

# Programm

Frühjahr 2015



Konzert:  
Peter  
Ratzenbeck



Gewaltfreie Kommunikation  
nach Rosenberg:  
Umgang  
mit Konflikten



Einführungskurs  
in Trauerbegleitung:  
Trauer.Leben



Jüdisch-arabisch-  
österreichischer  
Liederabend:  
Mensch  
ist Mensch



*floridsdorf*  
**Bildungszentrum**

## Anmeldung

---

Um Kosten zu sparen, schicken wir Ihnen keine Anmeldebestätigung. **Wir betrachten Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung als verbindlich.** Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. (Bitte Mailadresse und Telefonnummer bekanntgeben!) Wir ersuchen Sie sich 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 Kursbeitrag ist entweder mit Zahlschein oder in bar vor Beginn der Veranstaltung zu begleichen. **Bitte beachten Sie, dass nur die Buchung eines gesamten Kurses (außer die Einzelabende sind preislich einzeln ausgewiesen) möglich ist.**

## Stornobedingungen

---

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

- 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 Seminarartag: ganzer Seminarbeitrag, es sei denn, Sie nennen uns eine Ersatzperson
- Sollten Sie einen Kurs von sich aus abrechnen, können wir Ihnen die Kosten leider nicht zurückerstatten.

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

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

**Büroadresse: Pius Parsch-Platz 2/6, 1210 Wien**

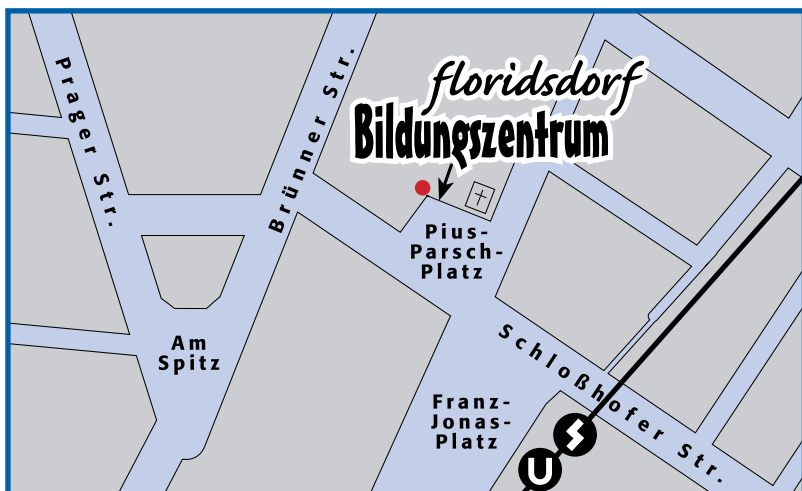
**E-Mail: [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)**

## Anfahrt

---

**Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien**

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U6 Floridsdorf / Schnellbahn / Straßenbahnen 31, 26, 33







## Liebe Bildungsinteressierte!

---

Voller Elan starten wir in ein neues Bildungsjahr und hoffen, Sie sind mit dabei. Wie immer haben wir uns bemüht, ein anspruchsvolles, vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Besonders hinweisen möchte ich auf einige Veranstaltungen, die der Völkerverständigung, Menschlichkeit und Toleranz den Weg bereiten sollen. Gerade in Zeiten wie diesen, wo uns die Medien jeden Tag Schreckensnachrichten bescheren, sind uns solche Angebote ein großes Anliegen. Wir wollen damit einen kleinen Beitrag zum Miteinander in Frieden und Respekt zu leisten.

- MENSCH ist MENSCH – ein jüdisch-arabisch-österreichischer Liederabend
- Sprache des Mitgefühls – Tanzworkshop
- Umgang mit Konflikten 1+2 – Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Weiters gibt es in diesem Semester einige Angebote zum Thema Trauer und ihrer Bewältigung. Hier freue ich mich besonders über die Kooperation mit der Caritas der Erzdiözese Wien.

Wir möchten mit unseren Veranstaltungen aber auch Leichtigkeit und Freude in ihr Leben bringen und haben dazu eine Menge an aufbauenden und humorvollen Angeboten zusammengestellt.

Wo auch immer ihr Interesse im Moment liegt, ich hoffe, es ist etwas Passendes für Sie dabei. Ich freue mich auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen im Bildungszentrum.  
Herzlichst

Sabine Tippow  
für das BZ Floridsdorf

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.



# Alle Veranstaltungen auf einen Blick

VA	Titel	Seite
1	<b>Humor in der Partnerschaft – Workshop</b>	6
2	<b>LIMA – Trainingsgruppe</b>	6
3	<b>Mit der richtigen Strategie zum Traumjob</b>	6
4	<b>Spaß am Forschen – Osterexperimente</b>	7
5	<b>Kreative Schreibwerkstatt – 2 Kurse</b>	7
6	<b>Tänze aus aller Welt</b>	7
7	<b>Yoga sanft und Yoga intensiv – 2 Kurse</b>	8
8	<b>Trauer. Leben. – Einführungskurs in Trauerbegleitung</b>	8
9	<b>Konzert: Mensch ist Mensch</b>	9
10	<b>Basisinformation Christentum – Modul 1</b>	9
11	<b>Auftanken im Rhythmus des Wandels – Qi Gong</b>	10
12	<b>Mailbox voll, Akku leer – Müssen wir jetzt reden?</b>	10
13	<b>Belebte Wirbelsäule</b>	10
14	<b>Umgang mit Konflikten 1 – Einführungsseminar</b>	11
15	<b>Starker Rücken – 2 Kurse</b>	11
16	<b>ADHS – Wie helfe ich meinem Kind?</b>	11
17	<b>Schreiben mit allen Sinnen</b>	12
18	<b>„Verduner Altar“ – Spezialführung</b>	12
19	<b>Sprache des Mitgefühls – Tanz der Begegnung</b>	13
20	<b>Mut zur fröhlichen Gelassenheit</b>	13
21	<b>Selbstmarketing – sich gut verkaufen im Bewerbungsgespräch</b>	13
22	<b>Angsthase – Pfeffernase?</b>	14
23	<b>Was macht Kinder aufmerksam, motiviert und lernbereit?</b>	14
24	<b>Kräuter im Frühling</b>	14
25	<b>Silent White – Schneeschuhwanderung</b>	15
26	<b>Oma und Opa sind meine liebsten Babysitter!</b>	16
27	<b>Trauer anders – Kreativtag</b>	16
28	<b>Kinderkonzert: Benny und der Osterhase</b>	17
29	<b>Anderswege – Sinnliche Frauenzeit</b>	17
30	<b>Das emotional kompetente Kind und seine Feinde</b>	18
31	<b>Der Dom als christlich-jüdisches Denkmal – Führung</b>	18
32	<b>Die Weisheit meines Körpers (be-)achten – Qi Gong</b>	19

Feb.

März

VA	Titel	Seite
33	<b>Veränderung beginnt mit Ideen! – Ideenparty</b>	19
34	<b>Damit du weißt, wie's früher war!</b>	19
35	<b>Stadtspaziergang</b>	20
36	<b>Kinder müssen Abschied nehmen</b>	20
37	<b>Grätzl-Spaziergang: Stammersdorf</b>	21
38	<b>ADHS – Wie das Zusammenleben gelingen kann – Elternseminar</b>	21
39	<b>In meinem Lebensgarten ist es bunt – Tanztag</b>	22
40	<b>Wunder – Märchen für Fromme?</b>	22
41	<b>Sicherheit im Supermarkt</b>	22
42	<b>Historische Gärten und Parks in Wien – 3 Führungen</b>	23
43	<b>Geben Sie Ihrer Persönlichkeit Farbe</b>	23
44	<b>Mama, sag wie kommen eigentlich die Babys in den Bauch?</b>	23
45	<b>Wer schreibt, liest über sich selbst – Intensivtag</b>	24
46	<b>Trommeltag</b>	24
47	<b>Jahreszeiten-Tankstelle</b>	24
48	<b>Spaziergang zur Floridsdorfer Stadtnatur</b>	25
49	<b>Konzert: Peter Ratzenbeck</b>	26
50	<b>Stadtspaziergang</b>	27
51	<b>Vier Tage für mich – Tage der Persönlichkeitsbildung</b>	27
52	<b>Wir sind die Bestager und Babyboomergeneration!</b>	28
53	<b>Konzert: Klassik Cool! Let s Jazz!</b>	28
54	<b>Väter braucht man eben!</b>	28
55	<b>Worte – Fenster oder Mauern? – Kommunikationsworkshop</b>	29
56	<b>Der Tanz in mir – Workshop</b>	29
57	<b>Suderseminar – Workshop</b>	30
58	<b>Umgang mit Konflikten 2 – Aufbauseminar</b>	30
59	<b>Der nach der Hoffnung fragt</b>	30
	<b>Blick in die Donaustadt</b>	31

April

Mai

Juni

# Humor in der Partnerschaft

1

## Lachen zu zweit – (mehr) Humor in Partnerschaften

Das ideale, originelle Geschenk zum Valentinstag! – für den Partner, die Partnerin, die Tochter, den Schwiegersohn, den Bruder...

Ein Wochenende für uns, um Humor und Freude in unserer Partnerschaft aufzufrischen. Wir nehmen uns Zeit füreinander und unsere Partnerschaft.

Könnte Ihre Partnerschaft eine Humorspritze vertragen? Lachen und Humor stärken das Immunsystem einer Partnerschaft. Sie sind wie Vitamine, für eine Partnerschaft lebenswichtig. Die Sprache des Humors wirkt manchmal viel besser als alles andere. Eine humorvolle Einstellung in der Partnerschaft lässt sich lernen und gemeinsam entwickeln: Lachen können – mit dem Partner, über sich selbst, über die Probleme ...

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“.

Lächeln – eine Geste der Zärtlichkeit ohne Berührung.

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



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Psychologe, Humor- und Kommunikationstrainer, Organisationsberater (Israel und Österreich), Fachbuch-Autor. Entwickelte das „Humor in der Partnerschaft“-Trainingsmodell)

**Termine:** Freitag, 13. Feb., 16.00–21.00 Uhr und Samstag, 14. Feb. 2015, 9.30–17.30 Uhr

**Kosten:** 240,- /pro Paar

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**Begrenzte TN-Zahl:** 16

# LIMA

2

## Gedächtnis spielend trainieren – 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 Training 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:** Monika Orschulik (LIMA-Trainerin, Dipl. Erwachsenen- und Elternbildnerin)

**Termin:** Montag, 9.00–11.00 Uhr, jeweils 5 Einheiten

Kurs 1: 16., 23. Feb., 2., 9., 16. März 2015

Kurs 2: 13., 20., 27. April, 4., 11. Mai 2015

**Kosten:** 44,- pro Kurs

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

# Mit der richtigen Strategie zum Traumjob

3

An diesem Abend geht es um die eigene Positionierung und Bewerbungsstrategie:

Was kann ich und was will ich? Must-have's und Nice-to-have's. Mein persönlicher Nutzen für das Unternehmen und wie ich mich damit verkaufe! Bewerbungsunterlagen als Verkaufsinstrument. Bewerbungsstrategie – was macht Sinn? Wie ticken Firmen? Tipps und Tricks.



**Referentin:** Linda Syllaba

(Jobcoach und Bewerbungstrainerin, selbständige Partnerin von jobcoach-Austria, Autorin von „Expertentipps für Arbeitsuche und Bewerbung“)

**Termin:** Montag, 16. Feb. 2015, 18.30-20.30 Uhr

**Kosten:** 19,- (statt 39,- mit freundlicher Unterstützung von JobcoachAustria)

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Spaß am Forschen

4

### Ostereperimente

Wie kommt das Ei in die Flasche? Kann ein Ei auf drei Salzkörnern stehen? Kann eine Grapefruit ein Düsenboot sein? Wie bekommen wir das Orange aus der Karotte? Auf all diese Fragen werden wir gemeinsam Antworten finden und die Experimente gleich selbst vor Ort ausprobieren. Bei „Spaß am Forschen“ sind keine Fachbegriffe und Formeln gefragt, sondern Freude an der Neugierde. Experimente SELBST erleben. Sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken. Mit Spaß entdecken wir, wie was funktioniert. Interesse? Vorbeischauen und mitmachen! Mitzubringen sind gute Laune und viel Neugierde. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.



ELBI

MARKE

© gänseblümchen/pixelio.de



**Referentin:** Barbara Ettenauer

(Dipl. Elterntainerin/Erziehungsberaterin, Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin für naturwissenschaftliche Experimente)

**Termin:** Dienstag, 17. Feb. 2015, 18.30–20.00 Uhr

**Kosten:** 10,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Kreative Schreibwerkstatt

5

### Schreiben mit allen Sinnen/unsere Gedanken gestalten unsere Zukunft



**Referentin:** Marlen-Christine Kühnel

(Schriftstellerin, Veröffentlichung von Lyrik und Belletristik, Herausgeberin, Eventmanagerin, Coach, Leiterin von kreativen Workshops und Schreibwerkstätten)

**2 Kursmöglichkeiten:**

**Mittwoch-Kurs**

**Termine:** Mittwoch, 13.00–17.00 Uhr

**5 Einheiten:** 18. Feb., 11. März, 15. April, 6. Mai, 17. Juni 2015

**Kosten:** 97,-

**Freitag-Kurs Termine:** Freitag, 9.30–13.30 Uhr

**5 Einheiten:** 20. Feb., 13. März, 17. April, 8. Mai, 12. Juni 2015

**Kosten:** 97,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Tänze aus aller Welt

6

Tanz 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 anderen 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. Ziele dieses Seminars sind Spaß und Freude an Bewegung und Musik und am gemeinsamen Erleben unterschiedlicher Kulturen. Besonders freuen wir uns, wenn Sie als Migrant/inn/en Tänze aus Ihrer Heimat mitbringen und in der Gruppe zeigen (bitte um Rücksprache mit der Tanzleiterin). **Mitzubringen:** Bequeme Schuhe und bewegungsfreundliche Kleidung.



**Referentin:** Ulrike Steiner

(Tanzleiterin für internationale Folklore, Integrative Tanzpädagogin, AGB)

**Termin:** Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr

**5 Einheiten:** 18. Feb., 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni 2015

**Kosten:** 45,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Yoga sanft und Yoga intensiv

7

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:** 19., 26. Feb., 5., 12., 19., 26. März, 9., 23., 30. April, 7. Mai 2015

**Kosten:** 105,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**Begrenzte TN-Zahl:** 10

## Trauer. Leben.

8

### Einführungskurs in Trauerbegleitung

Für Menschen ohne spezielle Vorbildung und Erfahrung in der Begleitung von trauernden Menschen. Persönliche Voraussetzungen sind die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusterfahrungen, sowie sich in einer Gruppe darüber auszutauschen.

Der Einführungskurs ist die Voraussetzung für den Lehrgang Trauerbegleitung der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung BAT.

Abschied, Tod und Trauer begleiten uns durch unser ganzes Leben, und doch versuchen wir diese Realität zu verdrängen.

Sich bewusst mit diesem Themenkreis auseinander zu setzen, sich auf das Thema einzulassen, nimmt Angst. Es ermöglicht uns mehr Gestaltungsraum für unser eigenes Leben und für das Leben der Menschen, die uns umgeben, die wir in der Pfarre begleiten.

### Lernfelder und Inhalte des Kurses sind:

Selbsterfahrung und Reflexion im Zusammenhang mit Krisen, Trauer und Verlust. Eigene und allgemeine spirituelle Bedürfnisse und Werte. Grundlagen der Gesprächsführung. Grundhaltung des Begleitens. Grundlagen der Trauertheorie. Psychosoziale Angebote in der Versorgung im Bereich Sterben, Tod und Trauer.

**Kursleitung:** Poli Zach-Sofaly (Akademische Expertin für Palliative Care, Supervisorin, integrative Gestaltberatung, integr. Bewegungs- und Leibtherapie, system-spirituelle Psychotherapie, Leiterin der Kontaktstelle Trauer der Caritas der Erzdiözese Wien)



**Team:** Hannelore Trauer-Pröstler, Kerstin Schultes (MitarbeiterInnen der Kontaktstelle Trauer Caritas EDW)

### Termine:

Freitag, 20. Feb., 15.00–20.00 Uhr und

Samstag, 21. Feb. 2015, 9.00–17.00 Uhr

Freitag, 6. März 2015, 15.00–20.00 Uhr

Freitag, 20. März, 15.00–20.00 Uhr und Samstag, 21. März 2015, 9.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 190,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**Begrenzte TN-Zahl:** 8–16 TN

In Kooperation mit der Kontaktstelle Trauer der Caritas der EDW

# Caritas &Du



ein jüdisch-arabisch-österreichischer Liederabend



## Drei Liedermacher – drei Kulturen. Lieder – Texte – Gedichte

Aus verschiedenen Welten, in verschiedenen Sprachen vom selben berichten. Für Simone Pergmann, Marwan Abado und Ursula Leutgöb ist dieses gemeinsame Projekt nicht nur aus Lust am musikalischen Experimentieren entstanden, sondern vor allem aus der Freude, einander begegnet zu sein und aus ihrer inneren Übereinstimmung. Hervorragend begleitet von wunderbaren Musikern, verknüpfen die drei ihre Geschichten und weben aus ihren Liedern einen Traum – den Traum von Begegnung. Begegnung in Freiheit und Respekt. Jenseits aller Unterschiede. Ohne Bedingungen. Weil Mensch Mensch ist.



**Künstler/innen:** Simone Pergmann (voc., poetry), Marwan Abado (voc., oud, poetry), Ursula Leutgöb (voc., poetry), Monika Schwarzinger (guit.), Peter Aschenbrenner (sax, flutes) Herwig Neugebauer (bass)

**Termin:** Samstag, 21. Feb. 2015, 19.30 Uhr

**Kosten:** 17,- Vorverkauf, 19,- Abendkassa

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

**Kartenreservierungen:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

# Basisinformation Christentum

## Modul 1: Grundlagen

Das Wissen um das Christentum und das Verständnis der Glaubensinhalte sind heute längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Die Basisinfo Christentum will über Grundlagen des Christentums informieren, sodass sich die Teilnehmenden eine eigene Meinung über das Christentum bilden können.

Jeder der vier Abende widmet sich einem anderen thematischen Schwerpunkt:

**1. Die Frage nach Gott:** Wie das Christentum von Gott spricht und wofür der Name Gottes steht.

**2. Die Bibel – Wort Gottes?:** Welche Erfahrungen zur Entstehung der Bibel geführt haben und was Christinnen und Christen meinen, wenn sie von „Gotteswort in Menschenwort“ sprechen.

**3. Jesus – Sohn Gottes:** Wieso Christinnen und Christen Jesus als „Sohn Gottes“ bekennen und was sie damit sagen wollen.

**4. Erlösung durch das Kreuz?:** Wofür Jesus nach christlichem Glauben gestorben ist und wie Erlösung „funktioniert“.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Neben dem Vortrag wird ausreichend Zeit für Rückfragen und Diskussionen sein. Zusätzlich wird ein Miniskriptum zur Verfügung gestellt.



**Referent/in:** Sr. Dr. Katharina Deifel OP (Philosophin und Theologin, Erwachsenenbildnerin, emeritierte Hochschulpädagogin), DI Dr. Valentino Hribernig-Körber (Theologe, technischer Mathematiker, EDV-Techniker, Projekt- und Prozessmanager, Erwachsenenbildner, Buchautor).

**Termine:** Montag, 23. Feb., 16. März, 13. April, 4. Mai

2015, 18.00–19.30 Uhr

**Kosten:** 35,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

## Auftanken im Rhythmus des Wandels 11

### Die Kraft der fünf Phasen der Wandlung

#### Ausgewählte Qi Gong Übungen für Frauen

Einmal im Monat wollen wir uns in der Geborgenheit einer kleinen Frauengruppe vom Lebensrhythmus des Wandels in und um uns inspirieren lassen. Einfache Energie- und Atemübungen aus dem Qi Gong unterstützen uns dabei, die Kräfte der fünf spezifischen Phasen dieses Entwicklungsprozesses auch in uns auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene zu entdecken und zu verstärken.

**Arbeitsweisen:** Sensibilisierungs- und spezifische Qi Gong-Übungen zur Harmonisierung der fünf Elemente, Entspannung, Meditation und Gespräch in der Gruppe.



**Referentin:** Mag<sup>a</sup>. Machris Porstner (Psychologin, Energetikerin, Trainee im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge für Frauen)

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

**5 Einheiten:** 23. Feb., 23. März, 20. April, 11. Mai, 22. Juni 2015

**Kosten:** 75,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Maximale TN-Zahl:** 10

## Mailbox voll, Akku leer – Müssen wir jetzt reden?

12

### Wie die digitale Revolution unseren Alltag verändert

Immer mehr Menschen tauchen ein in eine Welt voller technischer Geräte, seien es Smartphones, Laptops oder Spielekonsolen und sind von ihrer Umwelt kaum mehr zu erreichen. Müssen wir uns vor Datenbrillen fürchten? In seinem Vortrag rechnet der Kabarettist und Kommunikationswissenschaftler Norbert Peter satirisch mit Handy, Internet und anderen Bedrohungen ab. Phubbing, Social Sorting und Rache pornos sind erst der Anfang. Was erwartet uns noch in der schönen, neuen digitalen Welt?



**Referent:** Mag. Norbert Peter (Kabarettist, Buch-Autor)

**Termin:** Dienstag, 24. Feb. 2015,  
20.00–21.30 Uhr

**Kosten:** 12,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Belebte Wirbelsäule

13

### Ganzheitliches Energietraining für den Rücken mit orientalischen Tanzelementen für Frauen 50+

**Ziele:** Fördern des Energieflusses in der Wirbelsäule; Aufspüren und Lösen von Verspannungen; Verbessern der Körperhaltung; Prävention von Haltungsschäden; Mobilisieren, Entspannen und sanftes Aktivieren der Rückenmuskulatur; Abbauen von Stress; Zentrieren und Stärken der Körpermitte.

**Inhalte:** gezielte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen; rhythmisch lockernde und schwingende Bewegungselemente aus dem orientalischen Tanz; Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Merzo  
(Bewegungs- u. Entspannungspädagogin)

**Termine:** Mittwoch, 18.30–21.00 Uhr

**5 Einheiten:** 25. Feb., 25. März, 22. April, 20. Mai, 17. Juni 2015,

**Kosten:** 80,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

# Umgang mit Konflikten 1

14

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Einführungsseminar

Oft ergibt ein Wort das andere. Wir sind gekränkt, verärgert, und der Konflikt eskaliert. Wie finden wir wieder zueinander?

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 und Konflikte kooperativ zu lösen.



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

**Termin:** Freitag, 27. Feb., 15.00–21.00 Uhr und Samstag, 28. Feb. 2015, 9.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Begrenzte TN-Zahl:** 6–12

ELBI

MARKE

# Starker Rücken

15

Die Wirbelsäule ist das zentrale Halte- und Bewegungsorgan des Rückens. 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. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm bringt gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Haltung und Stabilität der Wirbelsäule.



**Referentin:** Sandra Neruda

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

2 Kursmöglichkeiten:

**Termine:** Dienstag, 17.00–18.00 Uhr oder 18.15–19.15 Uhr

**11 Einheiten:** 3., 10., 17., 24. März, 7., 14., 21., 28. April, 5., 12., 19. Mai

2015

**Kosten:** 121,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Begrenzte TN-Zahl:** 10

# ADHS – Wie helfe ich meinem Kind? 16

## 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, 2. März 2015, 18.00–21.00 Uhr

**Kosten:** 20,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

ELBI

MARKE

## Ein Tag für mich und mein Talent

Alle sind willkommen, die gern schreiben und sich von Texten berühren lassen wollen. Musik, Meditation, Stille, Gespräche, Lyrik und Prosa, werden uns an diesem Tag begleiten, uns wieder Kraft für den Alltag mitgeben und vor allem in der Geborgenheit der Gruppe neue Texte entstehen lassen. Natürlich darf auch das Lachen nicht fehlen!



**Referentin:** Gerty Ederer

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

**Termin:** Freitag, 6. März, 9.30-14.30 Uhr

**Kosten:** 25,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**Begrenzte TN-Zahl:** 12

## „Verduner Altar“ – Spezialführung



© Lily/ Commons

Der „Verduner Altar“, wie das mittelalterliche Kunstwerk im Stift Klosterneuburg genannt wird, ist ein großer Flügelaltar, der die biblische Heilsgeschichte illustriert. Vordergründige Betrachterinnen und Betrachter mögen vom unschätzbaren Wert der vergoldeten Emailtafeln geblendet und beeindruckt werden. Aber mehr als die Kostbarkeit des Materials zählen die inhaltliche Tiefe und die künstlerische Vollendung. Denn: Gottes Heilsplan soll durch dieses Werk anschaulich werden. Die Bilder dienen dem Verständnis der Heiligen Schriften und nicht umgekehrt. Sie machen sehend und sichtbar – in Anspielung auf ein Wort von Paul Klee: Kunst macht sichtbar. Seitdem dieses Tafelwerk existiert (12. Jhdt.), werden darüber historische und ästhetische Betrachtungen angestellt, aber ebenso bibelpastorale und liturgische Impulse empfangen, denn die Altartafel thematisiert Gottes Wege mit der Menschheit von der Uroffenbarung bis zur Vollendung der Zeiten. Die Bibeltheologie spricht über das Heilsgeschehen – von der Schöpfung bis zur Erlösung.



**Referent:** Mag. Anton Kalkbrenner (Theologe)

**Termin:** Samstag, 7. März 2015, 10.00 Uhr

(Führung beginnt um 10.15 Uhr)

**Kosten:** 13,- inkl. Eintritt

**Ort:** Stift Klosterneuburg, Treffpunkt Sala terrena

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

**Begrenzte TN-Zahl:** 25

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**



## Tanz der Begegnung

Ein Tag mit Elementen aus Tanz, Kreativität, Entspannung und Meditation sowie Übungen aus der Kommunikation des Mitgefühls, der Begegnung und der Wertschätzung nach Marshall B. Rosenberg (= sog. Gewaltfreie Kommunikation). Dieser Tag möchte einladen zum Erahnen, Spüren und Kennenlernen oder auch Vertiefen einer einfühlsamen Kommunikation und zum Tanzen mit Elementen aus dieser „Sprache des Herzens“. Unter anderem geht es an diesem Tag auch um das Mitgefühl mit sich selbst ... um eine „Sprache der Wertschätzung“ für das eigene Leben und eine FRIED-volle Begegnung mit der eigenen Person, um sich dann dem DU zuzuwenden – ob das nun Kinder sind oder/und Kolleginnen, Menschen in der eigenen Familie und Nachbarn, Jugendliche und alte Menschen ... Und schließlich geht es auch darum, die eigene Verbundenheit im SEIN und LEBEN auf dieser Erde wahrzunehmen und sich davon berühren zu lassen.



**Referentin:** Mag<sup>a</sup>. Monika Lakinger (Pädagogin für Tanz, Entspannung, Kreativität, Erwachsenenbildnerin/Trainerin u. a. in der Kommunikation des Mitgefühls, der Begegnung und Wertschätzung (nach M. Rosenberg), Psychotherapeutin)

**Termin:** Samstag, 7. März 2015, 9.30-17.30 Uhr

**Kosten:** 45,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

# Mut zur fröhlichen Gelassenheit

## Ein Blick in die christliche Tradition des Angst-, Panik- und Lebensbedrohungs-Managements

Noch nie wurden die Menschen so alt wie heute, hatten so viele Sicherheiten, waren derartig gesund und so übermäßig wohlgenährt. Warum leiden wir aber dennoch an einer derartigen Angst-Pandemie? Ozonloch und Waldsterben, Vogelgrippe und SARS, Anthrax und Dornfinnergrippe, Schweinegrippe und Rinderwahn. Ständig sind es neue, meist falsche und selten echte Katastrophen, globale oder auch sehr persönliche. Wie haben das die Menschen früher ausgehalten, als das Leben kurz und gefährlich, schmerzhaft und bedroht, von Seuchen und Kriegen gezeichnet war? Ein Vortrags- Nachdenk- und Diskussionsabend zur erstaunlichen Intensität gesunder christlicher Lebensbewältigungsstrategien aus einer Zeit, als es den Menschen in vielem schlechter ging als uns heute, sie sich aber oft besser fühlten.



**Referent:** Dr. Rainald Tippow

(Theologe, Erwachsenenbildner, Leiter PfarrCaritas und Nächstenhilfe)

**Termin:** Montag, 9. März 2015, 9.00–11.00 Uhr

**Kosten:** Spende erbeten

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien, Pfarrsaal, 1. Stock

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
Eine Kooperation mit der Frauenrunde der Pfarre Floridsdorf

# Selbstmarketing – sich gut verkaufen im Bewerbungsgespräch

Worauf es ankommt bei der erfolgreichen Bewerbung: Vorbereitung ist die erste Hälfte des Erfolgs. Elevator Pitch – die eigenen Kompetenzen auf den Punkt gebracht. Professionelles Auftreten – der erste Eindruck zählt! Mental gut drauf – Siegen beginnt im Kopf. Initiativbewerbung, Networking und elektronische Fußabdrücke.



**Referentin:** Linda Syllaba

(Jobcoach & Bewerbungstrainerin, selbständige Partnerin von jobcoach-Austria, Autorin von „Expertentipps für Arbeitsuche und Bewerbung“)

**Termin:** Montag, 9. März 2015, 18.30-20.30 Uhr

**Kosten:** 19,- (statt 39,- mit freundlicher Unterstützung von JobcoachAustria)

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Vortrag mit Diskussion

Viele Menschen werden in ihrem Alltag durch Ängste eingeschränkt. Angst zeigt sich in vielerlei Formen z.B. Flugangst, Höhenangst, Angst vor Hunden, Spinnen, Schlangen, Mäusen, großen Plätzen, Aufzügen, Angst, sich vor Menschen zu blamieren und vieles mehr. Gibt es gesunde Angst? Wann ist Angst „normal“, wann wird sie krankhaft, welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten und welche Entspannungsverfahren sind Erfolg versprechend beim Umgang mit der Angst? Eine Antwort auf Fragen rund um das Thema „Ängste“ finden interessierte Laien in diesem ca. 1,5 stündigen Vortrag.



**Referent:** Florian Krenstetter (Psychotherapeut i.A.u.S., Journalist, Lehrer)

**Termin:** Montag, 9. März 2015, 19.00-21.00 Uhr

**Kosten:** 10,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

# Was macht Kinder aufmerksam, motiviert und lernbereit?

ELBI

MARKE

Eine gute Eigenwahrnehmung (ich spür mich gut!), ein gutes Gleichgewichtsempfinden (ich bin in meiner Mitte!) und der Haut-Sinn (Ich fühl mich wohl in meiner Haut!) sind wichtige Voraussetzungen fürs Lernen. Auch für einen konstruktiven Umgang mit Emotionen, für Kooperationsbereitschaft und Lern-Motivation sind diese drei Sinne wesentlich. Manch „schwierige“ Verhaltensweisen von Kindern, die die Eltern-Kind-Beziehung belasten und/oder auch im pädagogischen Alltag stören, können auf Wahrnehmungsdefizite bei Kindern hinweisen. So stecken manchmal Über- bzw. Unterempfindlichkeiten dahinter und es entspannt den (pädagogischen) Alltag mit Kindern, diese zu kennen und einen praktikablen Umgang damit zu finden. Ein gutes Zusammenspiel der Sinne, kurz: eine gute Sensorische Integration, ist eine Grundvoraussetzung für Lernfähigkeit und soziales Verhalten.

**Inhalte der beiden Abende:** Theorie der Sensorischen Integration: Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegung und Lernfähigkeit. Die Basis-Sinne und ihre Funktion für Sozialverhalten und Selbstwert von Kindern. Wahrnehmungsprobleme erkennen und kindliche Eigenarten besser verstehen. Eigenerfahrung mit verschiedenen Materialien. Möglichkeiten zur Wahrnehmungsförderung: Material-, und Spieltipps für die Gruppe/zu Hause.



**Referentin:** Mag<sup>a</sup>. Claudia C. Lohinger (Soziologin, Sensorische Integrations-Pädagogin, Pikler Pädagogin i. A., Pädagogisches Coaching für Eltern, Kindergruppen u. Schulen, Vorträge und Workshops)

**Termine:** Donnerstag, 12. und 26. März 2015, 18.30-21.00 Uhr

**Kosten:** 38,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

# Kräuter im Frühling

Jahrhunderte lang wurden Frühlingskräuter wegen ihrer Kräfte schon mit Sehnsucht erwartet. So manches unscheinbare „Unkraut“ enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und war unseren Vorfahren ein wichtiger Energiespender nach den langen, kargen Wintermonaten. In den letzten Jahren haben wir einerseits die Wirkung zur Unterstützung bei Entspannung und Entgiftung unseres Körpers wiederentdeckt und andererseits das würzige Aroma dieser Pflanzen bei Verwendung in der Küche schätzen gelernt. Wir beschäftigen uns mit bekannten Kräutern wie Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Bärlauch, Schafgarbe und Veilchen. Darüber hinaus stelle ich Ihnen auch weniger bekannte, unscheinbare Frühlingskräuter vor, wie Gundelrebe oder Vogelmiere. Dabei geht es um das Aussehen, die Wirkung und Verwendung dieser Kräuter.

**Schwerpunkte des Seminars:** Richtiges Kräutersammeln, Erkennen der Pflanzen, Wirkung der Kräuter und ihre Bedeutung für den Körper, Verwendung von Frühlingskräutern. Wir werden verschiedene Kräuter kosten, unseren Geruchs- und Geschmackssinn beim Erkennen von Kräutern schärfen und köstliche Kräuterrezepte kennenlernen.



**Referentin:** Irmgard Schweinberger

(Dipl. Seminarleiterin, Coach, Kräutergartenpraktikerin)

**Termin:** Freitag, 13. März, 2015, 16.00–19.00 Uhr

**Kosten:** 18,- inkl. ausführliches Skript und alle Kostproben

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

## Schneeschuh-Wanderungen/Iglu-Bau am Dachsteinmassiv



Abheben – im wahrsten Sinn des Wortes – von Lärm und Hektik der grauen Straßen in den Städten; hinauf auf das Dachsteinmassiv und erholsame Zeit in der winterlichen Natur verbringen. Zur Ruhe kommen, auftanken, zu sich selbst finden.

Die Schneeschuhe ermöglichen es uns, die Winterlandschaft auch abseits der ausgetretenen Pfade zu erleben und eigene Spuren in die unberührte Schneedecke zu setzen. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Einsteiger in das Schneeschuhwandern und Interessierte, die gerne einmal diese etwas andere Art des Unterwegsseins in der Natur erproben und die Stille der Winterlandschaft erleben wollen. Abgesehen von durchschnittlicher körperlicher Fitness sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Leih-ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Abhängig von der Wetter-/Schneelage kann es zu kurzfristigen Änderungen, unter Umständen auch zur Absage kommen.



**Referent:** Walter Müller

(Dipl. Outdoor-Trainer und Schneeschuh-Instruktor)

**Termin:** Freitag, 13. März bis Sonntag, 15. März 2015

**Ablauf:** Freitag, 11.00 Uhr, Auffahrt mit der Seilbahn auf den Krippenstein/Oberfeld bzw. Hunerkogel und Übergang zum Wiesberghaus (ca. 3 Stunden); dort Übernachtung in Mehrbettzimmer/HP; am Samstag Wanderung zur Simony-Hütte, dort Mittagsrast und zurück zum Wiesberghaus (ca. 4 Stunden); oder optionales Bauen von Iglus und/oder Schneehöhlen im Bereich des Wiesberghauses, am Sonntag Abstieg über die Tiergarten-Alm und das Echerntal nach Hallstatt; Rücktransport zur Seilbahn)

**Treffpunkt:** Freitag, 10.30 Uhr bei der Talstation der Seilbahn (Krippenstein bzw. Hunerkogelbahn)

**Ausrüstung:** warme, hohe Wander- oder Winterschuhe, Winterbekleidung (Zwiebelschicht-System), Haube und Handschuhe; Wechsel-(Unter-) wäsche; Trinkflasche, kleine Jause, Rucksack, Wander- oder Skistöcke\*), Gamaschen\*) sind vorteilhaft, aber kein Muss \*) können bei Bedarf auch zur Verfügung gestellt werden.

**Für Übernachtungen:** Hüttenschlafsack, Toilettesachen, Pyjama, Stirnlampe, Hüttenschuhe

**Kosten:** 230,- für drei Tage, inkl. Nächtigungen u. Halbpension, inkl. Schneeschuhe, exkl. Liftkarte, exkl. Transfer

**Anmeldeschluss:** 1. März 2015

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf in Kooperation mit movements by nature

# Oma und Opa sind meine liebsten Babysitter!

26

ELBI

Spezialseminar für Großeltern, die ihre Enkelkinder betreuen

MARKE



© anglesconscious/pixelio.de

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 acht Unterrichtseinheiten absolviert. Dieses Seminar entspricht den geforderten Qualifikationen. Sie erhalten am Ende des Seminars eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage beim Finanzamt. Selbst wenn der steuerliche Aspekt nicht in Frage kommt, ist der Inhalt des Seminars 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 aufgrund Ihrer eigenen Erfahrung Experte für den Umgang mit Kindern sind, kommt Ihre Meinung genauso zum Tragen wie die neuesten pädagogischen Erkenntnisse.

**Termin:** Samstag, 14. März 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:** 45,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

## Trauer anders

27

**Der Trauer einmal anders begegnen – ein Kreativtag zum Thema Vergänglichkeit.**

Ein Tag, um Trauer aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, einen anderen Zugang zu eröffnen und die Möglichkeit, Trauer auf verschiedene Arten auszudrücken.

„Trauer ist ein Bedürfnis des Menschen.“ (M.B. Rosenberg)

Wir möchten Sie einladen, durch kreatives Gestalten mit diversen Materialien, Bewegung und Wort sowie im Tanz und in der Musik ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Impulse aus der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl sollen ihnen eine andere Sichtweise ermöglichen. Dadurch können Mut und Kraft geschöpft, der nächste Schritt im Leben erleichtert und Freude und Neuorientierung ermöglicht werden.

Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder Socken mitnehmen.



**Referentinnen:** Stephanie Tietz (Bewegungs- und Tanzpädagogin, Trauerbegleiterin), Erika Simon (Sinnzentrierte Beraterin, Viktor Frankl Zentrum Wien, Trauerbegleiterin)

**Termin:** Samstag, 14. März 2015, 10.30-18.00 Uhr

**Kosten:** 60,-

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2,

1210 Wien

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

In Kooperation mit der Kontaktstelle Trauer der ED Wien.



# Kinderkonzert: Benny und der Osterhase

28

Mitmachtheater für Kinder und für das Kind in jedem von uns.



„Was wäre, wenn heute noch einmal gestern oder vorgestern wäre?“ Diese und ähnliche Fragen stellt sich Benny Barfuß zu Ostern. Er macht scheinbar unmögliche Sachen möglich; er balanciert die Zeitung am Kinn, lässt die Ostereier fliegen und die Besen tanzen. Benny fragt, warum gerade der Osterhase die Eier bringt und singt auch ein Lied darüber. Gemeinsam mit den Kindern werden Ostereier gepeckt, geschält und gegessen, und immer wieder taucht der Osterhase auf. Benny Barfuß ist eine Gratwanderung zwischen perfekter Technik und österlichem Unsinn. **Termin:** Dienstag, 17. März 2015, 9.00 und 10.30 Uhr

**Künstler:** Dr. Stefan Grassl

(Schauspieler, Soziologe, Erlebnis- und Medienpädagoge, Glückstrainer)

**Kosten:** 6,-/Kind, pro Gruppe mit 15 Kindern, zwei Begleitpersonen gratis, jede weitere Begleitperson 6,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Anderswege

29

**Mit allen Sinnen durch die Nacht, durch den Tag**

Verbundenheit mit der Natur – sinnliche Frauenzeit

Durchwandern innerer und äußerer Wege, verdichtet in einem Ritual

**Bauchgefühl** (Rodaun)

Dienstag, 17. März 2015, 19.00 Uhr

**Schnuppernase** (Raum Wien)

In der Fülle eines **ganzen Tages**, Zeit und Raum öffnen

Samstag, 9. Mai 2015, 9.00–17.00 Uhr

**Sinneslust** (Alte Donau)

Montag, 22. Juni 2015, 19.00 Uhr

**Abende:** Dauer ca. 3 Stunden, Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

**Tag:** Ausgangspunkt und Endpunkt sind öffentlich erreichbar, der genaue Treffpunkt wird ca. eine Woche davor bekannt gegeben.



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

**Kosten:** 15,- pro Abend, 40,- für den Tag

**Anm. erforderlich:** bis zwei Tage vor dem Andersweg bei Susanne Schuster 0676/7127822 oder susanne.schuster@gmx.at  
**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

# Das emotional kompetente Kind und seine Feinde

30

ELBI

MARKTE

Was passiert mit dem Kind heute, wenn Liebe, Stabilität und Kontinuität immer brüchiger erlebt werden? Was bedeutet es, wenn das Kind zunehmend „verkopft ge-bildet und emotional ver-bildet“ (Benke) wird? Wird das Kind zum „emotionalen Waisen“ bzw. zum „sozialen Autisten“? Was außer Vorbildern brauchen Kinder heute, damit wir sie nicht in die vielen Fallen emotional „leerer Kinder“ tappen lassen? Welche Chancen und Risiken birgt etwa die virtuelle Welt als ein gleichsam zweites Leben, als „2nd life“?



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

**Termin:** Mittwoch, 18. März 2015, 18.30-20.00 Uhr

**Kosten:** 10,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

# Der Dom als christlich-jüdisches Denkmal

31

Der Wiener Stephansdom ist ein kulturhistorisches Denkmal von europäischer Dimension. Er ist auch ein Denkmal von großer Bedeutung für die Geschichte Österreichs. Er wäre aber beides nicht, wenn er nicht zuerst ein Denkmal des Glaubens und der Liebe der Menschen dieser Stadt, dieses Landes, wäre, die ihn erbaut, durch die Jahrhunderte getragen und ihn nach der Zerstörung des Zweiten Weltkrieges wieder aufgebaut haben. Für eine bestimmte Gruppe von Österreichern, die Juden, gilt das aber nicht so uneingeschränkt. Bei näherer Betrachtung erkennt man, dass durch Jahrhunderte hindurch von Seiten der katholischen Kirche die Juden als „Christusmörder“ gebrandmarkt wurden und dass diese Einstellung auch am Wiener Dom ihre Spuren hinterlassen hat. Das will der Gang durch den Dom unter diesem Aspekt aufzeigen. Das Ende aber ist hoffnungsvoll: Mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil hat die katholische Kirche ein klares Signal gegen jede Art von Antijudaismus gesetzt, das für alle Christen verbindlich ist. In diesem Sinn versucht dieser Besuch im Dom Zusammenhänge deutlich zu machen, die den meisten Menschen oft gar nicht wirklich bewusst sind.



**Referentin:** Dr. Annemarie Fenzl (Historikerin, ehemalige Leiterin des Diözesanarchivs)

**Termin:** Dienstag, 24. März, 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Riesentor

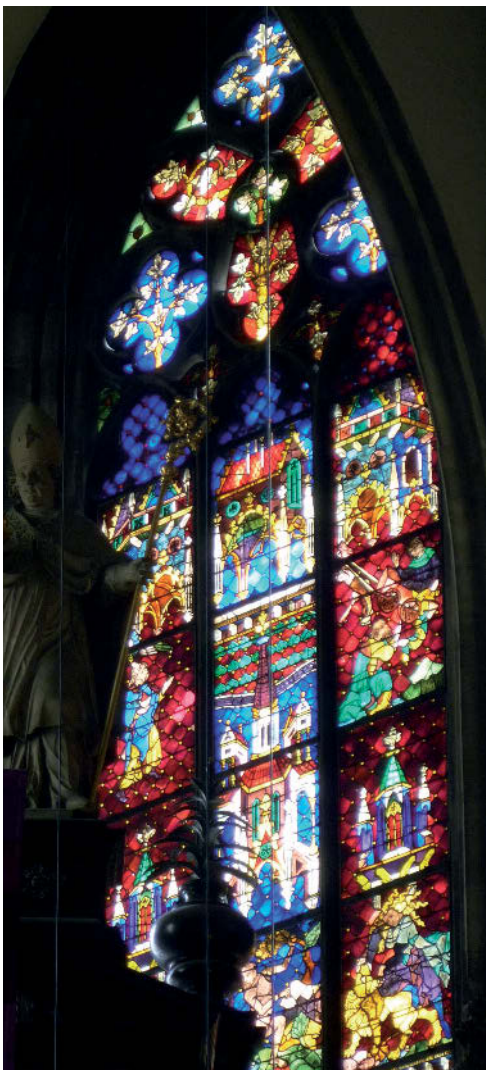
**Kosten:** 10,-

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27

**15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at**

**Maximale TN-Zahl: 25**



© Ubaei - wikimedia

# Die Weisheit meines Körpers (be-)achten

32

## Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen

Oft sind es gerade eindeutige Signale unseres Körpers, die uns bisweilen auch schmerzvoll darauf aufmerksam machen, dass in manchen Lebensaspekten die Energie „nachlässt“ bzw. „uns ausgeht“ z. B. Verspannungen, Erschöpfung, Hormonschwankungen, etc. Wir wollen die individuellen Botschaften unseres Körpers noch besser verstehen lernen. Die harmonisierende Wirkung von Meditation, Entspannung, ausgewählten Qi Gong - Übungen und Austausch in der Gruppe unterstützen uns dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und unsere Lebensqualität zu steigern.

Arbeitsweisen: Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, spezifische Qi Gong Übungen (Schwerpunkt: Hormondrüsen), 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:** 26. März, 16., 23., 30. April, 7., 21. Mai 2015

**Kosten:** 80,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Maximale TN-Zahl:** 10

# Veränderung beginnt mit Ideen!

33

## Ideenparty nach Barbara Sher

Eine Ideenparty ist eine Tauschbörse für Ideen, Vorschläge, Gedanken und Empfehlungen aller Art, Tipps, Kontakte etc., wo Menschen sich gegenseitig inspirieren und auf den Weg bringen und beginnen, ihre großen und kleinen Träume und Wünsche zu realisieren. Eine Ideenparty liefert neuen Input, Lösungen und Motivation auf dem Weg zu gesetzten Zielen und zu bisher unerfüllten Träumen! Alle Teilnehmer/innen werden Anregungen und Ideen erhalten, an einigen Anliegen können wir auch intensiver arbeiten – mittels Brainstorming in der Gruppe!

Bringen Sie Offenheit und Spaß am kreativen Brainstorming und Visionsverwirklichen mit und gerne auch ein Anliegen samt noch vorhandener Hindernisse, für die Sie gerne eine eigene Unterstützungsrunde möchten.



**Referentin:** Linda Syllaba

(Jobcoach & Bewerbungstrainerin, selbständige Partnerin von jobcoach-Austria, Autorin von „Expertentipps für Arbeitsuche und Bewerbung“)

**Termin:** Mittwoch, 8. April 2015, 18.00-21.00 Uhr

**Kosten:** 20,- (statt 40,- mit freundlicher Unterstützung von JobcoachAustria)

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

# Damit du weißt, wie's früher war!

34

## (Groß-)Eltern schreiben für Enkel und Kinder

Handy, Computer und Internet haben die Welt und ihre Kinder verändert. Familienleben und Arbeitsalltag haben sich gewandelt. Neue Lebensbilder sind entstanden. Bei diesem Seminar blicken die TeilnehmerInnen bewusst zurück und erinnern sich, wie anders die Zeit ihrer Kindheit war, was sie damals prägte und begeisterte und welche besonderen Momente sie erlebten. Mit Methoden der Biografie-Arbeit werden Erinnerungen geweckt, um sie für die (über-)nächste Generation zu bewahren. Schreibimpulse inspirieren dazu, Geschichten aus der Kindheit von damals für die (Enkel-)Kinder von heute aufzuschreiben. Zielgruppe sind Eltern und Großeltern, die an ihre Kinderjahre zurückdenken und persönliche Erfahrungen daraus weitergeben möchten. Keine Vorkenntnisse notwendig.



**Referentin:** Mag.ª Katja A. Fleischmann (Sozialpädagogin, romanische Philologie, Texterin, Sprachtrainerin, Weiterbildung in Biografie Arbeit)

**Termin:** Freitag, 10. April 2015, 15.00–20.00 Uhr

**Kosten:** 36,-

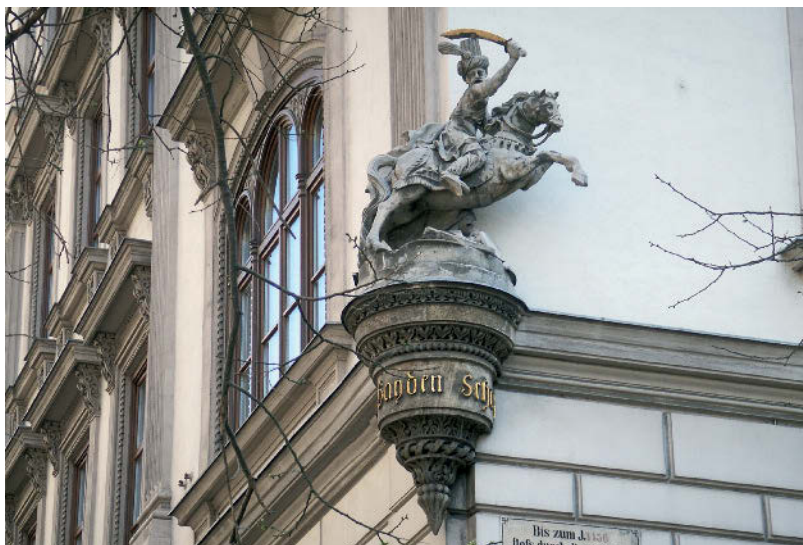
**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Pl. 2, 1210 Wien

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**Max. TN-Zahl:** 10



## Von türkischem Kaffee, byzantinischen Prinzessinnen und osmanischen Geschenken



©Weleschik/wikimedia

Dieser Spaziergang durch die Innenstadt Wiens ist den Spuren des „Türkischen“ gewidmet. Es geht um Einflüsse, die unsere Stadt bis heute prägen. Der osmanische Schriftsteller Evliya Celebi schwärmte bereits im 17. Jhd. vom riesenhaften Stephansdom in Wien und berichtete vom eigenwilligen Verhalten der Wienerinnen. Grund genug für mich, die Geschichte dieses Schriftstellers zu erzählen und einen Blick auf die Freundschaft mit dem osmanischen Reich zu werfen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



**Referentin:** Susanne Herrmann (staatlich geprüfte Fremdenführerin)

**Termin:** Freitag, 10. April 2015, 16.00-18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Stephansplatz/Ecke Jasomirgottstraße

**Kosten:** 10,-

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

**Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder**

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

## Kinder müssen Abschied nehmen



### Trauernde Kinder gut begleiten

Der Verlust eines geliebten Haustieres, der Umzug in eine andere Stadt, die Scheidung/Trennung der Eltern oder der Tod eines Familienmitgliedes, eines Freundes, einer Freundin ... unterschiedliche Abschiedssituationen. Gibt es trotzdem allgemein gültige Verhaltensweisen für die stärkende Begleitung von Kindern in ihrem natürlichen Trauerprozess? Ist die Wahrheit den Kindern zumutbar?

Wie sprechen wir mit Kindern altersgemäß über Trennung/Tod?

Trauerreaktionen von Kindern können Erwachsene irritieren, weil Kinder oft anders mit Verlusten umgehen als Erwachsene. Manchmal entsteht sogar der Eindruck, als würden sie gar nicht trauern. Der Umgang mit der eigenen Betroffenheit als BegleiterIn ist ein zentraler Aspekt bei der Begleitung von trauernden Kindern.

Wichtige Phasen im Trauerprozess werden vorgestellt und Wege zur altersgemäßen, achtsamen Unterstützung von Kindern in Trauer aufgezeigt. Auch vernachlässigte, aber zentrale Aspekte, wie die Rolle des Körpers im Trauerprozess, werden thematisiert.

**Lehr- und Lernmethode:** Vortrag, Diskussion in der Gruppe, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Körperübungen, Spiele und Rituale unterstützen diesen Prozess und werden im Workshop beispielhaft in Selbsterfahrung ausprobiert.



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

**Termin:** Samstag, 11. April 2015, 10.00-17.00 Uhr

**Kosten:** 55,-

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

**Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at**





Stammersdorf ist mit rund 13 km<sup>2</sup> der flächenmäßig größte und auch der jüngste Bezirksteil Floridsdorfs. Am Fuß des Bisambergs gelegen, ist Stammersdorf vor allem als Heurigen-gegend über die Bezirksgrenzen hinaus bekannt. Das charakteristische Ensemble des Angerdorfes war eine der ersten Ortsbild-Schutzzonen Wiens. Die ehemalige Wehkirche St. Nikolaus zeugt von der exponierten Lage des Dorfes vor den Toren der ehemaligen Residenzstadt. Seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert vervielfachte sich die Zahl der Einwohner/innen in Folge der Stadterweiterung. Stammersdorf ist heute eine der beliebtesten Wohngegenden des 21. Bezirks. Bei einem Spaziergang durch den Ortskern wollen wir Eindrücke von der Entwicklung des Dorfes durch die Jahrhunderte gewinnen.



**Referent:** Mag. Gerhard Jordan

(Studium der Geschichte und Kunstgeschichte, langjähriger Bezirksrat in Floridsdorf, Mitarbeiter des Bezirksmuseums)

**Termin:** Samstag, 11. April 2015, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt: Endstelle der Straßenbahnlinie 31, Bahnhofplatz, 1210 Wien

**Kosten:** Spende erbeten

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## ADHS – Wie das Zusammenleben gelingen kann

38

### 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.<sup>a</sup> Dominique Kerschbaumer-de Valon

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

**Termin:** Montag, 18.00–21.30 Uhr

5 Einheiten: 13., 20., 27. April, 11., 18. Mai 2015

**Kosten:** 150,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at



## In meinem Lebensgarten ist es bunt 39

### Tanztag für die Seele

Tänzerisch begeben wir uns auf einen Ausflug in unseren Lebensgarten. In einem Beet blüht die Zärtlichkeit – in zarten Pastelltönen schmiegt sich sanft Blüte an Blüte. Kräftige Farben erstrahlen aus dem Beet der Lebenslust und Lebensfreude, und in hellen Farben lacht mir nebenan der Humor ins Gesicht. Dahinter erheben sich in Grüntönen andächtig Sträucher und Bäume und laden zum Verweilen im Augenblick. Wir alle sind Schöpfer und Schöpferinnen unseres Lebensgartens und können tanzend säen, pflanzen, nähren und versorgen, was wir ernten wollen! Freudvoller, kraftvoller Kreistanz zum Auftanken, Beleben und Begeistern; Meditation und sanfter, nährender Kreistanz zum Ankommen bei sich selbst; Selbstreflexion und Herzensbildung.



**Referentin:** Andrea Löw

(Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, zert. Fastenleiterin, zert. Pilgerbegleiterin)

**Termin:** Dienstag, 14. April 2015, 9.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 46,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Wunder – Märchen für Fromme? 40

### Eine Entdeckungsreise durch die Welt der biblischen Wunder

Selbst Menschen aus dem innersten Kreis kirchlicher Sozialisation haben Probleme mit Wundererzählungen. Vielleicht hat das früher einmal funktioniert, oder die Leute in biblischer Zeit waren möglicherweise leichtgläubiger oder sogar dümmlicher, könnte man meinen. Aber was steckt wirklich dahinter? Wie können diese Vorgänge verstanden und akzeptiert werden? Wie kann ein adäquates Wunderverständnis moderne Glaubenswelten wunderbar und belebend bereichern?



**Referent:** Dr. Rainald Tippow

(Theologe, Erwachsenenbildner, Leiter PfarrCaritas und Nächstenhilfe)

**Termin:** Mittwoch, 15. April 2015, 15.00 Uhr

**Kosten:** Spende erbeten

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-Platz 2, 1210 Wien, Pfarrsaal, 1. Stock

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**In Kooperation mit dem Seniorenclub der Pfarre Floridsdorf**

## Sicherheit im Supermarkt 41



© Tim Caspar / pixelio.de

Gibt es die? Welche Lebensmittel kann ich kaufen? Welche Gütesiegel und Warenzeichen sind vertrauenswürdig? Wie kann man „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel auseinander halten? Warum werden die Regale immer wieder neu geordnet? Diese Fragen und die Tricks, die uns dazu animieren sollen, mehr zu kaufen als wir wollen, werden die Themen des Abends sein. Finden wir gemeinsam einen Weg durch den Supermarktdschungel ohne uns die Freude am Genuss rauben zu lassen.



**Referentin:** Monika Orschulik (Dipl. Erwachsenenbildnerin im Bereich Nachhaltigkeit und Lebensstil, Elternbildnerin, LIMA-Trainerin)

**Termin:** Donnerstag, 16. April 2015, 18.00-20.30 Uhr

**Kosten:** 10,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

# Historische Gärten und Parks in Wien

42

## Wie gut kennen Sie diesen Park?

Wien weist ein reiches gartenhistorisches Erbe auf. Hunderte öffentliche Gärten und Parks zeugen von der Vielfalt an Gartentypen und der künstlerischen Gestaltung von Freiräumen. Die Vegetation sowie Kleinarchitekturen (wie Brunnen, Pavillons und Skulpturen) sind meist Teil einer großen Gesamtkomposition. Mit diesen gestalterischen Möglichkeiten drücken die Werke der Gartenkunst je nach Epoche das Verhältnis der Menschen zu ihrer Umwelt und zur Landschaft aus. Bei den drei Exkursionen entdecken wir Unbekanntes und Bekanntes in drei Gärten und Parks des 18. und 19. Jahrhunderts.

**Drei Exkursionen:** Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.

### Neuwaldegger Park – Auf den Spuren des Grafen Lacy

**Termin:** Freitag, 17. April 2015, 16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Endstation der Straßenbahnlinie 43, Neuwaldegg (Hernals)

### Auf den Spuren der einst weltberühmten Rothschildgärten

**Termin:** Samstag, 25. April 2015, 10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt: Endstation der Straßenbahnlinie 37 (Hohe Warte), Ecke Geweygasse/Wollergasse (Ampelkreuzung)

### Pötzleinsdorfer Schlosspark – Eine „Verschwendung“ im wahrsten Sinne des Wortes?

**Termin:** Samstag, 9. Mai 2015, 16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang des Parks (Währing, Endstation Straßenbahnlinie 41)



**Referent:** DI Dr. Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

**Kosten:** 10,-

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

**Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder**

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

## Geben Sie Ihrer Persönlichkeit Farbe 43

Gemeinsam erarbeiten wir, welche Farben Ihnen besonders gut zu Gesicht stehen und Ihren Typ unterstreichen. Dann widmen wir uns dem Thema, welche Schnittlinien und Stoffe Ihre Figur gekonnt umschmeicheln. Zu guter Letzt erfahren Sie, mit welchen Make-Up-Tricks Sie punkten!



**Referentin:** Sabine Amon (Dipl. Farb-, Stil- und Imageberaterin)

**Termine:** Freitag, 17. April, 19.00–21.00 Uhr und

Samstag, 18. April 2015, 9.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 88,-

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

**Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder**

**bildungszentrum@bildungswerk.at**

## Mama, sag wie kommen eigentlich die Babys in den Bauch?

44

Aufklärung ist nicht ein punktuell Ereignis sondern ein, den Fragen und Bedürfnissen der Kinder entsprechender, Prozess von klein auf! Aber wie sag ich was meinem Kind? Was sind die bestmöglichen Voraussetzungen für eine positive Entwicklung des Kindes in Bezug auf seine Sexualität und den Umgang mit dem eigenen Körper? Wann und wie beginnt der Prozess der Aufklärung? An diesem Abend werden wir gemeinsam diese und auch noch weitere Fragen ausführlich erörtern und konkrete Anregungen für die Praxis entwickeln. Informationen über die Entwicklung von der frühkindlichen bis zur erwachsenen Sexualität bringen Klarheit und können Ihnen hilfreich sein, Ihre persönliche Erziehungskompetenz in diesem Bereich noch zu steigern. Eingeladen sind alle an dieser Thematik Interessierten, die mit Kindern zwischen 0 und 12 Jahren leben oder arbeiten.



**Referentin:** Michaela Harrer

(Dipl. Erwachsenenbildnerin und Trainerin, Dipl. Ehe- und Familien-Lebens- und Sozialberaterin, Eingetragene Mediatorin, Systemische Kinder- und Jugendberaterin, Mediatorin, tiefenpsychologische Sexualberatung)

**Termine:** Dienstag, 21. und 28. April 2015, 19.30–21.30 Uhr

**Kosten:** 40,-

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

**Anm. erforderlich: Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at**



## Wer schreibt, liest über sich selbst 45

### Schreibwerkstätten-Intensivtag

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. Vorerfahrungen sind nicht nötig. (Restplätze!)



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

**Termine:** Freitag, 24. April 2015, 9.00–16.00 Uhr

**Kosten:** 43,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Trommeltag 46

### Für Anfänger/innen und alle, die schon einen Trommeltag besucht haben

Trommeln ist Lebensfreude pur, macht Spaß, fördert das Rhythmusgefühl, baut Stress ab, fördert Spontantät, steigert das Wohlbefinden und noch vieles mehr! Das UR-TON®-Trommelspiel ist ein speziell für die heutige Zeit kreiertes Trommeln, das für Jederfrau und Jedermann leicht erlernbar ist. Durch das klassische „hand to hand“-Spiel wird großes Potential in Dir aktiviert, die Harmonie der UR-TON®-Rhythmen geben ein Gefühl des „Getragenwerdens“ und bewirken eine tiefenentspannende Balance in Dir. Ein Trommeltag gibt Dir die Möglichkeit, das Trommelspiel auf einfache Art und Weise kennenzulernen. Schwingungsvolle Grundrhythmen, die sich mit jeder Spielart vereinen lassen und viel Spaß sind an diesem Tag unser Motto. Für den Trommeltag kann eine original UR-TON®-Trommel ausborgt werden.



**Referentin:** Edith Schipani-Surböck (UR-TON®-Trommlerin der ersten Stunde, UR-TON®-Trommelbaumeisterin und -Trommellehrerin seit 1995)

**Termin:** Samstag, 25. April 2015, 10.00–17.00 Uhr

**Kosten:** 90,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Jahreszeiten-Tankstelle 47

Die Geschenke der Natur und die Qualitäten jeder einzelnen Jahreszeit tänzerisch erfahren und bewusst als Kraft- und Freudenquelle in den Alltag einladen.

### Frühlingserwachen

Alle Knospen springen auf, fangen an zu blühen... und auch in uns erwachen die Lebensgeister, die Lust am Tun. Von freudvollen Frühlingstänzen lassen wir uns anstecken zu buntem Treiben. Ressourcen des Frühlings: Begeisterungsfähigkeit, Freude am Wachsen, Lust am Tun, Lebendigkeit.

**Termin:** Montag, 27. April 2015, 18.00-20.30 Uhr

### Sommerfreuden

Im nahenden Sommer spüren wir unsere Vitalität, Abenteuerlust und Leichtigkeit. Wir lieben die bunte Vielfalt und die Geselligkeit, eine Portion Überschwang ist auch willkommen! Lustvolle, beschwingte Tänze aus aller Welt beflügeln uns und schenken uns sonnige Energien. Ressourcen des Sommers: Lebensfreude, Leichtigkeit, Abenteuerlust und genießen können.

**Termin:** Montag, 8. Juni 2015, 18.00-20.30 Uhr



**Referentin:** Andrea Löw

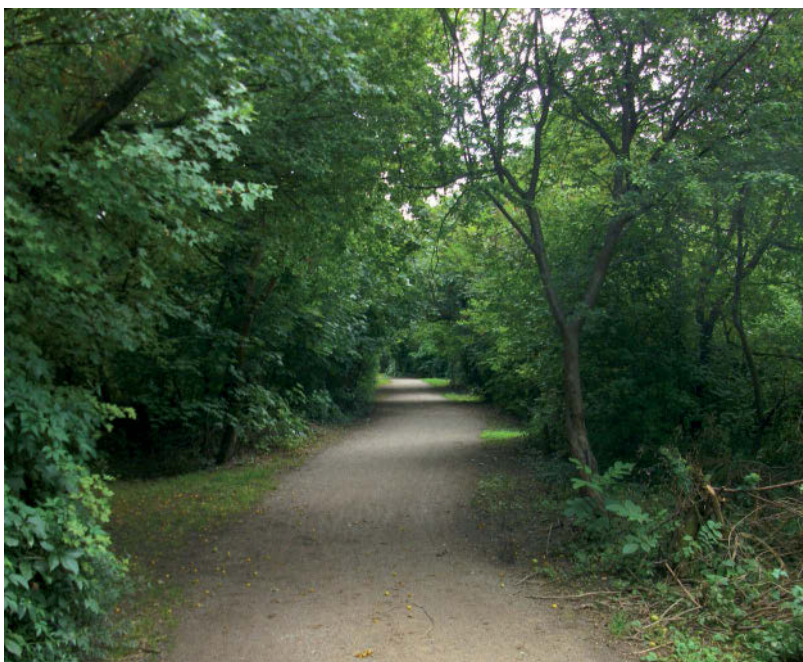
(Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin f. therapeut. Tanz, dipl. Erwachsenenbildnerin, zertifizierte Fastenleiterin, zertifizierte Pilgerbegleiterin)

**Kosten:** 13,-/Abend

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at





Floridsdorf ist einem laufenden Wandel unterworfen – vom Dorf inmitten von Feldern und Auwäldern zum Stadtrandbezirk und heute stark wachsendem Wohnbezirk Wiens. Es gibt viele unterschiedliche Naturlebensräume, die die Geschichte des Bezirkes nachzeichnen, aber auch neue Lebensräume für Fauna und Flora sind entstanden. In Floridsdorf gibt es viel zu entdecken. Susanne Staller von der GB\*21 führt zu Naturoasen im Zentrum Floridsdorfs.



**Referentin:** DI Susanne Staller GB\*21 (Landschaftsplanerin)

**Termin:** Freitag, 8. Mai 2105, 16.00–19.00 Uhr, Treffpunkt Pius-Parsch-Platz

**Kosten:** Spenden erbeten

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder

[bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf in Kooperation mit der GB\*21**

Beim eltern.tisch haben Eltern die Möglichkeit, in ihrer Muttersprache, bei sich zu Hause, gemeinsam mit befreundeten Eltern bzw. Müttern, über ein Erziehungsthema (Kinder stark machen, Grenzen, u.a.m.) intensiver ins Gespräch zu kommen.

**Wie:** 5-10 Eltern treffen sich mit einer ModeratorIn zu einem eltern.tisch

**Wo:** bei einer Gastgeberin zu Hause oder in einem öffentlichen Raum

**Wann:** dann, wenn Eltern Zeit haben

**Wie oft:** mindestens einmal, kann aber auch öfters sein

**Wer kann ModeratorIn werden?** Interessierte Mütter/Väter/Menschen, die sich gerne mit anderen treffen und für die Erziehung ein wichtiges Thema ist. Menschen, die in Spielgruppen, Elterntreffs oder in der Kinderbetreuung arbeiten und die gerne „ihren“ Eltern Info und Austausch anbieten möchten.

**Nächster eltern.tisch zum Kennenlernen:** Montag, 26. Jan. 2015, 18.00–20.00 Uhr

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 2/2. Stock, 1210 Wien

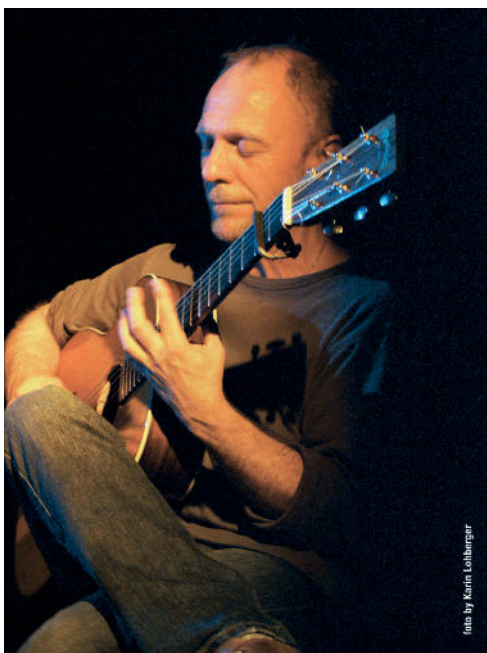
**Moderation:** Burgi Hagenhofer und Team. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Info und Anmeldung:** Burgi Hagenhofer Tel. 0664/824 36 96 oder [b.hagenhofer@edw.or.at](mailto:b.hagenhofer@edw.or.at) · <http://elternbildung.bildungswerk.at>



# Konzert: Peter Ratzenbeck

49



Für Anhänger der Fingerpicking -Gitarre dürfen wir auch im Mai 2015 wieder ein Highlight anbieten: Peter Ratzenbeck gastiert im Bildungszentrum Floridsdorf und wird sein neues Programm darbieten, Stücke aus der neuen CD „The Argonaut“, die im Frühjahr erscheinen wird, bunt gemischt mit Altbekanntem aus seinem Repertoire, mit Standards von den Beatles und anderen international bekannten Künstlern.

Sensibel und doch voll Power greift er in die Saiten, bestrebt, jeden Ton bis in die letzte Nuance zum Klingen zu bringen. Gitarre und Körper bilden eine Symbiose aus Bewegung, Melodien und Akkorden. Sympathisch und frei von Distanz präsentiert sich Peter seinem Publikum. Es fließt

einfach, wenn Peter Ratzenbeck spielt. Ein Konzert der Superlative, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

**Termin:** Samstag, 9. Mai 2015, 20.00 Uhr

**Kosten:** 15,- Vorverkauf, 17,- Abendkassa

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

## Geschlossene Kurse

Restplätze auf Anfrage!

### Spirituelle Männergruppe:

17. Feb., 17. März, 21. April, 12. Mai, 16. Juni 2015

### Linedance

(DI Elisabeth Müller) 11., 25. Feb., 4., 11., 25. März, 8., 22. April, 6., 13. Mai, 10., 24. Juni 2015

### Freude am Zeichnen und Malen

(Mag.<sup>a</sup> Maria Schwarz) 19., 26. Feb., 5., 12., 26. März, 9., 16., 23., 30. April, 7. Mai 2015

## Ein Klick zum Nachbarn

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

Bereich „Erwachsenenbildung“  
in der Erzdiözese Wien

[www.anima.or.at](http://www.anima.or.at)  
[www.bildungshaus.cc](http://www.bildungshaus.cc)  
[www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at)  
[www.kibi.at](http://www.kibi.at)

[www.literarischekurse.at](http://www.literarischekurse.at)  
[www.stube.at](http://www.stube.at)  
[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)  
[www.theologischekurse.at](http://www.theologischekurse.at)



## Vom kaiserlichen Gärtner Franz zu Gustav Klimt



@David.Monniaux/wikimedia

### Spaziergang im Schlosspark Schönbrunn und Hietzinger Friedhof

Im Frühling sind Gärten besonders anziehend. Ich möchte Ihnen beim Spaziergang durch einen der schönsten Barockgärten Wiens von seinen einstigen Bewohnern erzählen. Von der Entdeckung einer Wasserquelle durch Kaiser Matthias, dem Spiel der kaiserlichen Kinder und der „rasenden“ Kaiserin. Bei der Gloriette werden wir den Ausblick und Maria Theresias Ideen bewundern. Dann ist es nicht mehr weit zum Eingang des Hietzinger Friedhofs. Ich möchte mit Ihnen einige berühmte Menschen „besuchen“ und Ihnen von deren Leben und Schaffen erzählen. Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.



**Referentin:** Susanne Herrmann  
(staatlich geprüfte Fremdenführerin)

#### Zwei gleiche Angebote zu unterschiedlichen Zeiten:

**Termine:** Dienstag, 5. Mai 2015, 10.00–12.00 Uhr oder  
Donnerstag, 7. Mai 2015, 17.00–19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Maria Theresia Tor – Hohenbergstraße, öffentlich erreichbar mit der U4 bis Meidling Hauptstraße und dann mit dem Bus 63A „Am Rosenhügel“ bis Stranitzkygasse

**Kosten:** 10,-

**Eine Veranstaltung des Bildungszentrums Floridsdorf**

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

## Vier Tage für mich

### Tage der Persönlichkeitsbildung

In der Arbeit mit Menschen ist Eigenreflexion eine Grundvoraussetzung, um gut und verantwortlich arbeiten zu können. In diesen vier Tagen möchten wir folgenden Fragen Raum und Zeit geben: Welche Menschen und Erfahrungen haben mich geprägt? Was sind meine inneren Schätze, was kann ich gut, was mag ich an mir? Wie nehme ich mich, wie nehmen mich die anderen wahr, wie präsentiere ich mich? Was möchte ich entfalten, welche Ressourcen stehen mir dafür zur Verfügung? Wo sind meine Stolpersteine, blinden Flecken, Grenzen? Wie lebe ich Beziehungen? Das alles möchten wir in der Geborgenheit einer Gruppe von gleichgesinnten Frauen lustvoll erarbeiten. Dabei unterstützen werden uns verschiedene kreative Methoden, Reflexion, Bewegung und Humor. Die Tage der Persönlichkeitsbildung finden im Rahmen der Ausbildung „Leiten und Begleiten von Eltern-Kind-Gruppen“ statt, sind aber auch für Personen außerhalb des Lehrganges geöffnet.



**Referentinnen:** Nives Auer  
(Ausbildnerin und Trainerin in der Erwachsenenbildung)  
und  
Sabine Tippow  
(Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin Gruppenprozessbegleitung, Outdoorpädagogin)

**Termin:** 14.–17. Mai 2015

**Kosten:** 160,- Seminarkosten plus 45,- für EZ/VP pro Tag

**Ort:** St. Klara-Heim, 2880 Kirchberg am Wechsel, Markt 77

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

# Wir sind die Bestager und Babyboomergeneration!

52

## ... und unsere Beziehungen sind in den besten Jahren!

Die Kinder sind erwachsen, Haus oder Wohnung sind geschaffen, beruflich sind wir mehr oder weniger erfolgreich etabliert, die Pension rückt in Reichweite, die eigenen Eltern sind schon alt oder bereits gestorben, ... und was nun? Ein neuer Lebensabschnitt zeichnet sich ab, und wundervolle Entwicklungsmöglichkeiten für das Paar sind jetzt – und gerade jetzt – möglich. Wir beschäftigen uns an diesem Abend unter anderem mit Paarmustern und Dynamiken, die Intimität, Freundschaft und Freude aneinander und miteinander fördern. Spaß und Humor sind – ebenso wie Sinnlichkeit und erfüllte Sexualität – jetzt besonders genussvoll erlebbar. Noch erzielbare Lebensträume, sowie Abschied von Illusionen lassen innere Freiheiten wachsen und Körper, Geist und Seele dankbar wahrnehmen. Die Freude am Du darf sich vielfältig ausdrücken! Eingeladen sind Paare 50+, die länger als 15 Jahre zusammen und neugierig auf mehr sind und voll Freude und Zuversicht in eine gemeinsame Zukunft weiter gehen möchten.



**Referentin:** Michaela Harrer (Dipl. Erwachsenenbildnerin und Trainerin, Dipl. Ehe- und Familien- Lebens- und Sozialberaterin, Eingetragene Mediatorin, Systemische Kinder- und Jugendberaterin, Mediatorin, tiefenpsychologische Sexualberatung)

**Termin:** Dienstag, 19. Mai 2015, 19.30-21.30 Uhr

**Kosten:** 20,- /35,- pro Paar

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)

# Konzert: Klassik Cool! Let's Jazz!

53

Für Kinder von 2 bis 6 Jahren



Swing, Dixieland, Jazz - ein spannendes Stück Musikgeschichte und bekannte Kinderlieder in neuem, jazzigem Gewand - zum Mitsingen und Mitmachen.

Der Sommer naht, es ist Zeit für schwungvolle Rhythmen! Wir gestalten einen musikalischen Ausflug in Länder, wo es fast immer warm ist. Aus den Stücken strahlt die Sonne, und die Stimmung wird garantiert heiß! Auf die abwechslungsreichen, lustigen Rhythmen aus bekannten Jazzstandards sprechen Kinder besonders leicht an.

**Besetzung:** Klavier, Saxophon, Musikvermittlung

**Termin:** Donnerstag, 21. Mai 2015, 10.00 Uhr

**Kosten:** Karten für Kindergruppen: 6,-/ Kind; Ein-

zelkarten Erwachsene 9,-, Kinder 6,-

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

**Info und Anmeldung:** Kulturverein grossundklein, [office@grossundklein.info](mailto:office@grossundklein.info),

**Telefon:** 0660/581 33 96

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Kulturverein grossundklein**

# Väter braucht man eben!

54

ELBI

## Was Männer anders aber nicht besser machen

Vätern wird oftmals Erziehungskompetenz abgesprochen: Sie wären nie da (wenn Frau sie braucht) oder wenn, dann hätten sie zu wenig Zeit für die Kinder, die ja auch ‚die ihren‘ sind. Doch „die“ Väter gibt es ebenso wenig wie es „die“ Jugendlichen, „die“ Mütter und „die“ Erziehung gibt. Patchworkfamilien und Lebensabschnittspartnerschaften bieten neue familiäre Netze, in denen Männer einfach anders erziehen, wobei dieses „anders“ keinesfalls wertend gemeint ist. Welcher Art sind also deren Zugänge, Wertvorstellungen, Ideale und Prinzipien? Warum braucht man Männer ...



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

**Termin:** Mittwoch, 10. Juni 2015, 18.30-20.00 Uhr

**Kosten:** 10,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder [bildungszentrum@bildungswerk.at](mailto:bildungszentrum@bildungswerk.at)



### **Kommunikations-Workshop: Kommunikation – so leicht, so einfach, so kompliziert!**

Kommunikationsfähigkeit stellt den Hauptbestandteil des Erfolgs im Leben, in Beziehungen, im Berufsleben, im Alltag dar. Mehr noch als Intelligenz oder Fachkompetenzen! Wir reden, schreiben Mails, SMS, haben Whatsapp und Facebook... doch kommunizieren wir überhaupt (noch)? Einander missverstanden, aneinander vorbei geredet, Botschaft nicht angekommen – warum? Was macht gelungene Kommunikation aus?

Im Workshop werden wir lernen und üben: Spielregeln der Kommunikation; aufbauende vs. destruktive, giftige Kommunikationsmuster; das Formulieren von Feedback, Lob, Kritik, Bitten, Beschwerden - einfach, konstruktiv, effizient, aufbauend; das „Nein“ sagen; Humor in der Kommunikation; Blockaden in der Kommunikation: Angst, Konfliktscheu...; De-Eskalierung in Konflikten; „The power of words!“ – Video-Clip.

Humorvoll, lebendig, mit Rollenspielen aus dem Alltag und viel Spaß zeigt uns Mag. Klein mit vielen Erfahrungen aus Theorie und Praxis Wege zur Kommunikation.



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Psychologe, Humor- und Kommunikations-Trainer, Organisationsberater (Israel & Österreich))

**Termine:** Freitag, 22. Mai. 16.00–21.00 Uhr und Samstag, 23. Mai 2015, 9.30–17.30 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Der Tanz in mir

### **Atemtanz**



Engeladen sind (an Gesundheit interessierte) Männer und Frauen aller Berufe und Altersstufen unabhängig von Fitness oder körperlichen Voraussetzungen. „Jede Bewegung des Körpers ist eng mit der Atmung verbunden, dieses ist von entscheidender Wirkung auf unseren Gesundheitszustand, auf unser Gemüt, ja sogar auf unsere Lebensdauer.“ Selva-rajana Yesudian.

Atmend neue Haltung und Muskeln gewinnen, tanzend wieder neue Vitalität und eine neue Dimension erleben und unsere inneren Kräfte mobilisieren. Fundierte Einführung in die Grundlagen des therapeutischen Ausdruckstanzes durch Bewegungsschulung, Atemregulierung, Tanzmeditation und Entspannungstechniken mit großer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber. Grundlage der Arbeit bildet die Empfindungsschulung aus dem therapeutischen Atem-Tanz (Laban/ Holger/Reichelt) verbunden mit Techniken und Weisheiten des Ostens und Elementen der Musiktherapie.



**Referentin:** Anneliese Monika Koch

(Tanzpädagogin, Choreographin, Regisseurin, Yogakursleiterin, Meister-schülerin von Hilde Holger, Lehrtätigkeit in Ausdruckstanz, Tanztheater, therapeutischem und heilpädagogischem Tanz)

**Termine:** Freitag, 22. Mai, 17.00–21.00 Uhr und

Samstag, 23. Mai 2015, 10.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

## Jammern! Klagen! Motschkern! Granteln! Raunzen!

Es ist sooo befriedigend! Gut so! Immer weiter in der Opferrolle verharren! In diesem Seminar können Sie vom Amateur-Jammerer und -seufzer zum Profi avancieren – ergreifen Sie diese Chance! Referent: M.a.g.\* Jacob Klein (International bekannter und erfahrener Jammertränker, gerichtlich beideter Sachverständiger für W-klagen. \*M.a.g. – Miesepeter akad. geprüft) ... und jetzt mal ganz im Ernst – Das Konzept hinter dem Seminar: Mit Humor und Freude leben – die Positive Psychologie



**Referent:** Mag. Jacob Klein (Psychologe, Humor- und Kommunikationstrainer, Organisationsberater (Israel und Österreich))

**Termine:** Freitag, 12. Juni, 16.00–21.00 Uhr und Samstag, 13. Juni 2105, 9.30–17.30 Uhr

**Kosten:** 120,- Ihrer sauer verdienten Euros

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Begrenzte TN-Zahl:** 16 (jammern Sie nicht, wenn Sie keinen Platz mehr bekommen)

## Umgang mit Konflikten 2



### 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 Ein-führungsseminars. Dieses Angebot wurde bei der Weiterbildungsakademie im Bereich Soziale Kompetenz mit 1 ECTS akkreditiert.



**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, pädagogische Beraterin und Ausbilderin)

**Termin:** Freitag, 12. Juni, 15.00–21.00 Uhr und Samstag, 13. Juni 2015, 9.00–18.00 Uhr

**Kosten:** 120,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at  
**Begrenzte TN-Zahl:** 6–12

## Der nach der Hoffnung fragt

### 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 befragt werde – zu den unterschiedlichsten Themen persönlicher, gesellschaftlicher, sozialer oder politischer Natur? Da ist es oft 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, 20. Juni 2105, 10.00-17.00 Uhr

**Kosten:** 45,-

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

**Anm. erforderlich:** Tel. 01/27 15 023-21 oder bildungszentrum@bildungswerk.at

**Eine Kooperation mit der PfarrCaritas der Erzdiözese Wien**

# Blick in die Donaustadt

Hier werden Veranstaltungen der örtlichen/pfarrlichen Bildungswerke im 22. Wiener Gemeindebezirk angekündigt, die zur Drucklegung bereits feststehen. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Orte und Anmeldungsmodalitäten bei den folgenden Veranstaltungen!

## Tanzend die eigene Mitte finden

---

Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur  
Ruhige und auch beschwingte Kreistänze bringen uns in Balance! Wir können Kraft für den Alltag schöpfen und aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Referentin:** Mag<sup>a</sup>. Heidemarie Walbert (Kursleiterin für Bachblüten- und Heilkräutertänze)

**2 Kursmöglichkeiten:**

**Termine:** Montag, 19.00–21.00 Uhr

4 Einheiten: 9. Feb., 9. März, 13. April und 11. Mai 2015

**Kosten:** Block 36,-/Einzelabend 12,-

**Ort:** Donaacity-Kirche/Untergeschoß, Donaacitystr. 2 , 1220 Wien, U1-Station Kaisermühlen

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

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

**Termine:** Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr

**2 Einheiten:** 25. Feb., 29. April 2015

**Kosten:** 12,- pro Abend

**Ort:** Pfarre Neukagran, Erzherzog Karl Str. 54, 1220 Wien (Straßenbahn 25 oder Bus 26A)

**Anmeldung:** Margit Schröer, 0676 5394017, margit.schroeer@gmx.at

## In Bewegung kommen mit der Feldenkrais®-Methode

---

**Bewusstheit durch Bewegung®**

„Wenn du weißt was du tust, kannst du tun, was du willst!“ Aus Sicht der Feldenkrais®-Methode sind Haltung und Bewegung dann gut organisiert, wenn ein Mensch sich aus der Ruhe heraus leicht, präzise und anstrengungslos in jede beliebige Richtung bewegen kann. Schmerzen und Verspannungen kann so vorgebeugt werden.

**Referentin:** Barbara Hagg-Ratheiser (zert. Feldenkraispädagogin)

**Termine:** Montag, 9. Feb. bis 20. Juni 2015, 9.00–10.15 Uhr

**Kosten:** 170,-

**Ort:** Donaacitykirche/Untergeschoß, Donaacitystr. 2 , 1220 Wien

**Anm.:** Barbara Hagg-Ratheiser, Tel. 0676/602 6002, E-Mail: barbara@hagg.at

**Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich!**

## Sozialwort

---

**Sozialwort, Freiheit & altersgerechtes Arbeiten**

Information zu neuesten Entwicklungen zum altersgerechten Arbeiten vergleichen mit Ansichten des Sozialwortes mit Vertretern der Wirtschaft, oder der AK, oder Gewerkschaft

**Termin:** Mittwoch, 28. Jan. 2015, 19.15 bis ca. 21.00 Uhr

**Sozialwort, Freiheit & Mensch in der Arbeitswelt**

Inhalte des Sozialwortes vergleichen mit der aktuellen Situation auf dem Arbeitsmarkt – Alternativen finden mit Vertretern der Wirtschaft, der AK oder der Gewerkschaft

**Termin:** Mittwoch, 25. Feb. 2015, 19.15 bis ca. 21.00 Uhr

**Sozialwort, Freiheit & Bildung**

Aktueller Situationsbericht

**Termin:** Mittwoch, 25. März 2015, 19.15 bis ca. 21.00 Uhr

**Ort:** Clubraum der Pfarre Stadlau, Gemeindeaugasse 5, 1220 Wien

**Keine Anmeldung erforderlich.**

## Mobilität mit Zukunft

---

### Nachhaltige und gesunde Lösungen für Mobilitätsanforderungen in Alltag und Freizeit

Dr. Klaus Renoldner ist Arzt und Nachhaltigkeitsforscher. Er hat sich sowohl in Entwicklungsländern als auch in Österreich mit Fragen nachhaltiger Lebensstile befasst. Ab 1996 reduzierte er seine Jahresmobilität von 30.000 auf weniger als 2000 Autokilometer und legte den Rest mit Rad und Bahn zurück. Radfahren wirkt sich dreifach positiv aus - auf das Klima, unsere Gesundheit und die Brieftasche. Renoldner erhielt für seine Projekte zu Nachhaltigkeit, Mobilität und Gesundheit in globalen Zusammenhängen zahlreiche Preise und Auszeichnungen. Sein „Mobilitäts-Lernspiel“ für Kinder/Jugendliche wurde von der UNESCO ausgezeichnet.

**Termin:** Freitag, 27. Feb. 2015, 18.00 Uhr

Beginn mit hausgemachtem Buffet

**Kosten:** Spende für ein ausgewähltes Umweltprojekt

**Ort:** Pfarre Neukagran, 1220 Wien, Erzherzog Karl Straße 54

**Infos:** E-Mail: [bernhard.holzbauer@klimabuendnis.at](mailto:bernhard.holzbauer@klimabuendnis.at)

**Keine Anmeldung erforderlich.**

## Umgang mit BettlerInnen – eine neue Herausforderung

---

Wie gehe ich mit BettlerInnen um? Gebe ich etwas oder nicht? Und wie beeinflusst eine christliche Grundhaltung mein Verhalten? Um diese Fragen, sowie um Zahlen und Fakten zum Thema geht es an diesem Abend.

**Referent:** Kerstin Schultes (Mitarbeiterin der PfarrCaritas der ED Wien, ehemalige Koordinatorin des Canisibusprojekts der Caritas der ED Wien)

**Termin:** Montag, 2. März 2015, 19.30 Uhr

**Kosten:** Spenden erbeten

**Ort:** Bildungswerk Aspern, Pfarrsaal, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

**Anmeldung erforderlich 012822306-11 oder [pfarre@aspern.at](mailto:pfarre@aspern.at)**

## Begriffe tiefer betrachten

---

Worte, Begriffe haben eine innere Kraft, die uns viel zu wenig bewusst ist. Wir wollen den Reichtum von Begriffen genauer betrachten, damit er unser Leben erfüllter werden lässt.

### Schöpfung

Der Er-schöpfung folgt die Ruhe. Die Bedeutung des Sonntag (7. Tag) im Schöpfungsgeschehen.

**Termin:** Montag, 9. März 2015, 19.30 Uhr

### Seele

Haus meines Lebens. Mit der Seele auf Sinnsuche gehen.

**Termin:** 23. März 2015, 19.30 Uhr

### Gerechtigkeit

Der gerechte Gott in einer ungerechten Welt.

**Termin:** Montag, 20. April 2015, 19.30 Uhr

### Grenzen

Segen oder Fluch? Der Mensch ist von Grenzen umgeben. Grenzen sollen nicht einengen, sondern Hilfe zur Selbstfindung sein.

**Termin:** Montag, 18. Mai 2015, 19.30 Uhr

**Referent:** Dr. Stephan Renner (Theologe, Erwachsenenbildner)

**Kosten:** 32,- für ganzen Block, 10,- für Einzelabend

**Ort:** Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

**Anmeldung erforderlich 012822306-11 oder [pfarre@aspern.at](mailto:pfarre@aspern.at)**



## Glückshormone für die Partnerschaft durch den Imago Dialog

---

### Impulsvortrag mit effektiven Übungen

Ob wir schöne, tiefe Erfahrungen miteinander teilen oder problematische Punkte ansprechen wollen – der Imago-Dialog schenkt uns dabei große Sicherheit und wahre Nähe.

So kann Schritt für Schritt echte Heilung geschehen. Wenn wir das „verletzte innere Kind“ erkennen, das sich in unserem Partner verbirgt, fällt es uns leicht, unser Herz zu öffnen.

**Referentin:** Margit Schröer (Imago Professional Facilitator, Pastoralassistentin, Lebensberaterin und Übersetzerin) technische Unterstützung: D.I. Anton Schröer

**Termin:** Freitag, 10. April 2015, 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 15,- pro Person; 25,- pro Paar

**Ort:** Pfarre Neukagran, Erzherzog Karl Straße 54

**Anmeldung u. nähere Infos:** Margit Schröer, Tel. 0676/539 40 17

**E-Mail:** margit.schroerer@gmx.at

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

---

### 8-wöchiger MBSR-Kurs nach Prof. Jon Kabat Zinn

MBSR ist ein wissenschaftlich erforschtes Programm gegen Schlafstörungen, Bluthochdruck, psychische und physische Spannungen und chronische Schmerzen.

Es erwarten Sie Achtsamkeitsübungen wie „Bodyscan“, Sitzmeditation, Gehmeditation, sanfte Körperübungen – sowie achtsame Kommunikation, Theorie zur Stressforschung und Umgang mit schwierigen Emotionen.

(Um die Programminhalte ins Leben integrieren zu können, ist die Bereitschaft fürs Üben eine wichtige Voraussetzung.)

**Referentin:** Anita Iberer (MBSR-Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin)

**Termine:** Montag, 18.30-21.00 Uhr, 13. April - 8. Juni 2015

**Inkludierter Achtsamkeitstag:** Samstag, 30. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr

**Kosten:** 270,- inkl. Vorgespräch, Übungs-CDs und Skripten

**Ort:** Pfarre Neukagran, 1220 Wien, Erzherzog Karl Straße 54

**Anmeldung:** Anita Iberer 0699/19461645, E-mail: anita.iberer@gmx.at

## no connection?

---

### Über Wirkungen und unerwünschte Wirkungen digitaler Medien

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

**Referent:** Ing. Mag. Christian Schweitzer

**Termin:** Montag, 27. April 2015, 19.30 Uhr

**Ort:** Bildungswerk Aspern, Asperner Heldenplatz 9, 1220 Wien

**Anmeldung erforderlich 012822306-11 oder pfarre@aspern.at**

## Von ermüdenden Konflikten zu neuem Glücks-Mai-Regen

---

### Ein nachhaltiges Geschenk zum Hochzeitstag, Jahrestag ...

Liebe ist kein Zustand – Liebe ist Aktivität!

Impulse, effektive Übungen, Fall-Beispiele, motivierende Symbole, ...

So können Sie die abwärtsführende Spirale von Konflikten und ermüdendem Hick-Hack verlassen und stattdessen neue Lebensfreude, Wertschätzung und Freude zu zweit aufbauen.

**Referentin:** Margit Schröer (Imago Professional Facilitator, Lebensberaterin, akad. Übersetzerin, Pastoralassistentin Pfarre Neukagran)

**Termin:** Donnerstag, 7. Mai 2015, 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 38,- pro Paar

**Ort:** Pfarre Neukagran, Erzherzog Karl Straße 54

**Anmeldung u. nähere Infos:** Margit Schröer, Tel. 0676/539 40 17

**E-Mail:** margit.schroerer@gmx.at



# Leiten und Begleiten von Eltern-Kind-Gruppen

**Ausbildungslehrgang** für Eltern-Kind-GruppenleiterInnen Februar – November 2015  
Eltern-Kind-Gruppen entsprechen den Bedürfnissen vieler junger Familien.  
Die Aus- und Weiterbildung von Leiter/innen von Eltern-Kind-Gruppen gewinnt zunehmend an Bedeutung, hängen doch das Gelingen und die Entwicklung dieser Gruppen entscheidend von der Qualifizierung und fachlichen Begleitung der Gruppenleiter/innen ab.

**Ziel der Ausbildung:** Qualifizierung für die Leitungsfunktion einer Eltern-Kind-Gruppe. Sie lernen, eine Gruppe kompetent und sicher zu leiten, Gruppenstunden spannend und abwechslungsreich für Kinder und Eltern zu gestalten, Elterngespräche zu führen. Falls Sie schon eine Gruppe leiten, erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Fachkompetenz.

**Diese Ausbildung ist für Frauen/Mütter, Männer/Väter, Großeltern,...** die gut mit Erwachsenen und Kindern umgehen können, die Freude haben am Leiten einer Gruppe und Kompetenzen darin erwerben wollen, die den Aufbau einer EKI-Gruppe innerhalb der Pfarre oder der Gemeinde planen und mindestens 21 Jahre alt sind. Alle Referent/innen arbeiten nach der MARKE Katholische Elternbildung – Mit Achtung und Respekt kompetente Eltern

Nähere Information und Anmeldung bei der Lehrgangsleitung  
Burgi Hagenhofer, E-Mail: [anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at) · Tel: 0664/824 36 96  
<http://elternbildung.bildungswerk.at>

## Ihre Lebens- bewältigung 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](mailto:therapie-friedl@zottl-beratung.at)  
[www.zottl-beratung.at](http://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 Verbrechensopfergesetz übernimmt das Bundessozialamt Ihre Psychotherapiekosten. Gerne beantrage ich für Sie die Kostenübernahme.

Bitte mit  
62 Cent  
frankieren

An das  
Bildungszentrum Floridsdorf  
Pius Parsch-Platz 2/6  
1210 Wien



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. Infos zu den Wegstrecken und Übungsangebote für Daheim runden das Angebot ab.

**Anmeldung:** Helmut Orschulik 0676/42 50 927, [helmut.orschulik@chello.at](mailto:helmut.orschulik@chello.at)

Für alle Treffen ist eine Anmeldung bis eine Woche vorher erforderlich. Bitte festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen. Dauer: 2,5–3 Stunden

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr – Ort erfahren Sie bei der Anmeldung

**Termine:**

- 13. März 2015 – Frühlingsbeginn im Prater
- 27. März 2015 – rund um den Tiergarten Schönbrunn
- 17. April 2015 – Unterwegs im Schlosspark Pötzleinsdorf
- 8. Mai 2015 – leben am Wasser – Marchfeldkanal
- 22. Mai 2015 – Wiens größtes Biotop



Katholisches  
Bildungswerk Wien





## Impressum

Bildungs-Werk-Zeug 1/2015, Medieninhaber, Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2 Tel (01) 51 552-3320, Fax (01) 51 552-3761, Redaktion: Sabine Tippow. 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 Floridsdorf mit. Lassen Sie die Karte abstempeln. Nach fünf besuchten Veranstaltungen werden Ihnen bei der nächsten 8 Euro abgezogen! Ihre Bonuskarte ist auch für die folgenden Programme gültig. Pro Person und Veranstaltungs-Nr. nur ein Stempel.

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

Bild: © Kaiher Sturm/pixelio.de

**bmfj**  
BUNDESMINISTERIUM FÜR  
BILDUNG UND FRAUEN

**BF**  
BM  
Bundesministerium für  
Bildung und Frauen

Städte:Wien

**13<sup>te</sup>** BILDUNG-JUGEND  
WIR BEWEGEN WIEN.

Gefördert von: