

Programm
floridsdorf
Bildungszentrum

Schwerpunkt
Resilienz

Bildungsfrühstück
– Glück
– Franz
von Assisi

Sing-Along
ABBA

Vortrag
Im Namen
Gottes?

Herbst/Winter 2026/27

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

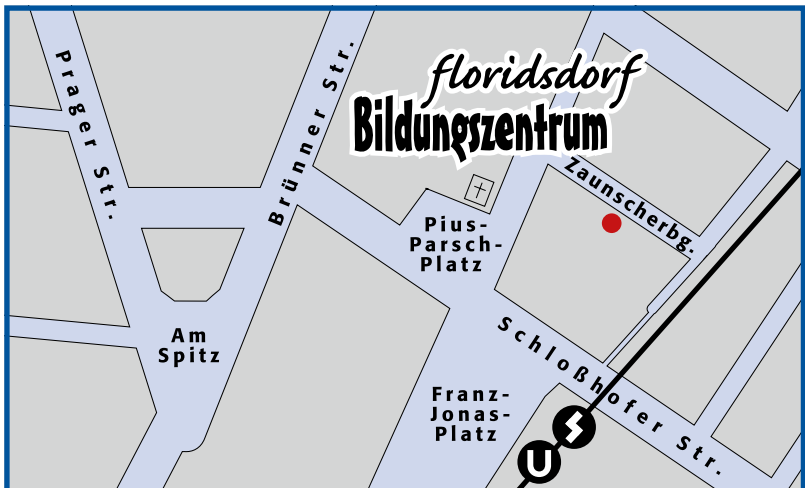
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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





Liebe Bildungsinteressierte!

Der Sommer steht vor der Tür – eine Zeit zum Durchatmen.
Auch wenn der Herbst noch in weiter Ferne scheint, werfen wir bereits einen hoffnungsvollen Blick voraus mit einem Programm für Sie, das Vorfreude weckt.

Besonders am Herzen liegt uns diesmal der Schwerpunkt „Resilienz – gut gestärkt durch stürmische Zeiten“. In einer Welt, die sich immer schneller dreht, möchten wir Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie den Herausforderungen des Alltags gelassen begegnen können.

Ob Sie bei unseren Spaziergängen und Führungen Neues entdecken, beim ABBA-Sing-along gemeinsam mit anderen das Leben feiern oder in Vorträgen und Workshops Ihr Wissen vertiefen – unser Programm bietet die perfekte Mischung aus „Dauerbrennern“ und frischen Impulsen.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Sommerzeit mit vielen Lichtblicken und freue mich auf unsere Begegnungen im Herbst!

Herzliche Grüße

Sabine Tippow, Leiterin

Inhalt

Schwerpunkt Resilienz	4
Angebote im Bildungszentrum	10
Bildung unterwegs	26



Resilienz - Gut gestärkt durch stürmische Zeiten

Die Welt um uns herum verändert sich rasant, neue Dynamiken, die uns begegnen, verunsichern und ängstigen. Multiple Krisen verlangen uns einiges ab, technische Innovationen und KI sind herausfordernd und globale Vernetzungen haben lokale und persönliche Auswirkungen.

Was also tun, wenn alte Strategien und innere Landkarten nicht mehr passen?

Mit der Stärkung unserer Selbstwirksamkeit bleiben wir handlungsfähig, lernen uns selbst besser kennen, können unsere Ressourcen besser nutzen und gestalten Schritt für Schritt unser Leben und das, was in unserer Macht steht. Mit dem Blick auf Ressourcen statt auf Defizite ist Selbstwirksamkeit trainierbar und lebenslang entwickelbar.

Mit unserem Schwerpunkt zum Thema Resilienz möchten wir breit aufgefächert dazu beitragen, dass Sie gut geschützt und gestärkt durch diese stürmischen Zeiten kommen. Denn: wir können immer etwas tun!

01 | Sehnsucht Tanz



Tanz der Lebensenergie

Der Körper erwacht, der Geist wird still. Lebensfreude kehrt zurück, Leichtigkeit breitet sich aus. „Wirf deine Schuhe weg, schenke deiner Sehnsucht goldene Flügel.“ Sanfte, fließende Bewegungen und Atemübungen laden deine Energien bis in die Fingerspitzen auf. Im Zusammenspiel von Atem und Bewegung tanzen wir. Der Geist wird still, Leichtigkeit erwacht. Erlebe die Freude, deine Kreativität tanzend zu entfalten. Folkloreelemente fließen mit ein und laden zur Begegnung ein. Für Frauen und Männer aller Altersstufen.



Leitung: Mag.ª Anneliese Monika Koch

(Tanzpädagogin, Leiterin „Vis a Vis“ Tanztheater)

Termin: Samstag, 19. Sept. 2026, 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

02 OFFLINE – Digital Detox für mehr Lebensqualität

Weniger scrollen, bewusster leben: digitale Muster erkennen & verändern

Teil 1: Wie oft greifen wir automatisch zum Handy? In diesem Workshop machen wir digitale Gewohnheiten sichtbar, erkennen Zeiträuber und entwickeln einfache, alltagstaugliche Wege, um bewusster zu leben und mehr Zeit für sich zu gewinnen.

Teil 2: Dranbleiben und Nachjustieren. Wir reflektieren gemeinsam neue Gewohnheiten: Was tut gut, was braucht Veränderung? Ziele werden angepasst, Erfahrungen geteilt und Motivation gestärkt. Sie lernen, FOMO (Fear of missing out, Angst etwas zu verpassen) bewusst entgegenzuwirken und digitale Pausen achtsam zu gestalten. So entsteht Schritt für Schritt mehr digitale Balance im Alltag.

Einstieg auch ohne Teil 1 möglich.



Referentin: Mag.^a (FH) Doris Walla

(Dipl. Mentaltrainerin, Fastentrainerin, Business Coach)

Teil 1: Dienstag, 22. Sept. **Teil 2:** Donnerstag, 19. Nov. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 25,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

03 Resilienz – das seelische Immunsystem schützen und stärken

Innerlich stark: Mit Resilienz souverän durch turbulente Zeiten

Resilienz ist die wohl wichtigste Schlüsselkompetenz unserer Zeit. Sie entscheidet darüber, ob wir an Krisen scheitern oder an ihnen wachsen. Warum meistern manche Menschen Herausforderungen mühelos, während andere daran zerbrechen? Raus aus der Reiz-Reaktions-Falle: Tausche den Autopiloten gegen echte Souveränität. Verwandle deine Probleme in Lösungen und gehe gestärkt aus Veränderungen hervor. Entlarve deine Energieräuber und aktiviere deine persönlichen „Tankstellen“. Wir präsentieren die 7 Säulen der Resilienz und trainieren praktische Tools zur Selbststeuerung. Stärke in diesem Workshop deine Widerstandskraft, um Belastungen künftig mit mehr Gelassenheit zu begegnen.



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

Termine: Freitag, 16. Oktober 15.00–20.00 Uhr
und Samstag, 17. Oktober 2026, 9.30–17.00 Uhr

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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



Lehrgang „Das gute Leben stärken“

Positive Psychologie für Alltag und Beruf

Wie können wir Glück, Lebenszufriedenheit und Resilienz bewusst stärken?

In diesem praxisnahen Lehrgang lernen Sie wissenschaftlich fundierte Grundlagen der Positiven Psychologie kennen und erfahren, wie das PERMA-Modell im Alltag, in der Bildungsarbeit und in der Begleitung von Menschen wirksam eingesetzt werden kann.

Start: September 2027

Umfang: 5 Module (jeweils Freitag und Samstag)

Der Lehrgang ist eine Kooperation mit den Sinnstiftern (www.diesinnstifter.at).

Der Folder zum Lehrgang ist ab Herbst verfügbar. Da gibt es dann auch weitere Infos auf unserer Homepage: www.bildungswerk.at



04 | Zentangle® Muster Zeichnen

Strich für Strich zu innerer Ruhe

Sie wünschen sich Auszeiten im Gedankenstrudel des Alltags? Mit der Zentangle-Zeichnethode kommen Sie in kurzer Zeit zur Ruhe und gestalten dabei ein kleines Kunstwerk. Die Grundtechnik erfordert nur Papier, Fineliner, Bleistift und Papierwischer.

Für eine Auszeit von 15 bis 20 Minuten eignen sich sogenannte Monotangles, das sind Zeichnungen, die nur ein Zentangle-Muster verwenden, das in seiner Eigenheit ausgelotet werden kann. In diesem Kurs werden verschiedene Tangles Strich für Strich aufgebaut und erklärt, sodass alle gut mitmachen und in den Flow des Zeichnens eintauchen können. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und alle, die Zentangle als meditative künstlerische Praxis kennenlernen möchten.



Referentin: Ina Rager MA

(Pädagogin und Kuntschaffen-de in den Feldern Tanz, kreatives Schreiben und Zentangle, Erwachsenenbildnerin, Schreibpädagogin, zertifizierte Zentangle® Lehrerin (CZT))

Termin: Samstag, 24. Okt. 2026, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: 40,- und 10,- Materialbeitrag, direkt bei der Referentin zu zahlen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

05 | Ein Tag zum Schreiben für Zuversicht und innere Stärke

Schreibend Ressourcen entdecken und die innere Kraft entfalten.

Ein Tag zum Schreiben ist ein Tag für Dich! Mit inspirierenden Schreibimpulsen stärken wir unsere Zuversicht und innere Widerstandskraft. Spielerisch entstehen Texte, die Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. Vielfältige, kreative Schreibimpulse beflügeln die Fantasie und laden dazu ein, Zuversicht und Resilienz schreibend zu entdecken. Federleicht entstehen Geschichten, die neue Blickwinkel darauf eröffnen, was stärkt und trägt. Am Ende des Kurses halten Sie selbst verfasste Texte in Ihren Händen, haben Freude und Selbstvertrauen aus dem kreativen Schaffen geschöpft und erlebt, wie bereichernd der Austausch mit anderen Schreibenden ist. Geeignet für alle (Schreib-Anfänger:innen und -Profis).



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka MSc

(Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

Termine: Freitag, 2. Okt. 2026, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 65,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

06 | Sicher im Digitalen Netz

Die Cybercrime-Delikte steigen von Jahr zu Jahr. Die digitale Welt wird immer komplexer. Computer und Internet gehören zum täglichen Leben und werden vielseitigst verwendet, aber kaum einer schützt sich vor den bestehenden Gefahren. Viele glauben, dass die eigenen Informationen und Spuren im Internet keine Rolle spielen – bis sie Opfer von Cybercrime geworden sind – nur dann ist es meist zu spät, denn die Täter:innen sitzen am anderen Ende der Welt.



Referent: Jörg Kohlhofer (Gruppeninspektor, Fachgebiet digitale Sicherheit, Radikalisierung und Extremismus, Gewaltprävention)

Termin: Dienstag, 24. Nov. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 15,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

07 | Zuversicht

MARKTE

Das Geschenk, daran glauben zu können, dass es besser werden wird.

Als ich 8 Jahre alt war, schrieb mir meine Großmutter, eine kleine Frau, durch deren Einsatz sie selbst und ihre 9 Kinder die Bedrohung der Kriegs- und Besatzungsjahre überlebten, folgende Zeile: „Wenn du nicht mehr weißt, wie es weiter gehen soll, darfst du dir sicher sein, es kommt von irgendwo ein Licht.“

Woraus entspringt die Kraft der Zuversicht?

Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam an diesem Tag dieser Frage nachzugehen. Dabei wollen uns folgende Themen leiten:

- Die neuropsychologische Funktion der Angst
- Der biographische und transgenerative Einfluss von Belastungserfahrungen
- Hoffnung und Dankbarkeit als stabilisierende Säule unserer Identität

Die Reflexion der Struktur eigener gegenwärtig belastender Gedankengänge eröffnet uns eine neue Weite in der Betrachtung der Gegebenheiten. Wir können uns einem individuellen Zugang zur Kraft der Zuversicht annähern.



Referentin: Mag.ª Machris Porstner

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

Termin: Samstag, 14. Nov. 2026, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 95,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

08 | Bildungsfrühstück: Glück



Lebensfreude nähren, innere Stärke entdecken

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

In diesem Bildungsfrühstück nehmen wir uns bewusst Zeit, um dem Glück auf die Spur zu kommen – jenen Momenten, Haltungen und Gedanken, die unser Leben leichter, erfüllt und widerstandsfähiger machen.

In kurzen Impulsen und im gemeinsamen Austausch gehen wir der Frage nach, was Lebensfreude wachsen lässt und wie Achtsamkeit und innere Stabilität im Alltag gestärkt werden können. Inspiriert vom Bild eines Gartens richten wir den Blick darauf, welche Ressourcen uns gut tun und welche Gedanken gepflegt werden wollen, damit Zuversicht und Leichtigkeit Raum finden.

Die entspannte und wertschätzende Atmosphäre lädt dazu ein, innezuhalten, neue Perspektiven zu gewinnen und gestärkt in die Woche zu starten – mit frischen Impulsen, anregenden Gesprächen und Zeit für sich selbst.



Referentin: Birgit Rümmele

(Glückstrainerin, Erwachsenenbildnerin, Leiterin ANIMA Bildungsinitiative)

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

Kosten: 27,- inkl. Frühstück und Tee, excl. Kaffee

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

09 | Nachts in der Buchhandlung

MARKET

„Ich bin mutig, ich bin stark“ – Kinderbücher zum Thema Resilienz

Wie können Geschichten Kindern bis ca. acht Jahren helfen, mit Herausforderungen und schwierigen Gefühlen umzugehen. Mit Hilfe von ausgewählten Büchern werden Themen wie Mut, Selbstvertrauen, Freundschaft, Verlust und Neubeginn behandelt.

Die Teilnehmer:innen erhalten einen Überblick über geeignete Literatur für verschiedene Altersgruppen und hören, wie diese Bücher im Alltag mit den Kindern eingesetzt werden können. Dabei wird sowohl die inhaltliche Auseinandersetzung mit den Geschichten als auch die praktische Vermittlung durch Gesprächsimpulse und kreative Methoden beleuchtet.

Das Seminar richtet sich an alle Personen, die Kinder beim Aufwachsen begleiten und ihnen durch Literatur stärkende Impulse mitgeben möchten. Ziel ist es, Kinderbücher bewusst als Werkzeug einzusetzen, um Resilienz zu fördern und Kindern Orientierung sowie Zuversicht zu vermitteln.



Referentin: Martina Svolba BEd (Religionspädagogin)

Termin: Donnerstag, 3. Dez. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 30,-

Achtung anderer Ort:

Buchhandlung Herder, Wollzeile 33, 1010 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

10 | Lebenserfahrung als Quelle des Glücks



Unsere Biografie als Ressource im Heute

Glückserleben ist maßgeblich eine Frage von Einstellung, Entschluss und Handeln. Wir können die Eigenverantwortung für unser glückvolles Dasein übernehmen, wenn wir die entscheidenden Faktoren kennen und auf unsere Erfahrungen und Stärken aufbauen.

Die positive Psychologie erforscht wissenschaftlich und evidenzbasiert, welche Faktoren im menschlichen Streben nach Glück wichtig sind. Mit diesem Wissen bauen wir auf dem Fundament auf, das uns zur Verfügung steht: unserer eigenen Biografie mit ihren Höhen und Tiefen. Mit den Methoden der ressourcenorientierten Biographiearbeit nutzen wir unsere Lebenserfahrung als positiven Faktor im Heute.



Referent:in: Mag.^a (FH) Brigitte Schönsleben-Thiery (Lernbegleiterin und Erwachsenenbildnerin) und Christoph Schönsleben (Erwachsenenbildner und Dialogbegleiter)

Termin: Freitag, 8. Jan. 2027, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 50,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

11 | Resilienter Umgang mit Stress

MARKE

Neuropsychologie: Warum wir sind, wie wir sind

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie in Stressmomenten genau so denken, fühlen und reagieren? Die Antwort liegt in unserer Neuropsychologie. Ich biete Ihnen einen spannenden Einblick in die anatomischen Ursachen unseres Wesens und erkläre, wie unsere Entwicklung uns geprägt hat.

Dabei übersetze ich komplexe Biologie in eine verständliche Sprache für jeden. Mein Ziel ist nicht nur ein „Aha-Effekt“, sondern echte Veränderung für Ihren Alltag:

Ein Vortrag ist nur so gut wie das, was man danach tut. Deshalb erhalten Sie von mir konkrete Übungen, die:

1. leicht und schnell in jeden noch so vollen Alltag integrierbar sind,
2. Ihnen helfen, in Stresssituationen sofort das Steuer zurückzugewinnen,
3. durch praktische Impulse direkt zu Hause weiter vertieft werden können.

Durch praktische Impulse und Beispiele lernen Sie, wie Sie das Steuer selbst in der Hand behalten. Gehen Sie gelassener durchs Leben – mit dem Wissen, wie Ihr Kopf wirklich tickt!



Referentin: Iuliana-Ramona Martin (DGKS, Psychotherapeutin)

Termin: Samstag, 9. Jan. 2026, 10.00–16.00 Uhr

Kosten: 70,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

12 | staunen, sein, lachen



MARKE

Humor, Achtsamkeit und die Haltung des Clowns im Alltag

Heute schon gelacht oder geschmunzelt, gekichert oder gelächelt? Manchmal kann der Alltag ganz schön herausfordernd und stressig sein. Humor ist da eine wertvolle Ressource, die uns hilft, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit ins Leben einzuladen.

Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben mit und entdeckt mit offenem Herzen und staunendem Blick neugierig und unvoreingenommen die Welt. Wir lassen uns von der Haltung des Clowns inspirieren und kommen achtsam im Hier und Jetzt an, eröffnen spielerisch neue Blickwinkel, schauen humorvoll auf den Alltag und erleben Herzensfreude und Leichtigkeit. Praktische Methoden aus der Clownerie, Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor, Reflexion und Austausch begleiten uns durch den Tag.



Referentin: Mag.ª Constanze Moritz (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision)

Termin: Samstag, 23. Jan. 2026, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 95,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

13 | 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.ⁱⁿ Evelyn Stelzer

(Ärztin für Innere Medizin, Spezialisierung in Palliativmedizin)

Termin: Freitag, 11. Sept. 2026, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 22,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

14 | Quiltplauderei – Quilten und mehr

... denn jedes kreative Handarbeiten macht glücklich!

Die Quiltplauderei ist ein für alle Personen offenes Treffen, bei dem wir nähen oder quilten, stricken, häkeln, sticken, plaudern und lachen. Wir treffen einander etwa einmal im Monat und wer Zeit findet, ist herzlich willkommen! In einer netten Gruppe plaudern wir und machen das, was unser liebstes Hobby



ist: Handarbeiten. Interessiert, uns „über die Schulter zu sehen“ und vielleicht auch kreativ zu werden? Wir freuen uns auf Ihr Kommen, langweilig wird es sicherlich nicht!

Termine: Samstag, 14.00–18.00 Uhr

5 Einheiten: 12. Sept., 31. Okt., 28. Nov. 19. Dez. 2026, 9. Jan. 2027

Kosten: 3,-/Treffen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. nicht erforderlich!

15 | 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: 15., 22., 29. Sept., 6., 13., 20. Okt., 3., 10., 17., 24. Nov., 1., 15. Dez. 2026, 12. Jan. 2027

Kosten: 182,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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



16 | 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

7 Einheiten: 16., 23., 30. Sept., 14., 21. Okt., 4., 11. Nov. 2026

Kosten: 115,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

17 | Die Weisheit meines Körpers (be)achten

Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen

Oft sind es gerade eindeutige Signale unseres Körpers, die uns bisweilen auch schmerzvoll darauf aufmerksam machen, dass in manchen Lebensaspekten die Energie „nachlässt“ bzw. „uns ausgeht“, z.B. Verspannungen in Rücken und Nacken, Erschöpfung, etc. Wir kommen wieder ins Gleichgewicht, entdecken unsere Vitalität neu und steigern Wohlbefinden und Lebensqualität.



Referentin: Mag.ª Marie-Christine Porstner

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

Termine: Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

Kurs 1: 17. Sept., 15. Okt., 12., 19. Nov., 10. Dez. 2026,
14. Jan. 2027 (geschlossene Gruppe)

Kurs 2: 24. Sept., 22. Okt., 5., 26. Nov., 17. Dez. 2026, 21. Jan. 2027

Kosten: 100,-/Kurs

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.



GanzOhr-Lehrgang von 7. Oktober bis 11. November 2026

Modul 1 (Einführung, Rolle): Mittwoch, 7. Oktober 17–20 Uhr

Wahlmodul Senior:innen*: Mittwoch, 14. Oktober 17–20 Uhr

Modul 2 (Stimme): Mittwoch, 21. Oktober 17–20 Uhr

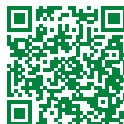
Modul 3 (Vorlesesituation): Mittwoch, 28. Oktober 17–20 Uhr

Wahlmodul Kinder*: Mittwoch, 4. November 17–20 Uhr

Modul 4 (Praxis): Mittwoch, 11. November 17–20 Uhr

Mehr Infos per QR-Code oder auf unserer Website.

* Wahlmodule: Wahlweise Vertiefung im Vorlesen für Kinder oder Senior:innen; Teilnahme an beiden Modulen kostenfrei möglich.



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: 21., 28. Sept., 5., 12., 19. Okt., 2. Nov. 2026

Kurs 2: 16., 23., 30. Nov., 14. Dez. 2026, 11., 18. Jan. 2027

Kosten: 66,-/ Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

19 | 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: 21. Sept., 19. Okt., 9., 30. Nov. 2026, 11. Jan. 2027

Kosten: 72,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

20 | 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, 26. Sept. 2026, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 87,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

MARKE

21 | 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

4 Einheiten: 25. Sept., 20. Nov., 4. Dez. 2026, 8. Jan. 2027

Kosten: 98,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

22 | Tanzen im Rhythmus der Natur



Meditative Kreistänze im Jahreskreis

In unserem modernen Leben ist die Sehnsucht nach einem zyklischen Zeitverständnis groß, denn es vermittelt Stabilität und Sicherheit in einer sich rasch verändernden Welt. Tanzend erleben wir im Jahreskreis die sich wiederholenden Rhythmen der Natur. Meditative Kreistänze sind ideal, um in Zyklen wie Jahreszeiten, Mondphasen, Wachstum, Blüte, Reife und Ruhezeit der Vegetation einzutauchen. Unsere keltischen und germanischen Vorfahren haben – eingebunden in diese natürliche Ordnung – acht Jahreskreisfeste gefeiert. In späterer Zeit wurden zu diesen Zeiten christliche Feste begangen.

Tag- und Nachtgleiche – Erntedank

Termin: Montag, 28. Sept. 2026, 18.30–20.30 Uhr

Die dunkle Jahreszeit hat begonnen

Termin: Montag, 23. Nov. 2026, 18.30–20.30 Uhr

Wintersonnenwende – Weihnachten

Termin: Montag, 21. Dez. 2026, 18.30–20.30 Uhr



Referentin: Mag.ª Heidemarie Walbert
(Tanzleiterin für meditative Kreistänze)

Kosten: 18,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

23 | Bildungsfrühstück: Minimalist, Influencer, Jahrtausendmann

Faszination Franz von Assisi

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

„Il poverello“, der kleine Arme, ein Troubadour des Wunders der Schöpfung, fasziniert und inspiriert bis heute millionenfach. Francesco, einer der bestdokumentierten Menschen des Mittelalters, lebte radikal, mystisch und bleibt dennoch modern. Sein Lebensentwurf, gezeichnet von Armut und Schönheit, Demut und Freude, Dankbarkeit und Lebenssinn lädt ein, menschliches Leben im 21. Jahrhundert zu bereichern.



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

Termin: Montag, 28. Sept. 2026, 9.30–11.30 Uhr

Kosten: 27,- inkl. Frühstück und Tee, excl. Kaffee

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

24 | 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: 29. Sept., 6., 13. Okt., 3., 10., 17. Nov., 1. Dez. 2026

Kosten: 140,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 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

25 | 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

3 Einheiten: 3. Okt., 21. Nov., 12. Dez. 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

26 | Getanzter Jahreskreis



Die Schätze des Jahres gemeinschaftlich ertanzen

Herbstliche Tanzfreuden

Herbst. Erntezeit. Zeit der Dankbarkeit, der Fülle, des Segens. Freudvolle Segens- und Gemeinschaftstänze, die erden und beflügeln

Termin: Montag, 5. Okt. 2026, 17.30–19.30 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, 14. Dez. 2026, 17.30–19.30 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, 18. Jan. 2027, 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, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

27 | 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

1. Block: 6., 13., 20. Okt., 3., 10., 17. Nov. 2026

2. Block: 24. Nov., 1., 15. Dez. 2026, 12., 19., 26. Jan. 2027

Kosten: 90,-/Block

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

28 | 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 Reinigungs lotion 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 Reinigungs lotion 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: Dienstag, 6. Okt. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 28,- 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

29 | Fit für Junggebliebene

Abwechslungsreiches Training für körperliches und geistiges Wohlbefinden

Haben Sie manchmal darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie fit und kräftig im Alltag sein?

Wir sprechen Menschen in der 2. Lebenshälfte an, die sich gerne in einer netten Gruppe bewegen wollen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Kräftigung und Entspannung zu verbessern. Gemeinsam mit anderen etwas für sich selbst zu tun bereitet Freude und kann vielerlei Beschwerden, in jedem Alter, vorbeugen. Wer rastet, der rostet! GEHN WIR'S AN!



Referentin: Karin Haiden

(Dipl. Senior:innen Gesundheitstrainerin, Kursleiterin)

Termine: Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr

9 Einheiten: 8., 22. Okt., 5., 12., 26. Nov., 3., 17. Dez. 2026, 7., 21. Jan. 2027

Kosten: 131,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

30 | Stille Entzündungen



Die unsichtbaren Grenzen unserer Vitalität

Brainfog und Abgeschlagenheit sind nur einige der möglichen Hinweise auf stille Entzündungen im Körper. In diesem Vortrag erhalten Sie detailliertes Basiswissen über die wichtigsten Zusammenhänge sowie Maßnahmen, um Ihre Vitalität zu erhalten.

In der stressigen Welt von heute übersehen wir oft wichtige Hinweise, dass unser Körper aus der Balance geraten ist. Brainfog, Abgeschlagenheit oder Verdauungsbeschwerden sind nur einige dieser Signale. Hinter diesen Befindlichkeiten stehen oft stille Entzündungen, welche langfristig zu ernsthaften Beschwerden führen, wenn sie ignoriert bleiben.



Referent: Michael Ruckenstuhl (Diplomierter Ernährungsvorsorgecoach (WIFI), HLT Absolvent und passionierter Gastronom, div. Kochkurse)

Termin: Donnerstag, 8. Okt. 2026, 18.00–20.15 Uhr

Kosten: 20,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108



eltern.tisch bringt Eltern und Bezugspersonen in kleinen, moderierten Gesprächsrunden zusammen, um sich niederschwellig, wertschätzend und auch in der eigenen Muttersprache über Erziehungsthemen auszutauschen und voneinander zu lernen. [Allgemeine Info:](#)



Mehr Infos zur **nächsten Schulung**
zur Moderator:in (21. und 26. September 2026):

31 | 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: 9. und 10. Okt. und 6. und 7. Nov. 2026

4 Einheiten: jeweils Freitag und Samstag 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 400,-

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



Starke Eltern von Anfang an

Das bewährte Online-ABO-Format für junge Familien startet wieder im September – mit Mag. Barbara Grütze.



32 | 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 die Energietore kennenlernen. 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.

Termin: Montag, 12. Okt. 2026, 18.00–21.00 Uhr

Impuls-Strömen: durch sanfte Berührung Übergänge im Leben meistern

Lebensveränderungen brauchen Energie: wir ziehen um, wir leben plötzlich allein, wir orientieren uns neu. Impuls-Strömen unterstützt dabei: die Gedanken werden ruhiger, Umstellungen werden leichter verdaut, Kraft und Freude kommen ins Gleichgewicht. Beim Impuls-Strömen werden spezifische Körperstellen sanft berührt. Nach einem kurzen Theorie-Teil lernen Sie mögliche Zusammenhänge, entsprechende Energietore und Griffe kennen. Diese werden gezeigt und anschließend einzeln und in der Gruppe erlernt und geübt. Die Griffabfolgen helfen Ihnen, bewusst und kraftvoll Übergänge im Leben zu meistern.

Termin: Montag, 16. Nov. 2026, 18.00–21.00 Uhr



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

Kosten: 40,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

33 | 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, 16. Okt. und/oder 27. Nov. 2026, 14.00–17.30 Uhr

Kosten: 30,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

34 | Impro-Theaterworkshop



Kreativität entdecken und gemeinsam Theaterspielen

„Theaterspielen – Kann ich das überhaupt?“ Ja! Denn Kreativität und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, „geweckt“ zu werden. Gemeinsam entwickeln wir Szenen, Rollen und Geschichten und füllen diese mit Leben.

Beim gemeinsamen Improvisieren (aus-dem-Bauch-heraus-miteinander-spielen), Ausprobieren und Bewegen entstehen schöne gemeinsame Momente, Figuren, Geschichten und Szenen. Jeder und jede ist dabei willkommen, wie er/sie ist. Die Freude und der Spaß am gemeinsamen Spielen und Ausprobieren stehen im Vordergrund.



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

Termine: Samstag, 17. Okt. 2026 und 16. Jan. 2027, 14.30–17.30 Uhr

Kosten: 47,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

35 | Pensionsschock – 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

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

Termin: Dienstag, 20. Okt. 2026, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

36 | ABBA-Sing-Along

Thank you for the music!

Wir laden Sie ein zum großen „ABBA“-Sing-Along im Bildungszentrum Floridsdorf. An diesem Abend gibt es keine Zuschauenden, nur Mitwirkende. Wir singen (und tanzen) gemeinsam zu den größten Hits der schwedischen Pop-Legenden – von „Dancing Queen“ über „Mamma Mia“ bis hin zu „Waterloo“. Und das Beste: Egal ob Dancing Queen oder Disco King, wer passend zum Thema gekleidet kommen mag, erhält ein Glas Sekt gratis! Das ist natürlich nicht verpflichtend! Erleben Sie einen Abend voller Nostalgie und Lebensfreude! The Winner Takes It All – aber nur, wenn Sie dabei sind!

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

Termin: Freitag, 23. Okt. 2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: Vorverkauf 22,-/ Abendkassa 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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



37 | Gemalt und gesungen – die Bibel in der Kunst

Die Entwicklung der Kreuzesdarstellung in der Kunst

Vom entwürdigenden Folterinstrument der Römer zum Zentralsymbol des christlichen Glaubens. Es geht hier um die Fragen: • Ab wann, in welcher Bedeutung und in welcher Form ist das Kreuz im frühen Christentum als Symbol benutzt worden? • Wie verlief der Weg von der rein symbolischen zur künstlerischen Darstellung? • Welche theologischen Aussagen über das Kreuz vermitteln die künstlerischen Darstellungen?



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

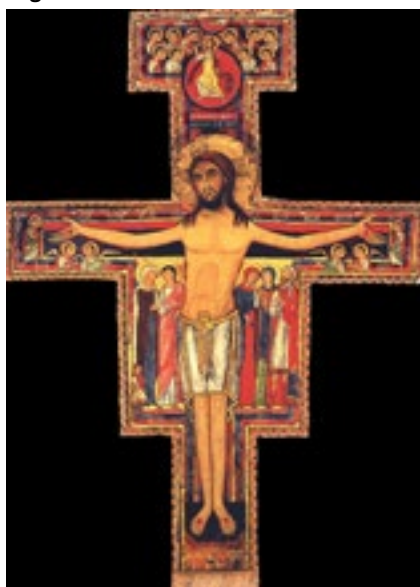
Termin: Montag,

23. Nov. 2026, 18.30–20.15 Uhr

Kosten: 21,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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



38 | 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, 5. Nov. 2026, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 33,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

39 | Immunpower aus der Natur

Du lernst, wie du dich mit einfachen Mitteln schützen, heilen und stärken kannst – und du nimmst zwei kraftvolle Produkte mit nach Hause, die du selbst hergestellt hast.

Was dich erwartet: Wir stellen gemeinsam ein „Superantibiotikum aus dem Mittelalter“ her – ein bewährtes Rezept aus einer Kombination starker Wildkräuter und natürlicher Wirkstoffe, das Bakterien und Viren auf natürlichem Weg begegnet.

Außerdem zaubern wir aus ätherischen Ölen eine hochwirksame Schutzformel gegen Viren und Bakterien – dein persönliches „Immunschild für den Winter“, den du dir ganz einfach selbst herstellen kannst.

Du verlässt diesen Workshop mit neuem Wissen, zwei selbstgemachten Produkten – und dem Gefühl, deiner Gesundheit etwas Gutes tun zu können.

Termin: Mittwoch, 11. Nov. 2026, 18.00–20.00 Uhr



Referentin: Katharina Hansi

(Dipl. Kräuterpädagogin)

Kosten: 28,- 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

40 | Zu Fuß auf dem Benediktweg



Auf den Spuren des Heiligen durch Italiens Mitte

Auf einer Länge von 310 Kilometern verbindet der italienische Benediktweg die umbrische Stadt Norcia, den Geburtsort des heiligen Benedikt, mit Monte Cassino, seinem Sterbeort im Latium. Die Fotoreise folgt den Spuren des europäischen Schutzpatrons durch den Apennin und hält so manche Überraschung bereit. So sehen wir das älteste Porträt des Heiligen Franz von Assisi, hören von einem real erlebten Wunder und entdecken das private Umfeld einer italienischen Schauspielerlegende.



Referent:innen: Christa Englinger

(zertifizierte Pilgerbegleiterin) und

Dr. Christian Hlavac (Landschafts- und Gartenhistoriker)

Termin: Donnerstag, 12. Nov. 2026, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 23,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf,

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

41 | Lebendige Farbe

Von bunten Biografien und gelebter Farbe

Unser Leben ist von Farbe durchdrungen. Wir erleben die Natur in all ihren Nuancen, gestalten unsere Wohnungen farbig und kleiden uns in modischen Tönen. Wir zeigen Trauer in Schwarz, bekennen im Alltag Farbe – doch was verrät das eigentlich über unseren Charakter?

Farben begleiten uns ein Leben lang. Wir halten an roten Stopptafeln, feiern kirchliche Feste in Weiß und Gelb und finden an der Universität Wien blaue Hinweisschilder, die für Klarheit stehen. In diesem Seminar werden Biografien mit Hilfe von Farben erforscht. Manche Persönlichkeit erscheint dabei in einem völlig neuen, farbigen Licht. Gemeinsam gehen wir den Fragen nach, welche Farbe unsere persönliche Geschichte prägt – und welche Nuancen unseren Charakter zum Leuchten bringen.



Referentin: Susanne Herrmann

(Dipl. Erwachsenenbildnerin, staatl. geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Freitag, 13. Nov. 2026, 15.30–18.30 Uhr

Kosten: 38,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

42 | Im Namen Gottes?

Religiöse Sprache zwischen Glaube und Macht

„Gott“ ist zurück in der Politik. In zahlreichen Debatten tauchen religiöse Begriffe wieder verstärkt auf – oft unbemerkt, manchmal plakativ, nicht selten missbräuchlich. Wo religiöse Sprache ins Spiel kommt, geht es immer auch um Wirkung und Macht.

Man merkt schnell: Religiös aufgeladene Sprache kann Hoffnung eröffnen, Zugehörigkeit markieren – und zugleich Grenzen ziehen. Auffällig ist dabei, wie unterschiedlich wir darauf reagieren: Was die einen scharf kritisieren, nehmen andere kaum wahr. Der Vortrag nimmt diese Schieflage in den Blick und zeigt, wie religiöse Sprache politisch wirksam wird – und wo ihre Grenzen liegen.

Oder zugespitzt: Wer spricht hier eigentlich im Namen von Religion? Und darf man das überhaupt?

Referent: MMag. Dr. Andreas G. Weiß (Theologe, Philosoph und Religionswissenschaftler aus Salzburg, Lehraufträge in Missouri (USA) und Salzburg, freier Autor, Verfasser mehrerer Bücher, Erwachsenenbildner)

Termin: Donnerstag, 26. Nov. 2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Achtung anderer Ort: Stephansplatz 3/2. Stock Seminarraum

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



43 | 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, 20. Nov. 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

44 | Festliche Zentangle® Muster

Ornamente und Grußkarten für Weihnachten

Sie möchten mit wenig Aufwand kleine persönliche Geschenke gestalten und Grußkarten verzieren? Mit der Zentangle®-Methode lernen Sie, ornamentale Muster Strich für Strich aufzubauen und zu außergewöhnlichen kleinen Kunstwerken zu kombinieren. In diesem Kurs werden organische und florale Zentangle-Muster vorgestellt, die sich gut für Borten und Verzierungen eignen. Die Grundtechnik erfordert nur Papier, Fineliner, Bleistift und Papierwischer. Wir gestalten damit Baumbehang, umrahmen Fotos und machen aus Karten und Kuverts etwas Besonderes. Sie gehen mit einem kleinen Sortiment von Möglichkeiten nach Hause, mit dem Sie Ihre Kreativität weiterspielen lassen können. Gern eigene Ideen, Schere, Klebestift und farbige Fineliner mitbringen!



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

Termin: Samstag, 5. Dez. 2026, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: 30,- und Materialbeitrag nach Verbrauch 5-12 Euro (direkt bei der Referentin zu zahlen)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

45 | Kräuterzauber zum Verschenken

Die schönsten Geschenke? Die, bei denen man weiß, dass jemand wirklich nachgedacht hat. Und was könnte persönlicher sein als ein Geschenk, das du selbst gemacht hast? In diesem Workshop machen wir gemeinsam zwei Geschenke, die garantiert für Begeisterung sorgen – bei dir und bei allen, die sie bekommen. Wir machen eine „Wilde Schokolade“ – klingt verrückt, schmeckt unglaublich. Kakao trifft Wildkräuter. Und dann noch eine sprudelnde Kräuter-Badebombe – weil jeder manchmal eine richtige Auszeit braucht. Ob als Fußbad oder für die Badewanne. Du gehst nach Hause mit zwei wunderschön verpackten Geschenken, die du stolz unter den Weihnachtsbaum legen kannst – und mit dem Wissen, wie du diese Naturschätze immer wieder selbst herstellen kannst.



Referentin: Katharina Hansi (Dipl. Kräuterpädagogin)

Termin: Mittwoch, 9. Dez. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 28,- 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

46 | 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, 15. Jan. 2027, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 43,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

47 | Ein Tag für pflegende Angehörige

Wie sorgen wir gut für Andere, ohne selbst auszubrennen?

Eine:n kranke:n Angehörige:n zu betreuen verlangt ungemein viel von uns: Einfühlungsvermögen, Geduld, Ausdauer, Umgang mit Schmerz und Trauer und gleichzeitig Haushalten mit den eigenen Ressourcen... oft eine Gratwanderung. Mit diesen Themen und den (inneren und äußeren) Konflikten, die sich daraus ergeben können, beschäftigen wir uns in diesem Workshop. Wir lernen dabei einige Werkzeuge der „gewaltfreien Kommunikation“ kennen, die uns dabei helfen, Ressourcen für uns und für Andere zu entwickeln, um diese Krisenzeit möglichst gut zu bewältigen. Erfahrungsaustausch und Praxisbeispiele stehen im Mittelpunkt des Begegnungstages.



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon (selbst seit etlichen Jahren mit der Pflege von Angehörigen beschäftigt, Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, in eigener Praxis und für verschiedene Institutionen tätig)

Termin: Samstag, 16. Jan. 2027, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 87,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

48 | Pensionsschock – Nein Danke

Jetzt geht's erst richtig los – Aufbauworkshop

Der wichtigste Mensch in meinem Leben bin ICH. In diesem Aufbau-Workshop geht es um Ihre persönlichen Strategien und Möglichkeiten, wie Sie die wichtige Ressource „ME TIME/ Zeit für sich selbst“ bewahren und schützen, wenn alle anderen glauben, Sie müssen doch jetzt viel Zeit haben. In diesem Aufbau-Workshop geht es um SIE persönlich. Um Ihre persönlichen Strategien und Möglichkeiten. Was können Sie konkret tun, wie können Sie sich vorbereiten auf einen Lebensabschnitt voller neuer und spannender Aufgaben., Wie können Sie Ruhe und Entspannung in Ihr Leben bringen oder auch einfach die Ruhe bewahren, wenn auf einmal alle etwas von Ihnen wollen. Ihre ZEIT!



Referent: Peter Hief (Veränderungscoach, Dipl. Lebens- und Sozialberater, Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainer und Unternehmensberater)

Termin: Dienstag, 19. Jan. 2027, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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

49 | 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 Schreibtage 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, 22. Jan. 2027, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 65,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

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



50 | Vergoldete Frauen



Von Mäzeninnen, Salonièren und Dichterinnen

Als Edelmetall steht Gold in der Geschichte für Sonnenglanz, Herrschaft und Reichtum. Gleichzeitig symbolisiert es auch Gier nach immer mehr. Davon wird auch schon im Alten Testament mit dem Tanz ums goldene Kalb erzählt.

Goldene Frauen glänzen in ihrer Zeit. Sie sind aristokratisch geboren, oder benehmen sich vornehm. Glänzen war nicht immer einfach für Frauen, der Glanz war der Umwelt bisweilen zu viel. So wurden goldene Frauen oft unnahbar. Eine Ausnahme stellt hier die Kunst dar. Gustav Klimt ist für seine goldenen Bilder sehr berühmt geworden. Susanne Herrmann wird diese Frauen in gewohnter Weise vorstellen. Julia Vogl gibt ihnen ihre Sprache zurück und lässt sie zu Wort kommen.



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

Termine: Donnerstag, 10. Sept., 16.00–18.00 Uhr oder Freitag 11. Sept. 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 29,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: vor dem Oberen Belvedere (Richtung Gürtel) Öffentlich erreichbar mit den Linien D, O, 18, Station Quartier Belvedere

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

51 | 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

2 Einheiten: 19. Sept., 3. Okt. 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

52 | Alles leiwand im 15. Hieb!



Redewendungen und typisch Wienerisches in Rudolfsheim-Fünfhaus

Dieser Spaziergang führt uns von der Hauptbücherei zum Westbahnhof und kombiniert einige Sehenswürdigkeiten des 15. Bezirks mit interessanten Geschichten, die vielen unbekannt sind.

Außerdem schauen wir uns wieder einmal die Herkunft von so mancher ungewöhnlichen Redewendung an. Sie verstehen nur Bahnhof? Dann machen Sie keine Spompanadeln und kommen Sie mit auf diese Tour.



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

Termine: Dienstag, 22. Sept., 10.00–12.00 Uhr
oder Mittwoch, 30. Sept. 2026, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 26,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: am Fuße der Hauptbücherei, Urban-Lorenz-Platz 2a, 1070 Wien (Ausgang U6 Station Burggasse)

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

53 | Gstettnwanderung im Donaupark

Ein Park mit vielen Gesichtern

1964 wird aus einer ehemaligen Mülldeponie eine Parkanlage, hier findet die WIG, die „Wiener Internationale Gartenbaumesse“ statt. Künstliche Seen, ein dichtes Wegenetz, Parkplätze werden angelegt. Ein Sessellift und ein kleiner Zug erschließen das Gelände. Und heute? Was hat sich verändert? Wo gibt es Wildwuchs?

2023 beginnt eine Entsiegelungsoffensive: Auf 15.000 Quadratmeter wird der Beton abgetragen, es werden neue Rasenflächen angelegt, Bäume und Sträucher gepflanzt. Die Schmetterlingswiese steht unter besonderem Schutz als ausgewiesene Wildnisfläche, ein neuer Teich sorgt für Feuchtigkeit und größere Biodiversität. Am Irissee entsteht eine großflächige Sumpfwiese. Wie hat sich die Natur die neuen Flächen zurückerobert? Wir machen uns auf die Suche nach Flecken, wo die Natur wild wuchern darf.



Referentin: Maria Kvarda

(Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Exerzitienbegleiterin, Natur- und Kulturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 23. Sept. 2026, 16.00–19.00 Uhr

Kosten: 33,-

Treffpunkt: U1 Alte Donau

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

54 | 100 Jahre Währingerpark



Der Wandel vom Friedhof zum Spielplatz

In den 1920er-Jahren wurde auf der Fläche des einstigen Währinger Friedhofs eine öffentliche Grünfläche, der Währinger Park, angelegt. Er dient heute unter anderem als Sportplatz und beherbergt ein Kinderfreibad der Stadt Wien.

Da sich die Nutzung des Parks in den letzten 100 Jahren mehrmals verändert hat, lassen sich beim gartenhistorischen Rundgang mehrere überraschende Geschichten erzählen. Wir werden auch den eingezäunten Gräberhain besuchen, der uns auf eine gedankliche Reise unter anderem nach Italien und Belgien führt.



Referent: Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Samstag, 3. Okt. 2026, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 22,-

Treffpunkt: Haupteingang Währinger Park, Gymnasiumstraße (Haltestelle „Währinger Park“ der Autobuslinien 35A, 37A und 40A), 1180 Wien

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

55 | Führung durch die Ausstellung „Weltmacht Liebe“ im Prunksaal

Liebe quer durch die Zeiten – aus Beständen der Nationalbibliothek

Eine Führung durch die Bestände der Nationalbibliothek. Kein anderes Gefühl hat tiefere Spuren in der Kunst- und Kulturgeschichte hinterlassen: vom unerreichbaren Liebesideal bis zur verbotenen Liebe, vom Liebeswahn bis zur Liebe über den Tod hinaus. In vielfältigen Objekten wird die Liebe auch als künstlerische Inspirationsquelle sichtbar. So etwa in antiken Schöpfungsmythen oder im mittelalterlichen Minnesang, in der Musik von Mozart oder in der Literatur von Goethe, Schnitzler und Bachmann. Berühmte Liebesgeschichten aus 2000 Jahren zeigen die Kontinuität und Wandlungsfähigkeit von menschlichen Emotionen und die vielen Spielarten der Weltmacht Liebe auch jenseits von Konventionen und traditionellen Geschlechterrollen.

Termin: Dienstag, 6. Okt., 10.00–11.00 Uhr oder Donnerstag, 8. Okt. 2026, 16.00–17.00 Uhr



Referentin: Katharina Mölk-Hochgatterer MA (Stadt- und Fremdenführerin)

Kosten: 23,-

Treffpunkt: Prunksaal der Nationalbibliothek (Foyer).

Bitte 15 Minuten vorher da sein.

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

56 | Auf in die Gstettn!

Spaß und Info für Groß und Klein rund ums Heustadlwasser

Laden Sie Ihre Enkel-Kinder ein, mitzukommen! Heute führen uns die Kinder! Kinder sind neugierig, gehen unvoreingenommen und spielerisch an ihre Umwelt heran. Die Welt mit Kinderaugen sehen ist für uns Erwachsene eine besondere Chance. Rund ums Heustadlwasser kann man noch viel entdecken: dichtes Unterholz, Totholzstämme, dazwischen Löcher am Boden – wer die wohl gegraben hat? Mit offenen Augen und Ohren streifen wir durch den Wald und am Wasser entlang und lassen uns von den Kindern die großen und kleinen Wunder der Natur zeigen. Vielleicht entdecken wir dabei das eigene Kind in uns und erleben so die Welt auf eine neue Art.



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

Termin: Donnerstag, 8. Okt. 2026, 15.00–18.00 Uhr

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

Treffpunkt: Straßenbahn 1, Prater Hauptallee

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

57 | Der Pötzleinsdorfer Schlosspark

Natur und Kunst um 1800

Der Pötzleinsdorfer Schlosspark ist einer der charakteristischen Landschaftsanlagen im Wiener Raum. Vielleicht regt der Besuch zu weiteren Spaziergängen in den erhaltenen Landschaftsgärten im Wienerwald an! In einem Rundgang durch den Park werden sowohl die Lage des Parks im Wienerwald, die Nutzung des Terrains und die Gestaltung mit Hilfe der Pflanzen als auch die Anlagen der bildenden Kunst – das Schloss und die Nebengebäude, der Gartensalon, die Reste einer Grotte, das Alxinger-Denkmal und die später eingebrachten Statuen – besehen. Mit historischen Plänen, Ansichten und Texten aus der Entstehungszeit des Parks werden die Eigenheiten dieses Landschaftsparks erklärt.



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

Termin: Freitag, 9. Okt. 2026, 15.00 bis ca. 16.30 Uhr

Kosten: 23,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Parkeingang in den Pötzleinsdorfer Schoßpark, 1180 Wien,

Pötzleinsdorfer Straße 65.

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

58 | Grätzspaziergang Mühlshüttel



Junger Bezirksteil am Wasser

Der Mühlshüttel wurde ab dem 19. Jh. besiedelt und gehört zu den beliebtesten Wohngegenden Floridsdorfs. An seiner „Wiege“ standen der Donauarm (heute: Alte Donau) mit den Schiffsmühlen und ein Seitenarm, wo Österreichs Dampfschiffahrt begann.

1881 wurde „Neu-Leopoldau und Mühlshüttel“ eine eigene Gemeinde, die seit 1886 „Donaufeld“ hieß und heute eine Katastralgemeinde des 21. Bezirks ist. Nach der Donauregulierung 1875 wanderten die Müller ab, Lovara-Rom siedelten am Ringelseeplatz, auf dem Kinzerplatz entstand eine Kirche. Wir folgen den Spuren der Entwicklung von den einstigen Wasserläufen über die Wohnbauten des 20. Jahrhunderts bis zur jüngsten Sehenswürdigkeit, dem von André Heller konzipierten Park an der Oberen Alten Donau.



Referent: Mag. Gerhard Jordan

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

Termin: Samstag, 10. Okt. 2026, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr.

Kosten: 17,-

Treffpunkt: Franklinstraße 21/Ecke Fahrbachgasse, 1210 Wien

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

59 | 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, 13. Okt. oder
17. Nov. 2026, 19.30–22.00 Uhr

Kosten: 19,-

Treffpunkt: Riesentor

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



60 | Zeichnen im Museum

Wiens Natur und Kunst mit dem Stift entdecken

Skizzieren Sie faszinierende Objekte des Naturhistorischen und des Kunsthistorischen Museums Wien und entdecken Sie die Freude am genauen Hinsehen und ungezwungenen Zeichnen direkt vor Ort. Am Ende des Workshops halten Sie nicht nur eigene Skizzen in Händen, sondern haben auch einen Blick für Formen, Details und Licht entwickelt. Sie nehmen ein besseres Verständnis für Aufbau, Tonwerte und Umgang mit reduzierten Mitteln mit – sowie die Sicherheit, auch künftig unterwegs spontan zeichnen zu können. Ihre Wahrnehmung wird bewusster, Ihr Strich freier, die Freude am Skizzieren bleibt.

Naturhistorisches Museum

Termin: Freitag 9. Okt. 2026, 14.00–17.00 Uhr



Kunsthistorisches Museum

Termin: Freitag, 13. Nov. 2026,
14.00–17.00 Uhr



Referentin:

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

Kosten: 44,- /Nachmittag
plus Eintritt ins Museum
(bitte selbst organisieren)

Treffpunkt: Eingang des jeweili-
gen Museums

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



61 | Die Synchronisierung der Zeit

Uhren im öffentlichen Raum

Heute schauen wir meist schnell auf das Smartphone, wenn wir wissen wollen, wie spät es ist. Aber wie war das eigentlich früher?

Und wer hat dafür gesorgt, dass alle Uhren synchron sind? Von der Sonnenuhr bis zur legendären Würfeluhr – auf diesem Spaziergang begeben wir uns auf die spannende Suche nach Zeitmessern im öffentlichen Raum.



Referentin: Mag.^a

Katharina Trost (staatlich
geprüfte Fremdenführerin,
Historikerin, Theaterwis-
senschaftlerin)

Termine: Donnerstag, 15. Okt. 2026, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 26,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Urania Sternwarte,
Uraniastraße 1, 1010 Wien

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, 15. Okt. oder Mittwoch, 11. Nov. 2026, 20.00–21.15 Uhr

Kosten: 21,–

Treffpunkt: Riesentor

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

63 | Durch das Weißgerberviertel

Von Hexen, Ökologen und „ana richtigen Hetz“

Das Viertel wurde im 16. Jahrhundert als „Unter den Weißgerbern“ erstmals erwähnt. Es befand sich im überschwemmungsgefährdeten Rückstaugebiet des Wienflusses. Dort wohnten damals sogenannte Flecksieder, Rot- und Weißgerber.

Diese Berufsgruppe musste sich außerhalb der Stadt ansiedeln, da ihr Handwerk mit starker Geruchsbelästigung verbunden war. 1693 wurde das Viertel zur Vorstadt erhoben und später in den 3. Bezirk eingemeindet. Die Gänseweide und das Hetztheater sind besonders bekannt. Auf der Gänseweide fanden Hinrichtungen statt. Und im Hetztheater ergötzen sich die Menschen an grausamen Jagden auf Tiere und Menschen! „Des woar a Hetz“ bleibt einem da fast ein bisschen im Hals stecken.



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

Termine: Dienstag, 20. Okt. 2026, 10.00–12.00 oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 23,– inkl. Audioguide

Treffpunkt: Radetzkyplatz vor dem Spar.

Öffentlich erreichbar mit den Linien 0, 1

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

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

Termin: Mittwoch, 21. Okt. 2026, 10.30– ca. 12.00 Uhr

Kosten: 10,–

Treffpunkt: im Haupteingang des Parlaments

(vor der Sicherheitskontrolle)

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

65 | Gstett n im Schönbrunner Park?

Hintaus, dort wo Schönbrunn noch wild ist

Alle kennen Schönbrunn: vorne das Schloss, dann der barocke Garten mit den gestutzten Bäumen und den wunderschönen Blumenbeeten. Aber es gibt noch wilde, nicht so gestriegelte Teile im Schlosspark. Der Schönbrunner Berg blieb Waldgebiet.

Maria Theresia baute das Schloss, ihr Mann Franz Stephan von Lothringen gestaltete den Park um zu einem typischen Barockgarten mit sternförmigem Alleesystem. Zickzackwege führen zur Gloriette auf der Bergkuppe. Die Waldgebiete links und rechts der Wege und hinter der Gloriette sind unser Ziel. Hier suchen wir nach Wildwuchs.



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

Termin: Donnerstag, 5. Nov. 2026, 14.30–17.30 Uhr

Kosten: 33,-

Treffpunkt: Meidlinger Tor

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

66 | 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: Freitag, 6. Nov. 2026, 16.30–18.00 Uhr

Kosten: 28,-

Treffpunkt: ist beim Schalter des Besucherdienstes/Führungen (Vienna International Center, Haupteingang für Besucher Gate1), 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.

67 | Die korrupte Tour



Es gilt die Unschuldsvermutung

Eine Stadtführung zu großen und kleinen politischen Skandalen der zweiten Republik. Freunderlwirtschaft, fragwürdige Kontobewegungen, dubiose Deals und alle fragen sich „Wo war mei Leistung?“. Kommen sie mit auf eine Führung durch die Innenstadt Wiens und erleben sie einige der bekannten aber vielleicht auch unbekannten politischen Skandale der Geschichte nach 1945. Ob die Unschuldsvermutung tatsächlich immer gilt? Seien sie gespannt!

Referent: Stefan Mölk-Hochgatterer (Stadt- und Fremdenführer)

Kosten: 23,- inkl. Audioguide

Termin: Montag, 9. Nov. 2026, 16.00–18.00 Uhr oder Mittwoch, 11. Nov. 2026, 10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt: 1010 Wien, Georg Coch Platz, vor dem Eingang der Postsparkasse.

Endpunkt: Platz am Hof

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

68 | Führung in den Wohnräumen der Villa Arik Brauer



Das Obergeschoß, Herzstück der Villa, wird zur Besichtigung eröffnet

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



Referentinnen: Jasmin Meiri-Brauer (Musikerin und Enkelin von Arik Brauer)

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

Termine: Dienstag, 17. Nov. 10.00–11.30 Uhr
oder Mittwoch, 18. Nov. 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

69 | Die Kunstsammlung der UN in Wien



Die Sammlung wurde vom Gastgeberland Österreich mit einer repräsentativen Auswahl Österreichischer zeitgenössischer Kunst im Jahr 1979 gestartet.

Entstanden ist eine einzigartige Mischung künstlerischer Stile, Ausdrucksformen und kultureller Traditionen.

Die Sammlung umfasst Werke von Österreichischen Ikonen der Moderne wie Rudolf Hausner, Alfred Hrdlicka, Friedensreich Hundertwasser, Martha Jungwirth, Hermann Nitsch, Max Weiler und vielen mehr. Eindrucksvoll sind auch die goldunterlegte Abbildung der heiligen Vögel ‚Ho-o Raigi‘ des japanischen Künstlers Sagenji Yoshida, der als ‚Chartaghi‘, einer charakteristischen iranischen Architektur, gebaute ‚Pavillon der Gelehrten‘ und ein mongolischer ‚Gerege‘, der in Zeiten des Dschingis Khan als Reisepass Verwendung fand.

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: Mittwoch, 25. Nov. 9.30–11.00 Uhr oder 16.30–18.00 Uhr

Kosten: 28,–

Treffpunkt: ist beim Schalter des Besucherdienstes/Führungen (Vienna International Center, Haupteingang für Besucher Gate1), 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.

70 | Führung durch das Dommuseum

Von Stiftern, Madonnen und moderner Kunst

Das Dom-Museum beherbergt einige der kostbarsten sakralen und historischen Objekte der Welt, darunter auch die mittelalterlichen Schätze des Wiener Stephansdoms. Es wurde zum 500-Jahr-Jubiläum der Erbauung des Südturmes im Jahr 1933 gegründet.

Die ausgestellten Kunstwerke stammen aus Eigenbesitz, aus dem Stephansdom und aus verschiedenen Pfarren der Erzdiözese Wien. Heiligenfiguren, Altarbilder, liturgische Geräte und Buchmalerei zeigen, dass die katholische Kirche in der Entwicklung der europäischen Kunst eine große Rolle gespielt hat. Das setzt sich heute fort, der Dialog mit moderner Kunst wird in der Sammlung des Dompredigers und Kunstkenners Otto Mauer sichtbar. Bis heute steht die Förderung zeitgenössischer Kunst im Fokus des Museums.



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

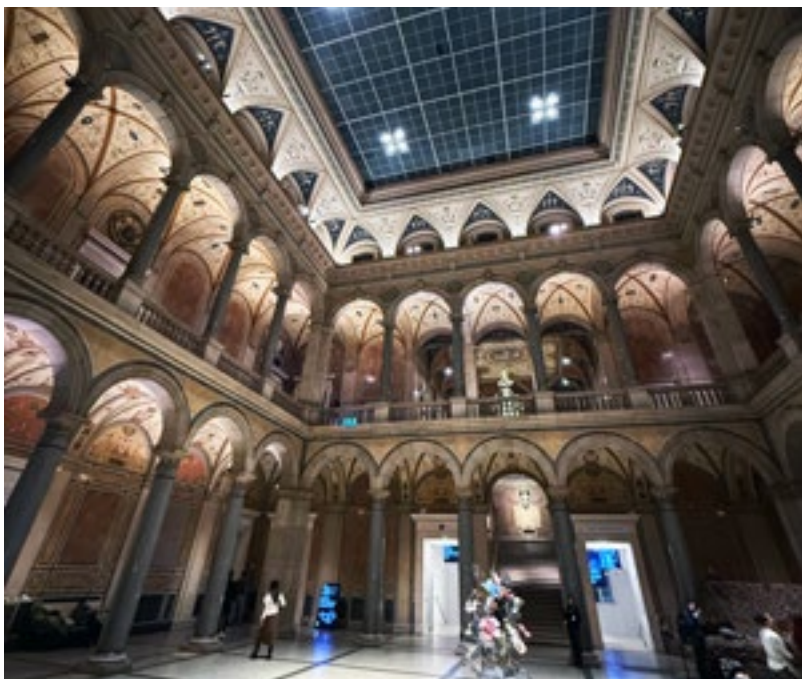
Termine: Donnerstag, 14. Jan. 2027, 10.00–11.30 oder 16.00–17.30 Uhr

Kosten: 23,– plus Museumseintritt 6,30 vor Ort bei Referentin zu zahlen

Treffpunkt: Dommuseum, Stephansplatz 6, Zwettlerhof

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108



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). Erleben Sie die faszinierende Welt Wiens um 1900: In dieser Zeit wurde die Stadt zur kulturellen Weltmetropole – Heimat großer Namen wie Otto Wagner, Josef Hoffmann, Sigmund Freud und Gustav Klimt. Das MAK beherbergt eine der bedeutendsten Sammlungen weltweit, darunter seltene Stücke wie Klimts Entwürfe für den Mosaikfries im Speisesaal des Brüsseler Palais Stoclet, sowie den vollständigen Nachlass der Wiener Werkstätte. 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, 19. Jan., 10.00–12.00 Uhr
oder Donnerstag, 28. Jan. 2027, 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



... mein Lesecafé

Ein Lesecafé ist ein offener, gemütlicher Treffpunkt für Erwachsene, die sich beim Lesen sicherer fühlen möchten. In entspannter Atmosphäre wird ohne Druck, kostenlos und mit alltagsnahen Materialien geübt: ob Speisekarten, Fahrpläne, Formulare oder kurze Geschichten. Das Ziel: Freude am Lesen wecken, Selbstvertrauen stärken und neue Teilhabe am Alltag ermöglichen.





Durch den wilden Osten der Toskana

Bildungsreise zu den Kunst- und Naturschätzen abseits der Reisezströme

Wenn wir von der Toskana hören, denken wir meist an sanfte Hügeln mit Zypressenalleen und Landhäusern inmitten von Olivenhainen und Weinbergen. Ganz anders präsentiert sich uns der „wilde“ Osten dieser Region, der zum größten Teil in der Provinz Arezzo nordöstlich der gleichnamigen Hauptstadt liegt. Hier finden wir die Berge des Apennins mit bis zu mehr als 1.600 Meter hohen Gipfeln und die Wälder des Casentino-Nationalparks. In der Provinz entspringt einer der bekanntesten Flüsse Italiens, der Arno, und an den Berghängen liegen versteckte Klosteranlagen und Einsiedeleien, in denen einige der bekanntesten Heiligen Italiens gelebt und gewirkt haben. Unser Augenmerk gilt auch den Gedenkstätten großer Renaissancekünstler – von Michelangelo über Piero della Francesca bis zu Giorgio Vasari.



Reiseleitung: Christa Englinger (diplomierte Reiseleiterin und zertifizierte Pilgerbegleiterin) und Dr. Christian Hlavac (Landschafts-, Garten- und Architekturhistoriker)

Reiseveranstalter: Weltanschauen GmbH

Termin: Samstag, 5. Juni 2027

(abends Abfahrt mit dem Nachtzug) bis Sonntag, 13. Juni 2027 (morgens Ankunft mit dem Nachtzug).

Die genauen Reisedetails, inklusive Kosten, finden Sie ab September 2026 auf unserer Website (www.bildungswerk.at).



LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Sie haben Freude an der Arbeit mit Senior:innen, 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 Trainer:in!

Alle Informationen auf der Website:

GEDÄCHTNISTRaining

BEWEGUNGSÜBUNGEN

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN





Leistbare 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:innen, 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



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

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

P.b.b.

pixabay/photogrammer7

Meine Bonuskarte

Name

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: