

Bildungs-Werk-Zeug

*floridsdorf*

**Bildungszentrum**

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Lehrgang<br/>Positive Psychologie<br/>Glück ist<br/>(d)eine<br/>Entscheidung</p> |
| <p>Schwerpunkt<br/>Leben zwischen<br/>Wissenschaft<br/>und alter-<br/>nativen Fakten</p>       |   |
|  | <p>Vortragsreihe<br/>Die Bergpredigt</p>  |
| <p>Baustein-Weiterbildung<br/>Schreiben<br/>heißt die Welt<br/>einatmen<br/>(Doris Dörrie)</p> |   |

Herbst/Winter 23/24

# Anmeldung

**Wir betrachten Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung als verbindlich.**

Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. (Bitte Mailadresse und Telefonnummer bekanntgeben!) Wir ersuchen um zeitgerechte Anmeldung bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung. Sollten Sie sich kurzfristig zum Besuch eines Angebotes entschließen, bitten wir um telefonische Anfrage oder noch besser um ein E-Mail.

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht am Anrufbeantworter oder schicken Sie ein E-Mail. Wir melden uns so rasch wie möglich und beantworten verlässlich jedes Mail.

Grundsätzlich ist unser Büro Mo. bis Do. vormittags besetzt, außer im Fall von Besprechungen oder Veranstaltungsbegleitungen.

Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung ein E-Mail mit der Zahlungsbitte und einer Referenznummer, die in den Verwendungszweck eingetragen werden muss. Nur so kann die Buchhaltung Ihre Zahlung zuordnen. Sollte das ein Problem für Sie darstellen, können Sie sich bei der Veranstaltung vor Ort einen Zahlschein mitnehmen. Barzahlung ist leider nicht mehr möglich.

**Bitte beachten Sie, dass nur die Buchung eines gesamten Kurses (außer die Einzelabende sind preislich einzeln ausgewiesen) möglich ist.**

# 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.

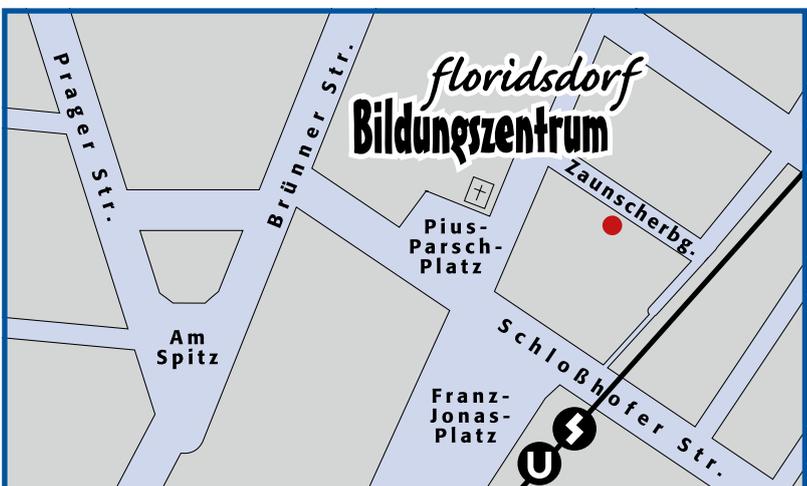
**Mit Ihrer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.** (siehe [www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at))

**Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/51552-5108**  
**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**  
**E-Mail: [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)**

# Anfahrt

**Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien**

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





## Liebe Bildungsinteressierte!

Vor der Tür steht ein Sommer, der uns hoffentlich Erholung, Leichtigkeit, schöne Begegnungen und viele neue Eindrücke bringen wird.

Nehmen Sie sich doch in der ein oder anderen Mußestunde unser Programm zur Hand und schmökern Sie darin, um ein paar Ideen für Ihre „bildungstechnische“ Herbst- und Wintergestaltung zu bekommen.

Zum Schwerpunkt dieses Semesters: Leben zwischen Wissenschaft und alternativen Fakten haben wir ein vielfältiges und informatives Programm für Sie zusammengestellt. Viele der darin enthaltenen Themen beschäftigen uns in den letzten Jahren vermehrt und verändern unsere Lebenswelt und die unserer Kinder.

Wir hoffen, dass viele interessante Angebote für Sie dabei sind und wir Sie im Bildungszentrum, Online oder bei Bildung unterwegs begrüßen dürfen.

Herzliche Grüße  
Sabine Tippow



Die Elternbildung im Zeichen der **Marke (Mit Achtung und Respekt Kompetente Eltern)** ist uns ein besonderes Anliegen und die dazugehörigen Angebote sind mit dem Marken-Logo gekennzeichnet.

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vertiefende Beiträge zu einzelnen Veranstaltungen . . . . .            | 4  |
| Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer . . . . .             | 10 |
| Themenschwerpunkt: Leben zwischen Wissenschaft und alternativen Fakten | 12 |
| Weitere Angebote im Bildungszentrum . . . . .                          | 16 |
| Bildung unterwegs . . . . .  | 38 |



## Glück ist (d)eine Entscheidung

Gespräch mit Margot Maaß, Vortragende,  
Glückstrainerin und -mentorin

**Liebe Margot, du beschäftigst dich seit mehr als 10 Jahren mit dem Thema Glück. Was war der Auslöser, wer oder was hat dich inspiriert?**

Bevor ich mein eigenes Unternehmen gegründet habe, war ich viele Jahre für die Hotellerie tätig. Für mich ist ein Hotel ein Ort mit viel Potential, Menschen glücklich zu machen. Und ich wollte mehr über dieses Thema wissen, auch wissenschaftliche Grundlagen kennenlernen. Ich ging also in die Buchhandlung und bin mit einem Stapel Bücher über das Glück wieder rausgekommen.

Ein Buch hatte es mir ganz besonders angetan. In „Dem Glück auf die Sprünge helfen“ schreibt Ernst Fritz-Schubert über das „Schulfach Glück“. Ich war fasziniert von der Idee, dieses Thema in die Schulen zu bringen. Vor allem deshalb, weil ich in meinem vorigen Job gesehen hatte, was jungen Menschen beim Eintritt in die Arbeitswelt fehlt.

Es braucht dringend neue, positive Ansätze und Inhalte in den Schulen. Deshalb habe ich die Initiative „Schulfach Glück“ mitgegründet. Wir müssen die Stärken der Kinder und Jugendlichen in den Fokus rücken und sie bei der Entwicklung von Resilienz, Selbstregulation und Empathie unterstützen. Kurz gesagt, wir müssen sie für die Herausforderungen des Lebens stärken, ohne dass die Freude zu kurz kommt. Schule muss zu einem Ort werden, an dem sich alle wohlfühlen. Das ist eine absolut wichtige Voraussetzung, damit Menschen sich gut entwickeln können.

**Du selbst arbeitest ja nicht unmittelbar mit Kindern, sondern bist in der Erwachsenenbildung tätig. Wie kann man sich deine Arbeit als Glückstrainerin vorstellen?**

Glück kann man lernen, das ist wissenschaftlich belegt. Je früher wir damit beginnen, umso besser. Aber die gute Nachricht ist: Es ist dafür nie zu spät.

In meiner Arbeit als Trainerin, Mentorin und Vortragende nutze ich unter anderem das Wissen aus der Positiven Psychologie und der Neurowissenschaft, um Menschen dabei zu unterstützen, ihr Glück in die Hand zu nehmen. Ich erzähle ihnen, warum diese und jene Übung sinnvoll ist. Denn erst, wenn Menschen den Sinn hinter einer Sache verstehen, entwickeln sie die Kraft und Disziplin, aus gewohnten Routinen auszusteigen und neue positive Verhaltensweisen im Alltag zu integrieren. Das gilt übrigens in Unternehmen genauso wie im privaten Leben.

**Warum hältst Du dieses Thema gerade in Zeiten wie diesen für besonders wichtig?**

In guten Zeiten ist es leicht, glücklich zu sein. Die vergangenen drei Jahre haben vielen zugesetzt, viele Menschen sind echt am Anschlag. Ein Ende ist nicht in Sicht. Damit wir aus der Abwärtsspirale herauskommen und unser Leben wieder in eine Aufwärtsspirale bringen, ist es wichtig und notwendig, dass wir uns ganz bewusst um unser Glück kümmern. Wir müssen dafür sorgen, dass wir in einen guten inneren Zustand kommen. Das ist nicht egoistisch,

sondern absolut sinnvoll, weil wir dadurch der nächsten Krise oder Herausforderung, die das Leben bietet, Widerstand leisten und in unserer Handlungsfähigkeit bleiben - die dürfen wir nie verlieren.

### Erzähl uns bitte noch ein wenig über den ersten Lehrgang, der im Bildungszentrum Floridsdorf stattgefunden hat.

Ich spüre bei vielen Menschen eine Sehnsucht, einen positiven Beitrag für die Gesellschaft zu leisten, mehr Sinn und Selbstwirksamkeit in ihrem Tun zu erleben. Ich kann das gut nachvollziehen, weil ich selbst weiß, was das auch für mein persönliches Glücksempfinden und meine Zufriedenheit bedeutet.

Die Positive Psychologie, man spricht auch von der Wissenschaft vom gelingenden Leben, liefert wertvolle Grundlagen und konkrete Methoden, wie Menschen ihr Wohlbefinden steigern können und wie wir andere dabei unterstützen können. Genau darum geht es in den fünf Modulen unseres Lehrgangs „Positive Psycholo-

gie – Glück ist (d)eine Entscheidung“, der im September nun das 2. Mal startet.

Ich denke, mit diesem neuen Lehrgang ist uns wirklich etwas Schönes gelungen. Das zeigen auch die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer:innen, die mit viel Engagement dabei waren. Auch wenn dieses Weiterbildungsangebot für Jeden und Jede eine Bereicherung darstellt, freut es mich besonders, dass aus diesem ersten Lehrgang einige Absolvent:innen hervorgegangen sind, die die Inhalte des Lehrgangs aufgegriffen und schon eigene, neue Workshops entwickelt haben und so das Glück auf ihre Weise weiterverbreiten.

Ein großes Danke an der Stelle auch an dich, liebe Sabine. Es ist spürbar, dass es dir ein Herzensanliegen ist, einen Raum zu schaffen, wo Menschen „aufblühen“ können. Danke dafür.

**Liebe Margot, danke für das Gespräch!**

[www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at)

**Infos zum nächsten Lehrgang finden Sie auf Seite 19, Angebot 20**

## Gedankeninventur – 3 online Abende

### Mittwoch 4. 10. 2023 „Raus aus der Grübelspirale“

Nachdenken ist dazu da, Probleme zu lösen. Das passiert bei den Grübeleien aber nicht. Grübeleien hinterlassen nur negative Gefühle und führen zu keiner Lösung. Wenn wir uns immer im gleichen Gedankenkarussell bewegen, dann kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was sich den ganzen Tag so zwischen unseren Ohren abspielt. Wie funktioniert das Denken? Welche Denkgewohnheiten bestimmen mein Sein? Wie stelle ich störende Grübel-Gewohnheiten ab?

### Mittwoch 11. 10. 2023 „Wer jammert, der ist nie allein“

Hinter mancher Unzufriedenheit und Wut steckt das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Wieviel Gestaltungsfreiraum haben wir noch? Werden wir uns unserer Werte, Stärken und Ressourcen bewusst. Wie stoppe ich negative Gedanken? Wie löse ich innere Unruhe und Angst? Übungen zur Ressourcenstärkung

### Mittwoch 18. 10. 2023 „Gelassenheit bei emotionalen Turbulenzen“

Es lohnt sich, dem Fluss des Lebens ein bisschen mehr zu vertrauen. Das bedeutet, spontaner, flexibler und mit mehr Freude durch die Welt zu gehen. Und anzunehmen, was das Leben anbietet und was wir sowieso nicht ändern können. Gedankenfallen und Energieräuber erkennen, Perspektive verändern, Mut und Gelassenheit wiederfinden.

Die Abende können auch einzeln gebucht werden.  
Jeweils Donnerstag 18.30-20.30 Uhr



**Referentin:** Christina Binder, MSc  
(Dipl. psychologische Beratung, Stressmanagement/  
Burnout-Prävention, Logotherapie/Existenzanalyse)

**Kosten:** Kursbeitrag pro Abend 25,-;  
Kombi 2 Abende 45,-; Kombi 3 Abende 70,-

**Anmeldung:** KBW charisma, 02742/324-2352,

[charisma@dsp.at](mailto:charisma@dsp.at)

**Eine Veranstaltung des Katholischen Bildungswerks St. Pölten**

charisma**bw**  
katholisches  
BILDUNGSWERK



## Warum Hoffnung?

Weil Verzweiflung sinnlos ist.

In unseren Tagen erleben wir ein ausgiebiges Suhlen in schlechten Nachrichten, gespeist aus der deprimierenden Weltlage aus Krieg, Klimakatastrophe und Corona News, komplettiert durch unser österreichisches Jammern und Sudern. Demgegenüber kann uns nicht nur der Blick auf Fakten und Entwicklungen, sondern auf ganz anderer Ebene und mehr noch das Lernen aus alter und neuer Mystik die Quellen der Hoffnung auf eine gute Zukunft erschließen. Dabei geht es um echte, fundierte und tiefe Hoffnung, die weder Verdrüstung noch banales positives Denken ist.

### Der erste Schritt

Wenn uns das Stakkato der Empörungskultur, die Freude an der Katastrophe, die ununterbrochene Abfolge von detailreichen Darstellungen der Abgründe der Klimakatastrophe, des Kriegs in unserer Nachbarschaft, des Terrors und der Unfreiheit in weiten Teilen der Welt, die Inflation und schließlich die noch immer im Hinterkopf lauernde Pandemie den Raum zum Atmen und Leben nehmen, brauchen wir die Rückbesinnung auf den Urgrund unseres menschlichen Seins.

### Warum und wie soll das gehen?

Was wir heute so außerordentlich und in erster Linie brauchen, ist Prävention und Stärkung des gesellschaftlichen Immunsystems. Wenn wir so mancher politischen oder gesellschaftlichen Analyse unserer Tage zuhören, sind wir nicht selten an Dantes Satz aus der „Göttlichen Komödie“ erinnert: „Ihr, die ihr hier eintretet, lasst alle Hoffnung fahren“. Dieser Satz ist als Motto über dem Höllentor angebracht. Hölle ist

also das Gegenteil von Hoffnung. Und dennoch: Die Menschen haben immer gehofft, auch zu Dantes Zeit, als es unseren Vorfahren sehr viel schlechter ging als uns heute, ihr Leben kurz und von schweren Krankheiten gezeichnet war. Hoffnung ist das, was Menschen in den entsetzlichsten Situationen ihres Lebens überleben ließ. Vom Mittelalter bis zu Franks „Trotzdem ja zum Leben sagen“. Und Hoffnung ist auch das, was uns heute so hilft wie sonst nichts.

### Hoffnung 2.0

Die alten Hoffnungstexte werden uns seit Generationen nicht mehr ins Heute gebracht. Die großen Erzählungen der Kirchen sind im Kreisen um die eigenen Strukturprobleme in der Zeit der Moderne kraftlos geworden und schließlich in den letzten Jahrzehnten fast gänzlich verlorengegangen.

Dabei geht es darum, uns das unaussprechliche Geheimnis zu vergegenwärtigen, um das Sein hinter, unter und über unserem Dasein, Urgrund und Hoffnung unseres Daseins und das transzendente, alles Verstehen unendlich Übersteigende.

Unser Hirn ist auf Hoffnung ebenso angelegt wie auf unsere tiefsten Sehnsüchte, unser Lieben und alles, was uns eigentlich als Menschen leben lässt.

Um aus der selbstgebauten Falle der modernen Höllen zu entkommen, müssen wir uns einerseits bewusst machen, dass wir zwar viel jammern, klagen, maulen und sudern, zugleich aber abgesichert, in Wohlstand und Gesundheit ein Alter

erreichen, das noch vor wenigen Generationen undenkbar war. Selbst einem Aristokraten des 17. Jahrhunderts ging es nicht auch nur annähernd so gut wie eine:inem durchschnittlichen Euro-päer:in des frühen 21. Jahrhunderts.

### Die weiteren Schritte

Wenn das erst einmal im Bewusstsein angekommen ist, können wir die Hoffnung kultivieren. Hier treffen sich die alten Weisheiten der Mystik mit frischen Erkenntnissen der Neurowissenschaften.

Im Sein hinter unserem Dasein liegt die Hoffnung begraben. Offenlegen können wir sie durch einige recht einfache Maßnahmen. Dankbarkeit ist so eine. In die Dankbarkeit können wir uns einarbeiten. Am ersten Tag, wenn wir darüber nachdenken, fallen uns vielleicht nur zwei, drei Dinge ein, für die wir dankbar sein können. Manchen von uns fallen gleich hundert und mehr ein. Mit jedem Tag aber werden es mehr. Gleichzeitig wird unser Hirn, wie ein Muskel, den wir auf die richtige Weise trainieren, immer besser im Danken und Hoffen.

Der Einsatz für Barmherzigkeit und Gerechtigkeit ist ein weiterer Kultivierungsfaktor für die Hoffnung. Das „soziale Gen“ nennt es die Forschung, die entdeckt hat, dass solidarisches Handeln für beide Teile zu einem besseren Leben führt, für Handelnde, wie für Begünstigte. Hundert-tausende Menschen tun das schon in

unserem Land und erleben ihr Leben als sinnvoller als ohne gelebte Barmherzigkeit.

Ein gutes Leben entsteht dann, wenn wir aus einer tiefen Liebe zu einem durch Sinnhaftigkeit und Humanität gekennzeichneten gelungenen Leben zu einem Zusammenleben kommen, das allen Menschen, insbesondere denen am Rand, den Ausgestoßenen, Einsamen, Alten und Abgewerteten einen gerechten Anteil am guten Leben zugesteht.

Dann geht es um Humor, der uns einen Abstand zu unserem Dasein gewinnen lässt, wenn es gerade ganz besonders grauslich ist. Humor führt uns in das Leben hinein, am besten erreicht das die Kunst, über uns selbst lachen zu können. Der Moment, in dem sich das Absurde enthüllt, in dem das Menschliche offenbar wird, ist ein Moment der Demut, ein Moment, in dem sich der Ernst des Lebens ins Groteske umkehrt und es ist der Moment, in dem wir uns neu, nun aber mit größerer Gelassenheit, weil mit einem gewissen Abstand zum Ernst des Lebens, auf ebendieses Leben einlassen können.

All das, Liebe zu den Menschen, Dankbarkeit und Solidarität, Freude und Humor sind Wege der Hoffnung in einer Zeit, in der wir nicht zulassen dürfen, dass sich die Gesellschaft der Hölle der Hoffnungslosigkeit überlässt.

*Dr. Rainald Tippow*

**Siehe Veranstaltung 28 auf Seite 24**



## bergwärts – himmelwärts 2023

Inmitten der Goldberg-Gruppe sind wir von 17. bis 20. September unterwegs zwischen Himmel und Erde. Dort wo früher die Menschen nach Gold gesucht und gegraben haben, wollen wir unserer Seele Zeit und Raum geben für Entspannung und Inspiration aus Schöpfung und Spiritualität. Das Schutzhaus Neubau (2175m), ist unsere Herberge, und gemeinsam mit Menschen, die die Natur und die Berge lieben können wir bei mehrstündigen Touren im Hochgebirge die Seele der Berge und Natur erahnen. Voraussetzungen für eine Teilnahme ist die Bereitschaft, jeden Tag bei (fast) jedem Wetter mit Rucksack zu wandern (bis zu 6 Std.), durchschnittliche körperliche Fitness, Trittsicherheit, physische und psychische Gesundheit.

**Begleitung:** Walter Müller, dipl. Outdoor-Trainer, geprüfter Wanderführer und Manfred Zeller, Theologe, Coach, dipl. Supervisor

**Weitere Informationen unter:** <https://www.bildungswerk.at/aktuelles/?a=486>

# Ordnung ist das halbe Leben

## Schluss mit Chaos

Zieh dich ordentlich an!“, rief mir meine Mutter stets hinterher, wenn ich mal wieder – verführt von den ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühjahr – ohne feste Winterjacke aus dem Haus sprintete. „Hast du in der Schule überhaupt was Ordentliches gegessen?“, war die kritische Standardfrage meiner Oma, bevor sie mir „Ordentliches“ auf den Tisch stellte. Beim Aufräumen meines Zimmers gaben schließlich beide auf. Es war zwecklos. Ordnung hatte damals einfach keinen Wert für mich.

Über die Jahre hat sich das wesentlich geändert. Ich habe mich selbst zur Ordnung erzogen. Mit der Zeit war ich es nämlich einfach leid, dauernd nach Dingen zu suchen, die ich irgendwo achtlos hingelegt oder verstaut hatte. Schon gar nicht war ich gewillt, mir etwas neu anzuschaffen, nur weil ich es nicht finden konnte. Ganz zu schweigen von den unzähligen Fäustlingen, Hauben und Regenschirmen, die verwaist in Bussen, Zügen oder Straßenbahnen zurückblieben. Auch das hatte etwas mit Ordnung, oder vielmehr fehlender Ordnung, sprich Chaos zu tun. Chaos in meinem Kopf, Chaos in meinem Tun. Mit zunehmender Ordnung in meinem Umfeld stellte sich auch immer mehr Ordnung in meinen Gedanken, meinem Handeln ein. Ich räumte also sprichwörtlich nicht nur zuerst meine Wohnung, sondern nach und nach mein ganzes Leben auf.

Heute stellt Ordnung für mich kein belastendes Thema mehr dar. Es ist zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Ich selbst schaue auf so etwas wie eine Grundordnung bei meinen eigenen Dingen, um mich wohlfühlen und bin dadurch auch anderem „Ordnungsempfinden“ gegenüber sehr gelassen eingestellt. Wir alle haben eben ein ganz unterschiedliches Ordnungsbedürfnis, abhängig von Alter, Interessen und Lebensumständen.

Aufräumen hat so etwas wie einen Domino-Effekt. Indem wir uns eine ganz persönliche Ordnung in den eigenen vier Wänden schaffen, steigern wir automatisch unser Wohlbefinden. Wenn wir uns wohl fühlen, können wir uns gut nach einem stressigen Alltag entspannen. Je entspannter wir sind, desto leichter meistern wir Situationen, die sich als schwierig erweisen oder schaffen es sogar, darüber zu lachen. Das wiederum bringt Erleichterung ins Leben und wirkt sich positiv auf unsere Beziehungen aus. Und so weiter, und so weiter.

Über das Sprichwort „Ordnung ist das halbe Leben“ habe ich damals nur gelacht. Heute weiß ich, dass es genaugenommen zu kurz greift. Ordnung ist das ganze Leben.

Mag.<sup>a</sup> Rosina Bruckner

[www.rosina-bruckner.com](http://www.rosina-bruckner.com)

**Siehe Veranstaltung 41 auf Seite 31**



Bildungsinitiative für Frauen  
Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien



**ANIMA stärkt Frauen, indem wir bilden, bewegen, begleiten und bewusst machen ...  
Bildung für Frauen jeden Alters und in allen Lebenslagen.**

Bei allen unseren Seminaren gibt es eine kostenlose Kinderbetreuung.  
Vielleicht auch in Ihrer Pfarre? Unser Programm finden Sie auf unserer Website.

»Zeit für Dich ist gut für alle« – Lernen Sie uns kennen!

Telefon: +43 1 515 52-3352 · [anima@edw.or.at](mailto:anima@edw.or.at) · [www.anima.or.at](http://www.anima.or.at)

# Komm in meine Welt

## Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Was ist uns bei einer guten Kommunikation wichtig? Zuhören, sich mitteilen, gemeinsam Erinnerungen austauschen oder Probleme lösen gehört für viele von uns zu einer gelingenden Kommunikation.

Die Begleitung von Menschen mit Demenz stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Gerade wenn der Krankheitsverlauf schon weit fortgeschritten ist, kommt es bei Gesprächen leicht zu Missverständnissen und Konflikten.

Vielleicht hilft es uns da, unseren Blickwinkel zu ändern und zu versuchen, in die Welt der Betroffenen einzutauchen. Dazu gehört natürlich das Wissen über die Krankheit und deren Verlauf. Andererseits braucht es auch ein großes Maß an sozialer und emotionaler Kompetenz. Wie in jedem guten Gespräch, gilt es hier besonderes Augenmerk auf die nonverbale Kommunikation zu legen. Welche Gesten nehme ich bei meiner/meinem Gesprächspartner:in wahr? Welche verwende ich? Befinden wir uns in der Kommunikation auf gleicher Ebene oder ist es ein Gespräch von oben nach unten? Schauen wir einander in die Augen? Was hören wir zwischen den Zeilen?

Gefühle können oft nicht mehr in Worte gefasst werden. Da braucht es viel Einfüh-

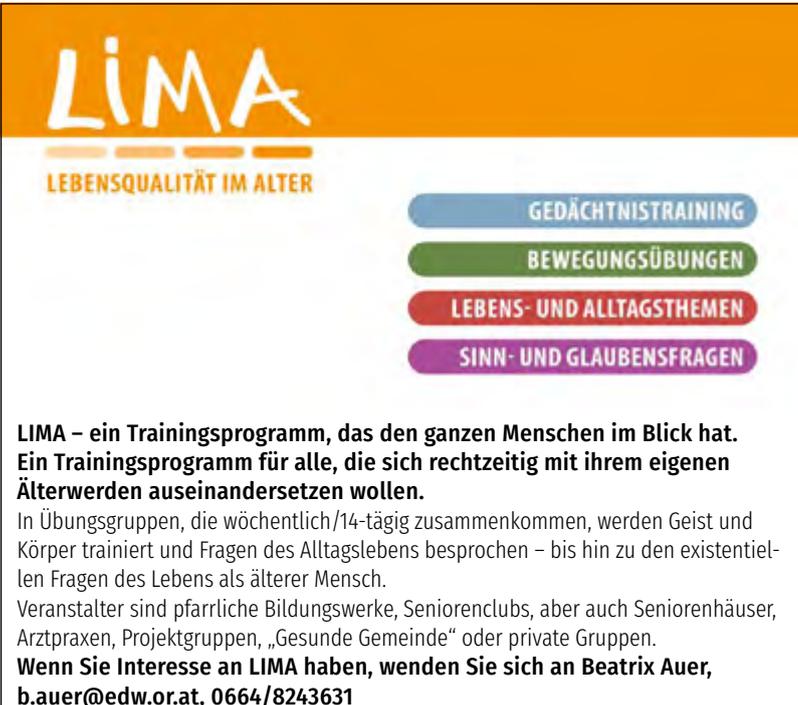
lungsvermögen, Empathie und Phantasie, um Gefühle wie Sehnsucht, Liebe oder Wut und Enttäuschung zu erkennen und in eine nonverbale Sprache zu transformieren. Wut kann vielleicht durch Springen und Schreien, Sehnsucht durch eine Umarmung und das Summen eines Liedes ausgedrückt werden. Ein gemeinsamer Spaziergang, ein Glas Wasser, eine ruhige und entspannte Raumumgebung, Blumen, die nach Frühling riechen – all das trägt zu einem guten Gespräch bei.

„Ich will zu meiner Mama.“ Die Mutter ist wahrscheinlich schon einige Zeit tot. Hier hilft es jetzt wenig, auf diese Tatsache hinzuweisen, sondern das Gefühl meines Gegenübers zu erkennen, das sich nach seiner Mutter sehnt. Es geht nicht darum, kognitive Informationen weiterzugeben, Diskussionen über richtig und falsch zu führen. Dieser Mensch hat Sehnsucht nach seiner Mutter und sehnt sich vielleicht nach einer Umarmung.

Menschen mit Demenz laden uns ein, in ihre Welt zu kommen. Lassen wir uns darauf ein und öffnen auch wir unsere Welt, damit wir einander begegnen können.

Beatrix Auer M.Ed.

**Siehe Veranstaltung 30 auf Seite 25**



**LIMA**  
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

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

**LIMA – ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat. Ein Trainingsprogramm für alle, die sich rechtzeitig mit ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen wollen.**

In Übungsgruppen, die wöchentlich/14-tägig zusammenkommen, werden Geist und Körper trainiert und Fragen des Alltagslebens besprochen – bis hin zu den existenziellen Fragen des Lebens als älterer Mensch.

Veranstalter sind pfarrliche Bildungswerke, Seniorenclubs, aber auch Seniorenhäuser, Arztpraxen, Projektgruppen, „Gesunde Gemeinde“ oder private Gruppen.

**Wenn Sie Interesse an LIMA haben, wenden Sie sich an Beatrix Auer, [b.auer@edw.or.at](mailto:b.auer@edw.or.at), 0664/8243631**

# Online-Programm: Lebensfreude aus dem Wohnzimmer

Genießen Sie qualitätsvolle Vorträge und Seminare in Ihrem Wohnzimmer ohne Fahrzeit und Heimweg. Sollten Sie technische Unterstützung brauchen, kontaktieren Sie uns bitte. Wir helfen Ihnen gerne weiter! Bei allen Online-Angeboten bekommen Sie 2-3 Tage vor dem Beginn eine E-Mail mit der Bitte um Einzahlung des Kursbeitrages und den Link zur Veranstaltung zugeschickt.

## 01 | Literarisches Schreiben aus dem Wohnzimmer

### Online Kurs – bequem vor dem eigenen Computer

Dichter:innen der Weltliteratur inspirieren uns zu eigenen Texten. Ausgesuchte Werke aus meiner Bibliothek mit bestimmter Aufgabenstellung lassen uns Prosa und Lyrik schreiben und uns mit Werken beschäftigen, die uns zum Lesen und Schreiben anregen; Schriftsteller:innen kennenlernen, ihren Lebenslauf, ihren Werdegang; Ausschnitte aus der Weltliteratur lesen und zur Inspiration für eigene Texte verwenden; Lyrik und Prosa schreiben; sich mit Texten von internationalen Schriftsteller:innen beschäftigen; Texte der anderen Teilnehmer:innen lesen und sich daran erfreuen. Mein literarisches Wissen wird erweitert, ich lerne neue Schriftsteller:innen kennen, die mich von meinem „eigenen, gewohnten“ Schreibstil in andere Richtungen lenken und erstaunt stelle ich fest, was ich geschrieben habe. Die entstandenen Texte werden an alle Teilnehmer:innen verschickt und dienen zur weiteren Inspiration und zur Freude.



**Referentin:** Marlen-Christine Kühnel

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

**3 Kurse mit unterschiedlichen Inhalten:**

**Kurs 1:** Mittwoch, 4. Okt. und Donnerstag, 5. Okt. 2023, 18.00-20.00 Uhr

**Kurs 2:** Montag, 6. Nov. und Dienstag, 7. Nov. 2023, 18.00-20.00 Uhr

**Kurs 3:** Dienstag, 5. Dez. und Mittwoch, 6. Dez. 2023, 18.00-20.00 Uhr

**Kosten:** 36,- pro Kurs

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

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

## 02 | Train your brain – Fit für die Schule

### Legasthenie, Lern- und Konzentrationsprobleme spielerisch bearbeiten

Lernen ist mühsam, kompliziert, langweilig? Nein! Lernen darf und muss Spaß machen: Durch spielerische, lustige und doch abwechslungsreiche Übungen vernetzen wir das Gehirn Ihres Kindes optimal und verbessern dadurch Lernprobleme aller Art. Lernprobleme? Legasthenie? Mangelnde Konzentration? Überforderung in der Schule? Das muss nicht sein! Wir trainieren gemeinsam das Gehirn Ihres Kindes mit ganz viel Spaß, spielerischen Übungen und Bewegung und setzen dort an, wo die Probleme bestehen: bei der optimalen Vernetzung des Gehirns. Ihr Kind kann einfach online von zu Hause aus teilnehmen und lernt dabei Spiele und Übungen kennen, die es leicht und mit Freude in seinen Alltag integrieren kann. Ihr Kind schult spielerisch seine Konzentration, verbessert die Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften und kann Wissen besser abrufen. Durch die optimale Vernetzung des Gehirns kann sich Ihr Kind in ALLEN schulischen Bereichen verbessern. Es bekommt Tipps, wie es im (schulischen) Alltag durch kleine Übungen länger und besser lernen kann. Das Selbstbewusstsein steigt.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Schick

(Pädagogin und zertifizierte body'n brain Trainerin)

**Termine:** Montag, 17.45-18.15 Uhr

**5 Einheiten:** 9., 16., 23. Okt., 6., 13. Nov. 2023

(Verlängerung bei Interesse möglich)

**Kosten:** 53,-

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

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

## 03 | Lasst doch mal die Papas ran!

### Ein Plädoyer für bindungsorientierte „Arbeitsteilung“ in Familien

Welche wichtige Bedeutung können Väter heutzutage in der Familie haben, was brauchen sie, um dieser gerecht zu werden und wie können die Mütter dadurch entlastet werden? Die Rolle des Vaters hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Väter der heutigen Generation wollen ein aktiver, präsenter Part im Leben ihrer Kinder sein. Die gesamte Familie profitiert enorm davon, wenn der Vater ein beteiligter und zugewandter Elternteil ist. Gleichzeitig haben aber „neue“ Väter auch mit neuen Herausforderungen und nicht selten mit Vorurteilen zu kämpfen.

Wir besprechen im ungezwungenen und humorvollen Rahmen gemeinsam: Alte und neue Rollenbilder- Vorteile und Herausforderungen, die der Väter-Wandel mit sich bringt; Väter aus Sicht der Forschung- wie ticken Papas eigentlich und welche positiven Auswirkungen haben sie dadurch auf die Lebenswelt ihrer Kinder? Entlastung durch Beteiligung- Möglichkeiten, wie Väter ein aktiver Teil der Familie sein können und wie alle Familienmitglieder und schlussendlich auch die Gesellschaft davon profitieren.

Ziel ist es, Vorurteile aus der Welt zu schaffen mit Blick auf die Kompetenzen, aber auch Herausforderungen „neuer“ Väter, und Tipps und Tricks für den Alltag mitzugeben. Denn ein ausgeglicheneres Aufteilen von Verantwortung im Familienalltag ermöglicht eine Bereicherung des Lebens aller Familienmitglieder, gleichzeitig eine Entlastung von Müttern und ein Aufwerten der Care-Arbeit.



**Referentin:** Denise Winkler BSc. (Dipl. Familienbegleiterin mit Schwerpunkt „Väter in der Familienbegleitung“, Biologin und Elementarpädagogin, Fachreferentin in der pädagogischen Erwachsenen- und Elternbildung)

**Termin:** Dienstag, 10. Okt. 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Ort:** Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen Link zu-

geschickt.

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 04 | Ganzheitliches Augentraining

### Sehkraft aktivieren/Stress reduzieren

Die Sehkraft ist sehr stark von unserer körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung abhängig. Auch die jeweiligen Tätigkeiten und die Lebensphasen haben Auswirkung auf unser Sehen. Eine falsche Körperhaltung bei der Bedienung von PC, Tablet, Smartphone & Co. hat genauso gesundheitliche Auswirkungen auf unseren Sehapparat, wie Stress. Unter Stress vergrößern sich die Pupillen. Sind die Pupillen über längere Zeit vergrößert, kann dies zu Fehlsichtigkeiten führen. Dieses ganzheitliche online Augentraining ist in 4 Workshops aufgeteilt.



Die Themen der einzelnen Workshops sind: Mentales Training zur Entspannung sowie zur Stressprävention, Stärkung und Aktivierung Ihrer Sehkraft, Bewegungsübungen für den Hals-, Nacken- und Schulterbereich sowie für die Kiefer- muskulatur, Die letzte Einheit dient zum Gruppenaustausch, zur Beantwortung offener Fragen und zu Ihrer Motivation. Alle Workshops sind auf einander abgestimmt und haben das Ziel, eingebüßte Sehkraft wieder zu erlangen bzw. Ihr Sehvermögen aufrecht zu erhalten.

Die Teilnehmenden erhalten neben theoretischem Input viele Übungsanleitungen zur Erhaltung und Stärkung ihrer Augengesundheit. Es werden Übungen gezeigt, um Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereichs sowie in der Kiefermuskulatur vorzubeugen bzw. zu lösen. Mentale Übungen unterstützen, situativen Stress aufzulösen.

Die Teilnehmenden erhalten einige Videoanleitungen sowie Unterlagen zur Reflexion



**Referentin:** Martina Reiterer MBA

(Akad. Mental Coach, Kinesiologin, ganzheitliche Sehtrainerin, Autorin, Business Coach, Prävention- und Neuro Somatic Coach)

**Termine:** Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

**4 Einheiten:** 11., 18. Okt., 8., 22. Nov. 2023

**Kosten:** 80,- für das gesamte Workshoppaket inkl. Videos

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

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

# Themenschwerpunkt: Leben zwischen Wissenschaft und alternativen Fakten

Wer hätte das gedacht. Da sind wir eine Bildungs-, Informations- und Wissensgesellschaft mit all den Segnungen moderner Evidenz und Schwarmintelligenz. Freier Bildungszugang und liberales Pressewesen, hoch entwickeltes Rechtssystem und repräsentative Demokratie auf vielen Ebenen. Und dann das. Menschen, die davon überzeugt sind, dass Politiker:innen Kinderblut in Kellern trinken, um sich zu verjüngen, Hunderttausende, die sich verschworen haben, um eine jüdische Weltherrschaft zu errichten, uns zu willenslosen Robotern zu machen und schließlich zu vergiften. Mit KI, also künstlicher Intelligenz generierte Texte und Bilder, die den Papst im Sprint über den Petersplatz oder Ex-Präsident Trump niedergerissen durch ein entfesselter Polizistenrudel zeigen.

Ist die Welt verrückt geworden? Vielleicht. Wir jedoch steuern dem entgegen. In diesem Schwerpunkt bieten wir Ihnen spannende Einblicke in die österreichische Medienwelt und kritischen Journalismus, Infos zu Fake News und ihren Auswirkungen, Cybermobbing, Social Media, Chancen und Risiken des Internets, richtige Nutzung der elektronischen Medien, Digital Detox, Nachrichten und Psyche, sowie Argumentationstraining gegen Stammtischparolen. Na, wenn das keine positive Weltentwicklung ist. Viel Freude beim Schmökern, sowie bereichernde Erkenntnisse und Entwicklungsschritte in Ihrer persönlichen Bildungsbiographie.

## 05 | Wie Nachrichten auf unsere Psyche wirken und wir einen achtsamen Umgang damit entwickeln können

### Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch

Wie finden wir im Spannungsfeld zwischen sinnvoller Aufnahme von Informationen und der Überflutung an stressauslösenden Reizen einen subjektiv ausbalancierten, gesunden Zugang und Umgang mit dem heutigen Medienangebot? Ob Corona, Russlands Einmarsch in der Ukraine oder Waldbrände: intensive Nachrichtenbegleitung gehört für viele von uns zum Alltag. Nachrichten ermöglichen uns einerseits den Zugang zu Information und Orientierung, wodurch unser Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle gestillt wird, andererseits erleben wir verstärkt durch die zunehmende Echtzeit der Schlagzeilen eine gesteigerte emotionale Aktivierung bis hin zu Stress, Hilflosigkeit und Angst. Die Nachrichten in den sozialen Medien bringen uns weltweit einander näher und fordern uns zugleich in der Abgrenzung gegenüber einer immer größer werdenden Nachrichtenflut heraus. Welche Vor- und Nachteile bringen diese Veränderungen in der gesellschaftlichen Kommunikation, sowohl offensichtlich als auch oftmals vorerst unerkannt? Welchen Einfluss können Medien auf unsere psychosoziale Gesundheit nehmen? Wie können Kompetenz und Achtsamkeit im Umgang mit den Medien vertieft und weiterentwickelt werden? Im Vortrag werden Hintergründe belastender Auswirkungen eines übermäßigen Medienkonsums generell und negativer Nachrichten im Speziellen nachvollziehbar aufgezeigt. Anschließend werden, basierend auf der Forschung und den Erfahrungen der Teilnehmer:innen, Möglichkeiten zur Diskussion gestellt, wie wir selbst im Umgang mit Medien Handlungsweisen entwickeln können, die sowohl vorbeugend als auch gesundheitserhaltend wirken.



**Referentin:** Mag.ª Marie-Christine Porstner

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

**Termin:** Montag, 6. Nov. 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 21,-

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen möchten.**

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

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

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

## 06 | Digital sicher und praktisch – Gemeinsam auf ins Internet!

### Sicherheitstipps und Apps für Ihren digitalen Alltag

Was sind Cookies? Darf ich die überhaupt anklicken? Wie schütze ich mich vor Betrug im Internet? ... Tipps für Ihre eigene digitale Sicherheit werden wir praktisch auf dem Smartphone anschauen, damit Sie mit einem guten Gefühl unterwegs sind. Dazu probieren wir auch digitale Helferleins (Apps) aus, die Sie im Alltag wunderbar unterstützen, das Leben angenehmer machen, lehrreich sind oder Ihnen Spaß bereiten. In den drei Modulen beschäftigen wir uns praktisch, direkt auf Ihrem Smartphone mit dem Thema Sicherheit. Das Smartphone selbst bietet schon sehr viele Einstellungen, die speziell im Sicherheitsbereich nützlich sind. Dazu kommen dann die Hilfestellungen und Fragen, die das Internet betreffen, wie: „Was sind denn Cookies?“ Wir werden uns dazu auch ganz genau Tipps anschauen, wie Sie Fallen umgehen und was da momentan aktuell mit Vorsicht zu genießen ist. Thema „Fakenews“, „Enkeltrick“ etc. Damit Sie gut durchs Internet kommen, erarbeiten wir einen sicheren Umgang mit Ihren Daten. Das Internet bietet uns ja überwiegend auch eine wunderbare Fülle an Helferleins, die uns das Leben digital vereinfachen – dazu gibt es eine Menge praktischer Tipps. ... und zu guter Letzt soll natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kommen, wir werden sicher auch miteinander einiges zu Lachen haben.

### Am Ende des Kurses haben Sie:

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



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Eder-Janca (Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“, zert. Senior:innen-Trainerin, zert. Medienpädagogin)

**Termine:** Dienstag, 10.00–12.00 Uhr

**3 Einheiten:** 7., 14., 21. Nov. 2023

**Kosten:** 60,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgsasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 07 | Digital Detox?

### Über einen achtsamen Umgang mit dem Smartphone

Täglich verbringen wir viele Stunden am Smartphone. Doch welche Auswirkung hat dies auf unser Leben? Wie sehr lassen wir uns bereits vom Smartphone lenken? Und wie zufrieden stimmen uns Aktivitäten in sozialen Netzwerken?

Dieser Workshop bietet Raum für Reflexion des eigenen Smartphone-Umgangs. Es wird besprochen, weshalb das „Klicken, Liken und Swipen“ so verlockend sein kann und welche Nebenwirkungen für uns und die nächsten Generationen dadurch entstehen können. Lass dich inspirieren und entwickle deinen achtsamen und selbstbestimmten Smartphone-Umgang.

Der Workshop besteht aus Input, Interaktion und vor allem Selbstreflexion. Es geht nicht darum, digitale Medien zu verteufeln. Vielmehr geht es darum, dass du deinen individuellen Umgang mit deinem Smartphone entwickelst.

Am Ende des Workshops hast du dein eigenes Smartphone-Verhalten beleuchtet. Du hast dich selbst gefragt, weshalb du oftmals zum Smartphone greifst, und welche versteckten Gründe dahinterliegen. Dir ist auch bewusst, weshalb der Smartphone-Konsum so verlockend für unser Gehirn ist, und du definierst konkrete Strategien, wie du dennoch selbstbestimmt damit umgehen kannst.



**Referentin:** Christina Feirer, MSc

(Hypnosecoach, Meditationsleiterin, Digital Detox Trainerin und Autorin von „Liest du noch oder lebst du schon“)

**Termin:** Montag, 27. Nov. 2023, 19.00–20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Ort:** Online, Sie bekommen kurz vor dem Termin einen

**Link zugeschickt. Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 08 | Cybermobbing, Cyberstalking & Co.

MARKE

### Gewalt gegen junge Menschen im Netz

Mobbing, Stalking und Bashing erfassen als neue Formen von Gewalt und Übergriffen vor allem den virtuellen „Lebensraum“ von Kindern und Jugendlichen.

Vor dem Hintergrund unterschiedlichster Motive zählen Beleidigungen und Beschimpfungen bei jeder/m vierten Schüler:in zum Alltag.

- Überblick über die Formen von Cybermobbing & Co.
- Kenntnis der (straf)rechtlichen Rahmenbedingungen
- Vorbeugung des betroffenen Ich (Stärkung der Resilienz, Abgrenzungsoptionen etc.) und der Eltern/Erwachsenen in dessen Umfeld
- Kenntnis über Hilfe- und Anlaufstellen offline und online
- Einblick in Best-Practice Beispiele

Was kann wer gegen Cybermobbing tun? Und vor allem wie kann man Kinder vor Mobbing, Stalking und Bashing im Netz schützen? Denn neben technischem Wissen sind dies vor allem ein starkes Ich, interessierte Eltern/Erwachsene im Umfeld der Betroffenen sowie eine Schule, die eine klare Position für einen offenen Umgang miteinander einnimmt.

Klare Antworten und Anregungen zu Prävention, Hilfe und Nachsorge sind am Ende des Workshops erarbeitet!



**Referent:** Mag. Dr. Karlheinz Benke, MAS,  
(Reform)Pädagoge, Erziehungshelfer, Supervisor/Coach, zertifizierter  
Online Berater, Lehrbeauftragter und Trainer, Buchautor)

**Termin:** Donnerstag, 30. Nov. 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 09 | ABC der Falschmeldungen

### Fake News, Propaganda & Verschwörungen:

#### Social Media in unserer Gesellschaft

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

Diese Inhalte werden thematisch im Vortrag aufgegriffen:

- die Dynamiken von Social Media
- die Kommunikation auf Social Media
- Was sind Fake News
- Was sind manipulative Narrative
- Was sind Verschwörungstheorien
- Was ist Propaganda
- Wie funktionieren die Mechanismen innerhalb von Krisen
- Was bedeutet Internetsicherheit
- was ist eine künstliche Intelligenz/Deepfake
- unterschiedliche Methoden des Factcheckings

Die Veranstaltung hilft Ihnen dabei, ein kritisches Verständnis für die

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

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

**Termin:** Montag, 4. Dez., 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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



**MIMIKAMA**  
ZUERST DENKEN-DANN KLICKEN

## 10 | Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

### Keine Angst vor Meinungsverschiedenheiten

Flüchtlinge, Integration, Islam, Coronavirus – zu diesen Themen haben wir alle eine Meinung. Aber auch Vorurteile sind zu diesen Themen überall präsent. Wie gehe ich damit um? In diesem Workshop lernen wir bewährte Methoden kennen, die uns helfen, überzeugend unsere Meinung in die Diskussion einzubringen. Ich arbeite nach dem Konzept „Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“ von Klaus-Peter Hufer. Dieser hat ein Training zusammengestellt, das in Theorie und Praxis hilft, uns auf Situationen vorzubereiten, in denen wir unseren Standpunkt vertreten wollen. Stammtischparolen gibt es überall: In der Straßenbahn, beim Familienfest, beim Kaffeekränzchen. Überall, wo aggressiv politisiert wird, wo mit Vorurteilen argumentiert wird. Da ist engagiertes Mitreden gefragt, da müssen gute Argumente her. Wir werden neben einiger Theorie auch viel praktisch selber ausprobieren, um neue Argumentationsstrategien zu entwickeln, die uns helfen, Menschen zum Nachdenken zu bringen und dazu zu bringen, dass sie positiv, fair und wertschätzend an heikle Themen herangehen.



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

**Termin:** Freitag, 17. Nov. 2023, 15.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 45,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

## 11 | Politik & Medien



### Eine Untersuchung der Missstände in Österreichs Medienpolitik

Regierungsinserate, gekaufte Umfragen, Chats in den Chefredaktionen – wie ist das alles möglich und wie steht es in Österreich um die Unabhängigkeit des Journalismus? Nicht nur in der Privatwirtschaft, auch in Österreichs Ministerien werben immer mehr Menschen daran, die „richtigen“, also ihre Botschaften zu kommunizieren. Die Presse, bekanntlich die vierte Gewalt im Staat, ist gehörig unter Druck. Die politisch Verantwortlichen haben immer noch nicht verstanden, dass Inserate, insbesondere jene von Regierungsmitgliedern, ein Spiel mit dem Feuer sind. Die Abhängigkeiten und Gefälligkeiten zwischen Politik und Medien, die Geschäfte im Hintergrund – all das hat sich ausgebreitet bis hinauf in die Chefetagen etablierter Redaktionen. Zu viel persönliche Nähe zwischen den Akteur:innen und das 2023 immer noch existierende Amtsgeheimnis kommen erschwerend hinzu. Der Medienmarkt in Österreich ist so konzentriert wie in fast keinem anderen EU-Land, drei Boulevardzeitungen geben den Ton an. Das Einstellen der gedruckten Wiener Zeitung und das neue ORF-Gesetz haben hohe Wellen geschlagen, viele Verlage kämpfen mit sinkenden Einnahmen und steigenden Kosten. Gleichzeitig verliert Österreich beim Pressefreiheitsindex seit Jahren an Punkten und sinkt ins europäische Mittelfeld. Welche Rolle spielt Medienpolitik bei der Sicherung unabhängiger Berichterstattung und was läuft in Österreich falsch?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Berührungspunkte zwischen Redaktionen und Politik und wir diskutieren darüber, wann diese Überschneidung notwendig ist – und wann schädlich wird.



**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Julia Herrnböck (Journalistin, arbeitet bei der gemeinnützigen Redaktion Dossier, im Vorstand von Reporter ohne Grenzen, hat für den Standard, Salzburger Nachrichten und NZZ.at geschrieben)

**Termin:** Donnerstag, 18. Jan. 2024, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

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

## 12 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

### Tanzen weckt Freude und Lebendigkeit!

Es ist DIE Prophylaxe gegen Altern, Vergesslichkeit und Demenz! Kommen Sie! Überzeugen Sie sich! Im Kreis und in der Gruppe zu tanzen weckt Freude und Lebendigkeit! Es ist erwiesen: Tanzen fördert unsere Konzentration, unsere Koordination und Beweglichkeit, unsere Vitalität und vor allem: unsere LEBENSFREUDE! Wir vergessen die Anforderungen und Belastungen des Alltags, Müdigkeit und Stress verringern sich. Wunderbare Musik aus aller Welt – traditionell, modern und meditativ – lädt Menschen aller Altersgruppen zum Mittanzen ein. Im Kreis werden sie Teil einer Gemeinschaft. So es hinsichtlich der Corona-Schutzmaßnahmen erforderlich ist, können die Tänze auch ohne Handfassung, mit ausreichend Abstand getanzt werden. Am Ende eines Tanzabends sind wir beschwingt und fröhlich, gleichzeitig auch berührt. Melodien bleiben im Ohr. Schrittfolgen in den Beinen, das Gefühl, Teil einer netten Gemeinschaft gewesen zu sein, bleibt im Herzen.



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

**Termine:** Montag, 18.30–19.45 Uhr

**5 Einheiten:** 18. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 18. Dez. 2023, 8. Jan. 2024

**Kosten:** 63,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 13 | Fit für Junggebliebene

### Abwechslungsreiches Training für körperliches und geistiges Wohlbefinden

Haben Sie manchmal darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie fit und kräftig im Alltag sein? Wir sprechen Menschen in der 2. Lebenshälfte an, die sich gerne in einer netten Gruppe bewegen wollen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Kräftigung und Entspannung zu verbessern. Gemeinsam mit anderen etwas für sich selbst zu tun, bereitet Freude und kann vielerlei Beschwerden, in jedem Alter, vorbeugen. Wer rastet, der rostet! GEHN WIR'S AN!



**Referentin:** Karin Haiden

(Dipl. Senior:innen Gesundheitstrainerin, Kursleiterin)

**Termine:** Donnerstag, 09.30–10.30 Uhr

**7 Einheiten:** 21. Sept., 5. Okt., 9., 23., 30. Nov., 7. Dez. 2023, 18. Jan. 2024

**Kosten:** 87,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 14 | LIMA – Lebensqualität im Alter

### Gedächtnis spielend trainieren

LIMA ist ein speziell entwickeltes Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit für lange Zeit erhalten und verbessern wollen. Es entwickelte sich aus den Erkenntnissen der Gehirnforschung und enthält unter anderem Bewegungsübungen für ein gutes Gleichgewicht und mehr Sicherheit in der Alltagsbeweglichkeit. Ebenso erhöhen gezielte Gedächtnisübungen Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Beim Austausch zu Alltagsfragen und Spiritualität können Sie Stress abbauen, soziale Kontakte knüpfen und neue Perspektiven finden. Mit viel Abwechslung, geistigen Herausforderungen und Lachen können wir gemeinsam aktiv in der Gruppe Körper, Geist und Seele fit halten. Bei regelmäßigem Besuch einer LIMA – Trainingsgruppe werden Sie Ihre geistige, körperliche und seelische Fitness verbessern und so Ihre Lebensqualität erhalten und sogar verbessern.



**Referentin:** Monika Orschulik

(LIMA-Trainerin, Dipl. Erwachsenen- und Elternbildnerin)

**2 Kursangebote:**

**Termine:** Montag 09.30–11.30 Uhr und 14.30–16.30 Uhr

**Kurs 1:** 25. Sept., 9., 16., 23. Okt. 13. Nov. 2023

**Kurs 2:** 27. Nov., 11., 18. Dez. 2023, 8., 22. Jan. 2024

**Kosten:** 52,- pro Kurs

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 15 | Herbstkräuterworkshop

### Die Kraft westlicher und chinesischer Heilkräuter

Wussten Sie eigentlich, dass in Ihrem unmittelbaren Umfeld – im Garten, auf dem Balkon aber auch auf Spazierwegen Heilkräuter wachsen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet werden? Vieles, das bei uns als Unkraut oder Zierpflanze vorkommt, finden wir in alten chinesischen Rezepturen wieder! Auch im Westen gibt es zahlreiche Heilpflanzen, mit deren energetischer Wirkung wir sogenannte Disharmonien ausgleichen und damit unser Wohlbefinden steigern können. In diesem Workshop werden Sie sowohl heimische als auch chinesische Kräuter, welche in der TCM Anwendung finden, kennenlernen. Sie werden über deren Geschmack, Temperaturverhalten, Wirkrichtung und Organbezug Interessantes erfahren und Ihre ganz persönliche Teemischung zusammenstellen. Das Herzstück des Abends sind heimische Herbstwildkräuter, welche bei jedem Spaziergang selbst gesammelt werden können, sowie deren gezielte Anwendung in der Küche!



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

**Termin:** Montag, 25. September, 18.00–21.00 Uhr

**Kosten:** 29,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 16 | Bewusstheit durch Bewegung®

### Entspannte Bewegungsfreiheit mit der Feldenkrais®-Methode

Aus Sicht der Feldenkrais®-Methode sind Haltung und Bewegung dann gut organisiert, wenn ein Mensch sich aus der Ruhe heraus leicht, präzise und anstrengungslos in jede beliebige Richtung bewegen kann. „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst“. Mit außergewöhnlich langsamen Bewegungen werden Muskulatur und Nervensystem überzeugt, ihre festgefahrenen Spannungen loszulassen und eingefahrene Muster aufzugeben. Neue Haltungs- und Bewegungsvarianten werden erlebt, wodurch neue neuronale Verbindungen im Gehirn entstehen. Diese tiefe und nachhaltige Wirkung wird als erhebliche Verbesserung des Allgemeinzustandes empfunden, führt gar zu Schmerzfreiheit und mehr Bewegungsbewusstheit.



**Referentin:** Barbara Hagg-Ratheiser (Zertifizierte Feldenkraispädagogin)

**Termine:** Dienstag, 16.15–17.45 Uhr und 18.00–19.30 Uhr

**13 Einheiten:** 26. Sept., 3., 10., 17. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov., 5., 12. Dez. 2023, 9., 16., 23. Jan. 2024

**Kosten:** 162,-

**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. In der Geborgenheit einer kleinen Frauengruppe wollen wir: die individuellen Botschaften unseres Körpers achtsam wahr- und ernst nehmen; die „Funktion“ der Körpersignale in der augenblicklichen Lebenssituation noch besser verstehen lernen; die harmonisierende Wirkung von Meditation, Entspannung und ausgewählten Qi Gong Übungen entfalten; durch Austausch in der Gruppe einander stärken und zu neuen Denk- und Handlungsansätzen ermutigen. Wir kommen wieder ins Gleichgewicht, entdecken unsere Vitalität neu und steigern Wohlbefinden und Lebensqualität.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner

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

**Termine:** Donnerstag, 09.00–11.00 Uhr

**6 Einheiten:** 28. Sept., 19. Okt., 16. Nov., 14. Dez. 2023, 11., 25. Jan. 2024

**Kosten:** 98,-

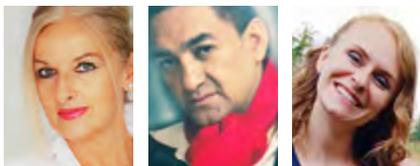
**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 18 | A-Line Dance

### „Tanz als größte Form der Lebensfreude“

Tanzrhythmen und Schritte mit verschiedenen Choreografien werden in Line Dance Aufstellung angeboten. Du möchtest Dich frei fühlen, ungezwungen bewegen, liebst Musik und möchtest Lebensfreude spüren? Lass Dich darauf ein, viele Tanzschritte und Kombinationen von Schritten in Choreografien zu erlernen und im Team Spaß am gemeinsamen Entwickeln und Fortschritt zu haben ... Es sind keine Grundkenntnisse als Voraussetzung zur Teilnahme nötig. Du wirst die Verbesserung an Deinem Bewegungsmuster erkennen, Dich selbstsicher auf Tanzschritte einlassen und frei fühlen, allein oder in einer Gruppe zu tanzen und Freude am Tanz zu haben. Wir kombinieren Schritte aus Salsa, Mambo ..Texan.. uva...



**Referent:innen:** abwechselnd Mag.<sup>a</sup> Andrea Pachschwöll Mas, BEd (Dipl. Päd. Leibeserziehung/Sport, Mag.sc.hum Gesundheitswissenschaften, begeisterte Tänzerin, Linedance, Jazz-Dance, Ballett, Modern Dance, Ballroom-Dance, Tango

Argentino), Raúl Maciás Ramos (Tanzstudium in Mexico, Tanztheater Professor, internationale Lehrtätigkeit), Johanna Hentrich-Paul (Musicalausbildung, Jazz- Dance, Ballett, Steppen, Linedance, Studium der Gesangspädagogik)

**Termine:** Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

**5 Einheiten:** 27. Sept., 18. Okt., 22. Nov., 13. Dez. 2023, 17. Jan. 2024

**Kosten:** 100,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 19 | Keine Angst vor Babytränen

M.A.R.K.E

### Babyweinen verstehen und angemessen begleiten

Wenn Babys untröstlich weinen, kann das Eltern und weitere Bezugspersonen schnell an ihre psychischen und physischen Grenzen bringen. Ein Kreislauf aus Spannung, Verunsicherung und emotionalem Rückzug entsteht, aus dem herauszufinden schwierig sein kann. In diesem Workshop erfahren Eltern und andere Bezugspersonen hilfreiches Wissen, warum manche Babys viel weinen und nur schwer zu trösten sind.

Dabei erproben die Teilnehmer:innen auch einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen, die im Alltag dabei helfen, die Schrei- und Unruhephasen ihrer Säuglinge einfühlsam und sicher zu begleiten.

#### Folgende Inhalte werden im Kurs behandelt:

- Warum weinen Babys?
- Verschiedene Formen des Weinens erkennen
- Körperliche und emotionale Zeichen von Überlastung der Eltern nach der Geburt
- Verbesserung der Kontaktfähigkeit der Eltern durch zentrierende Bauchatmung
- Einsatz von Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Empfehlungen für den alltäglichen Umgang mit einem weinenden Baby

Nach dem Workshop bist du sicherer im Umgang mit deinem Baby und seinen Bedürfnissen. Von sehr herausfordernden Situationen lässt du dich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen, da du wirksame Techniken zur raschen Stressreduktion kennst. Du bekommst viele hilfreiche Unterlagen und Literaturempfehlungen mit nach Hause.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Schmid B.A. (Sozialpädagogin, Basic Bonding Leiterin der Emotionellen Ersten Hilfe, Krisenbegleiterin für Eltern und Säuglinge und Mama von 5 Kindern)

**Termin:** Donnerstag, 28. Sept. 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 23,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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



# 20 | Lehrgang Positive Psychologie

## Glück ist (d)eine Entscheidung

In diesem Lehrgang lernen Sie Wege kennen, wie Sie Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden stärken und andere Menschen beim Aufblühen unterstützen. In 5 Modulen erfahren Sie wissenschaftlich fundiertes Grundlagenwissen und erleben durch praktische Übungen und Methoden, wie Sie die Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie im alltäglichen Leben nutzen und auch in Gruppen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen anwenden können. Laut aktuellen Forschungen hängen 40 % unseres persönlichen



Wohlbefindens von unserer eigenen, individuellen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab. Die gute Nachricht ist: Sie haben Ihr Glück in der Hand. Ziel der Positiven Psychologie ist es, Menschen zu unterstützen, positive Emotionen aufzubauen sowie Erfüllung und Sinn im Leben zu finden, um, wie Martin Seligman (Psychologe und Glücksforscher) es nennt, „aufzublühen“. **Ihr Nutzen auf einen Blick:**

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

**Lehrgangszeit:** jeweils Freitag von 14.00 bis 20.00 und Samstag von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Modul 1 Positive Gefühle – Verantwortung für das eigene Glück übernehmen

**Termine:** 29. und 30. Sept. 2023

## Modul 2 Engagement – Mit Kopf, Herz und Händen

**Termine:** 20. und 21. Okt. 2023

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

**Termine:** 24. und 25. Nov. 2023

## Modul 4 Sinn – Werteorientierte Wege und Lösungen

**Termine:** 15. und 16. Dez. 2023

## Modul 5 Gelingende Beziehungen – Vom Ich zum WIR

**Termine:** 12. und 13. Jan. 2024

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



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

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

**Kosten:** Lehrgang gesamt, 5 Module: 1.290,-

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

Auf Anfrage senden wir gerne einen Detailfolder zu. Anmeldeschluss: 21. Aug. 2023

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 21 | Kreative Schreibwerkstatt zur Persönlichkeitsentfaltung

### Unsere Gedanken gestalten unsere Zukunft

Schreiben mit allen Sinnen, angeregt durch die Jahreszeiten, mit Beispielen aus der Literatur oder der Musik, anhand von Bildern oder durch eine Meditation, durch Bewegung, verschiedene Anregungen in Lyrik und Prosa. Durch das kreative Schreiben lösen wir Schreibblockaden, geben unserem Unterbewusstsein eine Stimme und stellen erstaunt fest, was wir auf Papier geschrieben haben. Wir kommen in den „flow“, lassen unseren Verstand ruhen und hören auf unsere innere Stimme, die sich zum Ausdruck bringen möchte. Die entstandenen Texte überraschen und erfreuen uns. Das Lesen in der Gruppe bringt weitere Anregungen und Feedback zu den Texten. Die unterschiedlichen Zugänge zu den Themen erstaunen immer wieder und bereichern unseren Horizont.



**Referentin:** Marlen-Christine Kühnel

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

**Termine:** Freitag, 10.00–14.00 Uhr

**5 Einheiten:** 29. Sept., 13. Okt., 17. Nov., 15. Dez. 2023, 12. Jan. 2024

**Kosten:** 118,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 22 | Getanzter Jahreskreis



### Die Schätze der Jahreszeiten tanzen

#### Herbstliche Tanzfreuden

Erntezeit. Zeit der Dankbarkeit, der Fülle, des Segens.  
Tanzend Gott loben mit Tänzen, die uns erden und beflügeln.  
Freudvolle Segenstänze, bunte Herbsttänze, bewegte Meditation

**Termin:** Montag, 2. Okt. 2023, 18.15–20.20 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, 4. Dez. 2023, 18.15–20.20 Uhr

#### Winterliche Tanzfreuden

Die Schätze des Winters ertanzen.

Den Tanzkreis als Quelle von Wandel und Neubeginn entdecken, sanften Freuden dankbar Raum geben, hoffen und Neues wagen.

Meditative und sanft beschwingte Kreistänze – friedvoll, verbindend, berührend.

**Termin:** Montag, 22. Jan. 2024, 18.15–20.20 Uhr

Keine Vorkenntnisse nötig



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

**Kosten:** 20,-/Abend

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 23 | Bergpredigt – hören.lesen.leben

Die Bergpredigt im Matthäusevangelium gehört zu den bekanntesten Texten des Neuen Testaments. In ihr werden pointiert wesentliche Themen der Botschaft Jesu aufgegriffen. Es sind Fragen, die uns heute noch intensiv beschäftigen: Wie kann gutes Leben gelingen? Wie sollen wir beten? Wie gehe ich mit anderen um?

An vier Abenden werden wir Themen und Texte nicht nur methodisch vielfältig entdecken, sondern sie auch mit höchst aktuellen Themen verknüpfen.

### Beziehung zu Gott und untereinander

„Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden“ (Mt 6,7). Wie gehen wir mit Gott und miteinander um? Will Gott uns in Versuchung führen? (Mt 6,13) Was bedeuten die Bitten des Vaterunsers und die Ratschläge Jesu für ein sinnvolles Beten?

Almosen, Beten und Fasten. Das sind nicht nur Leitmotive in der Vorbereitungszeit auf Ostern, sondern sollen zeigen, dass Christ:innen auf Beziehung hin ausgelegt sind: Hin zu Gott und der/dem Nächsten.



**Referentin:** Dipl.-Theol. Friedrich Bernack (Pastoralreferent; bis zu seiner Pensionierung 2021 Referent für theologische Erwachsenenbildung und stellvertretender Direktor des Bildungszentrums Freising – heute „Domberg-Akademie“)

**Termin:** Mittwoch, 4. Okt. 2023, 18.00–20.00 Uhr



### Gerechtigkeit oder Barmherzigkeit?

„Wenn eure Gerechtigkeit nicht weit größer ist als die der Schriftgelehrten und Pharisäer, werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen.“ (Mt 5,20)

Was, wenn das „Größere“ der Gerechtigkeit Barmherzigkeit ist? Denn klar ist: Gerechtigkeit ohne Barmherzigkeit ist grausam. Und umgekehrt ist alles egal, wenn wir Barmherzigkeit ohne Gerechtigkeit denken. Die Veranstaltung ist der Versuch, Gerechtigkeit und Barmherzigkeit bereichernd zusammenzudenken.



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

**Termin:** Mittwoch, 8. Nov. 2023, 18.00–20.00 Uhr

### Wie sollte die Botschaft Jesu unser Leben verändern?

„Wer den Willen meines Vaters im Himmel tut, wird in das Himmelreich kommen!“ (Mt 7,21)

Es sind nicht nur die klugen und frommen Reden, die Christ:innen ausmachen. Die Bergpredigt ermuntert explizit, diese in die Tat umzusetzen. Schließlich sind wir Salz der Erde und Licht der Welt.



**Referentin:** Eva Puschautz (Assistentin am Fachbereich für Neues Testament der katholisch-theologischen Fakultät der Universität Wien)

**Termin:** Mittwoch, 6. Dez. 2023, 18.00–20.00 Uhr

### Friede ohne Gewalt?

„Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand!“ (Mt 5,39)

Wie ist Jesus mit Gewalterfahrungen umgegangen?

In den Seligpreisungen, der Forderung nach Gewaltverzicht, aber auch der Feindesliebe werden die Machtkonstruktionen dieser Welt klar auf den Kopf gestellt.



**Referent:** Dr. Roland Schwarz (langjähriger Mitarbeiter des Kathol. Bibelwerkes und Lehrbeauftragter an der Universität Wien (Neues Testament), derzeit schwerpunktmäßig Referent bei den Theol. Kursen)

**Termin:** Montag, 15. Jan. 2024, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-/Abend

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 24 | Wie sag ich's meinem Kind?

MARKE

### Herausfordernde Themen kindgerecht besprechen

Wie kommt das Baby in deinen Bauch? Und wie kommt es da wieder raus? Müssen wir alle einmal sterben? Wieso gibt es Krieg? Und warum ist mein Cousin jetzt ein Mädchen? Unsere Kinder stellen Fragen oder sind mit Ereignissen konfrontiert, die sie begreifen möchten. Wir als Eltern sind ihre Ansprechpartner:innen und stellen uns immer wieder eine Frage: Wie sag ich's meinem Kind?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit klassischen Kinderfragen, genau so wie mit speziellen Krisensituationen und stellen uns folgende Fragen:

- Wie reagiere ich auf die Fragen meines Kindes?
- Wie beantworte ich diese entwicklungsgerecht?
- Wann ist es ratsam, mein Kind proaktiv über aktuelle Ereignisse zu informieren? Und wie?

Neben den Themenbereichen Geburt, Fortpflanzung und Sexualität; Sterben, Tod und Trauer; Trennung und Scheidung; Krieg und Krisen nehmen wir uns auch genug Raum, um individuell auf Ihre Fragestellungen einzugehen und uns auszutauschen.

Zusätzlich zum Workshop gibt es:

- Kinderbuchtipps rund um die angesprochenen Themenbereiche zum Vor-Ort-Durchblättern
- Die Inhalte des Workshops als Handout zur Nachlese



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

**Termin:** Dienstag, 3. Okt. 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 29,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 25 | Spuren in meinem Leben finden und kreativ gestalten



### Workshop für biografisch-kreatives Schreiben

Wer sich erinnert, erinnert sich heute an das, was war. In der heutigen Stimmung, mit dem heutigen Wissen. Was war, wird eingefärbt durch das, was danach kam, durch das, was jetzt ist. Es ist eine besondere Fähigkeit des Menschen, im Rückblick sein Leben deuten zu können, daraus Gewinn zu ziehen, Stärkung und Zuversicht. Wir finden Spuren unseres Lebens, erinnern uns an Ereignisse, Begebenheiten, an Begegnungen mit anderen Menschen. In vielen kleinen Episoden, die wir erinnern, entfaltet sich ein Kaleidoskop von Geschichten und Texten, die uns beglücken, stärken und Mut machen können für die Zeit, die vor uns liegt. So versuchen wir Spuren für eine Zukunft zu legen, die zu uns passen könnte. An den gemeinsamen Abenden schreiben wir, angeregt von Impulsen und Texten; wir notieren unsere Geschichten, unsere Glücksmomente, unsere Erfahrungen. Wir schreiben keine Protokolle, wir schreiben Geschichten, lyrische Texte, ohne literarischen Anspruch, aber mit unserer eigenen, ganz besonderen Stimme. Kreativität ist kein Widerspruch zu Wahrhaftigkeit und die Lust zu Fabulieren wächst, wenn wir zeitgleich schreiben. Wer möchte, kann andere dann mit seiner/ihrer Geschichte beschenken. Im besten Fall haben die Teilnehmenden am Ende nicht nur ein vollgeschriebenes Heft oder eine Mappe mit Blättern, sondern auch ganz viele Ideen und viel Lust, in der Gruppe oder auch allein weiterzuschreiben.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Gertraude Wagerer (Germanistin, Theologin, Lehrerin im Erwachsenen-Berufs-Bildungs-Bereich, Ausbildung für Biografie-Arbeit)

**Termine:** Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr

**3 Einheiten:** 5. Okt., 16. Nov. 14. Dez. 2023

**Kosten:** 60,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 26 | Ein Tag zum Schreiben ist ein Tag für Dich!

Viele bunte Schreibimpulse beflügeln die Fantasie und lassen federleicht Geschichten entstehen. Gemeinsam schreiben, lesen, lachen, sich besinnen – so wird der Schreibtage zur Kraftquelle für alle.

In einer Gruppe Gleichgesinnter schreibt es sich besonders leicht und das Teilen der Texte verdoppelt die Freude am Kreativsein. Der Kurs ist für Schreibanfänger:innen wie für Profis gleichermaßen geeignet und beinhaltet:

- Anleitungen, die den Einstieg ins kreative Schreiben erleichtern
- Bilder, Texte und Sprachspiele als Schreib-Impulse
- Übungen zur Förderung von Fantasie und Kreativität
- Gemeinsames Vorlesen und Zuhören in der Gruppe
- Auseinandersetzung mit relevanten Themen auf persönlicher Ebene

Am Ende des Kurses halten Sie selbst verfasste Texte in Händen, haben Freude und Selbstbewusstsein aus dem kreativen Schaffen geschöpft und konnten miterleben, wie beglückend der Austausch mit anderen Schreibenden sein kann.



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

**Termine:** Freitag, 6. Okt. 2023 und 19. Jan. 2024, 09.00–16.00 Uhr

**Kosten:** 55,-/Tag

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

oder Tel. 01/51 552-5108

## 27 | Mein Ärger gehört mir!

**Was unsere heftigen Gefühle uns sagen, und wie wir damit konstruktiv umgehen**

Ärger oder Zorn können gewaltige Energien freisetzen, das lässt sie manchmal recht bedrohlich wirken und löst Ängste aus. Wie gelingt es uns, konstruktiv mit diesen Gefühlen umzugehen, ohne sie zu verleugnen oder zu verdrängen? Wie nutzen wir diese Energie auf eine friedliche Weise? Und wie begegnen wir unseren verärgerten Gesprächspartner:innen, ohne dass das Gespräch eskaliert?

- Wir haben wohl alle schon erlebt, dass wir in einem heftigen Spannungszustand anders sprechen oder handeln, als mit kühlem Kopf. Und kaum ist der Zorn verrauchte - bereuen wir oft unsere Worte, Taten und Entscheidungen.
- Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen unsere persönlichen Erfahrungen mit Ärger, Aggression, Zorn und Wut und die Bedeutung dieser Gefühle in unseren Beziehungen.
- Wir werden mit konkreten Ärger-Anlässen arbeiten und üben, unseren Unmut so auszudrücken, dass unser Gegenüber sich nicht angegriffen oder verletzt fühlt. Darüber hinaus lernen wir, zu erkennen, welche anderen Gefühle sich hinter unserem Ärger verstecken, und diesen aufzulösen.
- Wir werden auch einen deeskalierenden Zugang zu verärgerten Personen trainieren.

Wir arbeiten dafür nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation

Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, Ihren Ärger aufzulösen und dahinterliegende Gefühle wahrzunehmen und zu kommunizieren.

Sie haben gelernt, aus Eskalationen auszusteigen und mit den Aggressionen Anderer konstruktiv umzugehen.

Vielfältige Praxisübungen haben Sie darauf vorbereitet, in kritischen Situationen authentisch und spontan zu reagieren und Konflikte zu entschärfen.



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

**Termine:** Freitag, 6. Okt., 15.00–21.00 Uhr und

Samstag, 7. Okt., 2023, 9.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 125,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 28 | Im Dienst der Hoffnung

### Auf der Suche nach einem solidarischen Christentum, im Einsatz für Gerechtigkeit und Barmherzigkeit

Ein Unvertrauen darauf, dass alles gut wird, dass die Welt gut gemeint und gut gemacht ist, braucht die Welt. Die tiefe Sehnsucht nach dem Guten, Wahren und Schönen verlangt von der Kirche, dass sie sich sprachlich, aber auch bezüglich ihres gegenständlichen Glaubens, aus dem eisernen Griff ihrer selbstverschuldeten ideologischen Verhärtung befreit. Die von Papst Franziskus entworfenen Skizzen und Bilder einer neuen Kirche, die verbeult, verletzt und verschmutzt ist, können Kirche zu einem Feldlazarett für eine ängstliche Gesellschaft werden lassen, zu einer Kirche die initiativ wird, Menschenfreundlichkeit und praktische Solidarität lebt. Vortrag, Diskussion, Austausch für einen hoffnungsvollen Ausblick darauf, dass alles gut wird.



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

**Termin:** Montag, 9. Okt. 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 29 | Die wunderbare Welt des Aquarells



### Aquarellbilder kommen oftmals so leicht, luftig und locker gemalt daher ... aber wie geht das?

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, die die Aquarellfarbe und ihre Anwendung näher kennenlernen wollen. In Schritt für Schritt-Anleitungen werden Sie ausprobieren und experimentieren, es gibt kein Richtig oder Falsch. Die Aquarellfarbe ist sehr eigensinnig, mal ist sie zu nass, zu trocken, zu dumpf oder zu pastellig. Dabei strahlt sie bei richtiger Handhabung solch Charme aus und jede Zeichnung wird lebendiger, wenn ein paar Farbtupfer an der richtigen Stelle hinzugefügt werden. Wie bekommen Sie das auch hin? Lernen Sie die Vorzüge der Aquarelltechnik mit der Illustratorin Sandra Biskup kennen! Sie lernen die Eigenschaften der Farbe kennen und erfahren, welche Rolle das richtige Papier spielt. Sie lernen, wie Sie Ihr Motiv komponieren und in Schichten aufbauen, von hell nach dunkel. Sie lernen Farben mischen, damit Ihr Bild als Gesamtes harmonisch wirkt. Und wann es Zeit ist, aufzuhören, um es nicht „tot“ zu malen. Sandra Biskup steht Ihnen mit Tipps und Erfahrung aus ihrer jahrelangen Praxis als Reisezeichnerin zur Seite.

**Material:** Kopierpapier oder Skizzenblock (mind. A4), Aquarellpapier in mind. Größe A4, mit nicht allzu rauer Oberfläche (z. B. Hahnemühle, Fabriano,...), Bleistift in HB oder B, Knetbarer Radiergummi, ev. Spitzer, Aquarellfarben (z. B. Schmincke. Wenn Sie noch keine Aquarellfarben besitzen, müssen Sie nicht gleich ein großes Set kaufen - es reicht vorerst ein kleiner Kasten mit den Grundfarben Kadmiumgelb, Zinnoberrot und Ultramarinblau. Wer möchte, kann z. B. noch Zitronengelb, Magenta, Indigo und Umbra hinzufügen), Aquarellpinsel, Rundpinsel (z. B. Stärke 6, 12), Maltuch, Wasserbehälter.

Einmal mit Aquarell angefreundet, eröffnet Ihnen diese Technik viele Möglichkeiten: Sie ist ebenso geeignet für spontanes Skizzieren unterwegs, wie für detailreiche Zeichnungen im Atelier oder Zuhause. Es braucht nur etwas Zeit und Geduld, um sich in der wunderbaren Welt des Aquarellmalens zurechtzufinden. Sie werden begeistert sein!



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

**Termine:** Dienstag, 18.00–20.30 Uhr

**3 Einheiten:** 10., 17., 24. Okt. 2023

**Kosten:** 58,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 30 | Komm in meine Welt – mehr als Worte

### Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Kommunikation mit Menschen mit Demenz kann manchmal herausfordernd sein. Um einander gut begegnen zu können, sind mehr als Worte notwendig. Verbale Äußerungen sind nur ein Kanal, wesentlich ist auch das „zwischen den Zeilen“ Gesagte.

- Wie wird unsere Kommunikation durch die Demenz beeinflusst?
- Welche Bedürfnisse haben Menschen mit Demenz?
- Welche Haltung habe ich als Betreuende:r?
- Welche Möglichkeiten gibt es neben der verbalen Kommunikation, um in die Welt der Menschen mit Demenz einzutauchen?

Eine einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz hilft uns, Missverständnissen und Konflikten vorzubeugen. Das Eintauchen in die Welt der Menschen mit Demenz erleichtert das Zusammenleben.



**Referentin:** Beatrix Auer M.Ed. (verantwortlich für die Seniorenarbeit in der Erzdiözese Wien, Motogeragin, Demenzstudium)

**Termin:** Mittwoch, 11. Okt. 2023, 17.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 31 | Tanztag für die Seele

### Heilsamer Tanz als Wegweisung, Kraft- und Freudenquelle

Einen Tag lang tanzen. Eintauchen in Spielarten heilsamen Tanzens wie Authentic Movement und meditativen Tanz. Sich berühren und beseelen lassen durch meditativen, ausgleichenden Kreistanz. Elemente aus therapeutischem Tanz kennenlernen, außen in Bewegung bringen, was innerlich bewegt. Gefühle und Sehnsüchte erspüren und auf tänzerische Weise zum Ausdruck bringen. Für sich selbst und in haltgebender Gemeinschaft tanzen. Tanzen, den eigenen Raum weiten, der Seele tanzend Flügel und Ausdruck verleihen.

Herzöffnende Impulse, Reflexion, Schreibelemente und herzhafter Austausch, bewusste Wahrnehmung, Wachstum, Gemeinschaftserleben

Sich einlassen und nähren, Antworten auf gestellte und ungestellte Fragen ertanzen, auf-tanken und beseelt in den Alltag zurückkehren



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

**Termin:** Donnerstag, 12. Okt. 2023, 9.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 85,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 32 | Focusing mit Kunstobjekten

### Lust auf und Anstoß für Neues

Neugierde, Freude und Inspiration ist etwas, was alle Menschen brauchen und zuweilen im Alltag zurückbleibt. Focusing mit Kunstobjekten fördert diese positiven Qualitäten.

Das Wirken von Kunstwerken auf uns kann tief berühren. Das angeleitete Spüren und Beschreiben dieser Erfahrungen bringt uns zudem mit persönlichen Themen in Kontakt - überraschende Einsichten können sich zeigen! Focusing ist ein von Dr. Eugene Gendlin (geb. in Wien) ersonnener sanfter Prozess von Körper-Wahrnehmung und Reflexion, der Kreativität, „inneres“ Aufräumen und Betrachten persönlicher Themen ermöglicht. Im Rahmen von ‚Focusing mit Kunstobjekten‘ begleite ich die Bildwahrnehmung der Teilnehmer:innen und unterstütze das Festhalten der Erfahrung mit verschiedenen Medien und im Austausch. Mit Focusing können wir dem eigenen Potential für Freude und Schönheit in einer besonders zugänglichen Form begegnen und im Künstlerischen, in der Arbeit und im Persönlichen für uns nutzbar machen.



**Referent:** Mag. Peter Pressnitz

(Trainer „The International Focusing Institute“ in New York)

**Termin:** Donnerstag, 12. Okt. 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 18,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 33 | Stärkung der Selbstheilungskräfte

### Bewegung – Musik – Meditation

Wie wäre es, wenn wir morgens ausgeruht, regeneriert und voller Tatendrang in den Tag starten könnten, mit Dankbarkeit, Energie und Lebensfreude? Mithilfe unserer körperlichen und geistigen Selbstheilungskräfte werden wir uns auf diese Spur begeben.

Im täglichen Leben sind wir uns unserer Selbstheilungskräfte meist nicht bewusst. Sie sind immer da und warten darauf, aktiviert zu werden. An diesem Nachmittag bringen wir unsere Körpersysteme (Atmung, Drüsen, Kreislauf, Muskulatur, Verdauung) und unsere Energiesysteme (Chakren, Meridiane) in Bewegung. Achtsame Bewegung hilft uns auch, unseren Geist zu öffnen. Verschiedene Formen der Meditation unterstützen unseren Körper dabei, die ihm innewohnende Kraft zu entfalten. Musik nützen wir als Türöffner für die Seele. Indem wir achtsam mit uns selbst sind, unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle richten, lernen wir mehr und mehr, auf Signale zu hören. Wir gewinnen Vertrauen in unsere Selbstheilungsfähigkeiten. Größere Beweglichkeit, bessere Erdung und Zentrierung, verbessertes Gleichgewicht, Stärkung von Ausdauer und Resilienz, Aufladen der Energiespeicher, Motivation, zu Hause zu praktizieren und inneren Ausgleich zu finden sind einige Erfolge von Kursteilnehmer:innen.



**Referentin:** Doris Tropper-Höfer

(Craniosacrale Energiearbeit, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Humanenergetikerin, Ayurveda Köchin)

**Termin:** Freitag, 13. Okt. 2023, 15.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 38,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 34 | Bis hierher und nicht weiter – Grenzen setzen!



### Danke – aber nein, danke!

Lerne NEIN zu sagen – und JA zu dir selbst ohne Schuldgefühle und Scham

Ich habe es satt, es allen recht zu machen, statt an mich selbst zu denken!

Ich möchte lernen, meine eigenen Bedürfnisse mehr zu achten, sie eindeutig auszudrücken, ohne ein verschwommenes „Jein“, NEIN sagen, ohne mich zu entschuldigen.

Ein praktischer Workshop, wo wir lernen...

- Grenzen zu setzen – effizient, klar. Ohne Schuldgefühle, ohne Aggression.
- JA zu sagen – zu MEINEN eigenen Bedürfnissen.
- Uns mehr mit Dingen und Leuten beschäftigen, die aufbauen und glücklich machen.
- Weniger „Meinung der anderen“ - mehr Authentizität und Leichtigkeit.

Wenn du JA zu anderen sagst, pass auf, dass du nicht NEIN zu dir sagst!

Im Workshop werden ernste Themen mit viel Humor und Leichtigkeit gemischt.

Und das alles mit praktischen Übungen, Theorie, Simulationen, Querdenken, Sinn und Unsinn und ... viel Spaß.



**Referent:** Mag. Jacob Klein

(Israel und Österreich, Psychologe, Coach, Kommunikationstrainer, Organisationsberater, Direktor des „Herzens-Weisheit“ Zentrum in Israel, Spezialgebiete Kommunikation und Humor)

**Termin:** Freitag, 13. Okt., 15.00–19.00 Uhr  
und Samstag, 14. Okt. 2023, 10.00 bis 18.00 Uhr

**Kosten:** 130,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

# 35 | Informationsabend über Qi Gong, Medizinisches Qi Gong und Dao Yin An Qiao (ursprüngliche Akupunktur)

## Sanfte Wege zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Was steckt in diesem Schatz an jahrtausendaltem Wissen? Wie kommt die Wirkung der Behandlungsformen zustande? Wie unterscheidet sie sich von den uns vertrauten medizinischen Systemen? Die chinesische Medizin sieht Qi als die Urkraft, die in allem Leben enthalten ist und die zur Erhaltung des Lebens gebraucht wird. Sie versteht den menschlichen Körper als einen eigenständigen Mikrokosmos des Universums. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Jeder behandelnde Impuls dient der Wiederherstellung von Harmonie und Ausgeglichenheit eines Menschen innerhalb seines persönlichen Umfeldes. Qi Gong umfasst viele verschiedene Übungsformen, deren Wirksamkeit in den letzten drei Jahrzehnten auch weltweit Anerkennung gefunden hat. Qi Gong beginnt mit dem Prinzip der Stärkung der Lebensenergie zur Vorbeugung von Krankheiten, Linderung von Beschwerden und Verbesserung des Gesundheitszustands. Die medizinische Qi Gong Form Guo Lin Qi Gong und die Akupunkturbehandlung Dao yin an qiao sind zwei aus der TCM kommende Behandlungsformen, die ein besonders großes und zugleich spezifisches Wirkungsspektrum aufweisen.

Der Informationsabend bietet die Möglichkeit,

- einen ersten Verständnisszugang über Konzepte und Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zu finden
- Einblick in die Wirkmechanismen der vorgestellten Übungs- und Behandlungsansätze zu gewinnen
- Vertrauen in die Kraft und Weisheit des eigenen Körpers zu vertiefen
- Raum für Gespräch und Austausch zum Themenfeld zu haben



**Referent:innen:** Mag.ª Marie-Christine Porstner (Psychologin, langjährige Unterrichtstätigkeit und Erfahrung in der Anwendung von Qi Gong in der Burnout-Prophylaxe und Traumaarbeit, ausgebildet u.a. von Dr. Qi Duan Li) und Thomas List (Sozialpädagoge, TCM- und Klang Therapeut, Dorn und Bruss Mobilisation,

Radiästhetische Beratung, seit vielen Jahren Qi Gong Lehrer und Qi Gong Therapeut, ausgebildet in Zungendiagnose und Dao yin an qiao bei Dr. Qi Duan Li)

**Termin:** Donnerstag, 19. Okt. 2023, 18.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 25,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

# LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

GEDÄCHTNISTRAINING

BEWEGUNGSÜBUNGEN

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

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

**Dann starten Sie mit der Ausbildung zur**

**LIMA TrainerIn ab September 2023!**

**Alle Informationen dazu erhalten Sie bei Beatrix Auer, [b.auer@edw.or.at](mailto:b.auer@edw.or.at)**

## 36 | Drei Schnupperabende mit Qi Gong, Medizinischem Qi Gong und Dao Yin An Qiao (ursprüngliche Akupunktur)



### Kennenlernen der praktischen Übungen und ihre Wirkung erfahren

An jeweils einem Abend wird anhand gemeinsam durchgeführter einfacher Übungen die praktische Anwendung einer dieser drei aus der chinesischen Medizin stammenden Behandlungsformen vorgestellt. Eine erste Erfahrung der sanften Wirkung auf Körper und Geist wird möglich.

### Qi Gong – Die Arbeit mit der Lebensenergie in Stille und Bewegung

Der Einsatz gezielter Übungen wandelt schädliches Qi in stärkendes ja sogar heilsames Qi. Die Blutzirkulation wird reguliert und sowohl Schmerzen als auch eine Vielzahl an Beschwerden finden Linderung. Die mentale Ebene kommt zur Ruhe, aufgewühlte Emotionen können sich entspannen.

**Termin:** Dienstag, 14. Nov. 2023, 18.00–20.00 Uhr

### Guo Lin Qi Gong – Medizinisches Qi Gong im Gehen

Die Übung wurde ursprünglich speziell für Menschen mit Tumorerkrankungen entwickelt. Mittlerweile wissen wir, dass durch die rasche Steigerung des Sauerstoffspiegels, Entgiftung und Regulation aller Organfunktionen die Übung ein besonders breites Wirkspektrum aufweist (Infektionsanfälligkeit, Herz-Kreislaufkrankungen, Rheuma, Magen- Darm-erkrankungen etc.)

**Termin:** Dienstag, 21. Nov. 2023, 18.00–20.00 Uhr

### Dao Yin An Qiao– Akupunktur in seiner ursprünglichsten Form

Das Einwirken auf Akupunkturpunkte ist eine der ältesten und am weitest verbreitetsten Behandlungsmethoden. Mit der ursprünglichsten Form, dem Dao Yin An Qiao wird durch Berühren der Akupunkturpunkte der Qi-Fluss aktiviert und reguliert.

Damit ist es möglich, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen nadelfrei auf bestehenden Befindlichkeiten harmonisierend einwirken zu können.

**Termin:** Dienstag, 28. Nov. 2023, 18.00–20.00 Uhr

Die Schnupperabende bieten die Möglichkeit,

- die praktische Ausübung der drei Behandlungsansätze kennenzulernen
- das Verständnis der Wirkmechanismen der vorgestellten Übungs- und Behandlungsansätze durch Erfahrung zu entwickeln bzw. zu vertiefen
- Vertrauen in die Kraft und Weisheit des eigenen Körpers zu vertiefen

und Raum für offene Fragen sowie Austausch zu den einzelnen Übungsformen.

Die Teilnahme an den drei Schnupperabenden ersetzt keinesfalls medizinische Diagnostik und Therapie.



**Referent:in:** Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner (Psychologin, langjährige Unterrichtstätigkeit und Erfahrung in der Anwendung von Qi Gong in der Burnout-Prophylaxe und Traumaarbeit, ausgebildet u.a. von Dr. Qi Duan Li) und Thomas List (Sozialpädagoge, TCM- und Klang Therapeut, Dorn und Bruss Mobilisation, Radiästhetische Beratung,

seit vielen Jahren Qi Gong Lehrer und Qi Gong Therapeut, ausgebildet in Zungendiagnose und Dao yin an qiao bei Dr. Qi Duan Li)

**Kosten:** 25,-/Abend

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 37 | NUAD – „Heilsame Berührung“

**Hilft loszulassen, Stress abzubauen und sich selbst neu zu erleben!**

Lieben Sie Entspannung durch Berührung und Massage von einem vertrauten Menschen? Dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig! NUAD ist eine traditionelle asiatische Entspannungstechnik, welche schon seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung angewandt wird. Die chinesische Medizin geht davon aus, dass die Lebensenergie Qi in Leitbahnen unseren Körper durchfließt, alle Organe versorgt und uns vor äußeren, krankmachenden Einflüssen schützt.



Das „Bearbeiten“ der Energielinien mit den Handballen und Daumen, Ellbogen und Füßen erfolgt bei dieser Methode in bekleidetem Zustand auf einer Bodenmatte.

Durch Berührung, sanfte Dehnung und Streckung des Körpers werden Blockaden gelöst, der Energiefluss aktiviert und so das Gleichgewicht zwischen Yin & Yang – Anspannung und Entspannung – wiederhergestellt.

NUAD wird immer individuell auf die Bedürfnisse des Gegenübers abgestimmt!

Bei diesem Workshop erlernen Sie durch aktives Tun und passives Spüren, eine vollständige NUAD-Behandlung selbstständig durchzuführen!

Alles was Sie dazu brauchen ist:

- eine vertraute Person, mit der Sie gerne eine NUAD-Behandlung erlernen möchten: Partner:in, Freund:in, oder sonstige Verwandte oder Bekannte!
- ein Leintuch und ein kleines Handtuch
- bequeme, langärmelige Kleidung
- Haarband bei langem Haar

Erleben Sie gemeinsam vier Abende Erholung, Entspannung und Regeneration nach alter asiatischer Tradition!



**Referentin:** Michal Silbiger BEd. (Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM, NUAD-Praktikerin)

**Termine:** Montag, 18.00-21.00 Uhr

**4 Einheiten:** 23. Okt., 6., 13., 27. Nov. 2023

**Kosten:** 98,-/Person

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 38 | Glücklich in der zweiten Lebenshälfte

**„Jeder ist seines Glückes Schmied!“ – oder nicht?**

Glück ist lernbar – sagt die Forschung. Das Glück ist ein Vogel! – sagt der Volksmund! Was es braucht, um glücklicher und zufriedener zu leben, wollen wir an 3 Abenden mit dem PERMA – Modell (Martin Seligman) und vielen praktischen Übungen herausfinden.

1. Am ersten Vormittag werden wir uns mit dem Modell von Martin Seligman beschäftigen. Durch verschiedene Übungen lernen Sie die einzelnen Bereiche dieses Modells näher kennen und wie Sie es im Alltag verwenden können.

2. Am zweiten Vormittag finden wir heraus, was unser Gehirn mit Glück zu tun hat und wie wir, durch eine positivere Einstellung, dem „Glücklichsein“ auf die Sprünge helfen können. Wahrnehmungsübungen helfen uns, kleine Glücksmomente zu erkennen.

3. Am dritten Vormittag wollen wir unsere eigenen Stärken finden oder auch wiederentdecken. Wie wir diese Stärken täglich nutzen können und damit auch Schwächen auffangen können, wollen wir ausprobieren.

Nach diesen 3 Abenden sind Sie „Schmied:in Ihres eigenen Glücks“. Sie werden viel mehr Positives wahrnehmen und ausstrahlen, aber auch das kleine Glück am Wegesrand bemerken. Ein Glückstagebuch wird Ihnen ebenfalls ein Begleiter für Ihre zweite Lebenshälfte sein.



**Referentin:** Monika Orschulik

(LIMA-Trainerin, Dipl. Erwachsenen- und Elternbildnerin)

**Termine:** Montag, 9.30-11.30 Uhr

**3 Einheiten:** 6., 20. Nov., 4. Dez. 2023

**Kosten:** 45,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 39 | Trotz lass nach – Starke Kinder in der Autonomiephase



M.A.R.K.E

### Ein Abend für Eltern, Großeltern und alle Bezugspersonen

Die Autonomiephase ist eine ganz besondere Phase im Leben unserer (Enkel)Kinder. Die Zeit, in der sie immer mehr „selber machen“ wollen und merken, dass sie einen eigenen Willen haben.

In der Entwicklungsphase des Kindes ist diese Zeit sehr wichtig, weil Kinder hier auch den richtigen Umgang mit ihren Gefühlen erlernen. Oft sind wir Eltern und auch Großeltern ratlos, wie wir uns richtig verhalten können, wenn unser Engel sich plötzlich in einen Wutzwerg verwandelt. Der Moment, in dem wir unserem Kind nichts mehr recht machen können, macht uns unsicher. Wie kann ich als Mutter/Vater/Oma/Opa ruhig bleiben und für mein Kind ein Fels in der Brandung sein, der Sicherheit ausstrahlt. Außerdem besprechen wir Strategien, wie Kinder den Umgang mit ihren Gefühlen erlernen können.

Nach diesem Abend seid ihr für den nächsten Wutanfall eures Kindes gewappnet und könnt gelassener in den (Groß)Elternalltag zurückkehren.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Umschaden  
(Pädagogin, Mutter und Familientrainerin)

**Termin:** Dienstag, 7. Nov. 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien  
**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 40 | Ayurveda-Abendessen

### Meine Ernährung ist meine Medizin

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

Wir bereiten ein ausgleichendes, bekömmliches und leichtes Abendessen als Vorbereitung für eine erholsame Nachtruhe zu. Dadurch kommen die Entgiftungs- und Regenerationsprozesse in unserem Körper optimal zum Einsatz. Die verwendeten Lebensmittel stammen aus biologischer Landwirtschaft.

Ergänzend gibt es mehr über den jahrtausendealten Wissens- und Weisheitsschatz des Ayurveda zu erfahren. Wir werden uns mit den drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha beschäftigen, die unsere Konstitution und unser Wesen bestimmen.

Herzlich Willkommen! Es erwartet Sie ein alle Sinne ansprechender Abend mit wunderbaren Einblicken in die Kunst der ayurvedischen Küche in ihrer großen Vielfalt. Inklusive Handout mit Rezepten zum Nachkochen.



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

**Termin:** Donnerstag, 9. Nov. 2023, 17.30–20.30 Uhr

**Kosten:** 45,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 41 | Verzeihen und Versöhnung: eine Herausforderung?

### Wie finden wir wieder zueinander nach einem heftigen Konflikt?

„Das verzeihe ich nicht!“ Hoffnungslos verfeindet – so endet mancher Konflikt für die Betroffenen. Sind Beziehungen erst einmal beschädigt, ist eine Versöhnung oft unvorstellbar. Doch Brücken lassen sich auch über tiefe Gräben bauen. Verständnis ist der Schlüssel zum Verzeihen: Sich selbst verstehen und die Motivationen der anderen Person nachvollziehen. Verzeihen entlastet, befreit und bereitet den Weg zur Versöhnung. Es liegt an uns allein, ob wir verzeihen können, zur Versöhnung braucht es zwei. Zwei, die bereit sind, ihren Anteil am Konflikt einzugestehen, ihr Bedauern über die gegenseitig zugefügten Schmerzen auszusprechen. Und die einander als fehlerhafte Menschen liebevoll wieder annehmen. In diesem Workshop arbeiten wir mit Elementen der Gewaltfreien Kommunikation. Diese helfen uns, individuelle Konflikte aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, Urteile und Anschuldigungen beiseite zu legen und zu einem tieferen Verständnis unserer eigenen Anliegen und denen unserer Konfliktpartner:innen zu gelangen. Auf diese Weise bereiten wir den Boden für den Prozess des Verzeihens und der Versöhnung. Praxisbezogene Übungen helfen bei der Gesprächsvorbereitung und der Umsetzung im Alltag.

### Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation

Am Ende des Seminars sehen Sie klarer in Bezug auf ihre eigenen Beweggründe in einem Streitfall und verstehen besser, welche Motivationen Ihr Gegenüber hatte. Diese neue Sichtweise hilft Ihnen, Ihren Groll loszulassen, innerlich mit dem Vorgefallenen abzuschließen und den ersten Schritt in Richtung Versöhnung zu machen. Das intensive Gesprächstraining im Rahmen des Seminars unterstützt Sie beim Wiederaufbau Ihrer Beziehung zum Konfliktpartner/zur Konfliktpartnerin.



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

**Termine:** Freitag, 10. Nov., 15.00 – 21.00 Uhr und  
Samstag, 11. Nov. 2023, 09.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 125,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 42 | Schluss mit Chaos!

### Wie Sie durch gezieltes Aufräumen dauerhaft Ordnung schaffen und zugleich mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen

Viele von uns kennen das. Wir haben uns endlich aufgerafft, im Wohnzimmer, Büro, Küche oder Schlafzimmer Ordnung zu schaffen, sind wirklich erleichtert und freuen uns riesig über das Ergebnis. Doch die Freude währt meist nur kurz. Das Chaos schleicht sich im Handumdrehen über die Hintertür Schritt für Schritt wieder herein. Das betrifft Singles in gleicher Weise wie Paare oder Familien. Ein nie



endender Prozess, wie es scheint, und zermürend obendrein. Doch es gibt Licht am Ende des Tunnels! Mit einer gezielten Vorgangsweise können wir es tatsächlich schaffen, eine dauerhafte Lösung zu finden und nie mehr in alte Muster zurückzukehren. Und das ganz individuell. Denn jeder von uns ist eben ein anderer „Aufräum-Typ“. In diesem Workshop lernen Sie in erster Linie die sogenannte KonMari-Methode kennen. Dabei geht es keineswegs nur ums Aussortieren, wie das viele Ratgeber anpreisen. Vielmehr werden Sie am Ende die Dinge in Ihrer Umgebung mit neuen Augen betrachten und eine klare Vorstellung davon haben, wie Sie das Thema selbst in Angriff nehmen können. Zudem gibt es viele motivierende Tipps und Tricks zum Thema. Eine, man möchte es kaum glauben, durchaus lustige und lustvolle Angelegenheit.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Rosina Bruckner (Dipl. LSB im Bereich psycholog. Beratung, SVA-Kooperationspartnerin für Stressmanagement und Burnoutprävention, Zertifikat in Biografiearbeit)

**Termin:** Freitag, 10. Nov. 2023, 16.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 47,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 43 | Zeitgeist & Lebensstil: „Bin ich ein Kind meiner Zeit?“

### Biografiearbeit zum Kennenlernen – Eine persönliche Spurensuche nach längst vergessenen Erinnerungen

Biografisches Arbeiten bedeutet Begegnung mit sich selbst und mit anderen. Wer bringt den Mut und die Lust auf, sich in diesem Workshop, gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter, auf eine spannende, private Schatzsuche zu begeben? Dabei stellen wir uns die provokante Frage „Bin ich ein Kind meiner Zeit?“ und hinterfragen den jeweiligen Zeitgeist, also das ganz spezielle Lebensgefühl einer bestimmten Gesellschaft einer bestimmten Zeit, der vergangenen 1950–1980er Jahre, also Ihrer Kindheit und Jugendzeit. Nach einem kurzen Exkurs in die Theorie, Methodik und Teilgebiete der Biografiearbeit, werden wir uns mit den zwei Schwerpunkten – Mode & Design und Alltags- & Freizeitkultur – intensiv beschäftigen. Zur Auflockerung und Abwechslung werden wir weitere kreative wie humorvolle Übungen in den Kurs einbauen.

Wenn Sie nun auf das Thema Biografiearbeit neugierig sind oder sich einen halben Tag in angenehmer Atmosphäre gönnen und dabei lustvoll erinnern wollen, sind Sie herzlich willkommen!



**ReferentIn:** Mag.<sup>a</sup> Helga Stadler (Ausbildung für Biografiearbeit, Kursleiterin, Schreibtrainerin, Seniorencoach)

**Termin:** Samstag, 11. Nov. 2023, 14.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 38,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

oder Tel. 01/51 552-5108

## 44 | Europa einmal anders: Prominente und ihre Gräber



### Bekanntes und Unbekanntes

„Zeigt mir Eure Friedhöfe, dann sage ich Euch, wer Ihr seid.“

Unter diesem Motto führt die Bilderreise zu Friedhöfen und Gräbern quer durch Europa, von Italien bis Norwegen. Bekannte und versteckte Gräber von prominenten Persönlichkeiten vermitteln uns die europäische Geschichte der letzten Jahrhunderte und liefern so manche überraschende Erkenntnis über „Promis“.

Lassen Sie sich auf eine besondere Tour zu Fuß und mit dem Zug ein.



**Referent:** Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac

(Garten- und Architekturhistoriker, Publizist)

**Termin:** Mittwoch, 15. Nov. 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** EUR 15,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

oder Tel. 01/51 552-5108

## 45 | Lachen – Quelle des Glücks

### **Lachworkshop. Lachen – die wirksame Vorsorge gegen Stress und Ärger**

„Lachen ist die beste Medizin“ – dies ist eine alte, seit Jahrhunderten bekannte Volksweisheit. Und sie trifft zu: Kaum etwas anderes ist so wirksam gegen Ärger und Stress und wird dennoch so unterschätzt wie Lachen. Bis zu 200 verschiedene Muskeln werden bei einem Lachvorgang aktiviert. Lachen ist wie innerliches Jogging des Organismus und gleichzeitig Balsam für die Seele. Lachen stärkt das Immunsystem und beugt schlechter Laune vor. Im Lachtraining werden durch einfache, spielerische hoho-hahaha Übungen die Lachmuskeln aktiviert. Durch Blickkontakt, Bewegung, Gruppendynamik, spielerische und abwechslungsreiche Elemente wird aus dem anfangs künstlichen Lachen ein echtes, herzhaftes Lachen. Lachen kann zwar nicht die Welt, aber es kann die Sichtweise verändern. Lachen ist die schönste Gesundheitsvorsorge.

Durch die Teilnahme an diesem Lachworkshop haben die Teilnehmenden Stress abgebaut; eine positive und heitere Stimmung; Immunsystem gestärkt; Glückshormone aktiviert; Tiefenatmung angeregt; Herz-Kreislauf-System angeregt und eine unbeschwertere Zeit erlebt.



**Referentin:** Martina Reiterer MBA

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

**Termin:** Donnerstag, 23. Nov. 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 22,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 46 | Auf Franziskuswegen die Faszination des Pilgerns entdecken



### **Erfahrungen einer Pilgerbegleiterin**

Was macht die Faszination des Pilgerns aus? Warum machen sich immer mehr Menschen auf den Weg? Was möchten sie auf dem Pilgerweg finden?

Die Pilgerbegleiterin Christa Englinger nimmt Sie auf der Suche nach Antworten mit auf die unterschiedlichen Wege, die den Spuren des Heiligen Franz von Assisi durch Mittelitalien folgen. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und Erlebnissen beim Pilgern alleine und mit Gruppen. Eindrucksvolle Fotos lassen die geschichtsträchtigen Orte entlang der Franziskuswege lebendig werden.



**Referentin:** Christa Englinger (Dipl. Reiseleiterin und Pilgerbegleiterin)

**Termin:** Mittwoch, 29. Nov. 2023, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 47 | Scheiter heiter!

### Mit einer guten Fehlerkultur erfrischend mutig Neues wagen!

Was tun wir nicht alles nicht in unserem Leben aus Angst vor Peinlichkeit und Scheitern! Aber haben Sie einem einjährigen Kind beim Spielen oder beim Gehen lernen zugesehen? Scheitern, sagt man, ist nicht das Gegenteil, sondern ein Teil des Erfolges. Also nehmen wir es mit Humor und lernen wir daraus, auch über uns selbst. In diesem Seminar setzen wir uns mit dem auseinander, was uns blockiert und was uns ermutigt, und wir fächeln unserer Neugier und unserem Mut frischen Wind unter die Schwingen!



**Referent:innen:** Mag.<sup>a</sup> Brigitt Schönsleben-Thiery (Erwachsenenbildnerin, Psychodramatikerin, Schauspielerin und Glückstrainerin, Ermutigung in allen Lebensbereichen ist ihr Anliegen) und Mag. Gerhard Sprinzel (Kommunikationstrainer für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, zweifacher Vater im laufenden

Selbstversuch und praktizierender „Glücksforscher“)

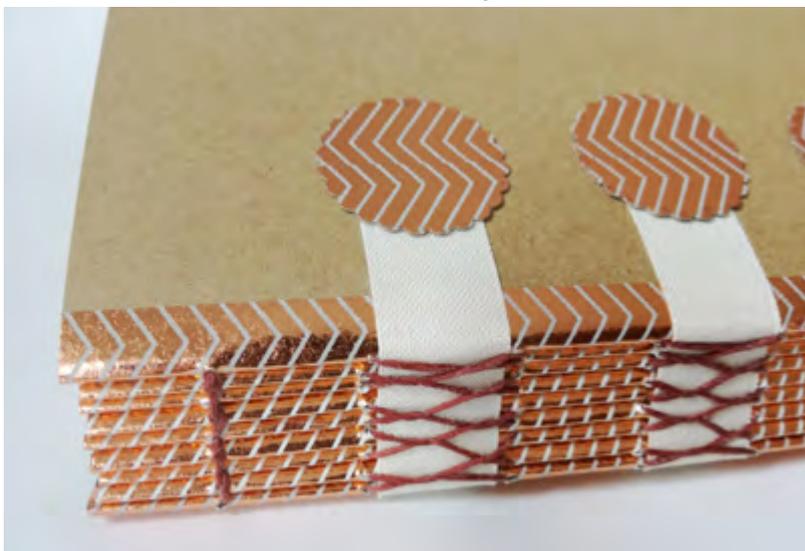
**Termin:** Freitag, 1. Dez. 2013, 16.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 50,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

## 48 | Buchbindeworkshop



### Notizbuch mit französischer Bindung

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

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

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

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

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



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Melanie Mezera (Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Autorin)

**Termin:** Samstag, 2. Dez. 2023, 10.00–14.00 Uhr

**Kosten:** 52,- und 6,- Materialbeitrag (Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

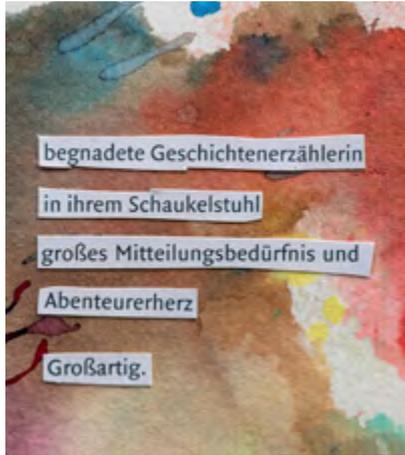
**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

## 49 | Wortgeschenke

### Schnipseltexte für besondere Menschen

*In einem herzlichen Satz ist genug Liebe für drei Winter. (Laotse)*

Wie oft würden wir anderen Menschen gern unsere Wertschätzung ausdrücken. Doch die Worte fehlen. Wir borgen uns Wörter aus Büchern, um daraus herzerwärmende Schnipseltexte zu gestalten. Worte haben wir viele. Sie dienen uns als Bausteine für unsere Kommunikation. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise in die faszinierende Welt der Worte. Wir werfen einen Blick auf unsere Sprache und wieso es manchmal so schwer ist, die „richtigen Worte“ zu finden. Zusammen gehen wir auf WortSCHATZsuche. Wir borgen uns Wörter aus alten Buchseiten und Zeitschriften, um daraus Schnipseltexte zu gestalten. Auf buntem Papier entfalten die Texte ihre Wirkung und zaubern bestimmt ein Lächeln aufs Gesicht der anderen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Nach dem Workshop halten Sie mindestens ein Wortgeschenk für einen lieben Menschen in der Hand. Mit der gelernten Methode haben Sie das nötige Werkzeug, um zuhause jederzeit weitere Texte zu gestalten.



**Referentinnen:** Mag.ª Melanie Mezera (Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Autorin) und Michaela Sauer (Dipl. Psychosoziale Beraterin, Dipl. Erziehungsberaterin, Autorin)

**Termin:** Samstag, 2. Dez. 2023, 15.30–18.30 Uhr

**Kosten:** 43,-, Materialbeitrag von 3 Euro wird vor Ort eingehoben

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

## 50 | „Nein – Ein Machtkampf?“

### Über Grenzen, Selbstbewusstsein und Gesundheit

Wie kann ich meinem Kind begegnen, das NEIN sagt? Endet das zwangsläufig in einem Machtkampf oder gibt es einen anderen Weg? Wir finden heraus, wie wir einem NEIN liebevoll begegnen können und warum es gesund ist, dass sich Kinder abgrenzen.

Ein Kind, das Nein sagt und so seine Grenzen aufzeigt, wird als unbequem wahrgenommen, gilt vielleicht als frech und unfolgsam, stört oft den Ablauf des Erwachsenenlebens. Leicht wird vergessen, dass sich Kinder abgrenzen dürfen und auch sollen: es handelt sich um ihren Körper, es sind ihre Gefühle und sie haben ein Recht darauf, diese Grenzen aufzuzeigen.

Aber woüber dürfen Kinder selbst bestimmen? Wann und wo endet ihre Kompetenz und wo brauchen Kinder Unterstützung und Begleitung? Warum ist es wichtig, dass Kinder ihre eigenen Grenzen erkennen und erfahren, wie sie diese mitteilen können?

Mit einem Blick auf die aktuellen Möglichkeiten und zukünftigen Entwicklungen des Kindes entdecken wir, wie liebevolle Begegnungen aus der verzwickten Situation der Meinungsunterschiede führen können und was das für uns als Eltern und die Beziehung zu unserem Kind bedeuten kann.

Das Wissen um die Wichtigkeit des kindlichen Neins und der elterlichen Alternativen gibt uns mehr Handlungsspielraum und Verständnis unserem Kind gegenüber. So haben wir die Möglichkeit, uns in Konfliktsituationen in seine Lage hineinzusetzen statt uns provoziert oder angegriffen zu fühlen und es wird Raum für stärkende Beziehungserfahrungen frei, in dem wir gemeinsam wachsen können.



**Referentin:** Xenia Wagner-Deutsch MA

(Pädagogin für Krippe, Kindergarten, Volksschule und Bildungswissenschaftlerin)

**Termin:** Dienstag, 5. Dez. 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 22,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

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

## 51 | Gemalt und Gesungen – Die Bibel in der Kunst

### Die Gleichnisse Jesu in Bild und Ton

Häufig hören wir in der Messe als Evangelium eines der Gleichnisse Jesu. Wenn er die Menschen lehrte, benutzte er gern die rhetorische Form des Gleichnisses, um religiöse Aussagen in die Lebensrealität der einfachen Menschen zu übersetzen.

Manche dieser Gleichnisse werden von mehreren Evangelisten in ähnlichem Wortlaut erzählt, andere kommen nur bei einem der Evangelisten vor.

Aus den rund 40 Gleichnissen in den Evangelien werden wir sieben betrachten, die in der Bildenden Kunst wie in der Musik immer wieder zum Thema gemacht wurden:

- „Der Blinde, der die Blinden führt“ (Mt 15, 13-14)
- „Die fünf klugen und fünf törichten Jungfrauen“ (Mt 25, 1-13)
- „Der reiche Mann und Lazarus“ (Lk 16,19-31)
- „Der Sämann“ (Mk 4,3-8; Mt 13, 3-9; Lk 8, 5-8)
- „Der barmherzige Samariter“ (Lk 10,30-37)
- „Der verlorene Sohn (Lk 15, 11-32)
- „Zöllner und Pharisäer“ (Lk 18, 10-14).

Viele große Bildende Künstler:innen und Komponist:innen haben sich von den Gleichnissen Jesu zu bedeutungsvollen und auch sehr persönlichen Interpretationen inspirieren lassen. Sie dokumentieren solcherart die überzeitliche Gültigkeit der Wortbilder Jesu und zeigen uns neue Möglichkeiten für unser Verständnis.



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

**Termin:** Montag, 11. Dez 2023, 18.30-20.00 Uhr

**Kosten:** 17,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

## 52 | Trauer begegnen

### Einführungsseminar Trauerbegleitung

nach den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung BAT\*

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, sich auf das Thema einzulassen, 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. Das Einführungsseminar ermöglicht den Zugang zum Aufbaulehrgang Trauerbegleitung und entspricht den Ausbildungskriterien der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung BAT Österreich

#### 2 Terminmöglichkeiten:

**Termine:** Freitag und Samstag, 9.00–17.00 Uhr

**4 Einheiten:** 15., 16., 22., 23. Sept. 2023 oder

**4 Einheiten:** 26., 27. Jan., 16., 17. Feb. 2024



**Referent:innen:** Mag.<sup>a</sup> Kathrin Unterhofer und das Team der Kontaktstelle Trauer, Caritas ED Wien

**Kosten:** 350,-

**Max. TN-Zahl:** 16

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** Kontaktstelle Trauer,

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



# 53 Schreiben heißt die Welt einatmen (Doris Dörrie)

## Baustein-Weiterbildung für alle, die Freude am Schreiben haben

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



### 1. Modul: „Meine Rolle als Schreibende:r“

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

**Termin:** 1. und 2. März 2024

### 2. Modul: „Schreiben als Selbsterfahrung“

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

**Termin:** 5. und 6. April 2024

### 3. Modul: „Kreatives Schreiben“

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

**Termin:** 3. und 4. Mai 2024

### 4. Modul: „Schreiben – und dann?“

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

**Termin:** 7. und 8. Juni 2024

Die Module werden als Workshops gestaltet, bei denen die Lerninhalte in intensiven Schreib- und anschließenden Reflexionseinheiten praxisorientiert erarbeitet werden. Besonderer Stellenwert kommt der Gruppe zu, deren Dynamik als Lernfeld für die persönliche Entwicklung jedes:r Einzelnen dient.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Schreibgruppen-Leiterin und -Coach, Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Trainerin für Erwachsenenbildung, Lehrbeauftragte und Autorin)

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

**Kosten:** 220,-/Modul, auch einzeln buchbar

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

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

# Bildung unterwegs

## 54 | Rund um den Wiener Hauptbahnhof

### Von Stararchitekt:innen, Helmut Zilk und flotten Bienen

Wien ist eine wachsende Stadt. In vielen Teilen der Stadt werden neue Viertel aus dem Boden gestampft. Und es stellt sich immer die Frage, gefällt uns moderner Wohnbau? Wir starten im Quartier Belvedere. Hier ist das Luxusimmobilien Segment angesiedelt. Einer der herausragendsten Bauten hier wurde vom Stararchitekten Renzo Piano entworfen. Er war unter anderem einer der Verantwortlichen für den Bau des Centre Pompidou in Paris. Viele Jahre später setzt er in Wien auf Pfahlkonstruktionen, die den Gebäuden eine Leichtigkeit geben sollen. Weiter geht es in Richtung Hauptbahnhof, wir beleuchten den Erste Campus und bewundern bunte Fassaden am Gürtel und ein Segelschiff am Dach... Einige Schritte später durchqueren wir mit großen Augen den Bahnhof. Tatsächlich gibt es hier architektonisch sehr interessante Ecken! Angekommen in Favoriten bummeln wir an der Grenze Sonnwendviertel und „altes Favoriten“. Hier werden die Unterschiede zwischen Wohnbau früher und heute klar sichtbar. Wir tauchen ein in modernste Raumplanung und damit eröffnen sich ganz neue Perspektiven. Es geht bei dieser Führung darum, die Grundzüge eines Stadtentwicklungsgebietes kennen zu lernen und ein Stück weit hinter die Kulissen zu blicken.



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

**Termin:** Dienstag, 19. Sept. 2023, 10.00–12.00 oder 17.00–19.00 Uhr

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

**Treffpunkt:** vor dem 21er Haus, Arsenalstraße 1 (Schnellbahnstation Quartier Belvedere, Linie D)

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

## 55 | Gstettn in Wien

### Am Wienfluss entlang

Seit 1899 fließt die Wien in einem Betonbett. Da gibt es nichts zu sehen! Wirklich nicht? Schauen wir einmal genau hin! Die Wien gilt wegen ihrer Fließgeschwindigkeit als Wildwasser. Nach Starkregen kann sie innerhalb von Minuten um Vieles ansteigen. Daher wurde sie in ein Betonbett gezwängt, um die Stadt vor Hochwässern zu schützen. Trotz Betonbett sprießt in den Ritzen wildes Grün. Etwas üppiger wird das Grün weiter flussaufwärts, wo der Wienfluss 2013 renaturiert wurde. Da steigt die Artenvielfalt um Vieles an. Nichts wurde gepflanzt, die Natur hat sich angebotene Flecken allein zurückerobert. Gewässertypische Pflanzen und Tiere haben sich schon angesiedelt. Diese Gstettn ist eingezwängt zwischen Beton, Autos und Zug. Trotzdem erobert sich die Natur jeden Fleck, den man ihr lässt. Wieder ein spannendes Stück Wildnis zu entdecken! Wir wandern von Hütteldorf stromaufwärts und gehen den gleichen Weg zurück. Einfacher Weg!



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

**Termin:** Mittwoch, 20. Sept. 2023, 16.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 30,-

**Treffpunkt:** U-Bahnstation Wien Hütteldorf vor dem Geschäft Anker

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

## 56 | Erlebnistour durch die „Königliche Kellergasse“



### Im Herzen des Weinviertels auf Kardinal Königs Spuren

Ein geselliges Zusammentreffen in der Dürnleiser Kellergasse bringt Ihnen das UNESCO Kulturerbe „Weinviertler Kellerkultur“ näher. Flanieren Sie mit mir von Presshaus zu Presshaus und genießen Sie Kellergassenflair pur – wie einst Kardinal Franz König. Als Kellergassenführerin bin ich immer wieder selbst von der Symbiose der Person König und der bodenständigen Kellergassenromantik hier fasziniert. Kommen Sie mit mir ein Stück des Weges und erfahren Sie innerhalb einer gemeinsamen Entdeckungsreise mehr über den Kellergassenfreund König - wir starten mit einem Begrüßungsfrizzante. Dabei lauschen Sie den Geschichten rund um Presshäuser, Kellerleben und Wein und verkosten das ein oder andere Gläschen vom Dürnleiser DAC. Manche Presshäuser haben einiges erlebt und Bewegendes zu erzählen – so wie die alten „Köllamauna“, die wir in ihren gekalkten Kellern besuchen. Natürlich zieht es uns auch erdwärts, dort wo der Wein wohnt und immer noch am besten schmeckt. Mit einem Tröpfel in der Hand wird diese Begegnung von Mensch & Wein zu einem Schlüsselerlebnis für alle Sinne. Zurück beim Heurigen erwartet uns ein geselliger Ausklang bei bester Kulinarik und edlen Weinen. Übrigens- wir werfen auch einen nostalgischen Blick in die KöllaKrendenz – ein entzückendes Geschirrmuseum.

Natürlich steht Kardinal Dr. Franz König im Focus. Man lernt den Kellergassen- und Menschenfreund wieder von einer komplett anderen Seite kennen. Ein Nachmittag im Zeichen der Kulturvermittlung, damit diese kulturhistorischen Besonderheiten und Verbindungen nicht in Vergessenheit geraten.



**Referentin:** Ilse Gritsch (zertifizierte Kellergassenführerin)

**Termin:** Samstag, 30. Sept. 2023, 14.00-ca. 16.00 Uhr

**Kosten:** 18,- (Begrüßungsfrizzante, Rundgang, Schau- und Rätselkeller, DAC-Verkostung beim Presshaus des Köllaumauns, Nussbrot dazu, kleines Geschirrmuseum), der gesellige Heurigenausklang (bis ca. 17.30, 18.00 Uhr) bei Speis und Trank – ist nicht inkludiert.

**Treffpunkt Taxi:** 13.45 Uhr, Bahnhof Hollabrunn (bitte bei der Anmeldung bekanntgeben, ob Taxi benötigt) ca. 8-10,-/je nach Personenanzahl

**Bei Eigenanreise:** Beginn in der Kellergasse Dürnleis, 14.00 Uhr, Treffpunkt Anfang Kellergasse (beim Lagerhaus)

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



50 Jahre

ANIMA

Bildungsinitiative für Frauen  
Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

## 57 | Arik Brauer Führung



### Kunstsammlung & Skulpturengarten

Ein exklusiver Besuch in der Villa von Arik Brauer.

Seine Kunst lebt weiter, lassen Sie sich von ihrer Strahlkraft in den Bann ziehen!

2003 eröffnet Arik Brauer ein Museum und einen Skulpturengarten in seiner Wiener Villa im Cottageviertel. Eine beachtliche Sammlung seiner bedeutendsten Ölgemälde aus den letzten Jahrzehnten sowie sein Alterswerk: Figuren aus Keramik. Ein Querschnitt aus seinem Lebenswerk, Phantastischer Realismus. Wir freuen uns, Sie persönlich durch die faszinierende Bilderwelt Arik Brauers zu führen.

Einblicke in das Schaffen von Arik Brauer bringen Nahrung für die Seele und Weide für die Augen. Die Gäste empfehlen sich immer mit einem strahlenden Lächeln!



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

**Termin:** Montag 2. Okt. oder Dienstag, 3. Okt. 2023, 17.00 bis ca. 19.15 Uhr

**Kosten:** 26,-

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

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

## 58 | Geheimtipp Sievering

### Ein Spaziergang durch Grinzings kleine Schwester

Der Weinort Sievering im 19. Bezirk ist nicht so weltberühmt wie das nahe gelegene Grinzing, aber durchaus sehr sehenswert.

Der Spaziergang führt vom romantischen Malerwinkel in Obersievering bis nach Untersievering. Es geht vorbei an der gotischen Kirche, die schon der berühmte Biedermeier-Maler Georg Ferdinand Waldmüller verewigte. Nebenbei erfährt man von der Entwicklung des Dorfes und der Bedeutung des Weins für dessen Bewohner. Außerdem werden auch viele Geschichten erzählt, die man vielleicht nicht unbedingt erwarten würde: von den Römern, von einer Gans, die sogar ein Denkmal bekommen hat, aber auch von internationalen Filmstars.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Trost (staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

**Termin:** Dienstag, 17. Okt. 2023, 10.00–12.00 oder 16.00–18.00 Uhr

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

**Treffpunkt:** Busstation 39A Sievering (Höhe Sieveringer Straße 164, 1190 Wien)

**Ende:** Busstation 39A Daringergasse

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

## 59 | Die Wiener Werkbundsiedlung

### Von Superblöcken, einer Architektin und Gretchenfragen

Wiener Gemeindebauten sind weltweit bekannt.

So manche Gäste aus dem Ausland zieht es nicht nur nach Schönbrunn und zum Stephansdom. Sie besichtigen auch Wohnbau des sogenannten „Roten Wien“. Unsere Assoziationen dazu sind oft nicht nur positiv, so manchem Gemeindebau eilt ein eigener Ruf voraus. Wie kam es zu Bauten wie dem Karl Marx Hof oder dem Rabenhof? In den 1920iger Jahren gab es weltweit große Diskussionen, wie Menschen in Städten leben sollen. Die große Frage, die sich hier stellte, Gartenstädte oder doch Superblocks.

So wurde die Werkbundsiedlung Anfang des 20. Jahrhunderts als Beispiel für eine kommunale Gartenstadt angelegt. Beim Durchqueren lernen wir namhafte Architekten der Zeit kennen, und es durfte „sogar“ eine Frau maßgeblich mitwirken. Damals eine Sensation! Und wir gehen der Frage nach: Wäre die damalige Wohnungsnot mit Reihenhaussiedlungen lösbar gewesen? Wo wollen wir leben, in einer innerstädtischen Etagenwohnung oder im Einfamilienhaus mit Garten? Fragen über Fragen, die bei dieser Führung wahrscheinlich nicht hundertprozentig geklärt werden können.

Es geht darum, den eigenen Zugang zu Wohnqualität und Wohnbau generell zu reflektieren. Die Ideen der Verantwortlichen dazu sind zahlreich!



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

**Termin:** Mittwoch, 4. Oktober 2023, 10.00–12.00 Uhr oder 16.30–18.30 Uhr

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

**Treffpunkt:** Bushaltestelle 54A oder 54B, Gobergasse

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



### Vorschau Schreibreise 2024:

## Schreiben in der Künstlerstadt Gmünd

An drei Tagen im April lassen wir uns in Kärntens Künstlerstadt Gmünd, inmitten des Nationalparks und zu Füßen der mittelalterlichen Burg, zum Geschichten-Schreiben inspirieren.

„Eine ganze Stadt lebt die Kunst!“ So lautet das Motto von Gmünd, der mittelalterlichen Stadt inmitten des Nationalparks Hohe Tauern (Kärnten), die sich seit über 30 Jahren ganz der Kunst verschrieben hat. Zahlreiche Galerien, Kunstateliers, ein Skulpturengarten und Kulturkino bieten Kunst und Kultur an jeder Ecke, dazu gibt es mit dem „Haus des Staunens“ ein einzigartiges, interaktives Museum. Und über all dem thront die beeindruckende „Alte Burg“ aus dem 12. Jahrhundert.

Diesen überaus inspirierenden Ort nutzen wir an drei Tagen im April für das Schreiben vieler bunter Szenen und Geschichten. Mit reichhaltigen Schreibimpulsen und Zeit für Muße und Austausch unter Gleichgesinnten.



**Referentin:** Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Schreibgruppen-Leiterin und -Coach, Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Trainerin für Erwachsenenbildung, Lehrbeauftragte und Autorin)

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

**Kursbeitrag:** 170,-

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

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 60 | Grätzlspaziergang



### Das unbekannte Jedlersdorf

Bei „Großjedlersdorf“ denken die meisten Menschen an den alten Ortskern in der Amtsstraße mit den Heurigen, oder an die Brünner Straße. Weniger bekannt ist der westliche Randbereich dieses Bezirksteils.

Während sich westlich der Schnellbahn, an der Koloniestraße, in der Katastralgemeinde Großjedlersdorf II (auch „Neujedlersdorf“ genannt), der Rest einer Eisenbahnersiedlung und eine Kleingartenanlage befinden, entsteht jenseits der Bahntrasse seit einigen Jahren auf den ehemaligen Roigk-Gründen ein neuer Bezirksteil, der das früher eher „abgelegene“ Grätzl fast so stark verändert, wie es die Errichtung von „Klein-Manhattan“ an der Mitterhofergasse in den 1970er-Jahren mit den einst vom „Nußstrassl“ durchzogenen Feldern tat.

Entlang der Ödenburger Straße, an der Grenze zum Bezirksteil Strebersdorf, finden sich Bauten und Siedlungen aus verschiedenen Phasen des 20. Jahrhunderts, und eines der größten Schul-Zentren Österreichs. Am Rand schlängelt sich schließlich der Marchfeldkanal vorbei, als ob es ihn immer schon gegeben hätte – er wurde jedoch erst im Jahr 1992 fertiggestellt.



**Referent:** Mag. Gerhard Jordan

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

**Termin:** Samstag, 14. Okt. 2023, 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Kosten:** 12,-

**Treffpunkt:** Koloniestraße bei Nr. 54, bei der Brücke nahe der S-Bahn-Station Jedlersdorf, 1210 Wien.

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108

## 61 | Mystisch, schaurig, geheimnisvoll

### Die dunklen Seiten unserer Stadt

Nicht nur das offizielle kaiserliche Wien hat Interessantes zu bieten – auch die dunkle, verborgene Seite der Stadt ist faszinierend. Versteckte Symbole, grausame Morde, schaurige Bruderschaften aus längst vergangenen Tagen und unheimliche Grabstätten sind Thema dieses Spaziergangs, der uns von der Minoritenkirche zum Graben führt. Gänsehaut garantiert!



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Trost

(staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

**Termin:** Donnerstag, 9. Nov. 2023,

10.00–12.00 oder 16.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 18,- plus 3,- für den Audioguide

ab einer bestimmten Gruppengröße (dann auch zu bezahlen, wenn Sie ihn nicht benutzen möchten, da wir einen Pauschalpreis dafür zahlen)

**Treffpunkt:** Minoritenplatz, gegenüber der U3-Station Herrengasse/Ausgang Minoritenplatz

**Ende:** Graben

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



## 62 | Gstett in Wien: Freie Mitte am Nordbahngelände



### Nach dem Umbau: Was ist von der wilden Gstett übriggeblieben?

Am ehemaligen Nordbahnhofgelände wucherte bis vor zwei Jahren die Natur zunächst unbeachtet und dann immerhin ungehindert. Rundherum wuchsen die Wohnblöcke in den Himmel. Die Gstett wurde zum Abenteuerspielplatz für Kinder und Rückzugsort für Erwachsene. Dann musste auch dieser Wildwuchs von Architekt:innen neu konzipiert werden. Das wollen wir uns anschauen. Wo sich früher Pfade durchs Dickicht schlängelten, geht man jetzt auf Holzstegen, um das Areal schonend erkunden zu können. Wo man früher auf alten Baumstämmen gerastet hat und zur Ruhe kommen konnte, gibt es jetzt Hochsitze als perfekte Orte zur Naturbeobachtung. Wo früher Kinder über und unter wild wucherndem Gehölz gekrochen sind, gibt es jetzt Spielplätze mit genormten Spielgeräten, damit sich die Kinder nicht verletzen. Natur darf wuchern, aber sie muss sich hier an gewisse Spielregeln halten. Wir werden uns auf die Suche nach den Flecken wilder Natur machen, die die Parkraumgestalter:innen übrig gelassen haben.



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

**Termin:** Freitag, 10. Nov. 2023, 15.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Treffpunkt:** Straßenbahndstation O, Bruno-Marek-Allee

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

## 63 | Von Palais zu Kaffee

### Stadtspaziergang

„Kaffee dehydriert den Körper nicht, ich wäre sonst schon Staub.“ (Franz Kafka)

Seit 2011 zählt die Wiener Kaffeehauskultur zum Immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Im Fin de Siècle war das Kaffeehaus das geistige Zentrum überhaupt. Stefan Zweig beschrieb es als „eine Institution besonderer Art...“ und so manch einer ging „gegen die Langeweile“ hin. Kaum eine andere Stadt der Welt hat so viele Kaffeehäuser und Palais zu bieten wie Wien. Leicht erklärt also, warum sogar Andy Warhol oder Grace Kelly sich im Hawelka die Zeit vertrieben. Elisabeth Wolf wandelt mit Ihnen durch die Wiener Innenstadt und richtet den Blick auf Julius Meindl und Aida, spaziert mit Ihnen vorbei an einigen berühmten und besonderen Kaffeehäusern und Palais und erzählt Ihnen, seit wann Frauen ins Kaffeehaus dürfen oder dass die Aida auch Tosca hätte heißen können. Zum krönenden Abschluss gehen wir gemeinsam in eines der ältesten Wiener Kaffeehäuser, das Café Frauenhuber, wo schon Mozart und Beethoven musizierten. (Konsumation nicht inklusive)



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

**2 Terminmöglichkeiten:** Montag, 20. Nov. 2023, 10.00–12.30 Uhr oder 16.00–18.30 Uhr

**Kosten:** 26,- inkl. Audioguide

**Treffpunkt:** Durchgang Café Diglas, Fleischmarkt

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

## 64 | Margarete Schütte-Lihotzky und ihre Bauten in Brigittenau

### Otto-Haas-Hof, Bürohaus Globus-Verlag, Kindergarten Kapaunplatz

Margarete Schütte-Lihotzky (1897–2000) war als politischer Mensch und Widerstandskämpferin „Zeitzeugin eines Jahrhunderts“. Die Breite und Tiefe ihres architektonischen Werkes gilt es noch zu entdecken. Die unterschiedlichen Bauaufgaben zeigen die Entwicklung der Architektin durch ihre internationale Tätigkeit in Wien, Frankfurt, der Sowjetunion, Paris, Istanbul und Sofia, aber auch den Einfluss politischer Konstellationen auf ihr Schaffen. Soziales Engagement, rationale Analyse, qualitätvolle Gestaltung bleiben die Konstanten ihrer Architektur, öffentliche Anerkennung erfährt Margarete Schütte-Lihotzky erst wieder in hohem Alter als „Zeitzeugin eines Jahrhunderts“.

**Stationen der Führung:** Gemeindebau Otto-Haas-Hof 1925, Bürohaus Globus-Verlag 1956, Kindergarten Kapaunplatz 1952, Ende: Station Griegstraße (Bus 5A)

Die Erkundungen vor Ort mit Informationen zu den Hintergründen und Rahmenbedingungen vertiefen das Verständnis für Architektur als „angewandte Kunst“ und „öffentliche Kunst“.



**Referentin:** Felicitas Konecny (Studium der Architektur in Graz, Neapel und Wien. Zunächst freie Mitarbeiterin in Architekturbüros, Kuratierung und Organisation von Architekturveranstaltungen. „guiding architect“, Eigentümerin von „Architectural Tours Vienna. Architekturführungen in Wien“. Fremdenführerin, begeistert von der Vielfalt und Alltagsqualität der Wiener Architektur auch abseits des Starkults)

**Termin:** Dienstag, 28. Nov. 2023, 10.00–13.00 Uhr

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

**Treffpunkt:** 1200 Wien, Hellwagstraße/Ecke Pasettistraße (bei U6-Station Dresdnerstraße)

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

## 65 | Kleiner Pilgerweg durch die schlafende Natur

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

In der Natur ist es ganz natürlich, dass jedes Jahr Altes losgelassen wird, und das Neue geduldig auf seine Zeit wartet. Wir nehmen uns diesen Kreislauf als Bild für unser Nachdenken über uns. Was sollen wir loslassen? Was wartet auf den richtigen Zeitpunkt? Wir gehen entlang dem Lusthauswasser und Krebsenwasser. Wasser, alte knorrige Bäume, altes Laub unter unseren Füßen, vielleicht noch etwas Grün am Wegesrand, all das wollen wir in Meditationen einfließen lassen. Aber auch Texte, passend zur Jahreszeit (Winter, Advent) werden uns am Weg begleiten, zu unseren beiden Zielen: Die Friedenspagode am Donauufer und Maria Grün. Die Zeit der langen Nächte ist in allen Kulturen eine besondere Zeit. Wir werden Texte aus verschiedenen Kulturen hören, die sich mit dieser Jahreszeit befassen. Und: Der Kreislauf der Natur durch die Jahreszeiten kann uns Anregung sein, über das Wachsen und Vergehen in unserem Leben nachzudenken.



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

**Termin:** Dienstag, 5. Dez. 2023, 15.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

**Treffpunkt:** Lusthaus

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

## 66 | Der Stephansdom bei Nacht

### Ein unvergessliches Erlebnis

Erleben Sie eine Reise durch verschiedenste Kulturepochen und zu verborgenen Orten, die Ihnen die kulturhistorische Bedeutung des Stephansdomes näherbringen. Neben den Highlights des beeindruckenden Kirchenraumes und den mystischen Gängen der unterirdischen Begräbnisstätten wird Ihnen mit dem Aufstieg zum Dachboden, einem Gang durch die Regenrinne und dem Ausblick über die Dächer Wiens ein unvergessliches Erlebnis geboten. Der Stephansdom ist eines der bedeutendsten Kulturdenkmäler Österreichs. Sie werden erkennen, dass die Architektur und die Kunstobjekte eine lebendige Geschichte von Jahrhunderten erzählen und die Liebe der Menschen zu Gott bezeugen.



**Referent:** Klaus Brenner  
(Domführer)

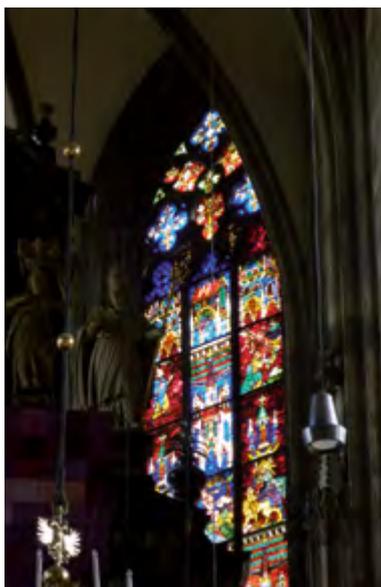
### 2 Terminmöglichkeiten:

Dienstag, 12. Dez. 2023  
oder 16. Jan. 2024, 19.30–22.00 Uhr

**Kosten:** 15,-

**Treffpunkt:** Riesentor

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



## 67 | Das Josephinum

### Von Gedärmen, Josef II und liegenden Schönheiten

Kaiser Josef II hat sein Reich mit Reformen übersät. So manche hat seinen Untertanen gar nicht gefallen. Er war seiner Zeit weit voraus. Diese Führung widmet sich der von ihm begründeten „k.k. Medizinisch-chirurgischen Josephs-Academie“. Hier ging es im speziellen um die Versorgung von verletzten Soldaten, aber auch um die Vermeidung von Seuchen und Infektionskrankheiten. Schon Joseph von Sonnenfels hat das Recht jedes Staatsbürgers auf eine vernünftige Gesundheitsversorgung gefordert. In diesem Sinn ist auch die Gründung des Wiener Allgemeinen Krankenhauses zu verstehen. Hier im neu renovierten Josephinum wird die Geschichte der Medizinischen Fakultät und des AKH für uns sichtbar. Zu den beeindruckendsten Ausstellungsstücken zählen sicher die Wachmodelle. Sie wurden neu arrangiert und bestechen durch sehr eindrucksvolle Darstellungen. Unser Körperinneres spielt hier die Hauptrolle. Manchmal beinahe zu eindrucksvoll für unsere Augen! Das Gebäude selbst beruhigt zum Glück wieder mit seiner klaren Architektur. Es geht bei diesem Besuch darum, das Josephinum und die Bedeutung der Wiener Medizinischen Schule zu erfahren.



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

**Termin:** Donnerstag, 18. Jan. 2024, 10.15 bis ca. 11.45 Uhr  
oder 18.00 bis ca. 19.30 Uhr

**Eintritt:** reguläres Ticket 12,- (ermäßigt 8,-)

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

**Treffpunkt:** vor der Kassa des Josephinums (Währinger Straße 25)

**Anm. erforderlich:** [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at) oder Tel. 01/51 552-5108



## Tanzend die eigene Mitte finden

### Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

Im Meditativen Kreistanz finden wir Kraft und Lebensfreude – in uns selbst und in der Gemeinschaft. Wir können Energie für den Alltag tanken und aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun. Ruhige und auch schwungvolle Tänze helfen uns, innerlich zur Ruhe und in Balance zu kommen. Ausgerichtet auf die Kreismitte entdecken wir unsere innere Mitte als Quelle unserer Kraft, Freude und Weisheit. Diese einfachen, schönen Tänze wirken harmonisierend auf Körper, Seele und Geist. Um mit uns zu tanzen, brauchen Sie weder Tanzerfahrung noch einen eigenen Partner. Wir tanzen in der Gruppe.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Heidemarie Walbert (Kursleiterin für Meditative Kreistänze)

**Termine:** jeweils Montag, 19.00–21.00 Uhr

**4 Einheiten:** 23. Oktober, 13. November, 11. Dezember 2023, 15. Jänner 2024

**Kosten:** Block für 4 Einheiten: 45,- €, Einzelabend: 15,-

**Ort:** Donaacity-Kirche/Untergeschoß, Donaacitystr. 2, 1220 Wien

**Info und Anmeldung:** Heidemarie Walbert, Tel. 0650/8307920,

**E-Mail:** heidemarie.walbert@gmail.com



## Brain Walking – Termine Frühling 2023

### Geistig und körperlich fit bleiben

Für alle, die gut zu Fuß sind, ist „Mit LIMA unterwegs“ genau das Richtige. Wir verbinden Bewegung in der Natur mit den anderen Bereichen des LIMA-Programms. Auf neuen oder auch bekannten Wegen werden wir zu unterschiedlichen Themen unterwegs sein.

Impulse zum Austausch und Übungen für unser Gehirn werden mit Bewegung kombiniert, sodass Sie eine ausgewogene LIMA-Trainingseinheit nutzen können. Die Übungen werden im Freien gemacht oder auch fallweise in Lokalen auf der Wegstrecke. Infos zu den Wegstrecken und Übungsangebote für Daheim runden das Angebot ab.

**Kosten:** 10,-

**Anmeldung:** Helmut Orschulik: 0676/42 50 927;

**helmut.orschulik@gmail.com**

Für alle Termine ist eine verbindliche Anmeldung bis Dienstag der Veranstaltungswoche erforderlich. Bitte um festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke); Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.

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

**Termine:**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Freitag, 29. 9. 2023</b>  | <b>Als der Kahlenberg noch Sauberg hieß</b>  |
| <b>Freitag, 13. 10. 2023</b> | <b>Hochwasser in alten Siedlungsgebieten</b> |
| <b>Freitag, 3. 11. 2023</b>  | <b>Am Zentralfriedhof nach Allerheiligen</b> |
| <b>Freitag, 17. 11. 2023</b> | <b>November am Donaukanal</b>                |
| <b>Freitag, 1. 12. 2023</b>  | <b>Advent im Zentrum</b>                     |

Bitte mit  
85 Cent  
frankieren

An das  
Bildungszentrum Floridsdorf  
Zaunscherbgasse 4  
1210 Wien



## Eine Anmeldung ist notwendig!

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

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:**

Nr.            Titel:

Nr.            Titel:

Bitte um Zusendung des Programms an folgende Adresse:

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

Meine E-Mail-Adresse:



## Meine Bonuskarte

Name

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

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