


Programm
floridsdorf
Bildungszentrum



Schwerpunkt
Leben mit
Kindern



Bildungsfrühstück
Umgang mit
Fake News



Augenblicke 2026
Kurzfilmfestival



Woche der Spiritualität
Spiritualität,
die hilft

Frühjahr 2026

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

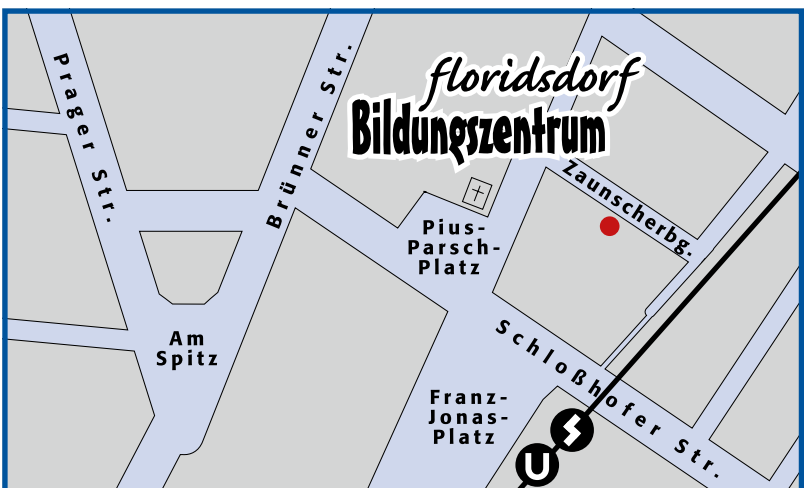
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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





Liebe Bildungsinteressierte!

Willkommen im Neuen Jahr! Es möge ein gutes für Sie und für uns alle werden.

Ich freue mich, dass Sie das neue Programm in Händen halten und sich die Zeit nehmen, es durchzuschmökern. Gleich zwei Schwerpunkte erwarten Sie in diesem Semester:

„Leben mit Kindern“ richtet sich an alle, die mit Kindern leben und/oder arbeiten. Wir hoffen, einige der Herausforderungen, die das mit sich bringt, gut in Seminare und Workshops verpackt zu haben, damit sich der Alltag ein wenig leichter und gelassener gestalten lässt.

Für Mai haben wir wieder vielfältige Angebote mit Kolleg:innen aus der Erwachsenenbildung ausgearbeitet, die unter dem Titel: „Woche der Spiritualität – Spiritualität, die hilft“, einige spannende und hoffentlich hilfreiche Veranstaltungen beinhalten. Das gesamte Programm dazu ist auf unserer Homepage ersichtlich (www.bildungswerk.at) oder scannen Sie bitte den QR-Code hier im Programm.

Damit bleibt mir nur zu hoffen, dass wir wieder Ihren Bildungsgeschmack getroffen haben und freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße

Sabine Tippow, Leiterin

Inhalt

Schwerpunkt Leben mit Kindern	4
Angebote im Bildungszentrum	8
Woche der Spiritualität	25
Bildung unterwegs.	27



Herzlich willkommen zu unserer Veranstaltungsreihe „Leben mit Kindern“! Diese Reihe richtet sich an alle Eltern, Großeltern, Erzieher:innen und Interessierte, die den Alltag mit Kindern besser verstehen und gestalten möchten.

Es erwarten Sie spannende Themen rund um die Entwicklung, Erziehung und das Miteinander mit dem Nachwuchs. Die Veranstaltungen sollen ermutigen, sich von dem Druck zu befreien, perfekt sein zu müssen. Stattdessen geht es darum, das Beste zu geben, was im Moment möglich ist, und anzuerkennen, dass „gut genug“ oft mehr als ausreichend ist. Viele für Kinder Verantwortliche erleben, wie wichtig es ist, die zahlreichen Aufgaben und Bedürfnisse im Alltag zu organisieren. Wir möchten Ihnen kreative Strategien aufzeigen, um diese mentalen Aufgaben mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen und gleichzeitig Raum für Achtsamkeit und Entspannung zu schaffen.

Durch die fachlich kompetenten Inputs und den Austausch können Wege aufgezeigt werden, eine harmonische Balance zwischen den täglichen Anforderungen und der Zeit für sich selbst, oder als Paar und Ihre Familie schaffen zu können. Diese positive Perspektive fördert ein gesundes Familienumfeld, in dem alle Familienmitglieder ihre Bedürfnisse leben können.

01 | eltern.tisch bringt Eltern ins Gespräch

Jeden Morgen das gleiche Spiel: „Ich will mich nicht anziehen!“, „Ich mag das nicht essen!“ „Ich will doch!“ Und irgendwann kippt die Stimmung. Ich werde laut, mein Kind weint und wir verlassen beide erschöpft das Haus. Kennst Du das? Beim eltern.tisch triffst Du andere Eltern, die genau dasselbe erleben, die auch nicht alles wissen, aber viel zu erzählen haben. Reden. Lachen. Aha-Momente sammeln. eltern.tisch sind moderierte Gesprächsrunden für Mütter und Väter und Großeltern, die neue Ideen für den Familienalltag mitnehmen und mit- und voneinander lernen wollen. Gleichzeitig findet ein Tisch in türkischer und deutscher Sprache statt.

Kinder stark machen

Termin: Donnerstag, 26. Februar 2026, 15.00–16.30 Uhr

Geschwisterliebe – Geschwisterstreit

Termin: Donnerstag, 5. März 2026, 15.00–16.30 Uhr

Digitales Know How für Familien

Termin: Donnerstag, 12. März 2026, 15.00–16.30 Uhr

Bildung verstehen – leicht gemacht!

Termin: Donnerstag, 19. März 2026, 15.00–16.30 Uhr

Pubertät – wenn Eltern schwierig werden.

Termin: Donnerstag, 26. März 2026, 15.00–16.30 Uhr



eltern
BILDUNG





Referentinnen: Hüsna Celebi und Angela Pfaffeneder (Elterntisch-Moderatorinnen)

Kosten: keine

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich:

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

Gib bitte bei der Anmeldung deine Tischsprache (deutsch oder türkisch) bekannt.

02 | Sanfte Babypflege

Zart gepflegt von Anfang an – natürliche Babypflege selbst gemacht

Babys Haut ist besonders empfindlich – umso wichtiger sind milde, natürliche Pflegeprodukte. In diesem Workshop stellst du eine sanfte Reinigungslotion und einen pflegenden Balsam selbst her – frei von Zusätzen, mit viel Liebe und Wissen aus der Natur.

Natürliche Babypflege schützt die zarte Haut und verzichtet auf alles, was sie nicht braucht. In diesem Workshop lernst du, wie du mit pflanzlichen Ölen und sanften Wachsen einfache, sichere Produkte für dein Baby herstellst. Gemeinsam rühren wir eine pflegende Reinigungslotion für den Windelbereich und einen milden Balsam, der beruhigt und schützt. Ideal auch für (werdende) Eltern, Großeltern oder als persönliches Geschenk zur Geburt.



Referentin: Katharina Hansi (Dipl. Kräuterpädagogin)

Termin: Samstag, 28. Feb. 2026, 10.00–12.00 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

03 | Gleichberechtigte Elternschaft

Yes, WE care. Zusammen gelingt Elternschaft leichter

Sie werden Eltern oder sind es bereits? In die neue Rolle müssen alle Beteiligten erst hineinfinden und daran wachsen. Es gibt jetzt neben Erwerbsarbeit, soziales Leben, Partnerschaft und Haushalt auch noch die Elternschaft. Wenn die Aufgaben rund um Kind und Alltag mit Kind gleichberechtigt und fair aufgeteilt werden, kann es zu Entlastung und höherer Zufriedenheit in Partnerschaft und Arbeit führen.

Lernen Sie im Online-Vortrag die Vorteile (auch für Väter) von gleichberechtigter Elternschaft kennen, wie Sie sich den „mental load“ – also all die unsichtbaren To Dos – fair aufteilen können, damit beide Elternteile zufrieden sind und bekommen Sie eine Handvoll Life Hacks, wie gleichberechtigte Elternschaft trotz Erwerbsarbeit besser funktionieren kann.



Referent: Mag. (FH) Dieter Breitwieser-Ebster (Elementar- und Sozialpädagoge, Sozialarbeiter, Trainer und Referent, verheiratet, zweifacher Papa)

Termin: Mittwoch, 4. März 2026, 19.00–20.30 Uhr

Kosten: 20,-/Bildschirm

Ort: Online, der Link wird rechtzeitig vor der Veranstaltung verschickt

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

04 | Ständig online

Medienkonsum und Familienleben

Die heutige digitale Welt bietet unseren Kindern viele Chancen, birgt jedoch auch potenzielle Risiken.

Die Notwendigkeit einer fundierten Medienerziehung für Kinder wird immer wichtiger, da sie von klein auf mit einer Vielzahl von verschiedensten Medien und Inhalten konfrontiert werden. Medienerziehung spielt eine entscheidende Rolle dabei, unseren Kindern Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um zukunftsfit zu werden.



Referentin: Mag.^a Claudia Umschaden (Pädagogin und Mutter von fünf Kindern)

Termin: Montag, 16. März 2026, 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

05 | Nur Nudeln mit Nix!? Wenn Kinder beim Essen wählerisch sind

MARKTE

Ein Abend zum Durchatmen für alle, die Kinder beim Essen begleiten.

Kinder essen einfach „anders“ – sie sortieren Erbsen aus, rühren ungewohnte Speisen nicht an oder bestehen wochenlang auf „Nudeln mit Nix“.

Wir besprechen, wie wir mit Hintergrundwissen und manchmal kleinen Veränderungen im Alltag Druck aus dem Thema Essen herausnehmen und so für mehr Entspannung bei Tisch sorgen können. Mit einem Augenzwinkern, vielen Beispielen aus dem Familienalltag und fachlichem Hintergrundwissen aus Biologie, Pädagogik und Entwicklungspsychologie.



Referentin: Denise Winkler BSc.

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

Termin: Mittwoch, 18. März 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

06 | Willkommen Baby

MARKTE

Ein Kind ins und im Leben zu begleiten ist eine der größten Aufgaben, der wir uns widmen können. Eine Aufgabe, die uns unzählige schöne Momente und emotionale nie erahnte Hochs schenkt, uns aber auch stark fordert und an nie geahnte Grenzen bringt. Der Übergang in das Leben als junge Familie oder sich gerade vergrößernde Familie kann ganz schön aus der Bahn werfen und das Hineinwachsen in die Rolle als Mama bzw. Papa eines/mehrerer Kindes/er kann mehr Aufmerksamkeit brauchen als gedacht.

Eltern werden Eltern sein: Der Start in ein neues Leben mit Baby

In diesem Workshop beschäftigen wir uns bewusst mit Deiner Rolle als (werdende/r) Mama/Papa, den Herausforderungen des Elternseins & der bedürfnisorientierten Eltern-Kind-Beziehung.

Termin: Montag, 13. April 2026, 19.30–21.30 Uhr

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

Kinder schlafen. Alle. Aber eben oftmals nicht so, wie wir uns das vorgestellt haben. Was wir heute zum Thema Schlafen wissen und welche Strategien für das eigene Familienleben hilfreich sein können, sind Inhalte dieses Workshops.

Termin: Montag, 20. April 2026, 19.30–21.30 Uhr

Total normal?!? – Die Entwicklung unseres Babys bis zum Kleinkind

Dieser Workshop gibt einen Überblick über die wichtigsten Entwicklungsschritte vom Baby zum Kleinkind (0-2 Jahre). Wir schauen uns altersspezifische Themen an, wie z.B. Entwicklungsschübe, Autonomiephase, soziales Verhalten – und klären Eure Fragen.

Termin: Montag, 27. April 2026, 19.30–21.30 Uhr



Referentin: Mag.^a Barbara Grütze

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien und selbst Mama von 2 Töchtern, Host des Podcasts „Willkommen im Familiennest“ und Gründerin der #Elternimpulse.)

Kosten: 27,-/Abend und Bildschirm

Ort: Online, Link wird rechtzeitig verschickt

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



07 | Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft

Unsere Beziehung stärken

Wir lieben einander ... und doch kommt es manchmal zu Reibereien, unbedachte Worte fallen, wir sind gekränkt, verärgert und verletzt. Wie sprechen wir heikle Themen an, wie gehen wir konstruktiv mit Meinungsverschiedenheiten um?

Wie lösen wir uns aus alten, destruktiven Kommunikationsmustern? Wie stärken wir unsere Beziehung? Der amerikanische Psychologe und Therapeut M. Rosenberg hat eine Methode entwickelt, die Konfliktlösungen auf der Basis gegenseitiger Wertschätzung und Empathie ermöglicht. Wir erlernen in diesem Seminar die Grundlagen dieses Modells. Viele praxisbezogene Übungen erleichtern die Umsetzung im Alltag und fördern ein entspanntes Miteinander in Partnerschaft und Familie.



Referentin: Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon

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

Termin: Samstag, 21. März 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

08 | Bedürfnisorientierte Erziehung

Wie geht das?

Bedürfnisorientiert ist ein Schlagwort der modernen Pädagogik. Was aber heißt das konkret? Was können wir uns darunter vorstellen? Und wie können wir als Großeltern unsere Enkelkinder bedürfnisorientiert begleiten?

Ein Vortrag mit ganz vielen konkreten Beispielen aus dem Alltag erwartet Sie, damit Sie dann gestärkt nach Hause gehen können.



Referentin: Mag.ª Claudia Umschaden

(Pädagogin, in der Elternbildung tätig, Mutter von 5 Kindern)

Termin: Donnerstag, 16. April 2026, 9.30–11.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

09 | Hilfe, im Kinderzimmer wohnt jetzt ein Pubertier



Von der Kunst, mit Teenagern in Beziehung zu bleiben

„Chill mal“, „Du bist so peinlich“ oder wütender Rückzug ins Zimmer. Solche Verhaltensweisen erschweren die Beziehung zu Ihrem Teenager. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie damit umgehen können.

Durch Bearbeiten konkreter Fallbeispiele begegnen Sie Ihrem Kind gestärkt und mit mehr Zuversicht in dieser spannenden Lebensphase.



Referentin: Mag.ª Sabine Rautek

(Sonder-, Heilpädagogin, Craniosacralarbeit, vierfache Mutter)

Termin: Donnerstag, 23. April 2026, 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

10 | Mit Großeltern dem Glück auf der Spur

MARKTE

Wegweiser in ein geglücktes Leben

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, 24. April 2026, 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

Ganz Ohr 2026

Vorlesen mit Begeisterung

Lesen verbindet – ob mit Kindern oder Senior:innen.

In den Lehrgängen Ganz Ohr! Faszination Vorlesen und Ganz Ohr – ganz anders! lernen Sie, wie Sie mit Stimme, Sprache und passenden Büchern unvergessliche Vorlesemomente gestalten. Die Ausbildung umfasst vier Pflicht- und zwei Wahlmodule – praxisnah und inspirierend.



Frühjahrslehrgang 2026:

9. April: Modul 1 (14–17 Uhr), 16. April: Modul 2 (14–17 Uhr), 23. April: Modul 3 (14–17 Uhr)

30. April: Wahlmodul Senior:innen (9–12 Uhr) & Kinder (14–17 Uhr),

6. Mai: Wahlmodul Stube (17–20 Uhr), 7. Mai: Modul 4 (14–17 Uhr)

Frühling Kompaktvariante 2026:

4. Mai: Modul 1 (17–20 Uhr), 6. Mai: Wahlmodul Stube (17–20 Uhr)

11. Mai: Modul 2 (17–20 Uhr), 13. Mai: Modul 3 (17–20 Uhr)

18. Mai: Wahlmodul Senior:innen (9–12 Uhr) & Kinder (14–17 Uhr)

20. Mai: Modul 4 (17–20 Uhr)

Mehr Infos per QR-Code oder auf unserer Website.



11 | 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: 7. Feb., 14. März, 18. April, 9. Mai, 6. Juni 2026

Kosten: 3,-/Treffen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. nicht erforderlich!

12 | 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

13 | 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: 19. Feb., 5., 19., 26. März, 16., 23., 30. April, 21. Mai 2026

Kosten: 117,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

14 | 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: 26. Feb., 12. März, 9. April, 7., 28. Mai, 11. Juni 2026
(geschlossene Gruppe)

Kurs 2: 19. Feb., 19. März, 23. April, 21. Mai, 18., 25. Juni 2026

Kosten: 100,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

15 | 100 Jahre Via Sacra



Der Pilgerweg von Wien nach Mariazell und seine Geschichte

Im Jahr 2026 jährt sich das Erscheinen des Buches „Die heilige Straße. Der Pilgerweg von Wien nach Maria Zell“ zum 100. Mal. Dieses Jubiläum nehmen wir zum Anlass, die Entstehungsgeschichte der „Via Sacra“ in Wort und Bild näher zu beleuchten.

Wir schauen dabei noch weiter zurück, denn Wallfahrer:innen und Pilger:innen lassen sich auf dieser Strecke seit vielen Jahrhunderten nachweisen. Die Fotoreise motiviert zur Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur entlang des bekanntesten Pilgerweges Österreichs und vielleicht auch dazu, sich selbst auf den Weg zu machen.



Referent: Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac
(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner) und
Christa Englinger (zertifizierte Pilgerbegleiterin
und dipl. Reiseleiterin)

Termin: Donnerstag, 19. Feb. 2026, 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

16 | 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: 20. Feb., 20. März, 17. April, 22. Mai, 5. Juni 2026

Kosten: 120,-

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

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

Wir vermitteln „Das kleine 1 × 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. Der Letzte Hilfe-Kurs richtet sich ganz

bewusst an alle Menschen (Laien) und befasst sich mit den Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase.

Was kann ich tun? Welche Hilfsangebote gibt es? Im vierstündigen 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: Dr.ª Evelyne Stelzer

(Ärztin für Innere Medizin, Spezialisierung in Palliativmedizin)

Termin: Freitag, 20. Feb. 2026, 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

18 | Singkreis – Just Come Together And Sing!



Gemeinsames Singen belebt und gibt Kraft. Komm und sing mit!

An diesem Nachmittag treffen wir uns – und singen. Einstimmig, mehrstimmig, im Kanon, in verschiedenen Sprachen. Fast immer ohne Noten, es sind keine Vorkenntnisse nötig! Unsere Singkreise finden im Einklang mit der jeweiligen Jahreszeit und den dazu stimmigen Themen statt. Wir probieren Neues, und singen manchmal auch Altbekanntes. Jede Stimme ist willkommen! Gerade, wenn du vielleicht schon länger nicht mehr gesungen hast – bist du hier richtig!

Termine: Samstag, 15.30–18.30 Uhr

4 Einheiten: 21. Feb., 14. März, 11. April, 30. Mai 2026



Referentin: Karin Steger

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

Kosten: 37,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

19 | 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: 23. Feb., 2., 9., 16., 23. März, 13. April 2026

Kurs 2: 27. April, 4., 11., 18. Mai, 1., 8. Juni 2026

Kosten: 66,-/ Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

20 | Tanzend die eigene Mitte finden



Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

Wir tanzen ruhige und auch schwungvolle 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: 23. Feb., 23. März, 18. Mai 2026

Kosten: 18,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgsasse 4, 1210 Wien

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

21 | 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: 24. Feb., 3., 10., 17., 24. März, 7., 14., 21., 28. April 2026

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgsasse 4, 1210 Wien

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

22 | 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: 24. Feb., 10., 17., 24. März, 7., 21., 28. April 2026

Kosten: 140,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

23 | Was ich wirklich, wirklich will ...

Lebens- und Berufsnavigation

Ich will ...

- über eine Veränderung in meinem (Berufs-)Leben nachdenken
- sinn-voll tätig sein oder (wieder) Freude an meiner Arbeit haben
- meine Zukunft selbst gestalten

Ich kann hier ...

- mich mit meinen Fähigkeiten und Träumen auseinandersetzen
- meine inneren Bilder von Arbeit und Arbeitswelt neu überdenken; aufbrechen und mir Ermutigung holen; beginnen, mein Leben so zu gestalten, wie ich es wirklich, wirklich will.



Referentin: Katja Vlcek

(Psychotherapeutin, systemische Familientherapie)

Termine: Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

4 Einheiten: 26. Feb., 5., 19., 26. März 2026

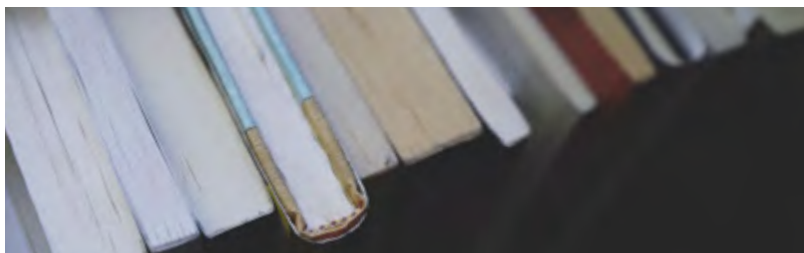
Kosten: 80,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Eine Kooperation mit der KAB Katholische Arbeitnehmer:innen Bewegung Wien

24 | 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 Kühnls 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“)

Termin: Freitag, 27. Feb 2026, 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

25 | Schnupperworkshop und Kurs Yoga und Atemübungen

Iyengar Yoga nach Pater Joe Pereira für jede:n

Yoga ist eine Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Sie hilft durch die Integration von Bewegung, Atmung und Meditation, Stärke, Gesundheit und innere Ruhe zu finden. Was Sie erwartet:

- Āsanas: Körperübungen nach der ältesten Physiotherapie der Welt.
- Restoratives Yoga: Erholsame und entspannende Übungen.
- Prāṇāyāmas: Atemübungen.

Mit Hilfsmitteln wie Yogablock, Polster, Gurt und Stuhl können auch ungeübte Teilnehmer:innen die Yoga-Āsanas durchführen.



Referentin: Ewa W. Pado MA (zertifizierte Iyengar Yoga Trainerin, Pädagogin, Englisch- und Sonderlehrerin)

Schnupperworkshop: Samstag, 28. Feb. 2026, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: 30,-

Kurs: Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

10 Einheiten: 12., 19., 26. März, 9., 16., 23., 30. April, 7., 21., 28. Mai 2026

Kosten: 150,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

26 | 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 Gruppentanz-Leiterin, GerAnimations-Trainerin)

Termine: Montag, 18.30–19.45 Uhr

5 Einheiten: 2. März, 13., 27. April, 11. Mai, 8. Juni 2026

Kosten: 70,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

27 | Pensionschock – nein Danke!

Nutzen Sie die vielen neuen Möglichkeiten für Ihr Leben.

Der Pensionsantritt rückt näher oder hat gerade stattgefunden:

- Was ändert sich für mich, was verändere ICH selbst
 - Meine Gesundheit, meine Werte und mein Sinn im Leben
 - Mit Achtsamkeit und Resilienz die neuen Herausforderungen meistern
- Praktische Tipps zum sinnhaften Gestalten des neuen Lebensabschnitts sowie einige „schräge“ Ideen für den Alltag abseits eines geregelten Berufslebens runden diesen Workshop ab.



Referent: Peter Hief

(Veränderungcoach, Dipl. Lebens- und Sozialberater, Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainer und Unternehmensberater)

Termin: Dienstag, 3. März 2026, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

28 | 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, Stepptanz, Musiktheater-Darstellerin)

Termine: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

7 Einheiten: 4., 11., 25. März, 8., 15. April, 20., 27. Mai 2026

Kosten: 114,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

Frauen Barcamp

13. März 2026 • 17–21 Uhr

Spagat zwischen Erwartung & Realität

ANIMA
Bildungsinitiative für Frauen

29 | Getanzter Jahreskreis



Verbunden im Tanzkreis voll Freude und Liebe durch das Jahr

Inneren Frieden ertanzen und in die Fastenzeit tragen

Sanfte Kreistänze, die Halt geben und befrieden, bewegte Meditation, die zentriert und stärkt, spirituelle Tänze, die berühren und erheben. Freudvolles Gemeinschaftserleben und inneren Frieden ertanzen und weitertragen!

Termin: Montag, 9. März 2026, 17.30–19.30 Uhr

Getanzte Freude, Sonne und Verbundenheit

Die Sonne des Tages mit in den Tanzkreis nehmen, sich von bunten und heiteren Tänzen durch den Abend tragen lassen, die eigenen bunten Farben und Facetten zum Leuchten bringen. Freudvolle Gemeinschaft und belebende Heiterkeit ertanzen und in den Alltag mitnehmen!

Termin: Montag, 1. Juni 2026, 17.30–19.30 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

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

14 Einheiten: 3., 10., 17., 24., 31.

März, 7., 14., 21., 28. April, 5., 12., 19.,

26. Mai, 2. Juni 2026

Kosten: 185,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich:

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



31 | G'mischerter Satz: Schmääh, Musik und ein bisserl Drama

Wer kennt sie nicht? Zeitlose Schlager- und Chanson-Klassiker wie „Das kleine Beisl“, „Ich will keine Schokolade“ oder „Ich bin die fesche Lola“. Freuen Sie sich auf Hits aus Musicals und Operetten der 30er Jahre und Heimatfilmen, Wiener Lieder und Oldies. Von Hermann Leopoldi über Peter Alexander bis Conny Froboess. Lassen Sie sich diesen g'mischten Satz der guten Laune nicht entgehen!

Künstler:innen: Belén Edelman, Lena Prokop, Julian Weninger (Musicaldarsteller:innen, Sänger:innen & Schauspieler:innen)

Termin: Freitag, 13. März, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: Vorverkauf 20,- / Abendkassa 23,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherb-
gasse 4, 1210 Wien

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



32 | Bildungsfrühstück: Alles Lüge?!

Zum Umgang mit Fake News und „alternativen Fakten“

Starten Sie mit uns in die neue Woche mit einem genussreichen Frühstück und einem spannenden Thema!

In unserer – nicht nur medial – komplexen Gegenwart sind „alternative Fakten“ bzw. Fake News zu einem gesellschaftlich sehr relevanten und einflussreichen Phänomen geworden, das viele Herausforderungen mit sich bringt.

Die grundsätzliche Frage nach der Wahrheit und ihrer Begründung spielt dabei eine ebenso große Rolle wie die Suche nach seriösen und vertrauenswürdigen Informationsquellen und dem Erkennen von Falschinformationen. Nach einer begrifflichen Annäherung wird unter anderem der Frage nachgegangen, welche Gefahren Fake News darstellen und wie man mit Personen umgehen kann, die entsprechende Informationen verbreiten.



Referent: Dr. Robert Wurzrainer

(Referent für Weltanschauungsfragen bei Kirche im Dialog, Institutskoordinator und Lehrbeauftragter am Institut für Religionswissenschaft der Katholisch-Theologischen Fakultät der Uni Wien)

Termin: Montag, 16. März 2026, 9.30–11.30 Uhr

Kosten: 25,- inkl. Frühstück und Tee, excl. Kaffee

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherb-
gasse 4, 1210 Wien

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



33 | Buchbindeworkshop



Fotoalbum mit Leporellobindung – Ein Buch mit vielen Entfaltungsmöglichkeiten

Wir gestalten ein Buch in Zickzackfaltung, ein sogenanntes Leporello. In diesem Buch finden Fotos, Texte, Zeichnungen oder andere Erinnerungen Platz. Zusammengeklappt im Bücherregal, dekorativ an die Wand gehängt oder aufgefaltet als Objekt aufgestellt – auf jeden Fall ein Hingucker. Ein Geschenk für liebe Menschen, das auch in jedem Osterhasenkorb Platz findet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Referentin: Mag.ª Melanie Mezera

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

Termin: Samstag, 14. März 2026, 9.30–13.30 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

34 | 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, 20. März 2026, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 41,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

35 | (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, 21. März und/oder 9. Mai 2026, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: 47,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

36 | Essbare Wildnis – Köstliche und pflegende Rezepte mit Kräutern

Kräuter- & Blütenbutter und ein erfrischendes Kräuter-Gesichtstonikum

In diesem Workshop lernst du, wie du die Kraft der Natur in der Küche & für die Haut nutzt – mit einer aromatischen Kräuter- & Blütenbutter & einem belebenden Gesichtstonikum aus frischen Kräutern.

Entdecke die genussvolle Seite der Wildkräuter! Gemeinsam verarbeiten wir heimische Kräuter zu zwei wunderbaren Produkten: einer feinen Kräuter- & Blütenbutter für den Gaumen und einem erfrischenden Gesichtstonikum, das Haut und Sinne belebt. Du erfährst, welche Wildkräuter essbar und pflegend sind, wie sie wirken und wie du sie im Alltag nutzen kannst – für natürliche Pflege und puren Geschmack direkt aus der Natur.



Referentin: Katharina Hansi (Dipl. Kräuterpädagogin)

Termin: Mittwoch, 25. März 2026, 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

37 | 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, 27. März und/oder 12. Juni 2026, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 65,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

38 | Die Heilkraft der Gewürze



Kostbare Schätze der Natur

Gemeinsam tauchen wir in die aromatisch-duftende Welt der Gewürze ein. Ob einheimisch oder aus der Ferne, von Anis bis Zimt – alle bergen wertvolle Inhaltsstoffe in sich.

Sie ermöglichen vielfältigste Geschmackserlebnisse, unsere Verdauung zu stärken, unseren Stoffwechsel positiv zu beeinflussen und Gedächtnis, Konzentration und Stimmung zu verbessern. Herzlich willkommen zu diesem kleinen Fest für alle Sinne! Inklusive Kostproben und Handout mit Gewürzlexikon und Rezepten.



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

Termin: Freitag, 17. April 2026, 15.00–18.00 Uhr

Kosten: 50,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

39 | Wohlbefinden liegt in Ihren Händen!

Durch sanfte Berührung zu einem guten Verdauungssystem

Impuls-Strömen ist eine Sammlung von Berührungstechniken, ermöglicht Entspannung und Entlastung und stärkt so die Gesundheit und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. (<https://www.stroemen.org/>). Äußere und innere Einflüsse schwächen unsere Verdauung und die Lebensenergie stockt. Beim Impuls-Strömen werden spezifische Körperstellen sanft berührt. In diesem Kurs lernen Sie ausgewählte Energietore kennen, die Energie kommt in Fluss, und Magen, Galle, Leber werden in der natürlichen Funktion gestärkt.

Termin: Dienstag, 14. April 2026, 17.30–20.30 Uhr

Ström-Griffe für Unterwegs und auf Reisen

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 lernen Sie diese Energietore kennen. Wir üben eine Abfolge von Griffen, die Ihnen unterwegs und auf Reisen nützlich sein können. Die Inhalte sind Flugangst, Stress, Magen-Beruhigen bei Übelkeit, Strömen bei akuten Verletzungen, bei Sonnenstich und Fieber.

Termin: Montag, 4. Mai 2026, 17.30–20.30 Uhr



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

Kosten: 38,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

40 | Augenblicke 2026

Kurzfilmfestival – Das Bildungszentrum wird zum Kino

Seit 30 Jahren präsentiert die Deutsche Bischofskonferenz alljährlich mit den „AUGENBLICKEN – Kurzfilme im Kino“ eine hochkarätige Zusammenstellung von Kurzfilmen über alle Genres hinweg mit Anspruch und ästhetisch-künstlerischer Dichte.

2026 erwarten Sie zehn höchst unterschiedliche Kurzfilme. Zehn kleine Abenteuer, auf die Sie sich gefahrlos einlassen können – verdichtet, kreativ und immer überraschend. Sie zeigen neue Blickwinkel, erzählen von anderen Lebensrealitäten und reflektieren unsere Zeit. Ob leise oder laut, poetisch oder provokant: In wenigen Minuten öffnen sie Räume zum Staunen, Lachen, Nachdenken – Kurzfilme erleben mit

allen Sinnen und gemeinsam mit anderen Menschen.

Moderation: Sabine Tippow (Leiterin des Bildungszentrums, Dipl. Erwachsenenbildnerin)

Termin: Freitag, 17. April 2026, 18.00 bis ca. 21.00 Uhr (inkl. Pause)

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



41 | Zentangle® – Muster Zeichnen

Strich für Strich zum ornamentalen Kunstwerk

„Das könnte ich nie zeichnen!“ – Aber ja! Mit der Zentangle®-Methode lernen Sie, ornamentale Muster Strich für Strich aufzubauen und zu außergewöhnlichen kleinen Kunstwerken zu kombinieren. Auf 9x9 cm kleinen Papierquadraten entstehen Strukturen, die kombiniert werden, ineinander übergehen, einander durchwirken. Die Grundtechnik erfordert nur Papier, Fineliner, Bleistift und Papierwischer und eignet sich dadurch gut zum Mitnehmen überallhin. Dieser Kurs stellt die Grundlagen der Methode und erste Zentangle-Muster vor. Verschiedene Tangles werden Strich für Strich aufgebaut und erklärt, sodass alle gut mitmachen und anschließend ihre Kreativität spielen lassen können.



Referentin: Ina Rager MA (Pädagogin und Kunstschaffende in den Feldern Tanz, kreatives Schreiben und Zentangle, Erwachsenenbildnerin, Schreibpädagogin, zertifizierte Zentangle® Lehrerin [CZT])

Termin: Samstag, 18. April 2026, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: 30,- und 8,- Materialbeitrag (direkt bei der Referentin zu zahlen)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

42 | Tanztag für die Seele

Aufgeblüht und sattgeliebt

Tanz beseelt und nährt und lässt uns erblühen. Tanz belebt, erhebt und stärkt. Durch Tanz und Impulse erspüren, was wirklich nährt und beseelt. Den eigenen Raum weiten, den Lebensgarten begrünen und neu gestalten, ermutigt und lächelnd in den Alltag zurückkehren! Anschließend, um 18.00h Lesung für's Herz mit Inspirationen aus dem Buch „sattgeliebt“ und mit Live-Musik, die berührt. Freie Spende



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

Termin: Montag, 20. April 2026, 9.00–16.30 Uhr

Kosten: 90,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

43 | Selbstfürsorge ist ein Geschenk, das du dir selbst machst

Lesung & Musik für Herz und Geist

Eine Lesung, die bewegt, Wissen, das motiviert und Musik, die berührt! Staune über die Verbindung von Selbstliebe, Emotionen, Bedürfnissen und Essenslust. Bereiten wir den Boden für wachsende Selbstliebe, Selbstfürsorge und sattgeliebt-Momente!

„sattgeliebt. Wenn Gefühle hungrig machen, nähre dein inneres Kind, lebe Selbstfürsorge & sanftes Intervallfasten“ ist erschienen im Freya Verlag. Lebe Selbstfürsorge. Durch Wissen, Weisheit und Liebe.



Referentin: Andrea Löw (Autorin, Ärztin, gepr. Fastenleiterin, Zert. Erwachsenenbildnerin, Leiterin für Therapeutischen Tanz)

Termin: Montag, 20. April 2026, 18.00–19.30 Uhr

Kosten: Spenden erbeten

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



44 | Im Griff der künstlichen Intelligenz oder die KI im Griff?

Künstliche Intelligenz verändert unser Denken, Arbeiten und Leben. Doch wer steuert wen – wir die KI oder sie uns? Der Vortrag beleuchtet Chancen, Risiken und die Frage nach Kontrolle und Verantwortung im Zeitalter der Maschinenintelligenz.

Künstliche Intelligenz prägt bereits heute Entscheidungen in Alltag, Bildung und Arbeit. Der Vortrag zeigt, wie wir KI verstehen, nutzen und regulieren können – von ethischen Fragen über Datenschutz bis zur möglichen Superintelligenz. Nur wer die Mechanismen der KI kennt, kann sie verantwortungsvoll gestalten und wirklich im Griff behalten.



Referent: Niklas Schügerl BA (Publizistik- und Kommunikationswissenschaft an der Universität Wien. Autor mehrerer Fachbücher)

Termin: Mittwoch, 22. April 2026, 18.30-20.30 Uhr

Kosten: 18,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

45 | 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, 25. April 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

46 | Nein sagen, ohne zu verletzen

Wie kommuniziere ich wertschätzend und nachvollziehbar meine Grenzen?

Jemandem eine Bitte abzuschlagen, fällt uns oft schwer. Wir befürchten, die andere Person zu kränken und unserer Beziehung zu schaden. Deshalb gehen wir häufiger über unsere Grenzen, als uns guttut. Wie können wir mit gutem Gewissen NEIN sagen?

Wir werden in diesem Seminar lernen, unsere Grenzen bewusst wahrzunehmen und rechtzeitig, auf freundliche und wertschätzende Weise, unser NEIN auszusprechen. Wir verwenden dafür Elemente der „Gewaltfreien Kommunikation“ von M. Rosenberg, die auf Konsens-Lösungen ausgerichtet ist. Wir arbeiten und üben mit zahlreichen Praxisbeispielen, um die Umsetzung im Alltag zu erleichtern.



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

Termin: Samstag, 25. April 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

47 | Lachen – Quelle des Glücks

Lachworkshop

Lachen befreit, verbindet und stärkt! Erleben Sie, wie einfach echtes Lachen entstehen kann – mit Bewegung, Freude und ansteckender Energie. Lachen öffnet das Herz und lässt die Seele tanzen! Es löst Anspannung, stärkt das Immunsystem und schenkt neue Lebensenergie. In diesem Workshop entdecken Sie die heilsame Kraft des Lachens – spielerisch, leicht und befreiend. Gemeinsam verwandeln wir künstliches Kichern in echtes, herzhaftes Lachen – ein Geschenk für Körper, Geist und Seele, das lange nachwirkt.



Referentin: Martina Reiterer MBA

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

Termin: Mittwoch, 29. April 2026, 17.30–19.30 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

48 | Worte – Brücken oder Mauern?



Spielregeln der konstruktiven Kommunikation

Botschaft nicht richtig angekommen? Aneinander vorbeigeredet? Die Teamarbeit durch Missverständnisse beeinträchtigt? Wir schreiben Mails, texten in Social Media... doch kommunizieren wir überhaupt? Was macht eine zielführende Kommunikation aus?

Themen des Workshops: Die Spielregeln der Kommunikation. Wie wirkt mein eigenes Kommunikations-Muster auf den/die andere:n; Die 5 Gesprächskiller; Die Ich-Botschaft; Digital Kommunizieren – was ist das? Humorvoll und lebendig, mit Erfahrung aus Theorie und Praxis, werden Wege zu zielführenden Kommunikations-Mustern gezeigt, um Botschaften klar und motivierend zu kommunizieren. Und das alles mit praktischen Übungen, Fallstudien und Simulationen, die Spaß machen.



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

Termine: Freitag, 15. Mai, 15.00–20.00 Uhr

und Samstag, 16. Mai 2026, 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



Bildungsinitiative für Frauen

Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

ANIMA WERKSTATT – die neue Seminarreihe:

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



Spiritualität, die hilft

Wo ist der Ort, die Zeit, wo oder wann sich mein Leben richtig anfühlt, erfüllt und zufrieden? Wohin soll ich gehen, wenn ich Sehnsucht nach echtem Leben habe?

Spiritualität hilft dabei. Sie braucht Raum und Zeit – wengleich sie uns diese oft vergessen lässt. Wer spirituell lebt, ganzheitlich mit Herz, Körper und Verstand, kann überall diese Lebenserfahrung machen: im Alltag oder bei der Arbeit, zwischen den Kochtöpfen oder beim Genießen von Kunst, in einer Kirche oder unterwegs in der Welt ... Und es lohnt sich, wenn sich dann die Zeit öffnet zur Ewigkeit, und meine Seele in Berührung kommt mit der Quelle des Lebens. Quasi als Bonus belegen medizinische und psychologische Forschung, dass spirituelle Menschen mehr Ressourcen für gelingendes Leben haben, schwierige Zeiten besser überstehen und sich zu ausgeglicheneren Persönlichkeiten entwickeln.

In 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 gut tut, wann Spiritualität hilft... Lass dich inspirieren!



49 Theologie am Vormittag: Katholische Soziallehre – eine Lebenshilfe?

Mit vier Prinzipien der Katholischen Soziallehre zu einem guten Leben

Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Katholische Soziallehre als „Dritter Weg“ zwischen Liberalismus und Kommunismus etabliert. Neben einem Instrument der politischen Veränderung kann sie auch der Bereicherung der eigenen Persönlichkeit dienen.

Das Verständnis für das zentrale, am guten und gerechten Leben für alle Menschen ausgerichteten Lehrgebäude der Katholischen Soziallehre, ist eine gut handhab- und leicht verwendbare Basis für unser Leben als „politische Lebewesen“ (Aristoteles) im Streben, die Welt als einen besseren Ort zu verlassen, als wir sie vorgefunden haben.



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

Termin: Montag, 4. Mai 2026, 9.30–11.30 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

50 | Gemalt und gesungen – die Bibel in der Kunst



Das Buch Genesis von der Erschaffung der Welt bis zur Arche Noah

Die Erschaffung des Universums, das erste Menschenpaar, die Vertreibung aus dem Paradies, der erste Mord und die große Sintflut – das sind große Mythen auf den ersten Seiten des Buches Genesis. 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, 5. Mai 2026, 18.30–20.15 Uhr
Kosten: 20,-
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

51 | 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, 6. Mai 2026, 17.00–18.30 Uhr
Kosten: 22,-/Abend
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

52 | Religion in einer säkularisierten Welt

Vortrag und Gespräch mit Paul M. Zulehner

Viele suchen nach dem Wesentlichen im Leben, doch oft ohne Halt in den religiösen Traditionen und Gemeinschaften, die einst Orientierung gaben. Paul M. Zulehner zeichnet in diesem Vortrag die großen Linien dieses Wandels nach. Lange Zeit war Religion in Europa einfach „gegeben“. Man wurde hineingeboren, hineingeführt, hineingestellt. Glauben war Schicksal – und manchmal auch Zwang. Heute ist alles anders: Wir wählen. Wir zweifeln. Wir suchen. Wir lassen los.

Und dennoch wächst etwas Überraschendes: eine stille, vielstimmige Sehnsucht nach Tiefe, Sinn, Resonanz. Es geht um Fragen, die unter die Haut gehen: Was trägt, wenn Tradition brüchig wird? Welche Sehnsucht treibt uns wirklich? Und wohin führt sie uns?

Referent: em. Univ. Prof. Dr. Paul M. Zulehner (Pastoraltheologe, Soziologe)

Termin: Freitag, 8. Mai 2026, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: 15,-

Ort: Online, der Link wird vor der Veranstaltung zugeschildert

Anm. erforderlich: st.bernhard@edw.or.at oder 02622/29131





53 Führung in den Wohnräumen der Villa Arik Brauer



Das Obergeschoß, Herzstück der Villa, wird zur Besichtigung geöffnet

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, 24. Feb., 10.00–11.30 Uhr oder Mittwoch, 25. Feb. 2026, 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 | Vegetarisch kochen – Das Beste von Wrenkh



Mit Wrenkh-Klassikern wie dem Glückssalat oder Käsespätzle mit fermentiertem Butternusskürbis zeigen wir, dass vegetarisches Kochen kein Beilagen-Buffett ist, sondern bodenständige Hausmannskost mit Raffinesse.

1982 wurde das WRENKH gegründet – als rein vegetarisches Restaurant auf Hauben-Niveau mit dem Credo: Weg vom Verzicht, hin zum Genuss! Wir haben daraus das Vegi-Zentrische Weltbild entwickelt und zeigen in unseren Kochkursen die einfache Umsetzung schmackhafter vegetarischer Gerichte.



Referent:innen: Team Wrenkh

(Unser Team wird geschult von Karl und Leo Wrenkh)

Termin: Samstag, 28. Feb. 11.00-ca. 14.00 Uhr

Kosten: 117,- (sollten weniger als 17 Anmeldungen sein, kann sich der Preis geringfügig erhöhen)

Max. Teilnehmer:innen-Zahl: 20

Ort: Restaurant Wrenkh, Bauernmarkt 10, 1010 Wien

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

55 | Vienna International Center



Besuchen Sie die UNO in Wien

Sind Sie neugierig, was die UN tut, um eine bessere Welt zu schaffen? Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie die UN ihre Heimat in Wien gefunden hat, einem der vier globalen UN-Hauptquartiere? Sind Sie eine engagierte:r Bürger:in und fragen sich, wie wir die Ziele für nachhaltige Entwicklung erreichen können? Besuchen Sie die Vereinten Nationen in Wien und erhalten Sie einen Einblick, wie mehr als 190 Nationen im Vienna International Centre (VIC) – auch bekannt als „UNO City“ – zusammenarbeiten, um Frieden, nachhaltige Entwicklung und Menschenrechte weltweit zu fördern.

Beachten Sie beim Besuch des VIC bitte Folgendes:

- Sie müssen eine Sicherheitskontrolle bestehen. Bitte vergessen Sie nicht, ein gültiges offizielles Ausweisdokument (Reisepass oder Führerschein) mitzunehmen.
- Für die Sicherheitskontrolle empfehlen wir, mindestens 15 Minuten vor dem geplanten Starttermin der Tour im VIC zu sein.
- Kleine Taschen können auf der Tour mitgeführt werden. Aus Sicherheitsgründen gibt es keine Möglichkeit, Gepäck am VIC zu lagern.

Termin: Dienstag, 3. März 2026, 9.30–11.00 oder 15.30–17.00 Uhr

Kosten: 28,-

Treffpunkt: ist beim Schalter des Besucherdienstes/Führungen (Vienna International Center, Haupteingang für Besucher Gate 1), nach der Sicherheitskontrolle

Ort: Vienna International Center, Wagramer Strasse 5, 1220 Vienna

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

Hier gelten gesonderte Stornobedingungen: Bei einer Absage 14 Tage vorher ist der gesamte Führungspreis zu begleichen.

56 | Das Pratermuseum



Von Watschenmann, Ringelspiel und anderen Vergnügungen

Die Sammlung des Pratermuseums ist letztes Jahr vom Planetarium in ein neues Haus gezogen. Nur einen Steinwurf vom Riesenrad entfernt wird auf 2 1/2 Stockwerken die bewegte Geschichte des Praters erzählt.

Seit 250 Jahren darf die Bevölkerung den Prater zur Belustigung nutzen. Die Zeit davor war er als Jagdgebiet ausschließlich dem Hochadel vorbehalten. Heutzutage wird mit Prater zumeist nur der Wurstelprater gemeint, der flächenmäßig nur einen kleinen Teil ausmacht. Der Hauptteil des Praters ist eine von der Donau geprägte Aulandschaft. Der Reiz liegt im Gegensätzlichen, Ruhe und Rummel auf 6 km².



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

Termine: ~~Donnerstag, 5. März, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr~~

Neuer Termin: Freitag, 6. März, 11.00–13.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 23,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Pratermuseum, Prater 62

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

57 | Als Böhmen noch bei Öst'reich war



Man braucht nur eine Speisekarte in einem uralten Wirtshaus durchzulesen und stößt sofort auf den großen Einfluss der böhmischen Küche:

Knödel, Powidl, Golsatschen sind nur ein paar Beispiele für die vielen Spuren, die die Tschechen und Slowaken in Wien hinterlassen haben. Aber es gibt noch viel mehr ... Bei diesem Spaziergang beleuchten wir u. a. das Leben von interessanten Persönlichkeiten aus Politik, Kunst und Kultur, die ursprünglich aus Böhmen oder der Slowakei stammten, aber in der Hauptstadt des Habsburgerreiches Karriere machten. Nach dieser Tour ist das „Böhmische Wien“ für Sie garantiert kein „Böhmisches Dorf“.



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

Termine: Dienstag, 17. März 2026, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 25,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Station Schottentor im Jonasreindl (neben der Anker-Filiale)

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

58 | G'stettnwanderung entlang des Marchfeldkanals



In 34 Jahren wurde aus dem künstlich angelegten Kanal ein Naturparadies

Der 18 Kilometer lange Kanal wurde 1992 als Wasserlieferant für die Marchfeldbauern in Betrieb genommen. Wir werden an den Ufern die kleinen Wildnisgebiete des Kanals erkunden.

Hochwasserschutz, Grundwasseranreicherung, Freizeit und Naherholung sowie Naturschutz, all das deckt der Marchfeldkanal ab. Vor 34 Jahren künstlich errichtet, haben sich an seinen Ufern Wälder und Aulandschaften gebildet. Da gibt es Einiges zu entdecken entlang der Wege und versteckt am Ufer! Eine Blütenpracht im Frühling!



Referentin: Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Exerzitienbegleiterin, Natur- und Kulturvermittlerin)

Termin: Donnerstag, 19. März 2026, 15.00–18.00 Uhr

Kosten: 33,-

Treffpunkt: Schnellbahnstation Strebersdorf, Ausgang Scheydgasse

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

59 | 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 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 eine Demokratiebildner:in des Parlaments

Termin: Montag, 23. März 2026, 10.15–12.00 Uhr

Kosten: 10,-

Treffpunkt: im Haupteingang des Parlaments (vor der Sicherheitskontrolle)

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

60 | Im Auftrag Ihrer Majestät Maria Theresia



Eine Rätseltour im alten Wien

„Im Auftrag Ihrer Majestät“ ist eine spannende Rätseltour durch die Wiener Innenstadt. Dazu müssen Sie ins Wien des 18. Jahrhunderts zurückreisen, um im Dienst Maria Theresias Rätsel 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 Mölk MA (Stadt- und Fremdenführerin)

Kosten: 23,-

Termin: Samstag, 11. April 2026, 15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Lapislazulibrunnen an der Ecke zum Bundeskanzleramt am Ballhausplatz

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

61 | 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, 14. April oder Dienstag, 26. Mai 2026, 19.30–22.00 Uhr

Kosten: 19,-

Treffpunkt: Riesentor

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



62 | Verschollene Wiener Märkte



Das Lebensmittelangebot im alten Wien

Innerhalb der Stadtmauern gab es unzählige Märkte, von denen heute meist nur die Straßennamen übrig blieben – Bauernmarkt, Kohlmarkt, Heumarkt, etc. Manche waren auf besondere Waren spezialisiert, wie etwa Hausen und Biber, ganz besondere Delikatessen jener Zeit. Auch einen eigenen Schnecken- und Krebsmarkt hat es gegeben.

Wir spazieren nicht nur gemeinsam zu den alten Schauplätzen, sondern ich verrate Ihnen auch so manches kulinarische Rezept der Vergangenheit.



Referentin: Mag.^a Katharina Trost

(staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

Termine: Mittwoch, 15. April 2026, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 25,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: unterhalb der Ruprechtskirche am Franz-Josefs-Kai, 1010 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

63 | Frauen in Purpur

Von Historikerinnen, Uhrmacherinnen und anderen Kostbarkeiten

Diese Führung stellt die purpurnen Frauen in den Mittelpunkt. Purpur steht für Pracht und Ansehen, sowohl in weltlichem als auch geistlichem Sinn. Purpurne Frauen wissen um ihre Stellung in der Gesellschaft und wissen das auch zu nutzen.

Wir entdecken Frauen aus ganz verschiedenen Kulturkreisen. Sie stiften Kirchen, hüten kostbare Geschenke oder schreiben Geschichte aus feministischer Sicht neu. Wir lassen diese Frauen in gewohnter Art und Weise in Briefen, Tagebucheinträgen oder fiktiv zu Wort kommen. Dadurch wird ihr Wirken und Streben nach Macht und Bedeutung greifbar.



Referentinnen: Susanne Herrmann

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

Termine: Dienstag, 21. April, 10.00–11.45 Uhr oder Dienstag, 28. April 2026, 16.00–17.45 Uhr

Kosten: 29,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Stephansplatz, Ecke Jasomirgottstraße

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

64 | G'stettnwanderung

„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: Mittwoch, 29. April 2026, 15.00–17.00 Uhr

Kosten: 22,-/Erwachsene, 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

65 | 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: Mittwoch, 29. April oder 6. Mai 2026, 20.00–21.15 Uhr

Kosten: 20,- **Treffpunkt:** Riesentor

Anm. erforderlich:

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

66 | Führung über den vergessenen Gräberhain



Verstecktes am ehemaligen Matzleinsdorfer Friedhof

Bei dieser Spezialführung erhalten Sie einen exklusiven Einblick in den Gräberhain des ehemaligen Matzleinsdorfer Friedhofs in Wien im heutigen Waldmüllerpark. Wir öffnen die Tore und erkunden den vergessenen Gräberhain: erfahren Sie, welche Prominenz einst hier im 19. Jahrhundert bestattet wurde und warum der Friedhof geschlossen wurde.



Referentin: Katharina Mölk MA (Stadt- und Fremdenführerin)

Termin: Dienstag, 5. Mai 2026, 10.00–11.30 Uhr oder 16.00–17.30 Uhr

Kosten: 25,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Ecke Landgutgasse/Herzgasse (VOR dem Waldmüllerpark, 1100 Wien)

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

67 | 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.

Wir werden ca. 1½ Stunden im ebenen und gut begehbaren Wasserpark unterwegs sein. Bei mehreren Zwischenstationen fördern wir mit Denkaufgaben, kurzen Koordinationsübungen und Spielen die Konzentration, Merkfähigkeit und unser Gedächtnis. Der Fokus liegt immer auf einem guten Miteinander und dass ALLE gut mitmachen können.

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: 9. Mai, 30. Mai, 13. Juni 2026

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

68 | Der Botanische Garten der Universität Wien



Geschichte und Aufgaben

Im Rundgang durch den heutigen Lehrgarten für Botanik wird ein Überblick zur Geschichte und den gewandelten Nutzungen geboten. Im Lauf von über 280 Jahren erfuhr der Botanische Garten sowohl inhaltliche als auch strukturelle Änderungen, die uns guten Einblick in die Wissenschaftsgeschichte der Botanik geben.



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

Termin: Mittwoch, 13. Mai 2026, 14.00–15.00 Uhr

Kosten: 23,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Eingang Mechelgasse 2, 1030 Wien

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

69 | Worte finden, Kraft schöpfen



Ein Schreibwochenende im Yspertal

Das Schreibwochenende im Yspertal lädt dazu ein, aufzutanken. Mitten im Waldviertel, umgeben von Granit, Stille und weiten Wiesen, nehmen wir uns Zeit zum Schreiben, Zuhören und Austauschen.

Dazu braucht es nicht viel: ein bisschen Abstand vom Alltag, einen besonderen Ort, eine Gruppe, in der man einfach sein darf – und Worte, die leise beginnen und schnell kraftvoll werden. Ob biografisch oder frei erfunden – federleicht entstehen Texte aus dem Moment, mit Impulsen, die stärken, berühren und begleiten. Für alle, die gerne schreiben – mit oder ohne Vorerfahrung.



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

Termin: Donnerstag, 14. bis Samstag, 16. Mai 2026

Anmeldeschluss: 14. April 2026

Kursgebühr: 175,-

Hotel: Landhotel Yspertal – ein liebevoll geführtes Haus mit vegetarischer Küche, Sauna, Naturpool und viel Raum zum Durchatmen, www.landhotelyspertal.at

Kosten: Pro Person EZ/HP 264,-, pro Person DZ/HP 244,-

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

70 | Von der Vorgartenstraße zur Wirtschaftsuni



Von Feuerwerken, Rotlicht und Welthandel

Diese Führung führt in die Leopoldstadt. Wir starten beim Stuwerviertel, hier ist in den letzten Jahren ein ganz neues Wohngefühl eingezogen. Studenten des nahegelegenen Campus der Wirtschaftsuniversität bringen ganz neue Energie in das Grätzl.

Das wird besonders am Vorgartenmarkt sichtbar. Hier gesellen sich zu den klassischen Marktständen exotisch anmutende Restaurants. In der Umgebung gibt es neben Gründerzeit-Architektur auch große Gemeindebauten und moderne Architektur zu bestaunen. Wir werden auch einen Blick in den Campus der Wirtschaftsuniversität werfen. Die Architektur ist dort wahrhaft atemberaubend und bietet einen interessanten Einblick in die Liebe eines Architekten zur Cremeschmitte!



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

Termine: Mittwoch, 20. Mai 2026, 10.00–12.00 oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 23,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: U1 Aufgang Vorgartenstraße stadtauswärts

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

71 | Grätzlspaziergang: Das wachsende Stammersdorf



Vom alten Ortskern in das jüngste Wohnviertel

Stammersdorf ist die nördlichste Katastralgemeinde Wiens und die flächenmäßig größte in Floridsdorf. Erst 1938 kam die davor selbstständige Gemeinde zum 21. Bezirk. Der Spaziergang folgt den Spuren des Wachstums auf heute rund 14.000 Bewohner:innen.

Das mittelalterliche Angerdorf am Fuß des Bisambergs wuchs im 18. Jahrhundert nach Osten zur neu angelegten Brünner Straße hin. Noch in den 1980er-Jahren hatte Stammersdorf nur etwa 2.700 Einwohner:innen. Bis 1992 wurde der Marchfeldkanal errichtet und um diesen entstand „Neu-Stammersdorf“ mit dem Einkaufszentrum B7; seit den 2010er-Jahren rücken neue Wohnanlagen hinter dem Heerespital immer mehr an Freiflächen heran, die – auch außerhalb des Bezirks – für ihre Zieselvorkommen bekannt wurden.



Referent: Mag. Gerhard Jordan

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

Termin: Samstag, 30. Mai 2026, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr.

Kosten: 17,-

Treffpunkt: Freiheitsplatz (ca. 8 min von der Endstelle „Stammersdorf“,

Straßenbahn 30, 31, 1210 Wien)

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

72 | Wiener Rathauspark



Ein Ausrufungszeichen des Bürgertums

Ein Platz mit Denkmälern oder doch eine Grünanlage? Im Zuge der Planung für das neue Rathaus der Stadtgemeinde Wien wurde heftig diskutiert, was zwischen der Ringstraße und dem Rathaus errichtet werden soll.

Bei der Errichtung des Parks ging es immerhin um ein selbstbewusstes Zeichen des aufstrebenden Bürgertums und somit um eine Grünplanung als politisches Statement. Der gartenhistorische Rundgang wird dies zeigen.



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

Termin: Freitag, 5. Juni 2026, 17.00–18.30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Burgtheaters (Ringstraße),
1010 Wien

Kosten: 22,-

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

73 | G'stettn im Wasserpark Floridsdorf



Vom Sumpfgelände zum Kunstpark

Der Wasserpark in Floridsdorf besteht zu einem Drittel aus Wasser. Wasserflächen und kleine, spitze Brücken prägen den Park, der 1929 auf einem ehemaligen Sumpfgelände fertiggestellt wurde. Wir machen uns auf die Suche nach den wilden Ecken im Park. Wir wandern von der Floridsdorfer Brücke durch den Wasserpark zum neu angelegten Bank Austria Park am Mühlenschüttel. Von André Heller entworfen, finden sich hier 14 Kunstwerke von internationalen Künstler:innen. Aber auch alte Obstbäume und sicher auch einige „wilde“ Flecken Grün. Dieses Zusammenspiel von Grünbestand, Kunst und moderner Parkanlage werden wir erkunden und auf uns wirken lassen.



Referentin: Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Exerzitienbegleiterin, Natur- und Kulturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 10. Juni 2026, 16.00–19.00 Uhr

Kosten: 33,-

Treffpunkt: Straßenbahnstation Hubertusdamm, Seite Wasserpark (Straßenbahn 5,30,31)

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

74 | Genusswanderung



Genuss-Wanderung: Artenvielfalt trifft Weinviertler Kellerkultur

Leichte Wanderung mit Aussicht, Naturjuwelen und Kellergassenflair
Das harmonische Miteinander erleben Natur- und Kellergassenfreund:innen bei einer Wanderung über den Blumenberg „Bockstallberg“ und bei einer kulinarischen Tour durch die Königliche Kellergasse.

Erforschen wir den Bockstallberg, der zu DEN Naturschätzen des Weinviertels zählt. Die Trockenrasen präsentieren sich mit einer bemerkenswerten Artenvielfalt. Nach einer Rast samt Schnaps und Frizzante geht es zum Gipfelkreuz – 352 Meter. In der Königlichen Kellergasse inhalieren wir Kellergassenatmosphäre mit allen Sinnen und prosten einander mit herrlichen Weinen zu. Schweinsbratenbuffet beim Heurigen!

Dauer der Wanderung: ca. 2,5 Stunden. Ein Traktorgespann begleitet uns bei der Wanderung als „hop on hop off“-Fuhrwerk. Für Selbstfahrer:innen geht es am Abend mit dem Traktorgespann zurück zum Ausgangspunkt nach Haslach. Ein Taxi sorgt für den Transport zur Schnellbahn.



Referentin: Ilse Gritsch (zertifizierte Kellergassenführerin)

Termin: Samstag, 13. Juni 2026, 14.00 bis ca. 18.00 Uhr

Kosten: 18,-

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

Treffpunkt bei Beginn in Haslach: 14.00 Uhr, in 2023 Haslach, bei der Kapelle (in der Mitte des kleinen Ortes)

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



Leistungbare Bildung sichern – Jetzt Bildungsinitiativen unterstützen!

Lassen Sie uns gemeinsam in die Zukunft investieren!

Die Zukunft beginnt mit Bildung – und Bildung braucht Ihre Unterstützung. In Zeiten knapper öffentlicher Budgets und gekürzter Fördermittel bleibt das Katholische Bildungswerk Wien seinem Grundsatz treu: **Bildung muss für alle leistbar bleiben.**

Doch Qualität hat ihren Preis. Wir möchten unseren Referent:innen faire Honorare bieten und gleichzeitig vielfältige, niederschwellige und vor allem leistbare Bildungsangebote ermöglichen. Dafür brauchen wir Sie!

So können Sie helfen:

- Jeder Beitrag – ob groß oder klein – stärkt unseren Bildungsauftrag.
- Ihre Unterstützung fördert Chancengleichheit und sichert Bildungsvielfalt.
- Unternehmen profitieren doppelt: durch Imagepflege, gesteigerte Markenbekanntheit und gelebte gesellschaftliche Verantwortung (CSR).

Seit über 75 Jahren schaffen wir Räume für Weiterbildung – unabhängig vom Geldbeutel. Damit das so bleibt, brauchen wir engagierte Partner, die mit uns in die Zukunft investieren.

Sprechen Sie uns an – gemeinsam gestalten wir Bildung, die für alle zugänglich bleibt.

Oder Sie wollen für unsere vielfältigen Bildungsprojekte spenden:

Bankverbindung: Kontowortlaut: Erzdiözese Wien **IBAN:** AT22 1919 0000 0022 1168
BIC: BSSWATWW **Kennwort:** Bildungsspende



Schneeschuhwandern mit spirituellen Impulsen

Jedes Jahr, jeder Tag ist anders – sich immer wieder neu einlassen auf das Geschenk der sich stets verändernden Natur, den unterschiedlichen Klängen des Schnees lauschen, die natürlichen Farbtöne von Weiß genießen, vom wechselnden Lebensgeist der Natur die eigene Seele inspirieren lassen ... unterwegs auf Schneeschuhen mit spirituellen Elementen.

Begleitung: Mag. Roland Stadler (Bergwanderführer)
und Mag. Manfred Zeller (Theologe)

Termin: 1.–4. März 2026

Ort: wird noch bekannt gegeben.

Ca. 3½ Stunden mit dem Auto entfernt von Wien

Kosten: 340,- inkl. Schneeschuhe und Lawinen-Ausrüstung (Pieps, Sonde, Schaufel), exkl. Quartier, Verpflegung, Anreise
Nähere Informationen und Anmeldung:

<https://www.bildungswerk.at/aktuelles/?a=181>





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

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: