



Sommer & Bildung

LIMA im Pichlschloss
schreiben in Grado
diskutieren in der Slowakei
gewaltfrei kommunizieren in Grado
wandern in den Schladminger Tauern
schreiben am Faaker See
auftanken am Pöllauberg
im Sommer 2022

Fit im Kopf – fit im Körper

LIMA Woche im Pichlschloss



Holen Sie sich neuen Schwung für Ihre kleinen “grauen” Zellen! Im malerischen Pichlschloss können Sie in geselliger Runde für Körper und Geist etwas Gutes tun. Zusätzlich erwartet Sie ein vielseitiges Verwöhnprogramm!

Inhalte:

- Gehirntraining und moderate Bewegungsübungen
- Förderung von Alltagskompetenzen
- Auseinandersetzung mit spannenden Themen
- Spaziergänge, die das Gehirn anregen

In den Kosten enthalten:

- tägliches LIMA-Training
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Barfußparcours, Kneippanlage, Luftkurhalle, Waldinseln, Bademantel und Föhn, auf Wunsch Bahnhof-Transfer

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, festes Schuhwerk, ev. Wanderstöcke

Referentin: Dr.ⁱⁿ Hella Danner, LIMA Trainerin, Pädagogin

Termin: 29. Mai - 3. Juni 2022

Ort: Hotel Landsitz Pichlschloss, Neumarkt/Steiermark

Umgeben von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase sonnig am Waldrand, nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt, mit einem großen Angebot an Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten im Naturpark.

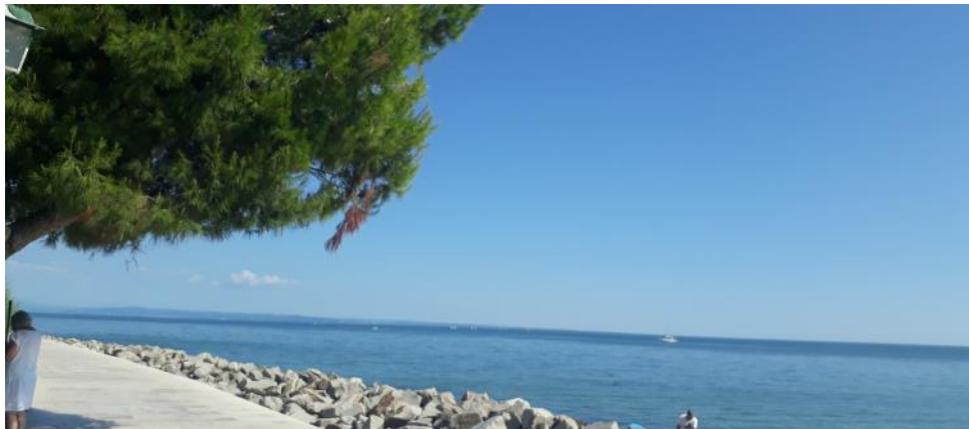
Kosten: inkl. Programm und Halbpension 650 €, kleiner Mittagstisch 16 €
kein Einbettzimmerzuschlag

Information und Anmeldung: bis 30.4., info@pichlschloss.at, +43/(0)3584/2426



Sonne, Strand und mehr...

Urlaub mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK)



Wir haben es wohl alle erlebt: ein paar unglückliche Worte und schon eskaliert das Gespräch. Es kommt zu gegenseitigen Kränkungen, zu Ärger und Feindseligkeit. Rückblickend fragen wir uns, ob der Streit nicht vermeidbar gewesen wäre.

Um Konflikte friedlich zu lösen oder schon im Vorfeld zu entschärfen, bietet das Modell der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg einige einfache und wirksame Werkzeuge, die gut für die Alltagskommunikation geeignet sind.

Die beiden Seminare (Einführung und Vertiefung) zum Modell Rosenbergs finden unter optimalen Lernbedingungen statt: Mit Abstand zum Alltag, in Urlaubsatmosphäre fällt es leichter, sich mit den eigenen Kommunikationsmustern auseinanderzusetzen und Neues zu erarbeiten und zu integrieren.

Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon
psychologische Beraterin und Supervisorin,
Sprach- und Kommunikationstrainerin, Ausbilderin



Ort: Hotel Villa Rosa, Via Carducci 12, 34073 Grado, www.hotelvillarosa-grado.it
im Zentrum von Grado gelegen, wenige Minuten vom Strand entfernt

Hotellkosten: ÜF 62,- pro Person und Nacht

Ihr Aufenthalt: Mit der Anmeldung ist für Sie automatisch ein Einzelzimmer für die gesamte Kurszeit reserviert. Sollten Sie früher anreisen oder länger bleiben wollen, bitten wir Sie, das mit dem Hotel selbst auszumachen.

Seminarkosten: 295,- 275,- für LebensMutig-AbsolventInnen, TrainerInnen und ReferentInnen des Katholischen Bildungswerkes Wien

◆ Einführungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Montag, 4. bis Freitag, 8. Juli 2022, täglich jeweils 09.30 – 13.30

(09.30 – 11.15 / Pause / 11.45 – 13.30 / Nachmittag und Abend zur freien Verfügung)

Wir erlernen die Theorie der GFK und wenden diese in zahlreichen praktischen Beispielen an, mit dem Ziel, das Modell in die eigene Alltagskommunikation zu übertragen.

Inhalte:

- Welches sind die Grundlagen gelungener Kommunikation?
- Was sind Bedürfnisse und wie erkennen wir diese?
- Welche Bedeutung haben Gefühle in der Kommunikation?
- Wie leiten wir ein „schwieriges“ Gespräch ein?
- Wie kommunizieren wir unsere Anliegen, ohne Widerstand bei der anderen Person zu wecken?

◆ Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Dienstag, 12. bis Samstag, 16. Juli 2022, täglich jeweils 09.30 – 13.30

(09.30 – 11.15 / Pause / 11.45 – 13.30 / Nachmittag und Abend zur freien Verfügung)

Wir wiederholen und vertiefen die Theorie der GFK und üben mit zahlreichen Fallbeispielen. Ziel ist es, mehr Sicherheit bei der Umsetzung der Methode zu gewinnen. Das wiederum erlaubt, das gegenseitige Verständnis zu stärken, in Konfliktsituationen Handlungsspielräume zu nutzen und konstruktive, nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

Inhalte:

- Wie setzen wir das Modell der GFK in der Praxis um?
- Wie können wir mit Anschuldigungen und Kritik umgehen?
- Was steckt hinter dem Ärger (unserem und dem der Anderen)?
- Wo liegt der Fokus beim empathischen Zuhören?
- Wie lösen wir innere Konflikte?
- u.v.m.

Sehr gerne können Sie auch Angehörige mitnehmen, die nicht am Seminar teilnehmen.

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

Anmeldeschluss: Einführungsseminar 3. Juni 2022, Aufbau-seminar 10. Juni 2022



Sonnen-Seiten

Kreatives Schreiben am Faaker See



Die Schreibreise 2022 führt uns in die Kärntner Berg- und Seenlandschaft. In dieser wunderschönen, inspirierenden Umgebung tauchen wir tief in Erinnerungen und Szenen des eigenen Lebens ein und lassen, angeregt durch vielfältige, kreative Impulse, daraus Geschichten entstehen. Wer mag, liest vor und teilt die entstandenen Texte in wertschätzender Atmosphäre mit der aufmerksamen Gruppe. Wir treffen einander jeden Vormittag und Abend zum gemeinsamen Schreiben, darüber hinaus bleibt noch genügend freie Zeit zum Entspannen im hoteleigenen Wellness- und Spa-Bereich, zum Wandern und Mountainbiken in den umliegenden Wäldern der Alpe-Adria-Region, zum Schwimmen im nahen Faaker oder Aichwaldsee... Die Freizeitmöglichkeiten sind schier unerschöpflich. Um mitzuschreiben sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schlagen wir gemeinsam die Sonnen-Seiten des Lebens auf!

Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka, MSc
Psychotherapeutin, Schreibcoach, Autorin



Termin: Dienstag, 5. Juli, 17.00 Uhr – Samstag, 9. Juli 2022, 12.00 Uhr

Ort: Hoteldorf Schönleiten, Dorfstraße 26, 9582 Oberaichwald in Kärnten,
www.schoenleitn.at

Seminarkosten: 295,- | 275,- für LebensMutig-AbsolventInnen, TrainerInnen und ReferentInnen des Katholischen Bildungswerkes Wien

Hotelkosten: Halbpension pro Tag und Person, 118,- EZ, 107,- bei Doppelbelegung

Ihr Aufenthalt: Mit der Anmeldung ist für Sie automatisch ein Einzelzimmer für die gesamte Kurszeit reserviert. Sollten Sie früher anreisen oder länger bleiben wollen, bitten wir Sie, das mit dem Hotel selbst auszumachen.

Anmeldung: bis 7. Juni, bildungszentrum@bildungswerk.at oder 01/51 552-5108

Gruppengröße max. 12 TeilnehmerInnen

Des Meeres und des Lebens Wellen

Biografisches Schreiben in Grado



Immer wieder Grado. Sonne. Sand. Meer. Genuss pur ... und Schreiben ... Schreiben ist Abenteuer auf Papier. Aus Buchstaben werden Wörter. Aus Wörtern Sätze. Aus Sätzen Geschichten. Geschichten, die in uns schlummern. Geschichten, die uns ausmachen. Geschichten, die erzählt werden wollen. Geschichten, die noch kommen. Ausgestattet mit Stift & Papier werden innere Bilder sichtbar. Wir kleiden sie in Worte, geben manchen Begebenheiten neue Wendungen, bringen neue Ideen auf Papier. Wir lernen Techniken aus dem Kreativen Schreiben und der Biografiearbeit kennen, wie die Momente des Lebens auf achtsame und spannende Weise festgehalten werden können. Alleine, zu zweit, in der Gruppe, im Hotel, am Strand, im Park, ... werden wir reden, schreiben, vorlesen, zuhören, staunen, lachen,...

Referentin: Susanne Hölzl, Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, GEHspräche, Systemisches Managen & Coachen

Termin: Sonntag, 28. Aug., 17.00 bis Donnerstag, 1. Sept. 2022, 12.00 Uhr

Ort: Hotel Villa Rosa, Via Carducci 12, 34073 Grado, www.hotelvillarosa-grado.it

Ihr Aufenthalt: Mit der Anmeldung ist für Sie automatisch ein Einzelzimmer für die gesamte Kurszeit reserviert. Sollten Sie früher anreisen oder länger bleiben wollen, bitten wir Sie, das mit dem Hotel selbst auszumachen.

Seminarkosten: 295,- | 275,- für LebensMutig-AbsolventInnen, TrainerInnen und ReferentInnen des Katholischen Bildungswerkes Wien

Hotellkosten: ÜF 62,- pro Person und Nacht

Anmeldung: bis 25. Juli, bildungszentrum@bildungswerk.at oder 01/51 552-5108

Gruppengröße max. 10 TeilnehmerInnen



Wie nachhaltig und gerecht leben?

Ist unsere Erde noch bewohnbar für unsere Nachkommen?

31. österreichisch-slowakische Seminar- und Kulturwoche



Österreichische und slowakische Familien treffen einander, um sich als „Nachbarn“ besser kennen zu lernen. 2021 besuchte die österreichische Botschafterin in der Slowakei die TeilnehmerInnen (im Bild 2.v.r). In den Gesprächen geht es um gesellschaftliche Entwicklungen, aktuelle Herausforderungen und gegenseitige Bereicherung. 2022 steht an vier Vormittagen der persönliche Lebensstil im Mittelpunkt der Diskussionen. Vier Impulsreferate von österreichischen und slowakischen ReferentInnen (mit Übersetzung) geben Anregungen für gutes, umweltfreundliches und klimaförderliches Leben. Der geplante Ganztagsausflug führt nach Banská Štiavnica. Bei den abendlichen Kamingesprächen geht es unter anderem um kulturelle Schwerpunkte.

Referenten: Dipl.-Päd. Markus Gerhartinger, Umweltreferent der ED Wien, Mag. Manfred Zeller, Theologe und weitere

Termin: Sonntag 24. Juli bis Samstag, 30. Juli 2022

Ort: Badín (nahe Banská Bystrica, Slowakei)

Unterkunft: Dom Xaver (ehem. Priesterseminar, erbaut 1990), Badín

Seminarkosten: € 70,- pro Person

Hotelkosten: für Vollpension pro Erwachsenem muss je nach Zimmerkategorie zwischen 150 und 200 € für die Semindauer gerechnet werden. Gestaffelte Ermäßigungen für Kinder bis 12 Jahre möglich.

Informationen: Beatrix Schultes, beatrixschultes@gmail.com, 0676/313 53 62

Anmeldung: bis 30. Juni, anmeldung@bildungswerk.at, 01/51552-3320



Summer Break – Auszeit für Mamas!

Das Mama-Kraft Tankwochenende!



Du brauchst Frei(e)Zeit nur für dich, sehnst dich nach Austausch mit anderen Müttern und das am Besten mitten in der Natur mit leckerem Essen und Zeit für Entspannung? Besonders jetzt nach dieser herausfordernden Zeit hat jede Mama sich das mehr als verdient! Ein Wochenende OHNE Kinder, nur für dich! mit viel Input für Körper, Geist und Seele, Stärkung für den bunten Familienalltag in einer erholsamen Umgebung. Ein gutes Gleichgewicht zwischen "Seminar" und "freier Zeit". Gemeinsame Freizeitgestaltung oder auch Zeit nur für dich.

Themen passend zum Familienalltag - Kommunikation, Temperament, Stressreduktion, Bedürfnis oder Wunsch, dein Erziehungsweg, Gefühlsachterbahn und vieles mehr.

Referentin: Barbara Hirner, Mama von zwei Kindern, eine der drei kreativen Köpfe vom Eltern-Kind-Zentrum Pakima, Sonder- und Heilkindergartenpädagogin, diplomierte Elternbildnerin, psychologische Beraterin und Supervisorin



Termin: Freitag 22. Juli bis Sonntag 24. Juli 2022

Ort: Bio-Natur-Resort-Retter am Pöllauberg, Steiermark (www.retter.at)

Seminarkosten: € 100,- pro Person (nur mit Übernachtung buchbar)

Hotelkosten: inkl. Vital-Frühstücksbuffet, Mittags-Lunch-Buffer, 3-Gang-Abendmenü, Benützung des neuen Wellnessreichs "Bewusst-Sein" auf 1.200 m² im Low-Budget EZ 300€ | Blüten-Blätterzimmer EZ 360€ | Wald-Wiesenzimmer EZ 370€ (Doppelbelegungen möglich, Preis auf Anfrage) Nächtigungsabgabe, pro Person und Nacht 1,50€

Informationen: hirner@familiengarten.net

Anmeldung: bis 5. Juli, anmeldung@bildungswerk.at, 01/51552-3320

Gruppengröße min. 8 / max. 15 Teilnehmerinnen

Bergwärts - Himmelwärts 2022

Spiritualität der Berge



Mitten in einem der größten Zirbenwälder Österreichs Quartier nehmen, sich in einer Gruppe auf den Weg machen in die abwechslungsreiche Natur, die atemberaubende Bergwelt genießen, vielleicht Spuren von „Venedigermandeln“ entdecken, sich gut aufgehoben wissen zwischen Himmel und Erde und dabei Kraft tanken mit spirituellen Impulsen und Gesprächen. 4 Tage Zeit zu betrachten, erleben, erfahren ...

Voraussetzungen:

- Bereitschaft, jeden Tag mit Rucksack zu wandern (bis zu 6 Std.),
- durchschnittliche körperliche Fitness,
- Trittsicherheit,
- physische und psychische Gesundheit

Begleitung: Walter Müller dipl. Outdoortrainer, geprüfter Wanderführer
Manfred Zeller, Theologe, dipl. Supervisor, Coach

Termin: Sonntag, 11. September - Mittwoch, 14. September 2022

Ort: Schladminger Tauern

Quartier: Rudolf-Schober-Hütte (Alpenvereinschütte, Talort: Krakaudorf)

Kosten: € 300,- exkl. Quartier, Verpflegung, Anreise

Informationen: Manfred Zeller, m.zeller@edw.or.at, 01/51552-3101

Anmeldung: bis 1. August, anmeldung@bildungswerk.at, 01/51552-3320

Ausrüstungsliste und weitere Details nach Anmeldung

Max. Gruppengröße: 14 TeilnehmerInnen



Information & Anmeldung (so nicht extra angegeben)

Katholisches Bildungswerk Wien

Sabine Tippow

1010 Wien, Stephansplatz 3/2

Tel. 01/51 552-5108

s.tippow@edw.or.at

anmeldung@bildungswerk.at

Storno: bis zum jeweiligen Anmeldeschluss kostenfrei möglich, danach 50% der Seminarkosten und das Hotelstorno, eine Woche vor Beginn, bzw. bei Nichtabmeldung werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Anreise: Die Anreise muss selbst organisiert werden. Es gibt die Möglichkeit Fahrgemeinschaften zu bilden. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, ob Ihre Kontaktdaten in der TeilnehmerInnengruppe zum Zweck der Fahrgemeinschaftsbildung weitergegeben werden dürfen. Dann können wir rechtzeitig die Informationen an Sie weiterleiten.

Irrtum und Änderungen vorbehalten!

AGB & Datenschutz unter: www.bildungswerk.at

Bilder: © pixabay.com, Pichlschloss, Theresa Bentz, Sabine Spitzer-Prochazka, Jörg Schmöe, Susanne Hölzl, Hannah Hölzl, Dominique Kerschbaumer de Valon, Franz Vock, Barbara Hirner, Manfred Zeller

Impressum: Katholisches Bildungswerk Wien, Stephansplatz 3/2, 1010 Wien, 01/51552-3320

www.bildungswerk.at

floridsdorf
Bildungszentrum

