

Programm

Herbst/Winter 2013/14

Schwerpunkt:
Sprache hilft

Exkursionen
und Führungen:
Bildung
unterwegs

Konzert mit Ursula Leutgöb:
MIToderOHNE

Gebärdensprache-
Mitmachkonzert:
Schau ein Lied!

Wien Nord-Ost
Bildungszentrum

Floridsdorf
Bildungszentrum



Liebe Bildungsinteressierte!

In unserem Leben geht es nicht darum, abzuwarten, bis das „Unwetter vorbei ist“, sondern darum, zu lernen, im Regen zu tanzen... Diese Weisheit soll uns ermutigen, aktiv zu werden und vorzubeugen. Eine effektive Chance dazu sind unsere Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Lesen, Schreiben, Singen, Erziehung, Suchtprävention, Ernährung, Humor, Spiritualität, Theologie, Bewegung (Pilgern, Feldenkrais, Tanzen, Walking, ...), Lebensqualität im Alter und „Bildung unterwegs“ mit vielfältigen Exkursionen.

„Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen“

Wir hoffen mit unseren „Sprache-hilft“-Angeboten den Eltern von „Plaudertaschen und Lesetigern“ viel Freude und wertvolle Anregungen in Ihren Erziehungsalltag zu bringen.



Veranstaltungen mit diesem Logo finden im Rahmen des Projekts „Initiativen zur Sprach- und Leseförderung im Bereich innovativer Elternbildung“ statt und sind gefördert aus den Mitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur.



Mit ELBI sind jene Angebote gekennzeichnet, die zum Nachweis der pädagogischen Mindestschulung (8 Stunden) von Betreuungspersonen 0-bis 10-jähriger Kinder und für die steuerliche Absetzbarkeit von Kinderbetreuungsaufwand geltend gemacht werden können.



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.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Tanzen in allen kommenden Wetterlagen

Sabine Tippow

Sabine Tippow
für das BZ Floridsdorf

Burgi Hagenhofer

Burgi Hagenhofer
für das BZ Wien Nord-Ost

P.S.: Wir ersuchen um zeitgerechte Anmeldung (gerne auch per E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at), bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung, damit uns die Planung erleichtert wird, und um Kenntnisnahme unserer Stornobedingungen auf der vorletzten Seite!

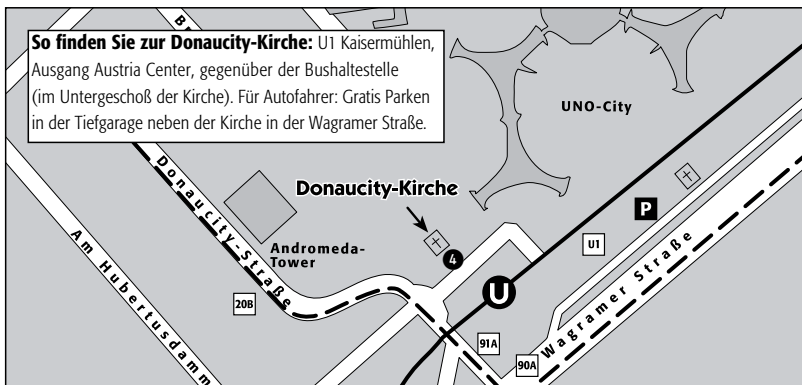
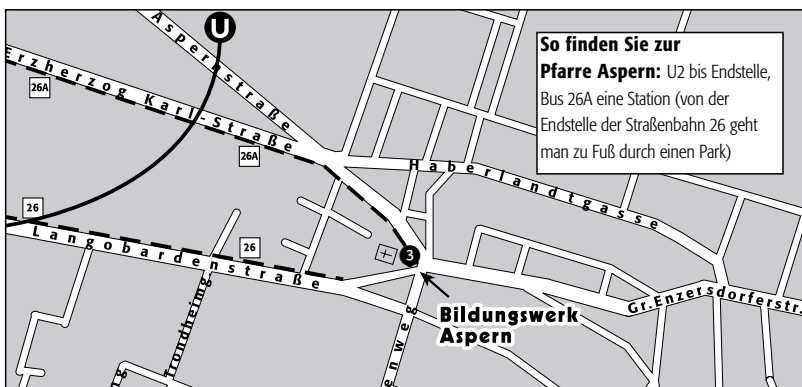
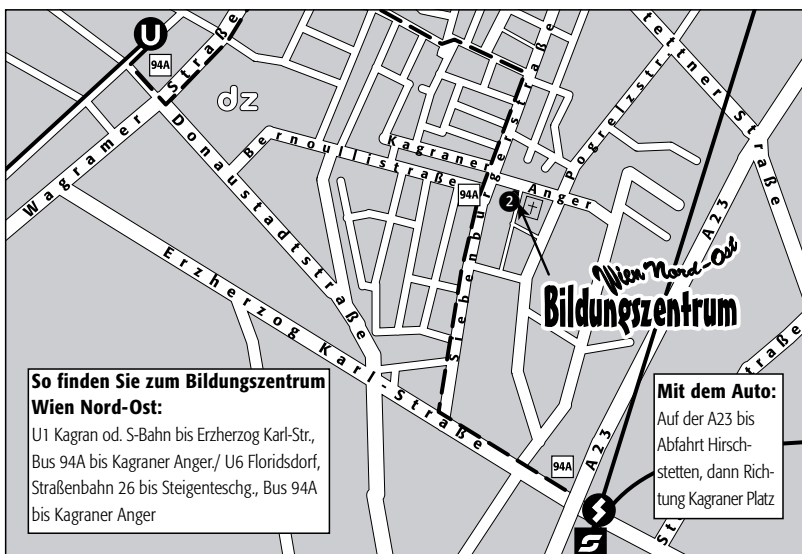
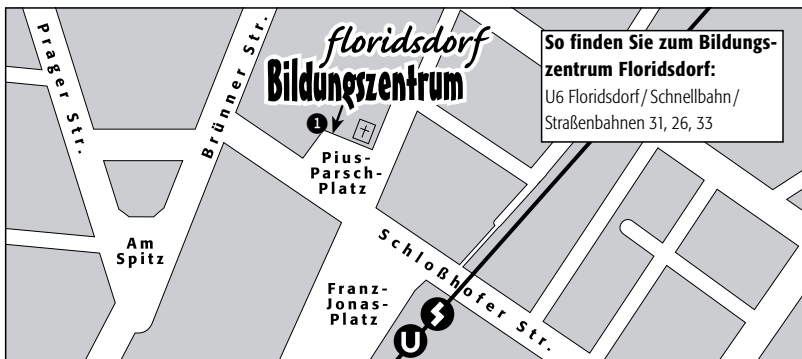
Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/27 15 023-21

Bildungszentrum Wien Nord-Ost: Tel. 01/27 15 023-22

Fax für beide: 01/27 15 023-23

Büroadresse für beide: Pius Parsch-Platz 2/6, 1210 Wien. E-Mail für beide: bildungszentrum@bildungswerk.at oder bildungszentrum@edw.or.at

- ❶ Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien
- ❷ Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien
- ❸ Bildungswerk Pfarre Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien
- ❹ Bildungswerk Donaucity-Kirche, Donaucitystraße 2, 1220 Wien



Alle Veranstaltungen auf einen Blick

VA	Titel	Seite
1	Wandern mit dem Kinderwagen	6
2	Feldenkrais – Semesterkurs	6
3	SchreibRäume entdecken – an verschiedenen Orten	7
4	Spaziergang zu grünen Oasen	7
5	Tänze aus aller Welt – 2 Angebote	7
6	Tatort: Ernährung	8
7	Quellen innerer Kraft	8
8	Erziehung wirkt nachhaltig	9
9	Anderswege – spirituelle Wanderungen für Frauen	9
10	Einfach mehr Energie	9
11	Kraftquelle Haushaltsbuch 2.0 – für Frauen	9
12	familylab Elterncoaching – Semestergruppe	10
13	LIMA – Kagraner Anger	10
14	Schreiben mit allen Sinnen – Schreibwerkstatt	10
15	Brandaktuelles Wien – 8 Exkursionen	11
16	Kraft aus meiner Mitte	11
17	Die Bibel in Wort und Bild – 2 Exkursionen	11
18	Brainwalking – mit LIMA unterwegs	12
19	Gehen, um anzukommen – Jakobsweg	12
20	Vom Spitalsberg zum Venusberg – Stadtpaziergang	13
21	Das A-B-C des Spracherwerbs – für Eltern	13
22	Musikgarten – Eltern-Kind-Gruppe	13
23	Wenn Gegner Partner werden I – gewaltfreie Kommunikation	14
24	Mein Lebensfeuer schützen und stärken	14
25	Wer schreibt, liest über sich selbst – biographisches Schreiben	14
26	Zufriedenheit und Wohlbefinden – 2 Workshops	15
27	Grätzl-Führung „Zentrum Floridsdorf“	15
28	LIMA – Floridsdorf	15
29	Konzert: Ursula Leutgöb MIToderOhne	16
30	Mit den Füßen beten – getanzter Jahreskreis	16
31	familylab-Gespräche – Jahresgruppe Kagraner Anger	17
32	Starker Rücken – Semestergruppe	17
33	Gebärdensprache-Mitmachkonzert: Schau, ein Lied!	17
34	„Eigen-sinnige“ Kinder – anstrengend und wegweisend zugleich!	18
35	Yoga sanft und Yoga intensiv	18
36	Das andere Singen – in Großrußbach	18
37	Meridian-Übungen – Grundausbildung	19
38	Loslassen und Verzeihen	19
39	Meditative Tänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Bäumen	20
40	Ihre komplette Typberatung	20
41	Farbensinnig	20

Sept.

Okt.

VA	Titel	Seite
42	Sorge dich nicht – lebe jetzt!	20
43	Kinderzeichnung – für Eltern und Pädagog/inn/en	21
44	Oma und Opa sind meine liebsten Babysitter!	21
45	Die Sprache der Steine – Kirchenführung	22
46	ADHS – Wie helfe ich meinem Kind? – Vortrag	22
47	Von kummervollen Kuscheltieren, geheimen Verstecken und roten Büchern	22
48	Der Stephansdom bei Nacht	23
49	Spiel-u. Bewegungsraum nach Emmi Pikler – Eltern-Kind-Gruppe	23
50	Die Weisheit meines Körpers (be-)achten – Qi Gong	23
51	Von hochadeligen Familien und Peregrinikipferln – Stadtspaziergang	24
52	Oma/Opa-Stammtisch	24
53	Königin, Weise und wilde Frau	24
54	no connection?	25
55	ADHS – Wie das Zusammenleben gelingen kann – Elternseminar	25
56	Schritt für Schritt zum starken Auftritt	25
57	Nein – eine liebevolle Antwort – familylab-Gespräch	26
58	LIMA – Floridsdorf	26
59	Werte, die Kinder ein Leben lang tragen – familylab	26
60	Burnout – Ein Wort in aller Munde	26
61	Lachen zu zweit – (mehr) Humor in Paarbeziehungen	27
62	„Der nach der Hoffnung fragt“	27
63	Hilfe, mein Kind hat die Diagnose...	28
64	SILATA – Singen – Lachen – Tanzen	28
65	Die Not wenden durch heilsame Gespräche	28
66	Nachhaltig handeln – Zukunft gestalten	29
67	Mythos Pubertät	29
68	Selber denken macht schlau! – Philosophieren mit Kindern	29
69	Kindertheater: Benny Barfuß	30
70	Material berührt – 2 Workshops im Atelier	30
71	Healing Songs	31
72	Ökumenisch gesinnt und deshalb katholisch?	31
73	Mit Büchern und Texten kindlichen Gefühlen auf der Spur	31
74	Die Hand begreift, der Fuß versteht	32
75	Peter Ratzenbeck: Gitarre-Workshop	32
76	Suchtprävention	32
77	Das Wort	33
78	Sprich mit mir!	33
79	Wenn Gegner Partner werden II	33
80	Grenzen setzen – Grenzen achten	34
	Anmeldung und Stornobedingungen	35

Okt.

Nov.

Dez./Jän.

Geschlossene Kurse

Restplätze auf Anfrage!

Spirituelle Männergruppe: 17. Sept., 15. Okt., 12. Nov., 10. Dez. 14. Jan.

Linedance (DI Elisabeth Müller): 2., 9., 16. Okt., 6., 13., 27. Nov., 4., 11. Dez., 8., 15. Jan.

Freude am Zeichnen und Malen (Mag.^a Maria Schwarz): 17., 24. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov., 12., 19. Dez., 9., 16. Jan.

Auftanken im Rhythmus des Wandels – Qi Gong für Frauen

(Mag.^a Machris Porstner): 14. Okt., 4. Nov., 2. Dez., 13. Jan.

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Theologische Volkshochschule 3. Semester – 7 Abende

Ort: Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

Wandern mit dem Kinderwagen

1

Zwei Angebote

Wandern mit dem Kinderwagen – das reicht von einem gemütlichen Spaziergang im Grünen bis zu „richtigem“ Sport, den man auch mit Kind machen kann. Auf alle Fälle bringt so eine Wanderung Abwechslung in den Alltag, wenn die übliche Runde durch den Park schon langweilig geworden ist. Aber: Wie erkenne ich, ob eine Wanderung kinderwagentauglich ist? Was kann man tun, damit die Wanderung allen Spaß macht und kein Stress aufkommt, z. B. wegen zu schwieriger oder langer Wege?

Termin 1: Theorie – Tipps und Wandervorschläge im Raum Wien

Die Autorin von „Wandern mit dem Kinderwagen – Wien“ gibt Tipps für gelungene Kinderwagen-Wanderungen und stellt ausgewählte Touren vor. Die Teilnehmenden können eine der präsentierten Touren auswählen, die dann am 6. Okt. 2013 als geführte Wanderung stattfindet.

Termin: Freitag, 13. Sept. 2013, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: 10,-

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

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Termin 2: Praxis – Spaß für Groß u. Klein bei einer geführten Tour im Raum Wien

Wir wandern mit dem Kinderwagen gemeinsam durchs Grüne. Dabei gibt es viel zu entdecken, einen Spielplatz zum Austoben und eine Möglichkeit zum Einkehren. Die Teilnahme an „Wandern mit dem Kinderwagen I“ wird nicht vorausgesetzt.



Referentin: Mag.^a Rosemarie Stöckl-Pexa

(Autorin von Wanderführern und Eltern-Kind-Gruppenleiterin)

Termin: Sonntag, 6. Okt. 2013, Zeit nach Vereinbarung

Kosten: 10,-

Informationen zur Tour und Anm. bis 1. Okt.:

Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Feldenkrais

2

Bewusstheit durch Bewegung

„Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst!“

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Lern- und Bewegungsmethode. Aus Sicht der FK-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 - Schmerzen und Verspannungen kann so vorgebeugt werden. Jede Einheit ist in sich abgeschlossen, daher ist ein Einstieg nach Anmeldung jederzeit möglich.

Die Neugier ist der beste Ausgangspunkt, um sich selbst besser kennen zu lernen!

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, Decke.



Referentin: Barbara Hagg

(zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin Basel/Schweiz 2000–2004)

Termin: Montag, 9.00–10.30 Uhr

17 Einheiten: 16., 23., 30. Sept. 7., 14., 21., 28. Okt., 4., 11., 18., 25. Nov., 2., 9., 16. Dez. 2013, 13., 20., 27. Jänner 2014

Kosten: 170,-

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

Anm. erbeten: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

SchreibRäume entdecken 3

In der Geborgenheit einer Gruppe haben Sie die Möglichkeit, in unterschiedliche SchreibRäume einzutauchen: stilistisch, methodisch, kreativ, experimentell, meditativ oder auch biografisch. Ich werde mit Ihnen an verschiedenen Orten mittels verschiedener Methoden SchreibRäume erlebbar machen. Mit Papier, Stiften und möglichen anderen Materialien wollen wir gemeinsam schreiben, entwerfen, entdecken, kreativ sein, Impulse setzen und auch darüber diskutieren. Ich zeige Ihnen unterschiedliche Formen des Schreibens, die Sie alleine oder auch in der Kleingruppe umsetzen können. Im Mittelpunkt dieser Treffen stehen das Loslassen vom Alltag, das Wohlfühlen, die Entspannung, der Stressabbau, das Gewinnen neuer Lebensenergie sowie der Spaß in der Gruppe. Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Referentin: Mag.^a Stefanie Krása (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Anthropologin, Studium Publizistik, Literaturwissenschaft und Kunstgeschichte, Bibliothekarin, Kunstausbildung, Dipl. Eventmanagerin)
Zwei gleiche Angebote zu unterschiedlichen Zeiten:

1. Termin: Dienstag, 9.00–12.00 Uhr

9 Einheiten: 17. Sept., 1., 15., 29. Okt., 12., 26. Nov., 10. Dez. 2013, 7., 21. Jan. 2014

Ort für 1. Treffen: Donaacity-Kirche/Untergeschoß, Donaacitystr 2, 1220 Wien
Bekanntgabe weiterer Orte beim 1. Termin.

2. Termin: Donnerstag, 17.30–20.30 Uhr

9 Einheiten: 19. Sept., 3., 17., 31. Okt., 14., 28. Nov., 12. Dez. 2013, 9., 23. Jan. 2014

Kosten: 15,- pro Einheit / 120,- Gesamtpaket

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

Anm. erbeten: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Spaziergang zu grünen Oasen 4



Innenhofrundgang in Floridsdorf

Die GB*21 (Gebietsbetreuung Floridsdorf) und das Bildungszentrum Floridsdorf veranstalten einen Rundgang durch begrünte Innenhöfe im Zentrum von Floridsdorf. Es werden positive Beispiele gezeigt, wie Innenhöfe in grüne Oasen verwandelt wurden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit eines Austausches über die Gestaltung und Pflanzenauswahl und Informationen zu Fördermöglichkeiten durch die Stadt Wien. Lassen Sie sich inspirieren für die Umgestaltung Ihres Innenhofs!

Danach laden wir Sie zu einem gemütlichen Aus-

klang in der GB*21, Matthäus-Jiszda-Straße 3, ein. Wenn Sie Ihren begrünten Innenhof in Floridsdorf gerne auch anderen Interessierten zeigen wollen, melden Sie sich bitte bei uns.



Referentin: DI Susanne Staller GB*21 (Landschaftsplanerin)

Termin: Freitag, 20. Sept. 2013, 16.00–18.00 Uhr,

Treffpunkt im Bildungszentrum

Kosten: Spende erbeten

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Tänze aus aller Welt 5

2 Angebote in Aspern und Floridsdorf

Zanz belebt Körper, Geist und Seele, lässt uns unsere eigene Mitte finden, bringt unsere Lebensenergie zum Fließen und ist nicht zuletzt eine der ältesten Formen religiösen Ausdrucks. Wir wollen Tänze aus fremden Kulturen (Armenien, Griechenland, Israel...), aber auch neu choreografierte Tänze erlernen und ihre Eigenart auf uns wirken lassen. Die Tänze werden vorwiegend im Kreis mit Handfassung getanzt. Ziel dieses Seminars sind Spaß und Freude an der Bewegung und der Musik und am gemeinsamen Erleben unterschiedlicher Kulturen. Besonders freuen wir uns, wenn Sie als Migrant/inn/en uns Tänze aus Ihrer Heimat mitbringen und in der Gruppe zeigen (bitte um Rücksprache mit der Tanzleiterin).

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und bewegungsfreundliche Kleidung.

Für geübte Tänzer/innen besteht die Möglichkeit, einzelne Abende zu besuchen.



Referentin: Ulrike Steiner (Tanzleiterin für internationale Folklore, Integrative Tanzpädagogin, AGB)
 Sie haben die Möglichkeit, dieses Seminar an zwei verschiedenen Orten zu besuchen.

1. Termin: Freitag, 19.00–21.00 Uhr

5 Einheiten: 20. Sept., 25. Okt., 29. Nov., 13. Dez. 2013, 24. Jan. 2014

Kosten: 45,- für den ganzen Block

Ort: Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/ 282 23 06-11 oder 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

oder:

2. Termin: Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr

5 Einheiten: 25. Sept., 23. Okt., 20. Nov., 18. Dez. 2013, 22. Jan. 2014

Kosten: 45,- für den ganzen Block

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Tatort: Ernährung

6



1. Termin: Workshop für Jugendliche

Wie ist unser Einkaufsverhalten? Was können wir daran ändern? Woraus setzt sich grundsätzlich Nahrung zusammen? Die Bedeutung von E-Nummern und ihre Wirkung auf den Körper. Warum soll man Ballaststoffe essen? Wo sind sie drinnen? Lesen und Deuten des Kleingedruckten auf der Verpackung (Kaugummi, Getränke, Snacks), gemeinsame Suche der E-Nummern und chemischen Bezeichnungen im Internet, Quiz, Austausch eigener Erfahrungen der Teilnehmer/innen. Zubereiten einer „vernünftigen“ gesunden Jause, die schmeckt!

Mitzubringen: Handy!

Termin: Samstag, 21. Sept. 2013, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 5,-



2. Termin: Argumente für Teenager – Vortrag für Eltern

„Wie erklär' ich meinem pubertierenden Kind, dass eine richtige Ernährung lebensnotwendig ist?“ Wie ist unser Einkaufsverhalten? Die Bedeutung von E-Nummern und ihre Wirkung auf den Körper. Warum soll man Ballaststoffe essen? Worin sind sie enthalten? Wie wirkt sich der glykämische Index auf den Blutzuckerspiegel aus? Wie kann ich eine Übersäuerung des Körpers vermeiden? Wenn mein Kind kein Fleisch essen will, was dann? Kurze einfache praktische Grundregeln über das „Geheimnis“ einer vernünftigen Ernährung. Die Macht der Gewohnheit. Das Thema wird einfach und praxisnah erklärt, bei Interesse geht die Referentin gerne ins Detail.



Referentin: Renate Vacha (zahlreiche Schulungen und langjährige praktische Erfahrungen im Bereich „vernünftige Ernährung“, Mutter)

Termin: Donnerstag, 24. Okt. 2013, 19.30–21.00 Uhr

Kosten: 10,-

Ort: Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr 2, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Quellen innerer Kraft

7

Ressourcenorientierung und Energieaufbau

Ziele: Aufspüren und Lösen von Spannungszuständen – Loslassen - Stressabbau; Bewusstes Wahrnehmen und Verbessern von Körperhaltungen; Anregen und Ausgleichen des Energieflusses im Körper; Aktivieren der eigenen Lebenskraft –Auftanken; Aufspüren, Aufbauen und Nutzen eigener Stärken, Fähigkeiten, positiver Überzeugungen; Verankern von positiven Gefühlen; Zielfindung; Fördern von Gelassenheit, innerer Balance, Konzentration, Motivation, Lernfähigkeit. **Inhalte:** Körper- und Entspannungsübungen nach der Polaritätsmethode nach Dr. R. Stone; Ressourcen-/Zielarbeit für den (Berufs)Alltag; Visualisierungsübungen.



Referentin: Mag.^a Ursula Merzo (Bewegungs- und Entspannungspädagogin)

Termin: Samstag, 21. Sept. und 23. Nov. 2013, 10.00–16.00 Uhr

Kosten: 80,- pro Tag /160,- für beide Samstage

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Erziehung wirkt nachhaltig 8

Wie die eigene Erziehung mein Erziehungsverhalten beeinflusst

„Ich werde es ganz bestimmt anders machen, wenn ich Kinder habe!“ Das nehmen sich einige von uns vor. Doch in einer Stresssituation greifen wir plötzlich auf Lösungen zurück, die uns an die eigene Erziehungsgeschichte erinnern. Wir verhalten uns so, wie wir uns nie verhalten wollten. In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf Werte, Glaubenssätze, Rituale, Wirklichkeiten aus der Herkunftsfamilie. Wir entdecken, welche dieser Botschaften immer noch Gültigkeit für uns haben bzw. von welchen wir uns schon verabschiedet haben. Unser eigenes Handeln und Denken bekommt eine neue Sichtweise. In kreativer, humorvoller Weise betrachten wir unsere „alten Geschichten“.



Referentin: Karin Felbinger (Eltern-Kind-Gruppenleiterin seit 12 Jahren, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Fachschwerpunkt Erziehungsberatung und Elternbildung, Mutter von zwei Kindern)

Termin: Montag, 23. und 30. Sept. 2013, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 26,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail



Anderswege 9

Anderswege sind FrauenZEITEN. Zeit – etwas Kostbares. Kostbare Zeiten! Durchwandern innerer und äußerer Wege, Verdichtet in einem Ritual.

Termine und Themen:

Montag, 23. Sept. 2013, 19.00 Uhr, FrauenZEIT, Nußdorf

Montag, 4. Nov. 2013, 5.30 Uhr, LebensZEIT, Sievering

Freitag, 20. Dez. 2013, 19.00 Uhr, Geschenkte ZEIT, Donauinsel

Freitag, 24. Jan. 2014, 5.30 Uhr, ZEITlos, Innenstadt

Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Dauer: ca. 3 Stunden



Referentin: Susanne Schuster (Spirituelle Weg-Begleiterin, Supervisorin, Coach, Trainerin und Holzbildhauerin)

Kosten: 15,- pro Wanderung / 56,- im Gesamtpaket

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Wien Nord-Ost

Anm. erforderlich: bis zwei Tage vor dem Andersweg bei

Susanne Schuster 0676/7127822 oder susanne.schuster@gmx.at

Einfach mehr Energie 10

Energieaufbau und Entspannung

Energiefluss- und Entspannungsübungen aus Polarity, Luna Yoga und Qi Gong sowie weichfließende, rhythmisch lockernde Bewegungselemente aus dem Bauchtanz fördern das Fließen der Lebensenergie in den Energiezentren (Chakren) im Körper, ein lebendiges Körperbewusstsein, Vitalität, Wohlbefinden und innere Balance.



Referentin: Mag.^a Ursula Merzo (Bewegungs- u. Entspannungspädagogin)

Termin: Dienstag, 18.30–20.30 Uhr

5 Einheiten: 24. Sept., 22. Okt., 26. Nov. 2013, 28. Jan. 2014

Kosten: 20,- pro Abend

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Kraftquelle Haushaltsbuch 2.0 11

Kaufen ist längst keine einfache Sache mehr. In den letzten 30 Jahren hat sich nicht nur das Produktangebot gigantisch verändert, sondern auch die Strategien und Techniken, mit denen diese Produkte den Konsument/inn/en aufgeladen werden. Richtiges Konsumieren benötigt heute Durchblick. In meinem Kurs stärke ich den Rücken von Frauen, die das Gefühl haben, „dass ihnen das Geld nur so durch die Finger läuft“. Durch wissenschaftlich fundierte Hintergrundinfos schärfen wir unser Bewusstsein für unseren Lebensstil und sorgen dafür, dass unsere Wünsche im Supermarkt nicht untergehen. Wichtigstes „Nebenprodukt“ dabei: ein Haushaltsbuch, das auf die ganz eigenen Bedürfnisse jeder Teilnehmerin zugeschnitten ist. Was mir besonders wichtig ist: wir reden zwar über Geld, aber wie viel jede Frau zur Verfügung hat, bleibt selbstverständlich privat.



Referentin: Esther Egger-Rollig
(Soziologin, zertifizierte Erwachsenenbildnerin, Systemischer Coach)
Termin: Dienstag, 18.00–20.00 Uhr
4 Einheiten: 24. Sept., 8., 22. Okt., 5. Nov. 2013
Kosten: 60,-
Ort: Donaucitykirche/Untergeschoss, Donaucitystr 2, 1220 Wien
Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

familylab-Elterncoaching 12

Semestergruppe

In einer gleich bleibenden Gruppe nehmen wir uns für IHRE individuelle Themen und Fragen zu einer respektvollen und entwicklungsfördernden Atmosphäre in der Familie und im Umgang mit Kindern ausreichend Zeit. „Will ich einen Lernprozess durchlaufen oder will ich eine Lösung? Ich kann eine Lösung haben, aber dann lerne ich nichts.“ (Jesper Juul) Unsere Kinder geben uns die Chance, mit ihnen gemeinsam jeden Tag ein Stück weiter zu wachsen und dabei unsere Persönlichkeit zu entwickeln. Ich berate, begleite und unterstütze Sie auf diesem spannenden Weg.

An fünf Abenden biete ich Ihnen die Möglichkeit zur Selbsterfahrung und zum Austausch in der Gruppe. Anhand Ihrer Themen werde ich auf jene Werte eingehen, die der familylab-Philosophie von Jesper Juul zu Grunde liegen.



Referentin: Linda Syllaba (Dipl. Lebensberaterin, Familien-, Paar- und Einzelcoach, familylab-Seminarleiterin)
Termine: Dienstag, 24. Sept., 22. Okt., 26. Nov., 17. Dez. 2013, 21. Jan. 2014, 18.30–21.00 Uhr
Kosten: 150,- pro Person, 260,- für Paare
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien
Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

LIMA 13

Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Geist und Seele

LIMA steht für Lebensqualität im Alter und ist ein Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die ihre körperliche und geistige Fitness für lange Zeit erhalten möchten. Dieses kombinierte Programm entwickelte sich aus den Erkenntnissen der Gehirnforschung und enthält unter anderem ein gezieltes Bewegungs- und Gedächtnistraining. Mit diesem speziellen Programm können Sie Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern, Stress abbauen, soziale Netzwerke knüpfen und neue Perspektiven für Ihre Lebensgestaltung finden. Mit viel Abwechslung, Spaß und Lachen wollen wir gemeinsam aktiv in der Gruppe Körper, Geist und Seele fit halten.



Referentin: Mag.^a Stefanie Krása (LIMA-Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Anthropologin, Dipl. Eventmanagerin)
Termin: Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
15 Einheiten: 25. Sept., 2., 9., 16., 23., 30. Okt., 13., 20., 27. Nov., 4., 11. Dez. 2013, 8., 15., 22., 29. Jan. 2014
Kosten: 132,- zahlbar in 2 Teilen

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien
Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Schreiben mit allen Sinnen 14

Kreative Schreibwerkstatt

Restplätze auf Anfrage.



Referentin: Gerty Ederer (Autorin, Preise und Veröffentlichungen, Leitung von Schreibwerkstätten, Lebens- u. Sozialberaterin, LIMA-Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildnerin)

2 Kursmöglichkeiten:

Mittwoch-Kurs

Termine: Mittwoch, 13.00–17.00 Uhr

5 Einheiten: 25. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 11. Dez. 2013, 15. Jan. 2014

Kosten: 95,-

Freitag-Kurs

Termine: Freitag, 9.00–13.00 Uhr

5 Einheiten: 27. Sept., 18. Okt., 22. Nov., 13. Dez. 2013, 17. Jan. 2014

Kosten: 95,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Brandaktuelles Wien

15

Geschichte und Stadtentwicklung an acht Beispielen

Termin: Mittwoch, 11.00 – ca. 12.30 Uhr, Treffpunkt immer 10.50 Uhr

8 Exkursionen:

1.: 25. Sept. 2013, neue Wohnbauten am Nordbahnhof, Bike City, Wohnen am Park, Swim and Bike

Treffpunkt: Christinen Apotheke, Ecke Vorgartenstrasse/Walcherstrasse, 2. Bezirk

2.: 2. Okt. 2013, 1920er Wohnbauten am Margaretengürtel

Treffpunkt: U4 Station Margaretengürtel, Bäckerei „Der Mann“, 5. Bezirk

3.: 9. Okt. 2013, Wasserturm Favoriten, Wohnbau „Rax in Sicht“

Treffpunkt: Eingang Wasserturm, 10. Bezirk

4.: 16. Okt. 2013, neue WU und Viertel Zwei

Treffpunkt: U2 Station Krieau am Bahnsteig, 2. Bezirk

5.: 23. Okt. 2013, Kirche am Steinhof

Treffpunkt: Eingang Otto Wagner Spital Baumgartner Höhe, 14. Bezirk

6.: 30. Okt. 2013, Alt Erlaa

Treffpunkt: U6 Station Alt Erlaa, 23. Bezirk

7.: 6. Nov. 2013, Hauptbahnhof

Treffpunkt: Eingang Café Bahnorama Tower, 10. Bezirk

8.: 13. Nov. 2013, Amalienbad

Treffpunkt: Haupteingang Amalienbad, 10. Bezirk



Referent: DI Bernhard Stefan
(Architekt und Architekturführer)

Kosten: 9,- pro Führung

Begrenzte TN-Zahl: 25

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Kraft aus meiner Mitte

16

Tanz aus der Mitte – Bauchtanz und Entspannung für Frauen

Weich fließende, harmonisch rhythmische Bewegungen aus dem Orientalischen Bauchtanz („Du tanzt aus deiner Mitte“), kombiniert mit sanften Dehn-, Spür- und Entspannungsübungen aus dem Luna Yoga und Qi Gong, fördern das Fließen der Lebensenergie im Körper, die Stärkung der Körpermitte, des Beckens und der Wirbelsäule, ein lebendiges Körperbewusstsein, Lebensfreude, Vitalität, Wohlbefinden und innere Balance.



Referentin: Mag.^a Ursula Merzo (Bewegungs- u. Entspannungspädagogin)

Termin: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

15 Einheiten: 25. Sept., 2., 9., 16., 23., 30. Okt., 13., 20., 27. Nov., 4., 11., 18. Dez. 2013, 8., 15., 29. Jan. 2014

Kosten: 170,- zahlbar in 2 Teilen

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Die Bibel in Wort und Bild

17

Exegetische und kunsthistorische Betrachtungen – Exkursion ins Museum

Thema: „Mythen im Wandel“ – Antike Formgebung und biblische Szenen



Referierende: Mag.^a Silvia Rainer (Kunsthistorikerin) und Mag. Anton Kalkbrenner (Theologe, KBW Wien)

Zwei gleiche Angebote zu unterschiedlichen Terminen:

Termin: Donnerstag, 26. Sept.

oder Donnerstag, 3. Okt. 2013, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Kassa um 18.15 Uhr pünktlich!

Kosten: 9,- für die Führung; Eintritt bitte selbst organisieren!

Ort: Kunsthistorisches Museum Wien

Anm. bis 1 Woche vorher erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 20, Reihung nach Anm.

Mit LIMA unterwegs – Geistig und körperlich fit bleiben

Für alle, die gut zu Fuß sind, ist „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. Fallweise werden die Übungen im Freien gemacht oder auch in Lokalen auf der Wegstrecke. Informationen zu den Wegstrecken und Übungsangebote für daheim runden das Angebot ab.

Bitte festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.



Referenten: Monika und Helmut Orschulik (LIMA-Trainer/in)

Termine: jeweils Freitag, 10.00 Uhr

(Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung)

Dauer: 2,5–3 Stunden

Freitag, 27. September 2013: Altweibersommer in der Lobau

Mit Überlegungen zum Thema Abschied und Neubeginn und ausgewählten Übungen wollen wir den Sommer verabschieden und den Herbst willkommen heißen.

Freitag, 18. Oktober 2013: Erntedank am Cobenzl

Der Dankbarkeit auf der Spur. Der keltische Baumkreis, Symbole und Rituale, die mein Leben begleiten, sind Inhalt dieses Vormittags.

Freitag, 8. November 2013: Natur in den Praterauen

Vorbereitung auf die stillste Zeit im Jahr! Meditatives Gehen und Denken stehen diesmal auf dem Programm. Welche Parallelen zu unserem Leben können wir in der Natur entdecken?

Freitag, 22. November 2013: Das Stillwerden der Natur im Maurer Wald

Wie viel können wir in der Stille hören? Wahrnehmung und kreatives Denken steht mit ausgesuchten Übungen im Vordergrund. Einkehr (nicht nur geistig) und Stille begleiten uns.

Kosten: 10,- pro Termin

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Gehen, um anzukommen

Unterwegs auf dem Jakobsweg Weinviertel

Ankommen im Jetzt, ankommen im eigenen Rhythmus, ankommen in der Gruppe, ankommen beim Grund, der mich trägt, ankommen bei mir selbst. Nach der Frühjahrsetappe von Mikulov auf den Buschberg gehen wir im Herbst vom Buschberg nach Gaisruck.

Das dürfen Sie erwarten: Mit Sorgfalt geplante Tagesetappen; Quartiere und Gesamtorganisation; Begleitung durch geprüfte Wanderführer; spirituelle Impulse und Begleitung; aktives Naturerleben; Zeit für sich selbst; Spaß und Gemütlichkeit in der Gemeinschaft. Für 2014 sind weitere Etappen auf dem Jakobsweg geplant. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte das BZ.



Begleitung: Susanne Schuster (Seelsorgerin, Supervisorin, Coach, Trainerin, Wanderbegleiterin) und Walter Müller (Erlebnispädagoge, Outdoortrainer, Wanderführer, Coach)

Termin: Freitag, 27. bis Sonntag, 29. September 2013

Kosten: 80,- pro Tag

Übernachtung und Verpflegung: Die Quartiere (Doppelzimmer) sind reserviert, Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort zu bezahlen (ca. 40,- pro Nacht, inkl. Frühstück).

Mittags werden wir in der Natur picknicken – der Proviant wird vor Ort zur Verfügung gestellt und abgerechnet. Eventuelle Unverträglichkeiten bitten wir bei der Anmeldung bekannt zu geben.

An- und Abreise: Wir treffen einander in der Früh am Bahnhof von Mistelbach. Von dort aus wird ein Transfer auf den Buschberg organisiert. Genaue Uhrzeiten werden nach der Anmeldung bekannt gegeben. **Anm. bis 2. Sept. 2013**

Mindestteilnehmer/innen: 8 Erwachsene

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf

Vom Spitalsberg zum Venusberg – eine Zeitreise

20

Stadtspaziergang

Das Viertel hinter dem Museumsquartier ist vor allem durch den Weihnachtsmarkt bekannt. Der Spittelberg bietet Gässchen mit außerordentlich schönen Häuserfassaden, zahlreichen Geschichten der BewohnerInnen von gestern und heute - und war über viele Jahre als der „Sündenpfuhl“ Wiens bekannt. Auf dieser Zeitreise wird all das thematisiert und natürlich gehe ich auch in gewohnter Weise auf die Situation der Frauen ein.



Referentin: Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Zwei gleiche Angebote zu unterschiedlichen Terminen:

Termine: Freitag, 27. Sept. 2013, 17.00–19.00 Uhr

oder Dienstag, 1. Okt. 2013, 9.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: beim Stiegenaufgang des MUMOK im Museumsquartier

Kosten: 9,-

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Wien Nord-Ost

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Das A-B-C des Spracherwerbs

21

Immer mehr Kindern fällt es schwer, in die Sprache zu kommen. Anfangs werden die Schwierigkeiten oft kaum bemerkt, manchmal aus dem Umfeld sogar bagatellisiert – spätestens in der Schule sind die Folgen jedoch weitreichend. Wie Eltern/Erziehende die Sprachentwicklung von Beginn an unterstützen und optimale Bedingungen für den Spracherwerb schaffen können, ist Inhalt dieses zweiteiligen Workshops. Sie erfahren Details über die Funktion des Sprechapparates, den Entwicklungsverlauf der Lautbildung und die Meilensteine der Sprachentwicklung - und erhalten dazu ‚Checklisten‘ zur eigenständigen Anwendung. Weiters lernen Sie lustvolle Fördermöglichkeiten kennen, die Sie zu Hause mit Ihren Kindern umsetzen können.

Mitzubringen: Bereitschaft zur Selbstreflexion



Referentin: Brigitte Gugler (Motopädagogin, Trainerin für neurophysiolog. Entwicklungsförderung, Sozialpädagogin i.A.; Dipl. Erwachsenenbildnerin)

Termin: Samstag, 28. Sept. 2013, 9.30–15.30 Uhr und Samstag, 12. Okt. 2013, 9.30–12.00 Uhr

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail



Musikgarten

22

Für 1½- bis 3-Jährige mit Begleitperson

Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher das Kind an Musik herangeführt wird, desto nachhaltiger wird es gelingen, die natürliche musikalische Veranlagung zu wecken und zu entfalten. Ziel von „Musikgarten“ ist es, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes – auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. Spielerisch wird auch ein erstes Kennenlernen der englischen Sprache ermöglicht.



Referentin: Julia Wagner (Musikgarten-Lizenzträgerin, Gesangspäd., langj. Tätigkeit als Englischtrainerin d. Volkshilfe NÖ an Landeskindergärten)

Termin: Donnerstag, 10.00–10.45 Uhr

16 Einheiten: 3., 10., 17., 24., 31. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov., 5., 12., 19. Dez. 2013, 9., 16., 23., 30. Jan. 2014

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail



Wenn Gegner Partner werden I 23

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Einführungsseminar

Oft sagen wir im Ärger Dinge, die wir gar nicht so meinen, und schon sind wir mitten im schönsten Streit ... Dabei wünschen wir uns ein gelungenes Zusammenleben mit unserer Familie und mit unseren Kolleg/inn/en am Arbeitsplatz! Die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“, die vom amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt wurde, hilft Brücken zum besseren gegenseitigen Verständnis aufzubauen, im Dialog zu bleiben und Konflikten vorzubeugen. In diesem Seminar lernen wir, uns unserer Kommunikationsmuster bewusst zu werden; unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und mitzuteilen; unsere Anliegen klar zu formulieren, ohne Ärger oder Aggression beim anderen auszulösen; die Beweggründe des anderen nachzuvollziehen; ein wertschätzendes Gesprächsklima zu schaffen; Konflikte kooperativ zu lösen.



Referentin: Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, pädagogische Beraterin und Ausbilderin)

Termin: Freitag, 4. Okt. 2013, 15.00–21.00 Uhr,
und Samstag, 5. Okt. 2013, 9.00–18.00 Uhr

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 6–12

Mein Lebensfeuer schützen und stärken 24

Stress, Druck und übervolle Terminkalender können zu schwerer Erschöpfung führen. Daraus entwickeln sich oftmals gesundheitliche Probleme. Unser Lebensfeuer wird immer schwächer, wir fühlen uns den Herausforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen. An diesen 4 Vormittagen bzw. Abenden möchte ich Raum und Zeit für die persönliche Auseinandersetzung mit folgenden Schwerpunkten anbieten: Wie kann ich erschöpfende Lebensgewohnheiten verändern? Wie kann ich neue Strategien entwickeln, um wieder mehr Kraft zu finden? Wie kann ich mich nähren, meine Lebensfreude fördern und meine Gesundheit verbessern? Beim Entdecken neuer Ressourcen werden uns thematische Impulse, Sachinformationen, kreative Anregungen, Körperübungen und viele wertvolle Ratschläge aus der Traditionellen Chinesischen Medizin unterstützen. Der Gedankenaustausch in der Gruppe kann uns inspirieren und motivieren, neue Wege hin zu mehr Kraft und Lebensfreude einzuschlagen.



Referentin: Angelika Herret

(Dipl. Erwachsenenbildnerin, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM)

Termin: Freitag, 9.00–11.00 Uhr

4 Einheiten: 4., 11., 18., 25. Okt. 2013

Kosten: 60,- für alle 4 Einheiten

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

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 6–12

Wer schreibt, liest über sich selbst 25

Zwei Schreibwerkstätten-Intensivtage

Schreiben ist eine besonders lustvolle und positive Methode, um sich selbst (noch) besser kennenzulernen. Mit Hilfe von Bildern, Symbolen und kreativen Übungen gelingt es ganz leicht, Geschichten aus der Fantasie oder dem eigenen Leben entstehen zu lassen. Dank verschiedenster Schreib-Impulse entsteht ein kreativer Prozess, der Freude macht und Begegnung ermöglicht. Dadurch verändert sich so mancher Blickwinkel und Bruchstücke werden (wieder) ganz. Wer mag, liest die entstandenen Geschichten in der Gruppe vor – dabei wird nicht bewertet, sondern geteilt: Schönes, Berührendes, Trauriges, Humorvolles, Spannendes... Als Erinnerung an die Schreibwerkstatt wird im Anschluss mit den dafür zur Verfügung gestellten Geschichten der Teilnehmer/innen eine Broschüre gestaltet. Vorerfahrungen sind nicht nötig.



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka, MSc (Psychotherapeutin in Wien-Floridsdorf, Diplomsozialarbeiterin, Schreibwerkstättenleiterin, Mitherausgeberin einer Fachzeitschrift für Psychodrama-Psychotherapie)

Termine: Freitag, 4. Okt. 2013 und/oder 10. Jan. 2014, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 43,- pro Tag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Zufriedenheit und Wohlbefinden 26

Zwei Kurz-Workshops

Termin 1

Zufriedenheit & Lebensqualität in Ihrem Leben: mehr Zeit und Raum für sich selbst schaffen; Achten Sie auf das, was Ihnen „gut tut“ - gerade wenn es stressig wird; Kurz-Entspannungsmethoden und Bewegung, die Energie bringen.

Nutzen: Sie lernen Wege und Methoden kennen, Ihren beruflichen und privaten Alltag leichter zu bewältigen und bestmöglich auf Ihr persönliches Wohlbefinden zu achten.

Termin: Freitag, 4. Okt. 2013, 17.00–20.30 Uhr

Kosten: 40,-

Termin 2

Mit Selbstbestimmung zum Wohlbefinden: Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Was will ich wirklich? Machen Sie sich Ihre eigenen Bedürfnisse bewusst: Lernen Sie „Nein“ sagen. Entscheiden Sie und handeln Sie eigenverantwortlich. Nutzen: Sie verstärken Ihr Bewusstsein und die Umsetzung der Methoden, um Ihren Alltag leichter zu bewältigen und bestmöglich auf Ihr persönliches Wohlbefinden zu achten (Modul 1 ist NICHT Voraussetzung)



Referentin: Andrea Mang (Dipl. Berufs- und Gesundheitscoach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, langjährige Erfahrung als Führungskraft und als Trainerin in der Erwachsenenbildung)

Termin: Freitag, 18. Okt. 2013, 17.00–20.30 Uhr

Kosten: 40,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Grätzl-Führung „Zentrum Floridsdorf“ 27

Lernen Sie die Umgebung vom Franz-Jonas-Platz bis zum Spitz kennen

Im Hochmittelalter entstanden auf dem Gebiet des heutigen 21. Bezirks mehrere Bauernhöfe, deren Spuren in den alten Ortskernen noch heute zu finden sind. Das Zentrum von Floridsdorf – das Gebiet Am Spitz und Schloschofer Straße – wurde hingegen erst ab den 1780er-Jahren besiedelt. Neben den Sehenswürdigkeiten wie dem Amtshaus oder Schildhaus wird bei dem Grätzl-Spaziergang auch auf weniger bekannte Bau- und Kunstwerke eingegangen, auf die Siedlungsgeschichte, auf die politischen und wirtschaftlichen Veränderungen des 19. und 20. Jahrhunderts und auf jüngste bauliche Entwicklungen bzw. Planungen. Vor der Eingemeindung nach Wien (1904/05) war Floridsdorf eine eigenständige Großgemeinde, als deren „repräsentativer Rathausplatz“ der Bereich Am Spitz vorgesehen war. Dies ist noch heute zu merken, während der Franz-Jonas-Platz ein Verkehrsknoten ist, der erst viel später – vor etwas mehr als 50 Jahren – entstanden ist.



Referent: Mag. Gerhard Jordan (Studium d. Geschichte u. Kunstgeschichte, langjähriger Bezirksrat in Floridsdorf, Mitarbeiter des Bezirksmuseums)

Termin: Samstag, 5. Okt. 2013, 13.00–15.00 Uhr

Treffpunkt: vor der Kirche

Kosten: Spende erbeten

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

LIMA 28

Gedächtnis spielend trainieren

(Beschreibung siehe Angebot 13 auf Seite 10)



Referentin: Monika Orschulik

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

Termin: Montag, 9.00–11.00, jeweils 5 Einheiten

Kurs 1: 7., 14., 21. Okt., 4., 11. Nov. 2013

Kurs 2: 2., 9., 16. Dez. 2013, 13., 20. Jan 2014

Kosten: 44,- pro Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Konzert: Ursula Leutgöb MIToderOhne

29



Bereits zum 3. Mal ist die Liedermacherin Ursula Leutgöb mit ihrer Band zu Gast im Bildungszentrum Floridsdorf und präsentiert ihr neues Album MIToderOHNE. Neue Lieder - wie gewohnt „aus dem Leben“ und sehr persönlich, aber eine Spur angriffiger und frecher. Bunte, facettenreiche Arrangements. Tolle Musikerinnen und Musiker. Leichte und schwere Themen-Kost, serviert mit Feingefühl, Tiefe, Humor und Augenzwinkern.

Direkt und authentisch erzählt und singt Ursula Leutgöb davon, wie sie die Dinge sieht – durch ihre Brille.

Band: Peter Aschenbrenner (Saxophon, Klavier, Bassflöte, Kazoo), Monika Schwarzingler (Gitarre, Ukulele, Bass), Toni Straka (Bass, Gitarre), Regina Schabasser (Akkordeon), Fabian Aschenbrenner (Schlagzeug, Percussion)

Termin: Samstag, 5. Okt. 2013, 19.00 Uhr

Kosten: 15,- Vorverkauf, 17,- Abendkassa

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Mit den Füßen beten

30

Getanzter Jahreskreis mit neuem Programm!

Zu besonderen Zeiten im Jahreskreis unseren Glauben mit Leib und Seele tanzen, innige Empfindungen LEIBHAFTIG ausdrücken, mit sich selbst in Berührung kommen. Durch die gemeinsamen Schritte und die Ausrichtung auf die Mitte, auf das Wesentliche – auf Gott – verbindende Kraft und spürbare Freude erleben. Beim Tanz im Kreis auftanken und Beseeltheit, inneren Frieden und Lebensmut in den Alltag mitnehmen. Einstieg jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse nötig.

Getanzter Herbstsegen – Erntedank

Tanzend Gott loben mit Tänzen, die uns erden und beflügeln.
Freudvolle Segenstänze, bunte Herbsttänze, meditative Tänze.

Termin: Montag, 7. Okt. 2013, 18.00–20.30 Uhr

Tanzend auf dem Weg zur Krippe

Im Advent tanzend ein Licht in mir entzünden,
um letztlich mit leuchtendem Herzen bei der Krippe anzukommen.
Kreis- und Lichtertänze, stimmungsvolle Lieder und Texte.

Termin: Montag, 9. Dez. 2013, 18.00–20.30 Uhr

Hand in Hand ins Neue Jahr

Das neue Jahr willkommen heißen, Altes loslassen, für Neues sich öffnen.
Den Tanzkreis als Quelle von Lebenslust und Lebensmut entdecken,
der Freude dankbar Raum geben.

Beschwingte und meditative Kreistänze - kraftvoll, verbindend, berührend, bewegt.

Termin: Montag, 27. Jan. 2014, 18.00–20.30 Uhr



Referentin: Andrea Löw (Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin f. Therapeut. Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Zertifizierte Fastenleiterin, Zertifizierte Pilgerbegleiterin)

Kosten: 13,- pro Abend, alle Abende: 36,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

familylab-Gespräche

31

Jahresgruppe für Eltern und Pädagog/inn/en von Kindern ab etwa 2 Jahren

In einer gleich bleibenden Gruppe wollen wir uns ausreichend Zeit für Ihre Themen und Fragen zu einer gleichwürdigen, respektvollen und entwicklungsfördernden Atmosphäre in der Familie oder im Beruf nehmen. An den 5 Abenden möchte ich Ihnen, passend zu Ihren mitgebrachten Fragen und Themen, die Möglichkeit für Selbsterfahrungen, Rollenspiele und Gruppenarbeiten anbieten. Oft reicht das intensive Beschäftigen, um zu einer eigenen Antwort zu kommen. Anhand Ihrer Themen möchte ich auch auf die Werte, die der „familylab“-Philosophie zu Grunde liegen, eingehen.

Termin: Dienstag, 18.30–21.30 Uhr

5 Einheiten: 8. Okt., 12. Nov. 2013, 21. Jan., 11. März, 6. Mai 2014



Referentin: Elisabeth Salmhofer (familylab-Seminarleiterin; Teenpower-Trainerin, Dipl. Pikler®-Pädagogin, Dipl. Montessori Pädagogin; verheiratet und Mutter zweier Kinder)

Kosten: 180,- pro Person, 320,- pro Paar

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel: 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 5–8



Konzert: Schau, ein Lied!

32

Gebärdensprache-Mitmachkonzert für Kinder von 3 bis 8 Jahren



Die Gebärdensprachdolmetscherin Elke Schaumberger und der Kinderliedermacher **Viktor Bauernfeind** haben gemeinsam das Programm „Schau, ein Lied! Kinder erleben Gebärdensprache“ entwickelt. Während Viktor seine beliebten Mitmachlieder singt, übersetzt eine Gebärdensprachdolmetscherin (hier im Bild **Laurence Crettenand**)

sowohl Text als auch Rhythmus in die Gebärdensprache. Den Kindern wird eine erste Begegnung mit dieser Sprache, die in Österreich etwa 10.000 Menschen als Muttersprache verwenden, ermöglicht. Selbstverständlich erfahren die Kinder so manches über diese weltweit verbreitete Sprache und das Publikum erlernt einige Begriffe und Gebärden. Bei öffentlichen Veranstaltungen ist Gebärdensprache immer öfter zu sehen, jedoch wissen die meisten von uns nur wenig über diese Sprache. Spielerisch und anschaulich bekommen Kinder in diesem Projekt einen ersten lebendigen Eindruck. Dadurch können Verunsicherungen abgebaut und der Entwicklung von Vorurteilen vorgebeugt werden. Das natürliche Interesse an Sprachen wird auf visuelle Art und Weise geweckt.

Termin: Donnerstag, 10. Okt. 2013, 9.00–9.45 Uhr

Kosten: 6,50; für Gruppen ab 15 Kindern 5,- pro Kind; pro Gruppe zwei Begleitpersonen gratis, jede weitere Begleitperson 5,-

Ort: Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr 2, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail



Starker Rücken

33

Die Wirbelsäule ist das zentrale Halte- und Bewegungsorgan des Rückens. Sie trägt und stützt einen großen Teil des Körpergewichts und ermöglicht gleichzeitig die Beweglichkeit des Rumpfes. Der bewegungsarme Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und Mangel an ausgleichender Aktivität schwächt die Strukturen des Rückens so, dass manchmal schon bei alltäglichen Belastungen Beschwerden auftreten. Durch regelmäßiges Training steigern Sie die Belastbarkeit Ihres Körpers im Alltag. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm bringt gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Haltung und Stabilität der Wirbelsäule. Dehnungsübungen erhöhen die Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit Ihres Körpers. Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!



Referentin: Sandra Neruda

(Physiotherapeutin in den Bereichen Prävention, Rehabilitation in Unfallchirurgie, Orthopädie, Sportrehabilitation, MPH i. A.)

Termine: Dienstag, 16.15-17.15 Uhr

11 Einheiten: 8., 15., 22., 29. Okt., 5., 12. Nov., 3., 10. Dez. 2013, 7., 14., 21. Jan. 2014

Kosten: 115,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 10

„Eigen-sinnige“ Kinder – anstrengend und wegweisend zugleich!

34

Vortrag und Workshop zur Sensorischen Integration

Kennen Sie das? Sie wollen den Willen Ihrer Kinder stärken, aber Verweigerung, Wutanfälle und andere Verhaltensweisen belasten die Beziehung zu Ihrem Kind und machen oft die besten Absichten zunichte. Wenn die „sensorische Integration“ (wie wir Sinnesreize verarbeiten und in sinnvolle Handlungen umsetzen, kurz: SI) nicht ausreichend gut funktioniert, kann dies zu Problemen im Verhalten von Kindern führen. Dies erschwert die Entwicklung eines guten Selbstwertgefühls. Die sensorische Wahrnehmungsförderung setzt genau hier an: Gezielte Spür- und Bewegungsangebote entspannen das Miteinander von Kindern und Eltern.

Einführungsvortrag: Einblick in die SI, Bedürfnisse hinter den problematischen Verhaltensweisen; SI und deren Bedeutung für die Lernfähigkeit und den Selbstwert von Kindern. **Workshop:** Wissen praxisorientiert vertiefen; Wahrnehmungsprobleme erkennen und kindliche Eigenarten besser verstehen; Raum für Fragen und Selbsterfahrung; Möglichkeiten zur Begleitung; (Material-) Tipps für die Gestaltung einer sinnvollen Spielumgebung zu Hause.

Zielgruppe: Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen von Kindern bis ca. 10 Jahren



Referentin: Mag.^a Claudia C. Lohinger (Soziologin, Sensorische-Integrations-Pädagogin, Pikler-Pädagogin i. A., Coach für Kindergruppen, Schulen u. Eltern, SAFE®-Mentorin, Rainbows-Gruppenleiterin)

Vortrag: Donnerstag, 10. Okt. 2013, 19.00–21.00 Uhr

Workshop: Samstag, 16. Nov. 2013, 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 15,- Vortrag; 35,- Workshop

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Yoga sanft und Yoga intensiv

35

Yoga ist der Weg nach innen. Ich lade Sie ein, mit Körperübungen, Atemregelung und Meditation sich selbst auf die Spur zu kommen und Ihren Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen.



Referentin: Dr. med. Mirna Wudernitz (Yogalehrerin BYÖ/EYU)

2 Kursmöglichkeiten:

Yoga sanft: für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und leicht Geübte.

Termin: Donnerstag, 18.00–19.15 Uhr

Yoga intensiv: für Geübte bzw. für Personen ohne ausgeprägte Einschränkungen des Bewegungsapparates.

Termin: Donnerstag, 19.30–20.45 Uhr

10 Einheiten: 10., 17., 24. Okt., 7., 14., 21. Nov., 5., 12. Dez. 2013, 9., 16. Jan. 2014

Kosten: 105,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 10

Das andere Singen

36

Wirf Ängste und Hemmungen hinter dich! Wage es, dich zu zeigen! Lass deine Stimme frei! Jeder, absolut jede/r kann singen! Eingeladen sind Menschen, die einfach singen wollen – die glauben, nicht singen zu können – die ihre Stimme als Arbeitsinstrument nutzen wie Kindergärtner/innen, Lehrer/innen, Therapeut/innen, Sänger/innen, Schauspieler/innen ... mit und ohne Vorkenntnisse. Wir bieten ganz bewusst dieses Seminar als Paar und in der Gruppe an – als unterstützende „ideale“ Eltern/Lehrer/innen. Eine heilsame Erfahrung in der kleinen Gruppe (die wohlgesinnte Familie, das Dorf) eröffnet neue Möglichkeiten, alte Gewohnheiten und Ängste können entmachtet werden. Dein Klang, deine Stimme wird befreit ... Lebe deine Sehnsucht, Leben nach Tönen, Lautsein, Lachen, Schreien, Summen, Singen, Rhythmus, Klang, Melodie, Flüstern, Freiheit ...

Termin: Freitag, 11. Okt., 18.00 Uhr bis Sonntag, 13. Okt. 2013, 13.00 Uhr

Referenten: Helena Ender (Jg. 1959, DGKS, Psychotherapeutin i. A. u. S. (KBT), Supervisorin) und Ted Pawloff (Jg. 1954, Körpertherapeut, Psychologiestudium in Bristol, England)

Kosten: 160,-

Anm. bis 10.9.2013 unter: www.bildungshaus.cc/veranstaltungen/veranstaltung/6274/

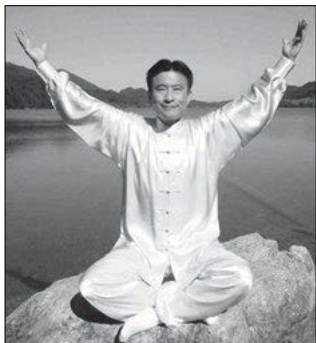
Begrenzte Teilnehmer/innenzahl: max. 12 Personen!

Informationen online zum Seminar unter www.dasanderesingen.com

In Kooperation mit dem kath. Bildungswerk St. Pölten und dem kath. Bildungswerk der Erzdiözese Wien.

Meridian-Übungen für Ihre psychosomatische Gesundheit 37

Grund-Ausbildung zum Erhalt und Wiederaufbau Ihrer psychosomatischen Vorgänge bzw. zum Erlernen von Abwehrmaßnahmen gegen psychosomatische Erkrankungen. Schwerpunkt: 1. Übersicht über die Entwicklungsgeschichte 2. Psychosomatische Störungen und deren zahlreiche Ursachen heutzutage 3. Grundkenntnisse und Wirkungsweise der Meridian Dao Yin-Übungen 4. Spezial-Anwendung: Meridian Dao Yin-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden. Während Ihrer Ausbildung zum Erhalt und Wiederaufbau Ihrer psychosomatischen Vorgänge lernen Sie u.a.: 1. Moderne Erkenntnisse über das Wesentliche des Meridian-Systems 2. Wirkungseinschränkung der gängigen Methoden zu erkennen 3. Psychosomatische Vorgänge auf verschiedenen Ebenen 4. Auffüllung Ihres geistigen Lebens und Gefühlslebens, etc.



Zielgruppe: Psycho- und Physiotherapeut/inn/en, Pflegepersonal, Dipl. Krankenpfleger/innen, Masseur/inn/en, Fitness-Trainer/innen, Sportler/innen, alle an Gesundheit Interessierte sowie alle, die unter psychosomatischen Beschwerden wie z.B. Burnout leiden. Ziel der Grund-Ausbildung zur chinesischen psychosomatischen Erhaltung ist es, die Meridian-Verbindungen zwischen Körper, Organen und Zentren wieder herzustellen und damit die Zusammenarbeit der psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen zu fördern und Ihre psychosomatische Energie erneut zu gewinnen. Sich förmlich neu aufladen. So können Sie

sich auf den Weg zum ganzheitlichen Wohlbefinden und vitalen Leben machen. Die Grund-Ausbildung umfasst 14 Einheiten (jeweils 2 Stunden).

Referent: Dr. Lin Cong (Arzt der traditionellen chinesischen Medizin sowie der chinesischen psychosomatischen Medizin, Autor)

Termin: Samstag, 9.30–11.30 Uhr

14 Einheiten: 12., 19., 26. Okt., 2., 9., 16., 23., 30. Nov., 7., 14., 21. Dez. 2013, 11., 18., 25. Jan. 2014

Kosten: 840,-

Ort: Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr 2, 1220 Wien

Anm. bis 27. Sept. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Loslassen und Verzeihen 38

Häufig sind wir noch an Situationen gebunden, die in der Vergangenheit liegen. Diese Situationen belasten uns – mag sein, dass wir Schuldgefühle mit uns tragen; mag es sein, dass wir mit Wut und Ärger belastet sind; mag sein, dass uns Traurigkeit erfüllt. Diese Emotionen sind eine natürliche Reaktion auf ein Ereignis. Wenn wir sie jedoch zu lange in uns tragen, wirken sie sich nachteilig auf unser Leben aus. Fehlendes Wohlbefinden, Krankheiten und Misserfolge können die Folgen sein. Wir haben jedoch die Möglichkeit, uns mit früheren Ereignissen auszusöhnen und uns selbst und anderen zu verzeihen. Damit schaffen wir wieder eine gesunde und positive Basis für unser Leben. Wohlbefinden, Gesundheit, Harmonie und Erfolg werden dann unsere Begleiter sein.



Referentin: Christa Altrichter (Pädagogin, Kinesiologin, Mentaltrainerin)

Termin: Montag, 18.30–21.00 Uhr

4 Einheiten: 14., 21., 28. Okt., 4. Nov. 2013

Kosten: 40,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 8–10

Meditative Tänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Bäumen

39

Jahrhunderte alte Folkloretänze ihrer lettischen Heimat und ihre tiefe Liebe zur Natur inspirierten die lettische Tänzerin Anastasia Geng dazu, meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern, Bäumen und anderen Naturthemen zu schaffen.

Wir tanzen sowohl ruhige als auch dynamische Tänze zu Musik aus den baltischen Staaten, Russland, Tschechien, Irland, Österreich und einigen anderen europäischen Ländern.

Keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen!



Referentin: Mag.ª Heidemarie Walbert (Energethikerin, Kursleiterin für Bachblütentänze, Ausbildung im Franziskanischen Zentrum in Augsburg)

Termin: Montag, 19.00–21.00 Uhr

4 Einheiten: 14. Okt., 4. Nov., 2. Dez. 2013, 13. Jan. 2014

Kosten: 36,- für den Block; Einzelabend: 12,-

Ort: Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr 2, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Ihre komplette Typberatung

40

Aller guten Dinge sind Farbe, Stil und Make-up

In diesem Kurs erfahren Sie alles, was für Ihr gutes Aussehen wichtig ist. Wir finden Ihre persönlichen Schmeichelfarben, die Sie strahlen lassen, und erarbeiten Ihren eigenen Wohlfühlstil, abgestimmt auf Ihre individuelle Körperform und Ihre Proportionen. Zusätzlich erlernen Sie ein natürliches Make-up, das Sie morgens in max. 5 Minuten auftragen können. Lassen Sie sich überraschen, welche Veränderungen möglich sind, und genießen Sie die Komplimente, die Sie nach diesem Kurs bestimmt bekommen werden!

Zielgruppe: nur Damen.



Referentin: Sylvia Dörflinger (Dipl. Farb- und Stilberaterin)

Termin: Montag, 18.00–21.30 Uhr

3 Einheiten: 14., 21. Okt., 4. Nov. 2013

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 6

Farbensinnig

41

Ohne Vorkenntnisse erleben Sie eine Reise voller Farben, die Sie anregen wird, selbst zu gestalten. Sie werden verschiedene Materialien kennen lernen und durch vielfältige Impulse einen Einstieg in Ihre eigene Bilderwelt finden.

Das Erleben der eigenen Schöpfungskraft stärkt Ihre Lebensfreude und wirkt Sinn stiftend.



Referentin: Margit Nohel (Phronetische®Kunsttherapeutin und Künstlerin)

Termin: Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

4 Einheiten: 17., 24., 31. Okt., 7. Nov. 2013

Kosten: 80,-

Ort: Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr 2, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 4–8

Sorge dich nicht – lebe jetzt!

42

Ein lustiger, aber tief gehender Wochenend-Workshop

Im Leben geht es nicht darum, abzuwarten, bis der Sturm vorbei ist. Es geht darum, im Regen zu tanzen. Weniger Stress, mehr Freude. Weniger Konflikte, mehr Humor ...

Wir machen uns Sorgen, wir klagen, wir jammern. Ja, sudern tut gut. Aber nicht auf Dauer. Sorgen und Stress betreffen unseren Alltag, unser gesamtes Lebensgefühl. Was brauche ich, um ein zufriedener und entspannter Mensch zu sein? Mehr Zeit? Mehr Raum? Mehr ...? Was können wir wirklich tun für uns selbst? Wir brauchen eine andere Einstellung und dazu ein paar gute Strategien. Was also tun? Z. B. einen Workshop von Jacob Klein besuchen! In diesem Workshop haben wir die Gelegenheit, neue Einsichten zu gewinnen, um unsere Stress-Auslöser (und Auslöserinnen ...) besser zu erkennen, unsere destruktiven Muster besser zu verstehen und unsere alltäglichen Schwierigkeiten unter neuen Blickwinkeln und mit mehr Leichtigkeit zu betrachten.



Referent: Mag. Jacob Klein (Psychologe, Coach und Organisationsberater, Autor, Leiter v. Stress- u. Burnout-Workshops, Humor-Trainer und -Träner)

Termin: Freitag, 18. Okt., 16.00–21.00 Uhr, und Samstag, 19. Okt. 2013, 9.30–17.00 Uhr

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Kinderzeichnung

43

Frei und Selbstbestimmt

Wenn Kinder zeichnen oder malen, tauchen sie ganz in ihre eigene Fantasiewelt ein. Sie setzen die Striche zielsicher, greifen zu Farbe und Werkzeug, ohne lange darüber nachzudenken, ob diese oder eine andere Farbe wohl passt, ob die Striche falsch platziert sein könnten oder eine Linie vielleicht zu viel ist. Intuitiv haben sie volles Vertrauen in ihr Tun, zweifeln nicht und setzen auch ganz entschieden den Endpunkt ihres Malvorganges. Künstler wie Paul Klee und Karl Appel etwa waren große Bewunderer dieser kindlichen Kreativität und ließen sich davon inspirieren. Um einmal mehr die Wichtigkeit dieses freien Prozesses zu erkennen, Raum dafür zu lassen und Respekt der Kinderzeichnung entgegenzubringen, darum geht es in diesem Workshop. In praktischen Phasen nähern wir uns dem Versuch, zu malen, wie wir als Kinder gemalt haben: spontan und intuitiv. Gleichsam versuchen wir, ein Gespür für die kindliche Gestaltungskraft zu entwickeln, um ihr Tun zu fördern, verstehen zu lernen und eine Sprache dafür zu finden.



Referentin: Adelheid Sonderegger (Kunst – und Kulturvermittlerin, Künstlerin, Leitung-Sommerakademie für Kinder und Erwachsene, freie Projekte zu Kunst im Öffentlichen Raum)

Termin: Samstag, 19. Okt. 2013, 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 60,- inkl. Material und kl. Jause

Ort: Atelier, Schanzstraße 38/ Hinterhof, 1150 Wien

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Wien Nord-Ost

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Oma und Opa sind meine liebsten Babysitter!

44

Spezialseminar für Großeltern, die ihre Enkelkinder betreuen

Wenn Sie als Großmutter und Großvater regelmäßig auf Ihr Enkelkind aufpassen, dann gibt es die Möglichkeit, Kinderbetreuungsleistungen von Großeltern steuerlich abzusetzen. Voraussetzung dafür ist, dass die Betreuungsperson eine Weiterbildung im Ausmaß von 8 Unterrichtseinheiten absolviert. Dieses Seminar entspricht den geforderten Qualifikationen. Sie erhalten am Ende des Seminares eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage für das Finanzamt. Selbst wenn der steuerliche Aspekt nicht in Frage kommt, ist der Inhalt des Seminares für alle Großeltern interessant: Entwicklung der Kinder in den ersten 10 Lebensjahren; wie lernen Kinder; Anregungen zu einer sinnfördernden Umgebung; Erziehungsstile einst und jetzt; meine Rolle als Großmutter/Großvater – meine Rolle als Kinderbetreuer/in; Vereinbarungen mit Eltern und Enkelkindern treffen; Grenzen setzen; Werte leben und weitergeben; Umgang mit „neuen Medien“; erste Hilfe und Unfallverhütung. Da Sie als Oma/Opa selbst aufgrund Ihrer Erfahrung Experte für den Umgang mit Kindern sind, kommt Ihre Meinung genauso zum Tragen wie die neuesten pädagogischen Erkenntnisse.

1. Termin: Samstag, 19. Okt. 2013, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 40,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

2. Termin: Samstag, 11. Jan. 2014, 9.00–17.00 Uhr



Referentin: Karin Felbinger (Eltern-Kind-Gruppenleiterin seit 12 Jahren, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Fachschwerpunkt Erziehungsberatung und Elternbildung, Mutter von zwei Kindern)

Kosten: 40,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail



Die Sprache der Steine

45

Kirchenbauten erzählen von Gott und von der Zeit, in der sie gebaut wurden.

„Die Kirche steht gegründet auf Jesus Christ allein ... dass sie der Welt verkündet, was Gott gesprochen hat“ (GL 638/2-3. Str.)

Diese Sprache ist nicht immer leicht verständlich. Wir wollen die Botschaften von zwei Kirchen mit kunsthistorischen und spirituellen Schlüsseln erschließen:

Pfarrkirche St. Leopold-Donaufeld (1210, Kinzerplatz; erbaut 1905–1914) und Pfarrkirche St. Jakob-St. Josef-Floridsdorf (1210, Pius Parsch Platz; erbaut 1936–1938)

Treffpunkt: vor der Kirche Donauefeld (Kinzerplatz 19, 1210 Wien) um 17.20 Uhr pünktlich!



Referenten: Susanne Herrmann

(staatl. geprüfte Fremdenführerin) und

Markus Pories (Theologe und Pastoralassistent)

Termin: Montag, 21. Okt. 2013, 17.30–19.30 Uhr

Kosten: 9,-

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 od. per E-Mail

ADHS – Wie helfe ich meinem Kind? 46

Was Eltern tun können, um ihr Kind optimal zu unterstützen

ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-hyperaktivitätssyndrom) bezeichnen die derzeit am häufigsten diagnostizierte psychische Störung bei Kindern und Jugendlichen. In diesem Vortrag sollen folgende Fragen beantwortet werden: Was ist ADS-ADHS? Wie entsteht ADS-ADHS? Welche Therapien werden angeboten? Welche Hilfe können Eltern ihren Kindern zum Beispiel beim Lesen geben? Wo finden betroffene Eltern Hilfe? Im Anschluss ist ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion. Wir empfehlen, diesen Vortrag zu besuchen, wenn Sie am Elternseminar teilnehmen möchten.



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, zertifizierte Elternberaterin und -trainerin bei ADS-ADHS, selbst Mutter eines ADS-Kindes)

Termin: Montag, 21. Okt. 2013, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Donaueity-Kirche/Untergeschoß, Donaueitystr 2, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Von kummervollen Kuscheltieren, geheimen Verstecken und roten Büchern

47

Bilderbücher für Kinder in Krisensituationen

Sexualisierte Gewalt, der Tod eines Elternteiles oder die Trennung der Eltern – von vielen schwierigen Themen des (Kinder-)Lebens wird auch in aktuellen Bilderbüchern erzählt. Und wenn ein Kind solche krisenhaften Situationen erleben muss, ist oft das Bedürfnis groß, mit einem entsprechenden Bilderbuch darüber ins Gespräch zu kommen. Bilderbücher bieten keine Patentrezepte für die Lösung von Problemen und können keine professionelle Begleitung ersetzen, trotzdem liegen in ihrer Vielfalt auch Möglichkeiten und Angebote, Kinder in Krisensituationen zu unterstützen. Im Rahmen der Veranstaltung werden in den letzten Jahren erschienene Bilderbücher vorgestellt, die von Kindern in Krisensituationen erzählen. Anschließend wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen überlegt, ob und wie sich diese Bilderbücher für die Arbeit mit betroffenen Kindern eignen könnten.



Referentin: Dr. Kathrin Wexberg

(Germanistin, wissenschaftliche Mitarbeiterin der STUBE – Studien- und Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliteratur)

Termin: Montag, 21. Okt. 2013, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Der Stephansdom bei Nacht

48

Der Wiener Stephansdom ist ein Kulturdenkmal von europäischem Format, er ist auch ein historisches Denkmal von großer Bedeutung für Wien und Österreich – er wäre aber beides nicht, wenn er nicht zuerst und vor allem ein Denkmal des Glaubens und der Liebe der Menschen wäre, die ihn durch die Jahrhunderte getragen haben. In der Stille der Nacht spricht er mit leiser Stimme, in Form von Bildern und Symbolen zu den Menschen, die dafür offen sind.



Referentin: Klaus Brenner (Domführer)

Termin: Dienstag, 22. Okt. 2013, 19.30–22.00 Uhr;
Treffpunkt beim Riesentor

Kosten: 10,-

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Maximale TN-Zahl: 25

Spiel-u. Bewegungsraum nach Emmi Pikler

49

für Kinder von 6 bis ca. 13 Monaten mit Begleitperson

Der Spielraum ist ein Experimentierfeld für Kinder und Eltern:

Er bietet den Kindern in einer vorbereiteten Umgebung Raum für selbstständiges Erforschen und Handhaben unterschiedlichster Spiel- und Bewegungsmaterialien – in ihrem eigenen Rhythmus und im Kontakt mit anderen Kindern. Als Eltern haben Sie hier die Zeit und Gelegenheit, die Kinder im freien Spiel zu beobachten und die vielfältigen Kompetenzen Ihres Kindes verstärkt wahrzunehmen. Sie können abseits vom Alltagsgeschehen einfach mal nur da sein, ihr Kind genießen und die Wohltat vertrauensvollen und einfühlsamen Beobachtens spüren. Der Spielraum basiert auf der freien Bewegungs- und Spielentwicklung sowie der beziehungsvollen Pflege als Basis der Pikler-Pädagogik und stellt das Vertrauen in die Kompetenzen der Kinder in den Mittelpunkt.

Die begleitenden Gesprächsabende stehen für den Austausch über das Gruppengeschehen und für Fragen aus dem Familienalltag zur Verfügung. Selbsterfahrungseinheiten vertiefen das Wissen über die Bedürfnisse von Kleinkindern und stärken neben dem achtsamen Umgang der Eltern mit ihren Kindern auch den der Eltern mit sich selbst.

Voraussetzung für die Teilnahme am Spielraum ist der Besuch des Einführungsabends.



Referentin: Mag.^a Claudia C. Lohinger (Soziologin, Sensorische-Integrations-Pädagogin; Pikler-Pädagogin i. A.; Coach für Kindergruppen, Schulen u. Eltern; SAFE®-Mentorin; RAINBOWS-Gruppenleiterin)

Einführungsabend für Eltern: Donnerstag, 3. Okt. 2013, 19.00–20.30 Uhr

Termine für Spielräume: Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

10 Einheiten: 23. Okt., 6., 13., 20., 27. Nov., 4., 11., 18. Dez. 2013,

8., 15. Jan. 2014

Termine für Elterngesprächsabende: Donnerstag, 14. Nov., 12. Dez. 2013, 9. Jan. 2014, 19.00–20.30 Uhr

Kosten: 170,- pro Familie (Ratenzahlung möglich)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 7 Kinder

Die Weisheit meines Körpers (be-)achten

50

Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen

Restplätze auf Anfrage!

Arbeitsweisen: Achtsamkeits-, Entspannungs- und Qi Gong Übungen, Meditation und Gespräch in der Gruppe



Referentin: Mag.^a Machris Porstner (Psychologin, Energetikerin, Trainerin im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge für Frauen)

Termine: Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

6 Einheiten: 24. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov., 12. Dez. 2013

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: 01/ 271 50 23-21 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 10

Von hochadeligen Familien, Autonarren und Peregrinikipferln 51

Stadtspaziergang

Dieser Spaziergang führt vom barocken Palais Liechtenstein über die Miethäuser des 19. Jahrhunderts zum 1. längsovalen Kuppelbau nördlich der Alpen, der Servitenkirche. Die Servitengasse erzählt von der Entfaltung des jüdischen Lebens und vom furchtbaren Unrecht dem die jüdische Bevölkerung 1938/39 ausgeliefert war. Natürlich darf auch einer der bekanntesten Bewohner nicht fehlen, Sigmund Freud, der seine Wohnung und Ordination in der Berggasse 19 hatte. In gewohnter Weise werde ich auch auf die Situation der Frauen eingehen.



Referentin: Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Zwei gleiche Angebote zu unterschiedlichen Zeiten:

Termine: Freitag, 25. Okt. 2013, 17.00–19.00 Uhr

oder Dienstag, 29. Okt. 2013, 9.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Palais Liechtenstein, Fürstengasse 1

Kosten: 9,-

Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Oma/Opa-Stammtisch 52

Sie haben in den letzten Monaten ein Seminar „Oma und Opa sind meine liebsten Babysitter“ besucht und wünschen sich weitere Gelegenheiten, sich mit Gleichgesinnten über Ihre Anliegen als Großeltern auszutauschen? In gemütlicher entspannter Atmosphäre ist Platz für Ihre Erfahrungen als „Enkelkind“-Experte/Expertin. Ebenso für neue interessante Themen, die Sie wieder auffrischen möchten und für gegenseitige Anregungen, z.B. im Bereich „wertvolle Kinderbücher“ oder „miteinander lesen lernen“.



Referentin: Karin Felbinger (Eltern-Kind-Gruppenleiterin seit 12 Jahren, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Fachschwerpunkt Erziehungsberatung und Elternbildung, Mutter von zwei Kindern)

Termin: Freitag, 16.00–19.00 Uhr

25. Okt., 22. Nov., 13. Dez. 2013, 17. Jan. 2014

Kosten: 12,- pro Stammtischtreffen, 40,- für alle 4 Termine

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Königin, Weise und wilde Frau 53

Weiblicher, kraftvoller und sanfter Kreistanz, Tanzimprovisation, Ausdruckstanz, Authentic Movement

Im Alltag fühlen wir uns selten als Königin, Weise oder wilde Frau. Geben wir diesen Anteilen Raum, eine Form, eine Stimme, werden ihre Fähigkeiten lebendig – Liebe, Leidenschaft, Kraft, Intuition, Wildheit, Sanftheit, Selbstbestimmung, Orientierung, Würde. Tanzend und sinnend beleuchten wir archetypische Facetten der Weiblichkeit, um aus ihren Kräften zu schöpfen und die vielfältigen Anteile, die jede Frau in sich trägt, wiederzufinden, sich die urtümliche Lebendigkeit neu zu gestatten. Tanz öffnet eine Tür zu unserem Inneren und ist eine Einladung, es auf kreative Weise zum Ausdruck zu bringen. Tanzimprovisation ist eine Spielart des Tanzens, bei der es darum geht, aus dem Moment heraus seinen Körper zu bewegen. „Wenn du dich bewegst, kommt etwas in Bewegung!“ Im Ausdruckstanz kann ich mich selbst ein Stück weit entdecken. Ich tanze für mich und doch in Gemeinschaft. Erwachsenenbilderische Reflexionsarbeit ergänzt unser Zusammensein auf wertvolle Weise.



Referentin: Andrea Löw

(Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz)

Termin: Freitag, 25. Okt., 15.30–21.00 Uhr

und Samstag, 26. Okt. 2013, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

no connection?

54

Warum sollen Kinder und Jugendliche Bildschirme meiden? Warum hat der Computer in der Schule nichts verloren? Warum sind Smartphones so gefährlich? Diese und viele weitere vielleicht provokante Fragen und einige Antworten, Fakten und Studienergebnisse sollen zum Nachdenken über digitale Medien anregen.



Referent: Ing. Mag. Christian Schweitzer (Lehrer, Autor, Geschäftsführer)

Termin: Dienstag, 29. Okt. 2013, 19.30–21.00 Uhr

Kosten: freie Spende

Ort: Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

Anm. erbeten: Tel. 01/282 23 06-11 oder 01/27 15 023-22
oder per E-Mail

ELBI

ADHS – Wie das Zusammenleben gelingen kann

55

Elternseminar nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Das Zusammenleben mit ADHS-Kindern bringt einiges an Herausforderungen: ungebremste Impulsivität, heftige Wutausbrüche, Konzentrationsprobleme, Zappeligkeit, niedrige Frustrationstoleranz, die Weigerung, vereinbarte Regeln einzuhalten, häufigen Streit mit Geschwistern, Mitschüler/innen oder Bezugspersonen. Ziel dieses Workshops ist es, Eltern Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die das Zusammenleben erleichtern und eine individuelle Förderung der ADHS-Kinder ermöglichen. Die kommunikativen Strategien, die hier vorgestellt und geübt werden, beruhen auf der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“, die von M. Rosenberg entwickelt wurde, um gegenseitiges Vertrauen und Verständnis aufzubauen und Konflikte nachhaltig zu lösen. In diesem Seminar lernen wir, Kommunikationsmuster zu erkennen; Kommunikationsfallen zu vermeiden; Bedürfnisse zu formulieren; Gefühle angemessen zu äußern; die Anliegen des anderen zu verstehen; klare Bitten auszusprechen; Grenzen zu setzen; Konflikte und Eskalationen vorzubeugen. Empfehlung: Besuch des Einführungsvortrages zum Thema ADHS oder Lektüre entsprechender Fachbücher.



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon

(Sprach- und Kommunikationstrainerin, zertifizierte Elternberaterin und -trainerin bei ADS-ADHS, selbst Mutter eines ADS-Kindes)

Termin: Montag, 17.00–21.00 Uhr

5 Einheiten: 4., 11., 18., 25. Nov., 2. Dez. 2013

Kosten: 120,-

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

Anm. bis 28. Okt. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

MARKE

ELBI

Schritt für Schritt zum starken Auftritt

56

Impro- und Theaterarbeit als Weg zur Stärkung des Selbstbewusstseins Schnupperseminar

Als Kind im Spiel fiel es uns ganz leicht, im Augenblick des Seins zu versinken und uns im spielerischen Ausdruck offen und frei zu zeigen. Wir waren selbstverständlich da. Heute heißt es in der Welt der Erwachsenen „sich selbst zu präsentieren“. Dabei fühlen wir uns - anders als in der Kindheit - manchmal (etwas) blockiert und unsicher. In diesem Workshop wollen wir uns sanft von diesen Blockaden befreien und einen neuen Zugang zum ursprünglichen spielerischen und kreativen Ausdruck der eigenen Persönlichkeit gewinnen. Dabei werden wir sowohl Methoden der Improvisation und Stimmarbeit kennenlernen als auch persönlichkeitsstärkende Elemente aus der Schulung der Wahrnehmung wirken lassen. Die Gruppe bildet einen schützenden Rahmen. So können Selbstsicherheit, Präsenz und Klarheit wachsen und das Potential der Selbstdarstellung kann sich im beruflichen wie persönlichen Alltag mehr und mehr entfalten.



Referent: Johannes Wolf (Schauspieler, Trainer für Improvisation, Schauspiel, Atem- und Sprechtechnik sowie zertifizierter Fachtrainer für Business und Sozial-Kompetenzen)

Termine: Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr

5 Einheiten: 13., 20., 27. Nov., 4., 11. Dez. 2013

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Nein – eine liebevolle Antwort 57

familylab-Gespräch

Es ist immer schwierig für Eltern, NEIN zu sagen. Früher wurde nein gesagt, um sicher zu sein. Heute sagen die Eltern JA, um sicher zu sein, dass alle Bedürfnisse der Kinder befriedigt sind. Aber meist wird nur die Lust befriedigt und die Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. Viele moderne Eltern streben eine „Konsens-Erziehung“ an, sie wollen immer das Einverständnis der Kinder. Wir werden uns die Frage stellen: „Warum kann es ohne ein echtes Nein kein echtes Ja geben?“ Dieser Kurs ist für Eltern, Alleinerzieher/innen, Großeltern, Patchwork-Familien, Pädagog/inn/en und alle, die das Thema anspricht.

Zielgruppe: Für Eltern und Pädagog/inn/en von Kindern ab etwa 2 Jahren



Referentin: Elisabeth Salmhofer (familylab-Seminarleiterin; Teenpower-Trainerin, Dipl. Pikler®-Pädagogin, Dipl. Montessori Pädagogin; verheiratet und Mutter zweier Kinder)

Termin: Donnerstag, 14. Nov. 2013, 18.30–21.30 Uhr

Kosten: 40,- Euro/Person, 72,- Euro/Paar

Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26, 1220 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

LIMA 58

Lebensqualität im Alter – 50 plus Gedächtnistraining und mehr

(Beschreibung siehe Angebot 13 auf Seite 10)



Referentin: Helene Dirnbeck

(Dipl. Erwachsenenbildnerin, LIMA-Trainerin)

Termine: Dienstag, 9.00–11.00 Uhr

4 Einheiten: 5., 12., 19., 26. Nov. 2013

Kosten: 32,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Werte, die Kinder ein Leben lang tragen 59

familylab-Vortrag

„Zu richtig guten Eltern werden wir erst durch einen Entwicklungsprozess, der manchmal ein Leben lang anhält.“ (Jesper Juul)

Für das große Familienglück gibt es kein Patentrezept. Nichtsdestotrotz – es gibt Werte, an denen sich eine zeitgemäße Erziehung orientieren kann. In diesem Vortrag geht es um vier entscheidende Faktoren, die tragfähige Säulen einer zeitgemäßen Erziehung und einer positiven Entwicklung von Kindern und Familien darstellen: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung. Was bedeutet das konkret für die Gestaltung des Familienalltags? Die Werte von Jesper Juuls familylab werden anschaulich und praxisnah erläutert. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Austausch und Dialog über das Gehörte.



Referentin: Linda Syllaba (Dipl. Lebensberaterin, Familien-, Paar- und Einzelcoach, familylab-Seminarleiterin)

Termin: Dienstag, 5. Nov. 2013, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: 33,- pro Person, 60,- für Paare

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Burnout – Ein Wort in aller Munde 60

Immer öfter erreicht uns die Nachricht: Sie/Er hat „ein Burnout“!

Was verstehen wir unter dem Begriff BURNOUT und wie kommt es dazu? Was bedeutet es, wenn jemand darunter leidet? Wie können wir damit umgehen und wie sollen wir reagieren? Wie können wir rechtzeitig gegensteuern, wenn wir feststellen, dass Menschen in unserem Umfeld oder wir selbst zunehmend müde, lustlos, erschöpfter werden? Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es? Als Diplomierete Burnout-Prophylaxetrainerin werde ich Ihnen Sachinformation anbieten und kompetent auf Ihre Fragen eingehen. Zeit zur Selbstreflexion sowie Erfahrungsaustausch haben in diesem Seminar ebenso Platz. Ich möchte Sie unterstützen, für sich selbst gut zu sorgen und mit der sehr realen Burnout-Gefahr in unserer schnelllebigen Zeit sorgsam und aufmerksam umzugehen.



Referentin: Angelika Herret (Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM)

Termin: Donnerstag, 7. Nov. 2013, 19.30–21.30 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Donaucity-Kirche/Untergeschoß, Donaucitystr 2, 1220 Wien
Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Lachen zu zweit – (mehr) Humor in Paarbeziehungen 61

Lächeln – eine Geste der Zärtlichkeit ohne Berührung

Wann haben Sie zum letzten Mal mit Ihrem Partner zusammen gelacht? Könnte Ihre Partnerschaft eine Humorspritze vertragen? Lachen und Humor stärken das Immunsystem einer Paarbeziehung – sie sind wie Vitamine für eine Partnerschaft lebenswichtig; denn Humor ist die Sprache des Herzens. Sie wirkt manchmal viel besser als alles andere. Humor in der Partnerschaft gibt es nicht auf Rezept. Aber eine humorvolle Einstellung lässt sich lernen und gemeinsam entwickeln. Die Partnerschaft ist ein Abenteuer, an dem immer mehr Menschen scheitern. Wie schaffen wir es, es immer wieder zu verpatzen? Gelegentliche Beziehungsprobleme sind normal. Aber lachen zu können mit dem Partner, über sich selbst, über die Probleme – das ist die Kunst. Lachen als „die beste Medizin“ gilt auch für die Partnerbeziehung. Im Workshop werden wir Wege für uns entdecken, das „Unternehmen Partnerschaft“ mit einem Augenzwinkern zu führen, Liebe und Gefühle auszudrücken und mit dem Partner „besser“ zu streiten, unter dem Motto: „Beziehung statt Erziehung“.

Methoden: Rollenspiele, Übungen, praktische „Werkzeuge“ und ...viel Spaß.



Referent: Mag. Jacob Klein (Psychologe, Coach, Humor-Trainer und -Trainer, entwickelte das „Humor in der Paarbeziehung“-Trainingsmodell)

Termin: Freitag, 8. Nov., 16.00–21.00 Uhr,
 und Samstag, 9. Nov. 2013, 9.30–17.30 Uhr

Kosten: 240,- pro Paar

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

„Der nach der Hoffnung fragt“ 62

Ein Seminar im Jahr des Glaubens zur spirituellen Unterstützung im Alltag, im Beruf und in der ehrenamtlichen Tätigkeit

„Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der nach der Hoffnung fragt, die euch erfüllt ...“, so der erste Petrusbrief (3,15). Wenn ich mich vorbereiten, Für und Wider überlegen kann, ist das ja noch relativ einfach. Was aber, wenn ich mitten in einem Gespräch, bei einem Besuch, in einer Diskussion angefragt werde, zu den unterschiedlichsten Themen persönlicher, gesellschaftlicher, sozialer oder politischer Natur? Da ist es angesichts bedrückender Argumente oder geschilderter Situationen schwer, den Kontakt zur eigenen Hoffnung zu halten bzw. fehlen dann oft die passenden Worte. Dieses Seminar lädt ein, zuerst einmal inne zu halten und an die Wurzeln der eigenen Hoffnung zu gehen. Im zweiten Schritt werden wir dann in ein dialogisches Geschehen einsteigen zwischen konkreten Fragestellungen bzw. Themen und der Hoffnung, die die/den Einzelne/n erfüllt.



Referentin: Susanne Schuster

(Seelsorgerin, Supervisorin, Coach, Trainerin, Holzbildhauerin)

Termin: Samstag, 16. Nov. 2013, 9.00–18.00 Uhr

Kosten: 45,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Eine Kooperation mit der Pfarrcaritas der Erzdiözese Wien

Hilfe, mein Kind hat die Diagnose... 63

MARKE

ELBI

Eine medizinische bzw. psychologische Diagnose Ihres Kindes belastet Ihr Familienleben? Bei Ihrem Kind wurde eine Diagnose gestellt, die in Ihnen große Sorgen ausgelöst hat? Seither sagen Ihnen ständig Fachleute, was zu tun ist? Sie laufen von Termin zu Termin, haben aber immer weniger lustvolle Zeit mit Ihrem Kind? Es kommen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Scham ... hoch? Bei diesem Workshop werden Sie erfahren, dass Sie mit Ihrem Problem nicht alleine sind. Mein Augenmerk liegt darauf, Impulse zu setzen, damit Sie sich selbst spüren, Ihre elterliche Kompetenz erkennen und in ein selbstbestimmtes Handeln kommen. So können Sie Ihr Kind mit seinen Bedürfnissen wahrnehmen und passende Entscheidungen für Ihr Kind und Ihre Familie treffen.



Referentin: Mag. Elisabeth Köberl-Dluhos (Sonder- und Heilpädagogin, Frühförderin und Familienbegleiterin, SAFE®-Mentorin)

Termin: Donnerstag, 21. Nov., 19.00–21.00 Uhr

Kosten: 10,-

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

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

SILATA 64

Singen – Lachen – Tanzen

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „*Wer gehen kann, kann tanzen – wer sprechen kann, kann singen!*“. Verschiedene Wissenschaften beweisen: Das gemeinsame Singen, Lachen und Tanzen wirkt sich heilsam auf Körper, Geist und Seele aus. Es befreit von anhaltenden Belastungen, die zu Burnout führen können, und wirkt präventiv. Kreativität und Energie werden frei, da wir im Moment gegenwärtig sind und unser Gedankenkarussell still steht. Come on the right side: Mit Lachen, Tanzen, Singen und Träumen begeben wir uns in die wunderbare Welt der Rechtshirnigkeit, in der die Bilder, Emotionen und die Intuition beheimatet sind. Der Verstand, der in der linken Gehirnhälfte zu Hause ist, kann in den Hintergrund treten und wir feiern unser Leben als Freudenfest.

Du bestimmst, wie weit du dich einbringst – wichtig ist, dass du kommst und genießt. Methoden: Fachinputs zur Gehirnforschung, spielerisches Körper- und Stimmtraining, Lachyoga-Übungen, einfache Lieder und Tänze aus aller Welt, Bilderreisen und geführte Meditationen.



Referentin: Mag.ª Monika Müksch (Schauspielerin, Sängerin, systemischer Wirtschaftscoach, Lachmuskel- und Intuitionstrainerin)

Termin: Freitag, 22. Nov., 17.00–21.00 Uhr
und Samstag, 23. Nov. 2013, 9.30–17.00 Uhr

Kosten: 100,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Die Not wenden durch heilsame Gespräche 65

Klingt doch wirklich gut, oder?

Kennen Sie das Gefühl nach einem guten und aufbauenden Gespräch mit einem einfühlsamen Menschen? Wir alle leben in Spannungsfeldern und mit Polaritäten, Leid und Angst, Stress und Trauer, plötzlichen Ereignissen, die uns schlagartig ohnmächtig und hilflos machen. Aber wir können einander gegenseitig in konstruktiver und hilfreicher Art und Weise beistehen und so die individuelle innerpsychische Kreativität und die Urkraft des Lebens gerade in den schweren Stunden des Lebens entwickeln helfen.

Zielgruppe: Menschen jeden Alters, die anderen Menschen gerne beistehen möchten, aber nicht genau wissen, wie sie es am besten tun sollen. Für Interessierte, die über beziehungsfördernde Gesprächsmethoden mehr erfahren und diese auch üben möchten.



Referentin: Michaela Harrer (Dipl. Familienberaterin, eingetr. Mediatorin, Finanzcoach und System. Kinder- und Jugendberaterin)

Termin: Freitag, 22. Nov. 2013, 17.00–21.00 Uhr

Kosten: 30,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Nachhaltig handeln – Zukunft gestalten

66

Unser Umgang mit der uns anvertrauten Welt

Die Zeitungen und Onlineportale sind voll von Informationen zu ökologischen Themen. Wir wissen viel, doch handeln oft anders ... „Erst wenn unser Wissen in unserem Tun und Handeln sichtbar wird, dann ist Zukunftsgestaltung möglich“, ist der Umweltbeauftragte der Erzdiözese Wien, Markus Gerhartinger, überzeugt. An diesem Abend wollen wir einerseits unser Wissen über eigene Handlungsmöglichkeiten vertiefen und andererseits unsere Motivation als Christ/inn/en bedenken: Ist es für uns Christ/inn/en wichtig, sorgsam mit der Schöpfung umzugehen?



Referent: Dipl. Päd. Markus Gerhartinger
(Umweltbeauftragter der Erzdiözese Wien)

Termin: Montag, 25. Nov. 2013, 19.30–21.00 Uhr

Kosten: freie Spende

Ort: Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

Anm. erbeten: Tel. 01/282 33 31 od. 01/27 15 023-22 od. per E-Mail

Mythos Pubertät

67

Wenn Eltern seltsam werden

„Bis jetzt hat es eigentlich ganz gut geklappt mit mir/uns und unserem/r Sohn/Tochter. Doch seit einiger Zeit ...“ So oder anders könnten Ihre Gedanken lauten, denn Sie erfahren es: Die Pubertät ist eine ebenso spannende wie schwierige Zeit auf dem Weg, das eigene Ich und seine Persönlichkeit zu finden. Grenzen, Kontrollen und Freiheiten prägen dieses Spannungsverhältnis im eigenen Körper, das „zum Übel aller Beteiligten“ auch immer früher einsetzt und auch noch länger andauert (wie jüngere Studien zeigen) ... Doch was passiert in der Zeit zwischen Kindheit und Erwachsensein, dass Erwachsene, sowie Nicht-mehr-Kinder und Gerade-noch-nicht-Jugendliche so schwer miteinander klar kommen? Blättert man in Ratgebern, so reichen die Tipps für diese wichtige und unvermeidbare Entwicklungsphase von „Kein Grund zur Panik“ bis hin zum „Überlebenstraining für Eltern“. Wie kann es heute unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Bedingungen gelingen, als Erwachsene/r Vorbild zu sein, Werte zu vermitteln und das (eigene) Kind bestmöglich zu fördern?



Referent: Mag. Dr. Karlheinz Benke MAS (verheirateter Vater einer Adoptivtochter, (Reform)Pädagoge, Erziehungshelfer, Supervisor, Lehrbeauftragter und Trainer, Buchautor)

Termin: Donnerstag, 28. Nov. 2013, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Selber denken macht schlau!

68

Mit Kindern philosophieren

„Ich kann nicht schlafen, es ist so dunkel!“ Kann eine Laterne die Angst vor der Dunkelheit vertreiben? Muss die Laterne einfach größer sein, damit die Angst vergeht? Was ist Angst eigentlich? Und warum hilft eine Laterne nur manchmal? Wir lesen und erzählen gemeinsam die Geschichte vom kleinen Bären, der nicht schlafen konnte und begeben uns auf die Spuren der ganz großen Fragen! Wir erfahren wie wichtig es ist, auch komplizierte Dinge wie Gefühle genau auszudrücken, lernen andere Sichtweisen zu verstehen und Gründe für unsere Ansichten zu geben. Sprachliche und kommunikative Fähigkeiten werden dabei ebenso gefördert wie Selbstsicherheit im Umgang mit herausfordernden (Kinder)Fragen. Mit kreativen Methoden und im gemeinsamen Philosophieren erforschen wir mit dem kleinen und dem großen Bären, was Licht und Dunkel eigentlich alles sein kann.

Ein lustvoller Nachmittag für Kinder (5 bis 8 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen, an dem wir unsere gemeinsame Welt gemeinsam erforschen.



Referentin: Mag.ª Sylvia Inou (Religionspädagogin, Kinderphilosophin und Kindertheologin, Mutter von drei Kindern)

Termin: Freitag, 29. Nov. 2013, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 10,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

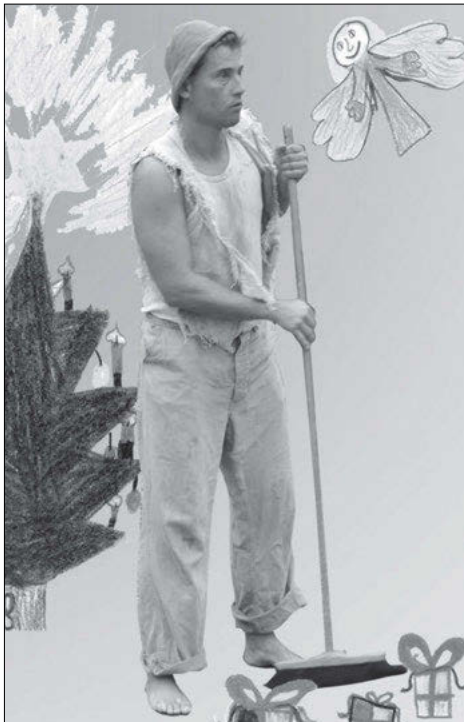
Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail



Kindertheater: Benny Barfuß

69

Benny putzt auf



Ein weihnachtliches Mitmachtheater zum Lachen, Staunen und Wünschen.

Benny lässt seine Glocken läuten, spielt mit einem Notenständer und die Kinder werfen ihre Wünsche in ein zauberhaftes Sackerl. Gemeinsam putzen wir einen Christbaum auf und tanzen festlich ausgelassen.

Termin: Dienstag, 3. Dez. 2013, 9.00 und 10.30 Uhr

Kosten: 6,50; für Gruppen ab 15 Kindern 5,- pro Kind; pro Gruppe zwei Begleitpersonen gratis, jede weitere Begleitperson 5,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich:

Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Material berührt

70

2 Workshops im Atelier

Lassen Sie sich in dieser Veranstaltungsreihe mit allen Sinnen auf ein ganz bestimmtes Material oder eine gestalterische Technik ein. In der Berührung mit unseren Händen entsteht oft eine Auseinandersetzung auf mehreren Ebenen. Plötzlich sehen wir neue Aspekte eines Materials, sehen es mit anderen Augen, von einer ganz neuen Seite. Durch die Bearbeitung entfalten sich Gerüche und vielleicht sind Sie auf den Geschmack gekommen, folgen dem Ruf nach kreativem Tun und lassen sich davon berühren.

1. Termin: Papier

Der Werkstoff Papier bietet ein spannendes Spektrum an Gestaltungsmöglichkeiten und regt im Umgang damit unsere Fantasie an. Papier kann gefaltet, gerissen, geschnitten, zerknüllt, nass gemacht oder bedruckt und gestaltet werden und die Möglichkeiten sind sehr vielfältig und lassen individuell viel Spielraum für Ihre ganz persönlichen Ideen.



Referentin: Adelheid Sonderegger (Kunst – und Kulturvermittlerin, Künstlerin, Leitung-Sommerakademie für Kinder und Erwachsene, freie Projekte zu Kunst im Öffentlichen Raum)

Samstag, 14. Dez. 2013, 13.00–19.00 Uhr

Kosten: 60,- inkl. Material und kl. Jause

2. Termin: Vom Abdruck zum Eindruck (Drucktechnik)

Wir erproben unterschiedlichste Möglichkeiten von Druckverfahren. Von der ganz einfachen Monotypie bis zu ganz persönlichen Abdrücken bietet dieses Thema eine Vielfalt an experimentellem Erproben mit unterschiedlichen Materialien und lässt auch viel Fantasie und Gestaltungsfreiraum zu. Die Vielschichtigkeit des Themas kann überraschen und sehr beeindruckend sein.

Mittwoch, 15. Jan. 2014, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 30,- inkl. Material

Ort: Atelier, Schanzstr. 38/Hinterhof, 1150 Wien

Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Wien Nord-Ost

Anm. bis 1 Woche vorher erforderlich: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Healing Songs

71

Jede Stimme ist willkommen

Wir singen alte und neue spirituelle Lieder und Mantras aus aller Welt, begleitet von Gitarre oder Trommel. Dabei geht es um Ausdruck von Lebensfreude und Gemeinschaft, um ein Erfahren der heilsamen Wirkung von Kraftliedern. Eintauchen in Melodie, Inhalt und Rhythmus ermöglicht Flow- Erfahrung. Einfach erlernbare Tanzschritte können das Singen begleiten. Singen unterbricht den Strom der Alltagsgedanken und führt somit zu einer Beruhigung von Körper, Geist und Seele. Der Parasympathikus wird aktiviert, Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck wird gesenkt, die Herzfrequenz verlangsamt, die Körperrhythmen werden harmonisiert, das Immunsystem gestärkt. Wir singen ohne Noten und Texte mit Freude und Hingabe. Musizieren und Singen sind ursprüngliche Ausdrucksformen der Menschen und erfordern daher keine besonderen Vorkenntnisse.

Zielgruppe: Eingeladen sind alle, die Ausdruck und Wirkung der eigenen Stimme erfahren und die heilsame Dimension in Gemeinschaft erkunden wollen.



Referentin: Susi Zahnt

(Singleiterin in Healing Songs, Chorleiterin, Dipl. Sozialarbeiterin)

Termin: Samstag, 11. Jan. 2014, 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 50,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Ökumenisch gesinnt und deshalb katholisch?

72

Ökumenische Spurensuche als Hoffnungszeichen für die Einheit im 3. Jahrtausend

Die Veranstaltung gibt einen kurzen Überblick über die Gründe der ganz großen Kirchenspaltungen und zeichnet die oftmaligen Versuche in der Kirchengeschichte nach, doch noch zur Einheit zu gelangen, die uns Jesus so dringend aufgetragen hat. Das Ökumenismusdekret (besser: Ökumenedekret) und die viel zu wenig bekannte „Charta Oecumenica“ (aus 2001) werden in die Überlegungen dieses Abends miteinbezogen, verbunden mit hoffnungsvollen (kleinen) Zeichen für die Einheit im 3. Jahrtausend.



Referent: Dr. Max Angermann (Theologe)

Termin: Dienstag, 14. Jan. 2014, 19.30 Uhr

Kosten: 8,-

Ort: Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

Anm. erbeten: Tel. 01/282 23 06-11 oder 01/27 15 023-22
oder per E-Mail

Mit Büchern und Texten kindlichen Gefühlen auf der Spur

73

Gefühle sind wichtige Begleiter durch die verschiedenen Phasen und Situationen des kindlichen Erlebens. Manchmal sind sie ziemlich verwirrend, unaussprechlich und quälend. Eltern sind die ersten und wichtigsten Coaches ihrer Kinder. Wenn Eltern ihren Kindern helfen können, einen guten und ehrlichen Zugang und Umgang mit ihren Gefühlen zu erlernen, Gefühle benennen zu können und auszudrücken, dann fördern sie die soziale Kompetenz und Selbstregulierungsfähigkeit ihrer Kinder, und damit legen sie einen wesentlichen Grundstein zu einer gesunden Persönlichkeit! Geschichten und Märchen, Fabeln und Reime bieten Kindern großartige Möglichkeiten, Spannung und Erlösung zu erleben und vieles mehr. An diesem Abend möchte ich Ihnen „Werkzeuge“ vorstellen und mit Ihnen gemeinsam auch ausprobieren.

Inhalte: Die Einführung und Arbeit mit dem Medium Buch von Klein bis Groß; Geschichten selbst erfinden – Wie und Wozu? Geschichten und Reime selbst erzählen und ihre Wirkung verstehen; Texte in Brettspielen und Kartenspielen.



Referentin: Michaela Harrer (Dipl. Familienberaterin, eingetr. Mediatorin, Finanzcoach und System. Kinder- und Jugendberaterin)

Termin: Donnerstag, 16. Jan. 2014, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: 15,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail



Die Hand begreift, der Fuß versteht 74

Bewegt lernen

„Sitz still und lern endlich!“ ist oft der erschöpfte Ausspruch von Eltern, wenn Kinder die Hausübungen der Schule erledigen sollen – und doch steckt in dieser Aufforderung ein Widerspruch, der von vielen Kindern schwer erfüllbar ist. Beim Lernen sind immer zuerst Emotion und Körperlichkeit im Spiel. Menschen wollen in Bewegung sein und dadurch mit allen Sinnen erfahren, wie sich etwas verhält. Unser Gehirn ist Teil des Körpers. Geht es uns körperlich gut, sind wir angeregt, durchblutet und bewegt, dann ist auch unser Gehirn in der Lage sich vielfältig zu bewegen. In diesem Workshop erfahren Sie Geschichten vom Lernen und erleben ein paar Ideen zu lustvoller und abwechslungsreicher Bewegung mit und ohne Materialien, in der Gruppe oder Klasse bzw. für zu Hause und unterwegs. Lernen kann Spaß machen, Körper und Geist lieben Herausforderungen und unser Gehirn tut nichts lieber als lernen! Ein Abend für interessierte Eltern, Pädagog/innen aus Kindergarten, Hort und Schule .



Referent: Toni Wimmer MSc,
(Erwachsenenbildner, Supervisor und Psychotherapeut)

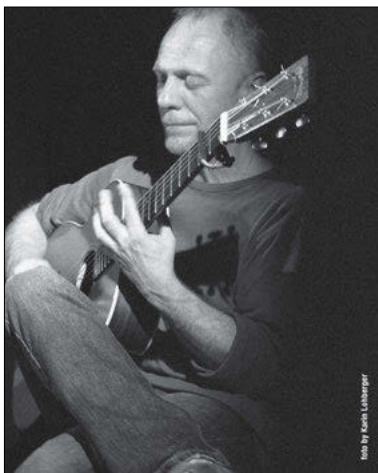
Termin: Freitag, 17. Jan. 2014, 16.00–21.00 Uhr

Kosten: 50,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Peter Ratzenbeck: Gitarre-Workshop 75



Auf der traditionellen Grundlage des Fingerpicking (Melodie und Wechselbass-Begleitung auf der Instrumentalgitarre) werden die unterschiedlichsten Stilrichtungen eingehend erläutert und anhand von Beispielen und Tabulaturen erarbeitet. Dabei wird jede/r Kursteilnehmer/in entsprechend seiner/ihrer Vorkenntnisse unterrichtet. Der Gruppenunterricht findet in verschiedenen Niveaustufen statt.

Seminarprogramm: Instrumentalstücke: Ragtime, Irish Tunes, Eigenkompositionen von Peter Ratzenbeck. Techniken: Flageolett, Hammering und Abziehbungen, Bottleneck. Tipps und Tricks im täglichen Umgang mit der Gitarre.

Termine: Samstag, 18. Jan. 10.00–18.00 Uhr

und Sonntag, 19. Jan. 2014, 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 68,-/Tag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Suchtprävention 76

Jugendliche bewegen sich in einem Spannungsfeld. Auf der einen Seite steht das aus entwicklungspsychologischer Sicht normale Bedürfnis nach sozialer Anerkennung, Genuss, Lust und Abenteuern, auf der anderen Seite befindet sich das Risiko der negativen Folgen, z.B. bei Konsum von Alkohol, Zigaretten oder illegalen Substanzen. Der Workshop vermittelt Informationen zu junglichem Konsumverhalten und Prävention von Suchterkrankungen. Dabei sind auch Verhaltenssuchte (z.B. Glücksspiel oder PC-Spiele) Inhalte, die im Rahmen des Workshops mit Eltern und PädagogInnen beleuchtet werden sollen.

Es werden Möglichkeiten und Grenzen in der Erziehung und Pädagogik aufgezeigt. Ausgewählte Maßnahmen und Projekte veranschaulichen die Vielfalt zeitgemäßer Suchtprävention und geben einen Überblick über Angebote in Wien.



Referentin: Mag.^a Alice Steier (Humanbiologin, Mitarbeiterin am Institut für Suchtprävention der Sucht und Drogenkoordination Wien/Arbeitsbereich Schule, zert. Erlebnispädagogin, zert. Mediatorin)

Termin: Montag, 20. Jan. 2014, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: 5,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Sprache hilft beim Menschwerden

Sprechen heißt: Informationen weitergeben, neue Welten verstehen, sich ausdrücken können, Freude und Trauer, Angst und Hoffnung verständlich zu machen. Zugleich ist Sprache aber noch viel mehr: Der Mensch wird erst durch die Sprache zum Menschen. Die großen Religionen wissen das. Wird Sprache auf der "Meta-Ebene" reflektiert, eröffnet sie einen neuen Kosmos. Philosophisch und theologisch zu bedenken, woher Sprache kommt; wie bedeutsam sie ist, um den Sinn des Daseins zu erschließen; hinter die Kulissen des tagtäglichen Getriebes zu schauen; viel mehr als Information zu sein, dafür steht Beschäftigung mit Sprache. Zugleich begeben wir uns in der Auseinandersetzung mit dem Wort auch auf die Suche nach dem „Logos“, dem letzten Sinn. Ein Abend zu den Hintergründen von Sprache, die dem Leben Sinn gibt und Räume des Menschseins eröffnet.



Referent: Dr. Rainald Tippow (Theologe, Erwachsenenbildner)

Termin: Dienstag, 21. Jan. 2014, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail



Sprich mit mir!

Kommunikation im Alltag zwischen :) und *lol*

SMS, Facebook & Co.: Nie zuvor in der Geschichte wurde so viel kommuniziert wie heute. Diese „Ekstase der Kommunikation“ (Baudrillard) bei Kindern wie Erwachsenen sagt allerdings noch nichts über die verschiedensten Formen, deren Tiefe bzw. Qualität aus. Einerseits bereichert die Mediensprache als non-verbale Kommunikation den Alltag von Kindern und Jugendlichen (Emoticons, Acronyme ...), andererseits gibt es aber auch noch einen ‚realen‘ Lebensalltag, der jenseits von Smiley und Co. sprachlich zu bewältigen ist. Denn Sprache war und ist mehr als nur Informationsvermittlung. Was Kinder sich aus dem Netz mitnehmen können, ABER im realen Kommunikationsalltag von uns Erwachsenen mehr denn je brauchen ...



Referent: Mag. Dr. Karlheinz Benke MAS (verheirateter Vater einer Adoptivtochter, (Reform-)Pädagoge, Erziehungshelfer, Supervisor, Lehrbeauftragter und Trainer, Mitautor im Handbuch „Online Beratung“ - Identität im Netz)

Termin: Donnerstag, 23. Jan. 2014, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 12,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail



Wenn Gegner Partner werden II

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – AufbauSeminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen der "Gewaltfreien Kommunikation" gefestigt und vertieft. Wir üben, mit Ablehnung und Aggression umzugehen und zu verstehen, was hinter Urteilen und Anschuldigungen steckt, um anderen auf einfühlsame Weise zu begegnen (Empathie). Wir lernen auch, unsere eigenen Gefühle differenziert wahrzunehmen und zu äußern und mit inneren Konflikten ebenso wie mit äußeren Zwängen umzugehen. Viele praktische Übungen helfen, Konflikte schon im Vorfeld zu entschärfen und ein konstruktives Gesprächsklima zu entwickeln. **Teilnahmevoraussetzung:** Besuch eines Einführungsseminars. Dieses Angebot wurde bei der Weiterbildungsakademie im Bereich Soziale Kompetenz mit 1 ECTS akkreditiert.



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, pädagogische Beraterin und Ausbilderin)

Termin: Freitag, 24. Jan. 2014, 15.00–21.00 Uhr,

und Samstag, 25. Jan. 2013, 9.00–18.00 Uhr

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Wien Nord-Ost, Kagraner Anger 26

Anm. erbeten: Tel. 01/27 15 023-22 oder per E-Mail

Begrenzte TN-Zahl: 6–12

Grenzen setzen – Grenzen achten 80

Über die gesunde Balance von Nähe und Distanz

Die Begleitung von Menschen erfordert einen hohen persönlichen Einsatz: Begegnung ermöglichen, ohne vereinnahmt zu werden; sich abgrenzen, ohne zu verletzen.

Nehme ich meine eigenen Grenzen und die Grenzen anderer wahr? Gehe ich über Grenzen, vielleicht ohne es selbst zu merken? Wann sollte ich mich besser abgrenzen und wann die Grenzen anderer respektieren? Lassen sich manche Grenzen auch erweitern? Sind meine Ressourcen und Kräfte unbegrenzt? **Ziele des Seminars:** das Bewusstsein für eigene Grenzen und die Grenzen der anvertrauten Menschen zu schärfen; Sensibilität für die eigene Belastbarkeit entwickeln; Möglichkeiten entdecken, meine Ressourcen und Kräfte so einzusetzen, dass ich dabei auch gut mit mir selbst umgehe (Psychohygiene); Strategien für einen bewussten Umgang mit schwierigen Situationen in der Begleitung und mit belastenden Themen finden. **Zielgruppe:** alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen im Pflegedienst, im Kranken- und Gesundheitsdienst, der Kranken- und Pflegeheimseelsorge, bei Menschen mit Behinderung, im Geriatrischen Dienst oder im Hospizwesen, weiters für pflegende Angehörige oder für Mitarbeiter/innen in vielen Bereichen pfarrlich/seelsorgerischer Arbeit – z.B. in der Pfarrcaritas, in der Trauer- und Krisenbegleitung oder in der Seniorenarbeit.



Referent: Mag. Peter Maurer (Studium der Pädagogik in Kombination mit Psychologie, langjährige Erfahrung als Krankenhausesseelger und Supervisor im Hospizbereich)

Termin: Samstag, 25. Jan. 2014, 9.00–18.00 Uhr

Kosten: 45,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder per E-Mail

Eine Kooperation mit der Pfarrcaritas der Erzdiözese Wien

Ihre Lebensbewältigung ist mein Thema



Mag. (FH), Mag. Friedrich Zottl BA. pth.

Psychotherapeut · Coach ·

Supervisor · Lebensberater

Termine nach Vereinbarung:

0676 51 986 51

therapie-friedl@zottl-beratung.at

www.zottl-beratung.at

Pius Parsch-Platz 2/6, 1210 Wien

Bei allen Krankenkassen Kostenzuschuss möglich!

VAEB – Eisenbahner und Bergbau: Die ersten 30 Stunden ohne Eigenkosten! · Nach dem Verbrechenopfergesetz übernimmt das Bundessozialamt Ihre Psychotherapiekosten. Gerne beantrage ich für Sie die Kostenübernahme.

Bitte mit
62 Cent
frankieren

**An das Büro der
Bildungszentren
Pius Parsch-Platz 2/6
1210 Wien**



Anmeldung

Um Kosten zu sparen, schicken wir Ihnen keine Anmeldebestätigung. Wir betrachten Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung als verbindlich. Fall 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.

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht am Anrufbeantworter oder schicken Sie ein E-Mail, wir melden uns so rasch wie möglich.

Grundsätzlich ist unser Büro täglich vormittags besetzt, außer im Fall von Besprechungen oder Veranstaltungsbegleitungen.

Der Teilnehmerbeitrag ist entweder mit Zahlschein (siehe Kennzeichnung beim Angebot) oder in bar vor Beginn der Veranstaltung zu begleichen.

Stornobedingungen

Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmer/innen in fairer Weise regeln.

- 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.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.

(siehe www.bildungswerk.at)

Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/27 15 023-21

Bildungszentrum Wien Nord-Ost: Tel. 01/27 15 023-22

Fax für beide: 01/27 15 023-23

**Büroadresse für beide: Pius Parsch-Platz 2/6, 1210 Wien. E-Mail für beide:
bildungszentrum@bildungswerk.at oder bildungszentrum@edw.or.at**



Katholisches
Bildungswerk Wien



Impressum

Bildungs-Werk-Zeug 3/2013, Medieninhaber, Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2 Tel (01) 51 552-3320, Fax (01) 51 552-3761, Redaktion: Sabine Tippow, Burgi Hagenhofer. Gestaltung und Satz: Charly Krimmel | sonderzeichen.at Fotos: Privat, KBW. Erscheinungsort Wien, Verlags- und Aufgabepostamt 1010 Wien, Zulassungsnr.: 02Z033140M

P.b.b.

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 Wien Nord-Ost und ins Bildungszentrum Floridsdorf mit. Lassen Sie die Karte abstempeln. Nach 5 besuchten Veranstaltungen ist die nächste (max. Wert: 8,- EUR) gratis! 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

Bild: © Huber / pixelio.de

bmwfi
Bundesministerium für
Wirtschaft, Familie und Jugend

bm:uk

PLUSNETZ
StadttWiener

Gefördert von: