dahinter noch lange in Erinnerung behalten.



Referentin: Katharina Mõlk MA (Stadt- und Fremdenführerin)

Kosten: 23,-

Termin: Freitag, 17. Okt 2025, 15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Lapislazulibrunnen an der Ecke zum Bundeskanzleramt am Ballhausplatz

Max. TN-Zahl: 10

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

66 | Der Stephansdom bei Nacht

Ein unvergessliches Erlebnis

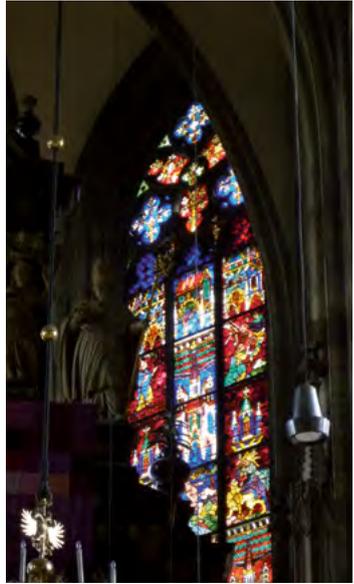
Erleben Sie eine Reise durch verschiedenste Kulturepochen und zu verborgenen Orten, die Ihnen die kulturhistorische Bedeutung des Stephansdomes näherbringen. Neben den Highlights des beeindruckenden Kirchenraumes und den mystischen Gängen der unterirdischen Begräbnisstätten wird Ihnen mit dem Aufstieg 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, 21. Okt. oder
Dienstag, 25. Nov. 2025,
19.30–22.00 Uhr

Kosten: 19,-



Treffpunkt: Riesentor

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

67 | Der Urnenhain am Zentralfriedhof



Vom Verbrennen, Holzmeister und mutigen Menschen

Der Wiener Zentralfriedhof ist ein Zeugnis vom Umgang mit der Vergänglichkeit. Es heißt, im Tod sind alle gleich, doch dieser Friedhof beweist das Gegenteil. Selbst dort gibt es Pomp und Trara, um die Bedeutung der Bestatteten nochmals hervorzuheben.

Das Rote Wien bot Einäscherung und Bestattung in einer Urne schon vor hundert Jahren an und ließ die Feuerhalle von einem Stararchitekten gestalten.

Diese Führung gibt Einblick in die Stimmung am Urnenhain des Wiener Zentralfriedhofs. Wir besuchen namhafte Persönlichkeiten, die diese Form der Bestattung gewählt haben. Und erleben auch, dass viele Menschen es mittlerweile vorziehen, kein eigenes Grab zu „besitzen“. Sie wollen im Tod zu einem Teil der Natur werden.



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

Termine: Montag, 3. Nov. 15.15–16.45 Uhr oder Dienstag, 4. Nov. 2025,
10.00–11.30 Uhr

Kosten: 23,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: vor dem Eingang zum Urnenhain, Franz Peska Gasse 337

Öffentlich erreichbar mit den Linien 71, 11 Haltestelle Zentralfriedhof Tor 2

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

68 | Kreative Brotideen



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.

Ob Knopfbrot, Zupfbrot, Zwiebelbrot, Molkebrot, Kletzenbrot oder ein Ciabatta oder Focaccia. Aber auch ein Roggenbrot mit Langzeitführung finden Sie in der neuen Rezeptbroschüre.

In diesem Spezialbackkurs werden verschiedene Brote gefertigt mit speziellen Zutaten und innovativen Herstellungsarten, wie zum Beispiel bei der Brotlasagne. Lassen Sie sich vom Brotduft verführen!

Genießen Sie im Kurs den Duft von frisch gebackenem Brot und freuen Sie sich auf die Verkostung! Versprochen: Nach diesem Kurs beginnen auch Sie mit dem Brotbacken!



Referentin: Maria Paul (Seminarbäuerin und Brotbotschafterin)

Termin: Freitag, 7. Nov. 2025, 13.00–18.00 Uhr

Kosten: 78,- (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

Achtung: Hier gelten gesonderte Stornobedingungen.

69 | Adventlicher Wanderweg durch die schlafende Natur

In den kahlen Ästen steckt die Kraft des Lebens für das nächste Jahr

In der Natur ist es ganz natürlich, dass jedes Jahr Altes losgelassen wird, und das Neue geduldig auf seine Zeit wartet. Der Kreislauf der Natur durch die Jahreszeiten kann uns Anregung sein, über das Wachsen und Vergehen in unserem Leben nachzudenken. Was sollen wir loslassen? Was wartet auf den richtigen Zeitpunkt?

Entlang Lusthauswasser und Krebsenwasser finden wir knorrige Bäume, altes Laub unter unseren Füßen, spätes Grün am Wegesrand. Meditationen und Texte, passend zur Jahreszeit, werden uns am Weg begleiten. Wir gehen zur Friedenspagode am Donauufer und enden in Maria Grün mit einem Winterritual.

Leichter Wanderweg, ca. 4km



Referentin: Maria Kvarda

(Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 3. Dez. 2025, 15.00–17.00 Uhr

Kosten: 22,-

Treffpunkt: Lusthaus

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

70 | Frauen in der Gemäldegalerie des KHM



Von Blumen, abgeschlagenen Köpfen und Fragen der Ehre

Das Kunsthistorische Museum Wien beherbergt eine beeindruckende Sammlung von Gemälden. Vor allem Persönlichkeiten des Hauses Habsburg haben je nach Geschmack Künstler und Künstlerinnen gefördert und ihre Werke gekauft.

Bei dieser Führung werfen wir einen weiblichen Blick auf die Sammlung. Wie werden Frauen dargestellt? Wie sind sie gekleidet, sind sie überhaupt bekleidet? Die meisten der Bilder wurden von Männern für Männer gemalt. Bei genauem Hinschauen stoßen wir jedoch auf einige Künstlerinnen und Mäzeninnen. In ihrer Zeit waren sie berühmt, doch im Lauf des 19. Jahrhunderts sind sie geradezu ausgeradiert worden. Wir werden dem Grund dafür nachgehen und einige Frauen aus der Versenkung holen.



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

Termine: Mittwoch, 14. Jan., 10.00–12.00 Uhr
oder Dienstag, 20. Jan. 2026, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 23,- inkl. **Audioguide, Bitte besorgen Sie Ihre Eintrittskarte vor Beginn der Führung selbst!**

Treffpunkt: Kuppelhalle des KHM

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

71 | „Wien 1900“ – Ein Stadtspaziergang zur neuen Schausammlung im MAK und zur Jesuitenkirche

Begleiten Sie uns auf einen inspirierenden Winterspaziergang

durch das historische Herz Wiens – von der prachtvollen Jesuitenkirche (Universitätskirche) bis zur neugestalteten Schausammlung im Museum für angewandte Kunst (MAK).

Mit Elisabeth Wolf als kenntnisreicher Begleiterin tauchen Sie ein in eine Zeitreise vom Barock bis zur Wiener Moderne. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke, kunstvolle Details – und vielleicht entdecken Sie unterwegs sogar eine der schönsten Krippen Wiens.



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

Termine: Dienstag, 13. Jan., 16.00–18.00 Uhr

oder Donnerstag, 15. Jan. 2026, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 29,- inkl. Audioguide

Hinweis: Eintrittsgebühren im MAK sind selbst zu entrichten.

Treffpunkt: vor der Jesuitenkirche

Ende: MAK

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



72 | Silent White



Schneeschuhwandern auf der Rax

Wir entfliehen der Hektik des Alltags und dem Grau der Stadt und tauchen ein in den strahlend weißen Schnee und die Stille der ruhenden Winterlandschaft... Das Sportliche steht nicht im Vordergrund. In erster Linie geht es um das genussvolle Erleben der winterlichen Landschaft mit ihren wunderbaren Ausblicken auf die uns umgebende Bergwelt (Schneeberg, etc.)



Referent: Walter Müller

(Gepr. Wanderführer und Schneeschuh-Instruktor)

Termin: Samstag, 17. Jänner 2026; 8.30-ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: oberster Parkplatz der Raxseilbahn/Hirschwang, Ende ebendort

An/Rückreise: Individuell; wir empfehlen Fahrgemeinschaften.

Kosten: 70,-, inkl. Schneeschuhverleih

Anmeldeschluss: 12. Jänner

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

Von Menschlichkeit, Moral und Mut
Regionale Bildungstage

Zwischen Trümmern und Aufbruch 1945	Ehre, Rollenbilder und Identität heute	Über Helden, Antihelden und Außenseiter:innen
12. September 2025 2020 Hollabrunn Sonnleitengeweg 2	10. Oktober 2025 1010 Wien Stephansplatz 3	21. November 2025 2700 Wr. Neustadt Domplatz 1

www.bildung-regional.at

Der Bildungstag beschäftigt sich 2025 mit den drei Werten „Menschlichkeit“, „Mut“ und „Moral“ in der Literatur. In jeder Region steht ein sehr unterschiedlicher und doch miteinander verbundener Themenbereich im Mittelpunkt:

In Hollabrunn schauen wir auf die Nachkriegszeit als eine Epoche des Verlusts und der Neuorientierung, in Wien beschäftigen wir uns mit dem Wandel der Rollenbilder in den letzten 100 Jahren, welchen Einfluss diese auf die Gesellschaft hatten und was Manosphere als Spiegel aktueller gesellschaftlicher Spannungen damit zu tun hat.

In Wiener Neustadt stehen die Gestalten der Helden und Held:innen, jener Figuren, die trotz aller Widerstände für Werte eintreten oder daran auch zerbrechen, im Mittelpunkt.

Literatur hält uns einen Spiegel vor: Sie zeigt, wie Menschen Krisen bestehen, Ideale bewahren oder neue Wege suchen. Sie gibt uns die Möglichkeit, historische Entwicklungen als auch gegenwärtige Bewegungen aus einer menschlichen Perspektive zu verstehen und lädt uns ein, eigene Positionen zu reflektieren.

Alle aktuellen Infos zu Referent:innen und Programm finden Sie auf der Homepage.





Trauer begegnen

Einführungsseminar Trauerbegleitung

nach den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung BAT*

* Das Curriculum der Befähigung zur Trauerbegleitung wurde 2014 erarbeitet und vom Vorstand der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung am 18. Juni 2014 genehmigt und in Kraft gesetzt.

Abschied, Tod und Trauer begleiten uns durch unser ganzes Leben und doch versuchen wir diese Realität zu verdrängen. Sich bewusst mit diesem Themenkreis auseinander zu setzen nimmt Angst. Es ermöglicht uns mehr Gestaltungsraum für unser eigenes Leben und das der Menschen, die wir begleiten.

Voraussetzungen: Für Menschen ohne spezielle Vorbildung und Erfahrung in der Begleitung von trauernden Menschen. Persönliche Voraussetzungen sind die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusterfahrungen, sowie sich in einer Gruppe darüber auszutauschen.

Lernfelder und Inhalte des Kurses:

- Selbsterfahrung und Reflexion im Zusammenhang mit Krisen, Trauer und Verlust
- Einblick in die Hospizarbeit
- Grundlagen der Gesprächsführung in der Trauerbegleitung
- Grundhaltung des Begleitens
- Grundlagen der Trauertheorie
- Psychosoziale Angebote in der Versorgung im Bereich Sterben, Tod und Trauer

Termine:

4 Einheiten, jeweils 9.00–17.00 Uhr

Freitag, 13. Feb. und Samstag, 14. Feb. 2026

Freitag, 6. März und Samstag, 7. März 2026

Kosten: 390,-

Begrenzte TN-Zahl: 16



Kursleitung: Kathrin Unterhofer

plus Team der Kontaktstelle Trauer, Caritas ED Wien

Anmeldung erforderlich: Kontaktstelle Trauer,

kontaktstelletrauer@caritas-wien.at oder Tel. 01/515 52-3099



Bildungsinitiative für Frauen
Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien



Vernetze dich mit uns und werde eine ANIMA Freundin!

Unsere ANIMA Freundinnen informieren wir regelmäßig über Bildungsmöglichkeiten und Veranstaltungen speziell für Frauen. Möchtest auch DU die besonderen Angebote, exklusive Einblicke und nachhaltige Inspirationen direkt erhalten, hinterlass uns einfach deine Kontaktdaten im Kontaktformular und werde Teil des Netzwerks an ANIMA Freundinnen.



Du hast Fragen, Anmerkungen, Wünsche zur Bildung für Frauen? Wir sind gerne für dich da! Melde dich bei uns über das Kontaktformular oder schreib uns einfach eine Mail an anima@edw.or.at.

Stay in touch – auch online! Werde Followerin und vernetze dich mit uns auch in den sozialen Medien:

Instagram: [anima.bildungsinitiative](https://www.instagram.com/anima.bildungsinitiative)

facebook: ANIMA Bildungsinitiative für Frauen

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



Katholischer
Erwachsenenbildung
in Österreich



Impressum

P.b.b.

Medieninhaber: Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2
Tel (01) 51 552-3320, Redaktion: Sabine Tippow.

Gestaltung und Satz: Charly Krimmel | sonderzeichen.at Fotos: Privat, KBW, pixabay
Erscheinungsort Wien, Verlags- und Aufgabepostamt 1010 Wien

pixabay/KRiemer

Meine Bonuskarte

Wir belohnen Ihr Interesse an unseren Bildungsangeboten! Bringen Sie Ihre Bonuskarte zu jeder Veranstaltung 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

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

 **Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung**

 **Bildung
und Jugend**

 **Stadt
Wien**

Unser Programm online



Alle unsere Angebote finden Sie
auch auf unserer Website:
[https://www.bildungswerk.at/
bz-floridsdorf/veranstaltungen/](https://www.bildungswerk.at/bz-floridsdorf/veranstaltungen/)

Gefördert von: