

Bildungsanzeiger  
Februar – September 2025

# BEGEGNUNG. BILDUNG. STILLE.

© Manfred Zeller



## Spiritualität, die hilft

Seit 1973 am Puls der Zeit  
und bei den Bedürfnissen der Menschen.

[WWW.ST-BERNHARD.AT](http://WWW.ST-BERNHARD.AT)

**Bildungszentrum**  
St. Bernhard 

Das Bildungszentrum wird gesponsert von  
**Wiener Neustädter SPARKASSE**  
#glaubandich



Bildungszentrum St. Bernhard



## Anmeldung

**BITTE MELDEN SIE SICH ZU JEDER VERANSTALTUNG UNBEDINGT AN!**

...egal ob Sie online oder vor Ort daran teilnehmen!

**Tel. 02622 / 29 131** oder  
per E-Mail **st.bernhard@edw.or.at** oder  
auf unserer Homepage **WWW.ST-BERNHARD.AT**  
über den Anmelde-Link bei der jeweiligen  
Veranstaltungsbeschreibung.

**Nächtigungen** sind für unsere Kursbesucher  
im Hotel Zentral in Wr. Neustadt zu einem  
ermäßigten Preis möglich.  
Nähere Infos bekommen Sie  
unter Tel. 02622 / 29131

Weitere Hinweise auf der vorletzten Seite dieser Ausgabe.

## Das Team



**MAG. PETER MAURER, MAS**  
Leitung

p.maurer@edw.or.at  
Tel. 02622 / 29 131 DW 5038 oder  
0664 / 610 13 58



**MAG.<sup>A</sup> MARIA LUISE SCHMITZ-KRONAUS, MAS**  
Bildungsmanagement

m.schmitz-kronaus@edw.or.at  
Tel. 02622 / 29 131 DW 5034 oder  
0664 / 621 68 82



**MARTHA FRÜHSTÜCK**  
Kursbetreuung

st.bernhard@edw.or.at  
Tel. 02622 / 29 131



**LISA TOSOLINI**  
Kursbetreuung

st.bernhard@edw.or.at  
Tel. 02622 / 29 131



**MANUEL CRESPO**  
Betreuung der Seminarräume, Hausservice

st.bernhard@edw.or.at  
Tel. 0664 / 824 36 33



**JOSEFA MORILLO**  
Hausservice

st.bernhard@edw.or.at

## Inhalte:

- 6 GESELLSCHAFT.**  
VIELFALT & ZUSAMMENLEBEN  
UMWELT & GERECHTIGKEIT  
POLITIK & GESCHICHTE
- 9 SPIRITUALITÄT.**  
MEDITATION  
GEBET  
MYSTIK IM ALLTAG
- 13 THEOLOGIE.**  
RELIGIONEN  
WELTANSCHAUUNGEN
- 15 KULTUR.**  
KUNST & KREATIVITÄT  
KONZERT & THEATER  
AUSSTELLUNGEN  
TANZ
- 19 LEBENSKUNST.**  
GESUNDHEIT  
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG  
LEBENSKUNST FÜR  
FORTGESCHRITTENE  
AUS- UND FORTBILDUNG

# Eine Spiritualität, die (allen) hilft

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Die medizinische und psychologische Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass spirituelle Menschen mehr Ressourcen für gelingendes Leben haben, schwierige Zeiten besser überstehen und sich zu ausgeglicheneren Persönlichkeiten entwickeln. Also, Spiritualität hilft! Bei unseren Angeboten, die wir unter der Überschrift „MYSTIK im Alltag“ anbieten, darf man also zurecht auf solche Effekte hoffen.

Eine „Wellness-Spiritualität“ ist uns im Bildungszentrum aber viel zu wenig! Seit unserer Gründung 1973 zielt bei uns Spirituelles Leben immer auch über die eigene persönliche Entwicklung hinaus auf das gelungene Zusammenleben mit den anderen

Menschen und der Schöpfung. Im selben Jahr erschien Frere Roger Schütz Bestseller „Kampf und Kontemplation“. Das Finden und Praktizieren einer bodenständigen Spiritualität, aus der heraus ein nachhaltiges Engagement für eine bessere Welt möglich wird, war damals das Thema – und ist es bis heute. Weder sich in die stille Distanz zurück ziehen, noch in hektischen Aktivismus verfallen. Wie die Balance zwischen diesen Polen finden?

Genau darum geht es bei unserem ersten „Mehr als nur Frühstück“ am Samstag, 13. September 2025 von 9 bis 11 Uhr, zu dem Andreas Löffler und ich herzlich einladen. (mehr auf Seite 8).

Ich wünsche Ihnen mit unserem Angebot viele Impulse zu einer „Spiritualität, die hilft.“!



MAG. PETER MAURER MAS  
Direktor Bildungszentrum

## Spiritualität im Alltag

Spiritualität hat für mich mit Innehalten zu tun. – Innehalten und mir Zeit für eine Atempause nehmen – das ist etwas, das immer wieder gut tut. Eine leckere Tasse Tee, ein spannendes Buch oder etwa ein Spaziergang in der Natur können behilflich sein, das Alltagsgetriebe zu unterbrechen. Spiritualität ist für mich nichts Kompliziertes, denn oft sind es die kleinen Dinge, die uns den Alltag in einem anderen Licht erscheinen lassen.

Aber auch Achtsamkeits-, Atem- oder Meditationsübungen helfen uns, in Einklang mit uns selbst und unserer Umgebung zu leben und Stress zu reduzieren.

Christliche Spiritualität erschöpft sich aber nicht im bloßen Praktizieren von Meditations- oder Entspannungstechniken, sondern sie zielt im Letzten immer auf eine Vertiefung der Gottesbeziehung. Die verschiedensten Methoden haben immer den Focus darauf, mich tiefer in das göttliche Geheimnis hineinzuführen. Dabei haben sie den angenehmen Nebeneffekt, dass sie sich auch positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirken.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Spiritualität in den Alltag zu integrieren ist die Praxis des Gebetes. Beten kann ich immer und überall. Das Christentum blickt wie auch alle anderen großen religiösen Traditionen auf Jahrtausende

Oft sind es die  
kleinen Dinge,  
die den Alltag in  
einem anderen Licht  
erscheinen lassen.

alte Gebetspraktiken zurück, die eine Fülle an verschiedensten Gebetsformen hervorgebracht haben, aus der wir schöpfen können. Der Bogen spannt sich vom gesprochenen, vorformulierten

Gebet über meditative Gebetsformen bis hin zum kontemplativen Gebet, bei dem es um ein reines Dasein und Verweilen in der Gegenwart Gottes geht. Diese verschiedenen Meditationsformen können Sie auch bei uns im Bildungszentrum praktizieren.

Mit unseren Veranstaltungen, aber auch mit der Möglichkeit, einander in unseren Räumlichkeiten zu begegnen, laden wir Sie zu einem Innehalten im Alltag ein.



MAG. A. MARIA LUISE  
SCHMITZ-KRONAUS MAS  
Bildungsmanagement  
Bildungszentrum

# Spiritualität, die hilft

Woche der Spiritualität  
16. - 23. Mai 2025

Woran orientierst du dich im Leben? Wer oder was bestimmt, was für dich im Leben Sinn macht? Was ist für dich hilfreich in krisenhaften Zeiten? Woraus schöpftst du Hoffnung - oder hast du etwa keine? - kurz: Wes Geistes Kind bist du?

Wenn du Kraft und Hoffnung durch Spiritualität erleben willst, musst du selbst spirituelle Schritte setzen, mit Herz, Körper und Verstand - das kann niemand für dich übernehmen. Die medizinische und psychologische Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass spirituelle Menschen mehr Ressourcen für gelingendes Leben haben, schwierige Zeiten besser überstehen und sich zu ausgeglicheneren Persönlichkeiten entwickeln.

In der Woche der Spiritualität bieten mehrere kirchliche Erwachsenenbildungseinrichtungen unterschiedliche Veranstaltungsformate an, um verschiedene Zugänge zu Spiritualität kennenzulernen, auszuprobieren, zu erfahren und zu reflektieren, welche Spiritualität gut tut, wann Spiritualität hilft...

## Lass dich inspirieren.

Eine Kooperation von:

**Bildungsakademie Weinviertel**

Tel. 02574 30203 / [bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at](mailto:bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at)  
[www.bildungsakademie-weinviertel.at](http://www.bildungsakademie-weinviertel.at)

**Bildungszentrum St. Bernhard**

Tel. 02622 29131 / [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at)  
[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

**Bildungszentrum Floridsdorf**

Tel. 01/51 552-3320 / [office@bildungswerk.at](mailto:office@bildungswerk.at)  
[www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at)

*Danke für den Druckkostenbeitrag!*

Schutzbier Gunda, Eva Maria Reh, Roswitha Herdin, Franz und Elisabeth Handler, Mag. phil. Wolfgang Rank, Richard Heinzl, Maria Theresia Mucha, Johann Pöll, Margarete Stotz, Hoffegger Dr. Karl, Margit Adorjan, Johanna Thierer, Josef Mayer, Gast Karl, Roland Stickler und Eva Katzer, Anna Nestlinger, Dr. Ottilia Weiss, Mag. Johann Knett, Lederer Mag. Marianne, Philomena Just, Annemarie Schwarz, Gertraud Reinsperger, Ing. Ferdinand Brandstetter, Wintersberger Brigitte, Lutz und Helga Krahl, Johanna Rohorzka, Emma Lechner, Ing. Josef Fischer, Monika Hauser, Schutzbier Gunda, Szekeley Rudolf, Heimhillecher Monika, Siegfried Schwarz, Friederike Potuzak, Dr. Elisabeth Korinek, Trausmuth Heidemarie, Günter Hofmann, Ing. Johannes Thallinger, Margit Wurmitzer, Handler Helga, Klausner Markus, Dr. Hermann Graf, Ingrid Essoulouk, Ing. Schuh Hermann/Maria, Monika Dwornikowitsch, Mayrhofer Christine, Schwartz Ilse, Mag. Maria Hofer, Manfredini Margit/Jörg, Hugo Schuller, Monika Schuller, Köppl Ernst/Albertine, Pichler Erna, Rustami Brigitte, Mayerhofer Josef, Brauner Johann Franz, Manfred Culek, Milchram Gabriela und Herbert, Kraus-Gerhartl Dr. Andrea, Gabriele Tieber, Karl Holczek, Hermine Schindler, Marlen Schmid, Renate Schulz, Irene Ulreich, Mag. Martha Pils, Rosa Antony, Mag. Karl und Mag. Katarina Trischl, Kaufmann Brigitte, Höggerl Dipl. Ing. Gerhard, Gurker Margarethe, Ing. Anton Tolpeit und Wingrit Tolp, Ungerhofer Josef und Gertrude, Heinz Tomsicek, Susanne Tomsicek, Mag. Johann Knett, Monika Dwornikowitsch MSc, Walther Kratzer, Szemes Olga, Maria Rosa, Irene Ulreich, Klima Mag. Gottfried, Eva Möhsner, Kolmann Gertraude und DI Christine Hamberger, Christl Scheer, Richard Heinzl, Jurik Wilhelm, Hermine Korn, Dr. med. univ. Martin Urban, Otto Ganovszky, Mag. phil. Wolfgang Rank, Josef Mayer, Franz und Elisabeth Handler, Wintersberger Brigitte, Mag. Martha Pils, Gerda Bauernfeind, Hoffegger Dr. Karl, Johanna Skrepek, Anna Maria Wimmer, Renata Hammer, Christine Mayrhofer, Dr. Ottilia Weiss, Mag. Anni Graßl, Ernst Karlich, Klavacs Margarete o. Manfred, Anna Gollop, Margit Schebach und DI. Arnold Heigl, Ing. Johann Wallner, Rieser Ema Malita, Helene Waldherr, Mag. Hubert Haschka, Filz Norman, Buchner DI. Karl Heinz und Gertrud, Margit Raimann, Isabella Russ, Leopoldine Hassl, Karl Holeze, Ing. Ferdinand Brandstetter, Anna Nestlinger, Anna Elisabeth Leskovar, Schwartz Ilse, Schulz Renate

**16 & 17. MAI 2025**

**SOLANGE WIR ATMEN, HOFFEN WIR**

Neugier und Staunen als Lebensverzauberungsmittel

Referent: **Prof. Dr. Arnold Metznitzner**

Theologe, Psychotherapeut, Autor zahlreicher Bücher

Vortrag: Fr, 16. Mai 2025 | 19.00 Uhr  
(Stephansplatz 3, 2. Stock, 1010 Wien)

Seminar: Sa, 17. Mai 2025 | 9.00 bis 16.00 Uhr  
(Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wiener Neustadt)



**19. MAI 2025**

**CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT IN DER KUNST**

Von der Darstellung des Unaussprechlichen

Referent: **Dr. Gustav Danzinger**

Langjähriger Musikredakteur bei Ö1,  
Lektor an der Musikuniversität Wien

Termin: Mo, 19. Mai 2025 | 18.30 – 20.00 Uhr  
(Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien)



**20. MAI 2025**

**AUFBRUCH. ABBRUCH. UMBRUCH.**

Was glaubt Österreich?

Referent: **DDr. Paul M. Zulehner**

em. Professor für Pastoraltheologie an der UNI Wien

Termin: Di, 20. Mai 2025 | 19.00 Uhr  
(Bildungsakademie Weinviertel, 2191 Gaweinstal)



**21. MAI 2025**

**VERBUNDEN, BERÜHRT, BESELT**

Die Sehnsucht nach Spiritualität im Tanzkreis stillen

Referentin: **Andrea Löw**

Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für  
Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin

Termin: Mi, 21. Mai 2025 | 17.00 – 18.30 Uhr  
(Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien)



**22. MAI 2025**

**MEINE INNERE QUELLE**

Die Weisheit in mir entdecken

Referentin: **Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, MA**

Pädagogin, Qi Gong - Lehrerin, Kulturwissenschaftlerin  
mit Schwerpunkt zeitgemäße spirituelle Formen

Termin: Do, 22. Mai 2025 | 18.30 – 21.00 Uhr  
(Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien)



**ONLINE**

**UNTERWEGS MIT DEM HERZENSGEBET**

Einführungsworkshop – nur online

Referentin: **Mag. Maria Luise Schmitz-Kronaus MAS**

Meditationsleiterin und von der Erzdiözese Wien  
beauftragte Geistliche Begleiterin

Termin: Jederzeit online auf der Lernplattform: anmelden,  
Zugangsdaten erhalten & loslegen. Dauer ca. 30 Minuten.



**17. MAI 2025**

**SPIRITUELLE TANKSTELLE**

Persönliche Kraftquellen im Alltag. Impulse & Austausch

Referent: **Mag. Georg Fröschl**

Pfarrer der Gemeinde Wien-Breitensee mit weinviertler  
Wurzeln, Blogger, [www.licht-spuren.com](http://www.licht-spuren.com)

Termin: Sa, 17. Mai 2025 | 10.00 – 13.00 Uhr  
(Bildungsakademie Weinviertel, 2191 Gaweinstal)

**20. MAI 2025**

**LABYRINTH**

Auf verschlungenen Wegen des Lebens

Referent: **Mag. Manfred Zeller**

Theologe, Coach, Dipl. Supervisor

Termin: Di, 20. Mai 2025 | 16.00 – 18.00 Uhr  
(ein öffentliches Labyrinth im Freien in Wien,  
der genaue Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)



**21. MAI 2025**

**LEIDENSCHAFTLICHE GOTTSUCHE**

Teresa von Avila begeben

Referentin: **Mag. Maria Luise Schmitz-Kronaus MAS**

Meditationsleiterin und von der Erzdiözese Wien  
beauftragte Geistliche Begleiterin

Termin: Mi, 21. Mai 2025 | 9.00 – 11.00 Uhr  
(Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wiener Neustadt)

**22. MAI 2025**

**FRÜHSTÜCK MIT DIR:**

**HOFFUNG, EINE SPIRITUELLE KRAFT**

Eine Reise zu abendländischen Hoffnungsquellen

Referent: **Dr. Rainald Tippow**

Sozialmanager und Leiter PfarrCaritas und Nächstenhilfe  
der Caritas der Erzdiözese Wien

Termin: Do, 22. Mai 2025 | 9.00 – 11.00 Uhr  
(Bildungsakademie Weinviertel, 2191 Gaweinstal)



**ONLINE**

**MYSTIK IM ALLTAG**

Einführungsworkshop – nur online

Referent: **Mag. Peter Maurer MAS**

Erwachsenenbildner und von der Erzdiözese Wien  
beauftragter Geistlicher Begleiter

Termin: Jederzeit online auf der Lernplattform: anmelden,  
Zugangsdaten erhalten & loslegen. Dauer ca. 90 Minuten.



Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[WWW.ST-BERNHARD.AT/SPIRITUALITAET](http://WWW.ST-BERNHARD.AT/SPIRITUALITAET)



Sr. Teresa Hieslmayr

## NEUE WEGE ZUM MITEINANDER

Vortrag mit Buchpräsentation

**DO, 20. FEBRUAR 2025 | 19.00 UHR**

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)



DI Petra Hirner

## QUER DURCH DEN GEMÜSEGARTEN

Vortrag

**FR, 7. MÄRZ 2025 | 19.00 UHR**

Freie Spende erbeten!



Rafael Wieser, Bernhard Rusch & Jürgen Heigl

## KUNST

Eine Komödie von Yasmina Reza

**FR, 9. MAI 2025 | 19.00 UHR**

Vorverkauf: € 22,- / Abendkasse: € 25,-



Prof. Dr. Arnold Metznitzner

## SOLANGE WIR ATMEN, HOFFEN WIR

Vortrag und Seminartag

**FR, 16. MAI 2025 | 19.00 UHR (Vortrag)**

**SA, 17. MAI 2025 | 9.00-17.00 UHR (Seminartag)**

Vortrag: € 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.), Veranstaltungsort Wien

Seminar: € 85,- / € 80,- (mit St. Bernhard\_Card.) in Wr. Neustadt



Astrid Schneider

## HOCHSENSIBILITÄT BEI ERWACHSENEN UND KINDERN

Vortrag

**DO, 22. MAI 2025 | 19.00 UHR**

Freie Spende erbeten!

# GESELLSCHAFT.

VIelfalt & ZUSAMMENLEBEN  
UMWELT & GERECHTIGKEIT  
POLITIK & GESCHICHTE

## Talente-Tauschkreis

Ich kann was, ich hab was, ich brauch was ... komm, lass uns tauschen!

Tauschen ist so alt wie die Menschheit. Wir bieten eine gute Infrastruktur, um das Tauschen zu fördern. Unsere Währung ist die Zeit, die mit Zeitwertscheinen oder Überweisung vom Mitgliedskonto getauscht werden kann. In Nö und Wien gibt es 18 verbundene Regionalgruppen - und eben eine davon ist in Wr. Neustadt.

- Unsere Mitglieder tauschen ...
  - bei den monatlichen Treffen
  - über unsere Mailinglisten
  - über die WhatsApp Gruppe
- Tauschlisten unterstützen besonders diejenigen, die nicht mit dem PC vertraut sind, und die neuen Mitglieder
- Jedes Mitglied hat ein online Konto, mit dem Tauschkreis-Stunden überwiesen werden
- Zusätzlich gibt es Zeitwertscheine
- Wir tauschen in vertrauenswürdiger Gemeinschaft!

### UNSERE WÄHRUNG IST DIE ZEIT! FÜR ALLE GLEICH WERTVOLL!

Wir treffen uns 1x im Monat, ...

- um unsere Talente/Tätigkeiten und auch Waren zu tauschen oder zu verschenken
- um uns kennenzulernen und Ideen auszutauschen
- um uns gegenseitig zu unterstützen
- um durch Vorträge Neues kennen zu lernen
- um gemütlich zusammen zu sein
- um gelegentlich etwas gemeinsam zu unternehmen

### MONATSTREFFEN

Beginn: 18.15 Uhr, Austausch, Tauschen und Jause, die Vorträge beginnen ab 19.00 Uhr

- **Donnerstag, 16. Jänner** mit Vortrag: Unser BODEN - Seine Geheimnisse. Seine Funktion. Seine Wichtigkeit (Elke Guttman, Klimabündnis Arbeitskreis Thermengemeinden, [www.kat28.at](http://www.kat28.at)). Außerdem **Workshop am Freitag, 17. Jänner** von 15.00 bis 18.00 Uhr
- **Mittwoch, 12. Februar**
- **Freitag, 7. März** mit Vortrag "Quer durch den Gemüsegarten" (Petra Hirner, Natur im Garten, [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at))
- **Donnerstag, 10. April**
- **Donnerstag, 22. Mai** mit Vortrag Hochsensibilität bei Erwachsenen und Kindern: Verständnis, Herausforderungen und Chancen (Astrid Schneider, [www.astridschneider.com](http://www.astridschneider.com))
- **Mittwoch, 25. Juni, Donnerstag, 18. September, Mittwoch, 15. Oktober**
- **Freitag, 14. November** - mit Vortrag "IT - Sicherheit & Datenschutz" (Erwin Bartsch)

### BESONDERE TERMINE

- **Samstag, 26. April**, 9.00 bis 12.00 Uhr: Pflanzentauschmarkt und Reparatur von Gartengeräten, Gemeinsam mit attac Wr. Neustadt ([attac.at](http://attac.at)) Familienkirche SCHMUCKerau, Wr. Neustadt, Felbergasse 42.
- **Samstag, 31. Mai**, 11.00 Uhr: Ausflug + Führung + Jause im "Natur im Garten"-Schauergarten Aichberger, 2620 Wartmanstetten/Strasshof. Bitte um Anmeldung im TK.
- **Samstag, 26. Juli**, ab 17.00 Uhr: Sommerfest (bei jedem Wetter, Innenraum vorhanden) Speisen und Getränke bitte mitnehmen, Griller vorhanden, Familienkirche SCHMUCKerau, Wr. Neustadt, Felbergasse 42

TALENTE  
Tauschkreis  
Wiener Neustadt



### KONTAKT

Uli Behrendt 0676 / 334 29 52  
Liane Krug 0664 / 864 68 77  
Gerhard Höggerl 0699 / 123 675 90

[tk-wr-neustadt@talentetauschkreis.at](mailto:tk-wr-neustadt@talentetauschkreis.at)

WEITERE INFOS  
[talentetauschkreis.at/](http://talentetauschkreis.at/)  
[tauschkreis-wr-neustadt](http://tauschkreis-wr-neustadt)



REGELMÄSSIGE TREFFEN

**REFERENTIN**  
Sr. Teresa Hieslmayr  
Buchautorin



**TERMIN**  
Donnerstag, 20. Februar 2025  
19.00 Uhr

**BEITRAG**  
€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)

VORTRAG MIT BUCHPRÄSENTATION

## Neue Wege zum Miteinander

### Verbundenheit finden, die unser Leben stärkt

Die Polarisierung und Spaltung in unserer Gesellschaft sind Phänomene, die häufig besprochen und beklagt werden. Wie aber finden wir den Weg in ein Miteinander? Was braucht es für ein gelungenes Zusammenleben? Und wie können wir den Zusammenhalt untereinander stärken?

Diesen Fragen geht Sr. Teresa Hieslmayr OP im Rahmen der Präsentation ihres neuen Buches "Wege zum Miteinander" nach. Im Gespräch mit dem Psychotherapeuten Dr. Christian Metz soll speziell beleuchtet werden, was Spiritualität und

Psychotherapie zu einem gelungenen Miteinander beitragen können.

**Teresa Hieslmayr** ist Ordensfrau und Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie studierte Theologie, Germanistik und Psychotherapie in Wien und Krems. Ihr Tätigkeitsfeld umfasst neben der Psychotherapie spirituelle Begleitung, Seelsorge für chronisch psychisch Kranke sowie Vorträge und Seminare. Sie lebt im Dominikanerinnenkloster in Kirchberg am Wechsel in Niederösterreich.



**Gemütlicher Ausklang des Abends bei Getränken und kleinen Snacks!**

**REFERENT**  
Mag. Bruno Schernhammer  
Buchautor



**TERMIN**  
Donnerstag, 27. März 2025  
19.00 Uhr

**BEITRAG**  
€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)

BUCHPRÄSENTATION

## Am weißen Fluss

### Über das Leben von Zwangsarbeiter(inne)n in der NS-Zeit

Dem Schicksal polnischer Zwangsarbeiterinnen während der NS-Zeit im Gau "Oberdonau" spürt dieser Roman nach und erzählt dabei von den Bedingungen, unter denen die hier geborenen Kinder der Ostarbeiterinnen um ihr Überleben kämpfen mussten.

Bruno Schernhammer verfolgt den Lebenslauf der polnischen "Freiwilligen" Maria, die sich als Landarbeiterin ins Deutsche Reich gemeldet hat und im Kriegswinter 1943 ein Kind erwartet.

Schernhammers Romane sind Geschichtsschreibung in Form von Literatur. Sie stecken voller akribisch recherchierter Details

und sind Heimatkunde im besten Sinn. Und noch besser: Schernhammer holt jene Menschen aus dem Schatten, die wir beinahe vergessen hätten.

**Informeller Ausklang des Abends bei Getränken und kleinen Snacks!**



**Bruno Schernhammer**, geb. 1957, aufgewachsen in OÖ, Studium der Philosophie und Soziologie, bis 2021 als Arbeitsmarktexperte tätig. Veröffentlichungen: "Und alle winkten. Im Schatten der Autobahn" (Roman, Verlag der Theodor Kramer Gesellschaft, Wien 2018)

**IMPULSGEBER**  
Andreas Löffler  
Kath. Aktion



**Mag. Peter Maurer MAS**  
Leiter des  
Bildungszentrums



**TERMIN**  
Samstag, 13. September 2025  
09.00 - 11.00 Uhr

**BEITRAG**  
€ 18,- inkl. Frühstück

BILDUNGSFRÜHSTÜCK

## Mehr als nur Frühstück

### Diesmal: Was braucht die Gesellschaft?

### Über das rechte Maß zwischen Innehalten und Aktionismus

Zu „Mehr als nur Frühstück“ sind alle eingeladen, die Interesse an aktuellen gesellschaftlichen Themen haben und ins Gespräch kommen sowie sich austauschen möchten. Bei jedem Termin wird eine Impulsgeberin oder ein Impulsgeber einen kurzen Input zu einem Thema geben, das ihr oder ihm am Herzen liegt.

**Diesmal** geht es um die großen Herausforderungen für unsere Gesellschaft, die oft überfordern. Andreas Löffler und Peter Maurer setzen sich auf unterschiedliche Weise für gesellschaftlichen Wandel ein und erleben dabei zunehmend Ohnmacht und Ratlosigkeit.

Weder Rückzug noch hektischer Aktionismus bieten Lösungen.

Gemeinsam möchten wir über unsere Erfahrungen und Lösungsansätze austauschen und der Frage nachgehen, ob unsere Gesellschaft mehr Aktivismus oder eher Innehalten und Reflexion oder überhaupt irgendetwas ganz anderes benötigt. **Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch!**



© freepik.com / user15245033

# SPIRITUALITÄT.

MEDITATION  
GEBET  
MYSTIK IM ALLTAG

## Wöchentliches Zazen in der Soto Zen Tradition Übungsabende

Zen ist pures, ganzes Dasein im Hier und Jetzt. Der Weg hierfür ist Zazen (sitzen in Stille und aufrechter Haltung). In einem Gleichnis wird Zen mit einem Krug aufgewühlten Inhaltes verglichen. Wird der Krug unbewegt stehengelassen, setzt sich der aufgewühlte Inhalt ab und man kann klar auf den Grund der Dinge sehen.

Unsere kleine Gruppe bietet allen Teilnehmenden unter der Anleitung von Anna

Rheindorf, die langjährige Erfahrung in einem koreanischen Zen Kloster sammeln durfte, die Möglichkeit, diese Reise gemeinsam anzutreten.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Interessierte sind immer dienstags ab 18.30 Uhr sehr herzlich willkommen.

 **BEGLEITUNG**  
Anna Rheindorf



 **TERMINE**

jeden Dienstag, außer an schulfreien Tagen  
jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

 **BEITRAG**  
€ 10,- pro Monat

MEDITATION

## Geistliche Begleitung im Bildungszentrum Glauben und Spiritualität im Alltag Raum geben

Geistliche Begleitung ist für mich: Raum geben, damit das ganze Leben zur Sprache kommen kann, um so im Alltag sich selbst und Gott entdecken zu können. Dabei darf ich als Zu-HÖRENDER ein Wegstück mit Menschen gehen, die auf der Suche sind nach: einem tieferen Verständnis für das eigene Leben, den eigenen Kraftquellen, der Entdeckung der "ureigenen Lebensaufgabe", nach mehr Verbindung von Alltag und Spiritualität, dem Geheimnis Gottes im Hier und Jetzt, dem Lösen von Lebenskrisen, dem Treffen von Entscheidungen aus dem Glauben heraus, ... (Peter Maurer)

Geistliche Begleitung ist Wegbegleitung aus dem Glauben heraus. Als Geistliche Begleiterin gehe ich ein Stück des individuellen Weges eines Menschen mit, um gemeinsam die Erfahrungen auf dieser Wegstrecke zu reflektieren und sensibel zu werden für

die Zeichen und Spuren Gottes im Alltag. Geistliche Begleitung bietet Orientierung in Glaubens- und Sinnfragen und unterstützt dabei, die je eigenen Formen des Betens und einer gelebten Gottesbeziehung zu entwickeln. (Maria Luise Schmitz-Kronaus)

 **INFORMATION UND  
INDIVIDUELLE TERMINVEREINBARUNG**

**Peter Maurer**  
0664 / 610 13 58 *oder*  
p.maurer@edw.or.at  
**Maria Luise Schmitz-Kronaus**  
0664 / 621 68 82 *oder*  
m.schmitz-kronaus@edw.or.at

 **BEGLEITUNG**  
Mag. Peter Maurer MAS  
Erwachsenenbildner,  
von der Erzdiözese Wien  
beauftragter Geistlicher  
Begleiter



**Mag.<sup>a</sup> Maria Luise  
Schmitz-Kronaus MAS**  
Meditationsleiterin,  
von der Erzdiözese Wien  
beauftragte Geistliche Begleiterin



 **BEITRAG**  
Freie Spende erbeten!

BEGLEITUNG

## REFERENT

Ernst Huber



## KURSBEGLEITUNG

Mag. Peter Maurer MAS  
Geistlicher Begleiter und  
Erwachsenenbildner

## TERMIN

Freitag, 22. August 2025, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 24. August 2025, 13.00 Uhr

## BEITRAG

€ 75,- / € 60,- (mit St. Bernhard\_Card. oder für  
Absolventen von wesentlich. Leben  
bzw. MYSTIK im Alltag)

ÜBUNGSWOCHELENDE

## Stille in der Stadt

## Kontemplative Übungstage im Bildungszentrum St. Bernhard

Das Sitzen in Stille ist mit gutem Grund ein jahrtausendealter spiritueller Übungsweg in vielen Religionen. Die Übungstage finden unter der Leitung von Ernst Huber statt, der jahrelange Erfahrung auf dem kontemplativen Übungsweg hat.

Den äußeren Rahmen bildet ein wohl ausgewogener Tagesablauf mit Einheiten, in denen "gegessen" wird, mit Körpergebet (christlichen Gebetsgebärden), einfachen Körperübungen, Vokaltönen, kurzen Textrezitationen und Einführungen in das Wie des kontemplativen

Sitzens. Die Übungstage finden im Schweigen statt, wobei für die individuellen Erfahrungen, die jede(r) dabei macht, gibt es Gelegenheit zum Austausch mit dem Leiter.

**Ernst Huber** sammelte Erfahrung durch eine langjährigen Praxis bei Elisa-Maria Jodl, Kontemplationslehrerin nach P. Willigis Jäger, Mitglied der "Wolke des Nichtwissens" und im Würzburger Forum der Kontemplation tätig.

## REFERENT

Prof. Dr.

Arnold Metznitzer

Theologe, Psychotherapeut,  
Autor zahlreicher  
Bücher



## TERMIN

VORTRAG: Freitag, 16. Mai 2025  
19.00 Uhr

Curhaus, Stephansplatz 3 / 2. Stock, 1010 Wien

SEMINAR: Samstag, 17. Mai 2025

09.00 - 17.00 Uhr

im Bildungszentrum St. Bernhard

## BEITRAG

VORTRAG: € 15,- / € 12,- (mit St. B.\_Card.)

SEMINAR: € 85,- / € 80,- (mit St. B.\_Card.)

Vortrag und Seminar können einzeln besucht werden!

VORTRAG UND SEMINAR

## Solange wir atmen, hoffen wir

## Neugier und Staunen als Lebensverzauberungsmittel

Vortrag und Seminar verstehen sich auf dem Hintergrund anthropologischer, theologischer und neurobiologischer Erkenntnisse als Hilfestellungen bei der Suche nach persönlichen, möglichst täglich realisierbaren Möglichkeiten einer Re-Spiritualisierung unserer in vielfacher Hinsicht entzauberten Welt.



**Arnold Metznitzer** wurde 1952 in Kärnten geboren. Er studierte Theologie in Wien und Rom und war zwei Jahrzehnte lang Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Anfang der 1990er-Jahre absolvierte er in Wien bei Erwin Ringel eine Psychotherapieausbildung (Individualpsychologie) und ist seither als Psychotherapeut in freier Praxis in Wien tätig. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Rundfunksendungen und gefragter Vortragender in der Erwachsenenbildung

## REFERENTIN

Mag.<sup>a</sup> Maria Luise

Schmitz-Kronaus MAS

Meditationsleiterin,  
von der Erzdiözese Wien  
beauftragte Geistliche  
Begleiterin



## TERMIN

Mittwoch, 21. Mai 2025

18.00 bis 21.00 Uhr

## BEITRAG

€ 30,- / € 25,- (mit St. Bernhard\_Card.)

SEMINAR

## Leidenschaftliche Gottsuche

## Teresa von Avila begeben

Die spanische Mystikerin Teresa von Avila zählt zu den bemerkenswertesten Frauen des Christentums. Sie lebte im 16. Jahrhundert in Spanien. 1970 wurde ihr von Papst Paul VI als erster Frau in der Geschichte des Christentums der Titel einer Kirchenlehrerin zugesprochen.

Der Nachwelt hat sie ein umfangreiches mystisch-schriftliches Werk hinterlassen, das bis heute Menschen auf ihrem spirituellen Weg inspiriert.

Ihre Bücher und Briefe zählten bald schon zur Weltliteratur und geben uns einen Einblick in ihre leidenschaftliche Gottsuche.

Ihre Schriften sind kraftvolle Texte, voller Emotionen und dichter Symbolik, die uns mitnehmen auf eine spannende spirituelle Reise. In immer neuen eindrucksvollen Bildern und Gleichnissen schildert Teresa die Geheimnisse, die sich zwischen Gott und der menschlichen Seele abspielen.

Mithilfe meditativer Übungen und Ausschnitten aus ihren Texten begeben wir uns auf Spurensuche dieser bedeutenden Mystikerin. Ein Impulsreferat, sowie der gemeinsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe runden dieses Seminar ab.

## MYSTIK im Alltag wesentlich\_leben lernen

MYSTIK im Alltag lädt ein, wesentlich zu werden, sein eigenes Wesen zu entdecken und zu entfalten sowie sich immer mehr auf das zu konzentrieren, was wesentlich für ein sinnerfülltes und glückliches Leben ist - in einer für jede(n) im Alltag integrier- und lebbar Form.

MYSTIK im Alltag schöpft aus dem (vielfach vergessenen) Reichtum der christlichen Spiritualität. Kernelement sind drei einfache auf Sabine Bobert zurückgehende Übungen, die auf Denken, Fühlen und Wollen fokussieren und zu mehr bewusster Steuerung und Autonomie führen.

Vor der Teilnahme an der regelmäßigen

**Übungsgruppe** sollte der ca. 1 1/2 stündige **Online-Einführungsworkshop** besucht werden bzw. ein Vorgespräch mit Peter Maurer geführt werden.

Eingeladen sind alle, die diesen oder einen ähnlichen Übungsweg im Alltag leben wollen oder schon praktizieren.

### 📅 TERMINE

**Do. 23. Jän., Mi. 26. Feb., Do. 27. März, Mi. 16. April, Do. 8. Mai, Mi. 4. Juni, Do. 28. Aug. und Mi. 24. Sept. 2025**

**GRUPPE 1** – vor Ort im Bildungszentrum jeweils von 17.00 bis ca. 18.30 Uhr

**GRUPPE 2** – als ZOOM Videokonferenz jeweils von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

### 👤 BEGLEITUNG

Mag. Peter Maurer MAS  
Erwachsenenbildner,  
von der Erzdiözese Wien  
beauftragter Geistlicher  
Begleiter



### € BEITRAG

Freie Spende!

### 📄 WEITERE INFOS

0664 / 610 13 58 oder  
p.maurer@edw.or.at oder  
www.st-bernhard.at/mystik



ONLINE-TEILNAHME MÖGLICH

FORTLAUFENDE GRUPPE

## Auf dem Weg mit dem Herzensgebet Meditative Übungsgruppe

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Meditationsform, die ihre Wurzeln im frühen Mönchtum der Wüstenväter des 3. und 4. Jh. hat. Der Weg in die Stille wird dabei von einem Wort begleitet, welches im Atemrhythmus wiederholt wird, bis irgendwann das Wort im Raum des Schweigens verklingt.

Der Weg des Herzensgebets ist eine meditative Gebetsform, die wandelnde Kraft hat. Das Lauschen auf die Stille des Herzens führt zu innerer Sammlung und öffnet das Bewusstsein für das göttliche Geheimnis. Durch regelmäßige Übung wird dieses Herzenswort in uns verankert und kann so etwas wie ein Leitwort des Alltags werden.

Praktische meditative Übungen, Impulsreferate sowie der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind Elemente der einzelnen Abende. Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung anziehen!

Voraussetzung für die Teilnahme von Neueinsteiger(innen) ist eine Kurzeinführung, die jederzeit online absolviert werden kann.

### 📅 TERMINE

#### ÜBUNGSTAG

**Samstag, 29. März 2025, 10.00 bis 17.00 Uhr**

#### ÜBUNGSABENDE

jeweils mittwochs, **19. Februar, 23. April, 14. Mai und 11. Juni 2025**, jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

### 👤 BEGLEITUNG

Mag.<sup>a</sup> Maria Luise  
Schmitz-Kronaus MAS  
Meditationsleiterin,  
von der Erzdiözese Wien  
beauftragte Geistliche  
Begleiterin



### € BEITRAG

**Übungstag:**  
€ 35,- / € 30,- (mit St. Bernhard\_Card.)  
**Übungsabende: Freie Spende!**

### 📄 WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/mystik

FORTLAUFENDE GRUPPE

## Kontemplation – Der christliche Weg Übungstage im Haus der Frauen

Ein mystischer Weg ist ein Weg der Bewusstwerdung. Die Haltung eines gesammelten Da-Seins ermöglicht, im Leben wach und präsent zu sein. Eine einfache Meditationsweise unterstützt diesen Weg. Es geht um einen Prozess der achtsamen Selbsterkenntnis, der gleichzeitig für die Wahrnehmung der göttlichen Wirklichkeit bereitmacht. In drei Schritten üben wir gesammeltes Wahrnehmen: spüren in die Hände, aufmerksames Atmen, einlassen in den Namen Jesu. Wir verbringen die Tage im Schweigen. Übungseinheiten und Impulse zum kontemplativen Prozess wechseln sich ab.

Mag.<sup>a</sup> Susanne Groß ist Spirituelle Begleiterin, Geschichtensreiberin, Psychologische Beraterin, Leiterin von Meditations- und Kontemplationsseminaren. Bis Ende 2018 war sie Referentin für Spiritualität und Leiterin des Referates für Spiritualität der Diözese Linz.

### 📍 VERANSTALTUNGORT

**Haus der Frauen,  
Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau  
St. Johann/Herberstein 7, 8222 Feistritztal**

### 👤 BEGLEITUNG

Mag.<sup>a</sup> Susanne Groß



### 📅 TERMIN

**Freitag, 21. Februar 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 23. August 2025, nach dem  
Mittagessen**

### € BEITRAG

€ 180,- / € 170,- (mit St. Bernhard\_Card.)

### 🚗 NÄCHTIGUNG

€ 65,- im EZ inkl. Vollpension  
€ 58,- im DZ inkl. Vollpension

ÜBUNGSWOCHENENDE

# THEOLOGIE.

## RELIGIONEN WELTANSCHAUUNGEN

### REFERENT

**Mag. Manfred Zeller**  
Theologe, Supervisor,  
Coach, Leiter der Fach-  
bereiche Theologie & Re-  
ligion sowie Gesellschaft &  
Politik im Katholischen  
Bildungswerk Wien



### TERMIN

**Mittwoch, 23. April 2025**  
19.00 Uhr

### BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)

VORTRAG

## Balsam für die Seele - suchen, entdecken, nutzen

### Eine biblische Hausapotheke

Wir nutzen Blüten, Blätter, Früchte, Wurzeln ... in Tees, Gewürzen, Pillen, Verdauungsschnäpsen, Salben, ... Welche Kräuter kennt die Bibel und welchen Balsam bietet sie an, wenn sich Angst, Niedergeschlagenheit oder Mutlosigkeit in unserem Leben breitmachen?

Begeben Sie sich mit mir auf eine Entdeckungsreise nach Seelenbalsam in der Bibel. Hören Sie von Menschen, die in unterschiedlicher Bedrängnis lebten, als Volk oder allein, physisch oder psychisch

... Klagende finden Trost und gehen der Lebensfreude entgegen; Verzweifelte schöpfen Hoffnung und finden Auswege; des-Lebens-Müde finden Lebenssinn; Erschöpfte bekommen Lebenskraft ...

Sammeln Sie mit mir wie auf einer Kräuterwanderung Beruhigendes, Schützendes, Tröstendes, Aufmunterndes, Kräftigendes ... aus dem großen Schatz der Bibel, für sich und jene in Ihrer Nähe, die es brauchen können.

### REFERENT

**Michael Gottfried Reh**  
Pastoralassistent



### TERMIN

**Donnerstag, 13. Februar, 13. März,  
10. April, 15. Mai und 12. Juni 2025**  
19.30 Uhr

### BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)



SEMINARREIHE

## Bibliolog

### Gemeinsam im Glauben unterwegs

Keine Ahnung von der Bibel aber neugierig oder Alles zur Bibel schon studiert und immer noch Fragen? Dann: Bibliolog - am besten gemeinsam!

Der Ausdruck "Bibliolog" ist eine Verbindung der beiden Wörter "Bibel" und "Dialog". Aus der jüdischen Tradition des Midrasch kommend, geht es dabei um ein "Durchsuchen" eines biblischen Textes mit Blick auf die Gegenwart. Einmal im Monat laden wir ein, auf diese Weise gemeinsam eine Bibelstelle zu erforschen. Jeder Termin stellt dabei einen in sich abgeschlossenen Abend dar, der einzeln aber auch als Veranstaltungsreihe erlebt werden kann.

### THEMEN

- 13. Februar – Mit Sara und Abraham in Ägypten (Gen 12,10b-20)
- 13. März – Mit Susanna und Daniel vor Gericht (Dan13,28-60)
- 10. April – In einer gläubigen Familie (Psalm 128)
- 15. Mai – Auf dem Weg nach Emmaus (Lk 24,13-32)
- 12. Juni – Im Haus des Kornelius (Apg 10,1-48)

## Die frühen Juden und Christen

### Zum Verhältnis von Judentum und Christentum in der Antike

Was war zuerst, Judentum oder Christentum? Die Antwort darauf scheint eindeutig: Jesus war Jude und so müssen die Jesuanhänger als eine innerjüdische Bewegung betrachtet werden.

Das Christentum hat sich aus dem Judentum heraus entwickelt, von einer jüdischen Sekte weiter zu einer eigenständigen Religion. Das Judentum blieb davon weitgehend unberührt.

Zur Orientierung ihres Glaubens diente den ersten Christen die hebräische Bibel, sie besuchten ebenfalls den Tempel in Jerusalem und die Synagogen und sie teilten mit den Juden die Grundüberzeugung, dass Gott einen Bund mit Israel geschlossen hat.

Lange Zeit gab es ein enges Verhältnis zwischen Juden und Christen, in dem sich beide gegenseitig aufeinander beziehen. Auch das rabbinische Judentum blieb davon nicht unberührt und hat sich in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten langsam herausgebildet. So sollten Judentum und Christentum als Schwesternreligionen betrachtet werden, die sich durch theologische Polemik voneinander ablösten.

An zwei Abenden soll den Fragen nachgegangen werden: "Fühlte man sich als Jude oder als Christ? Wer war eigentlich ein vom Glauben Abgefallener? Was war ein angemessener Umgang mit den heiligen Schriften und der Tradition?"

#### REFERENT

Wolfgang Salzer  
Evangelischer Theologe



#### TERMIN

Donnerstag, 20. März und  
Donnerstag, 3. April 2025  
jeweils 19.00 Uhr

#### BEITRAG

pro Veranstaltung  
€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)

#### VORTRAGSREIHE

## Christentum und Islam

### Interreligiöser Dialog in der Praxis

In gesellschaftlich-politischen Diskussionen schienen die Argumente der christlichen Mission an Muslimen logisch. Die Liebesreligion gegenüber der Gesetzesreligion überlegen, so die häufig erzählte Version. Doch in vielen Begegnungen mit Muslimen zerbrach diese Ansicht. Irgendetwas passt da nicht. Die Suche des Menschen nach dem richtigen Maß an Religion, die Fragen nach dem Unendlichen, das Wagnis des Vertrauens in das unbekannte Nahe, das geistvolle wirkende unsichtbare Netzwerk, das alles verlangt eine andere Antwort als die einfache Lösung: wir haben Recht, die anderen nicht.

Das religiöse Miteinander in christlich-muslimischen Familien und nicht zuletzt die Freundschaft mit Muslimen belehrten mich alles eines Besseren. Von diesem Besseren will ich erzählen. Hilfreich ist mir die Erfahrung als Islambeauftragter der Erzdiözese Wien und Islamberater von Kardinal Schönborn.

Mag. Martin Rupprecht ist langjähriger Experte für den interreligiösen Dialog zwischen Islam und Christentum

#### REFERENT

Pfarrer Mag.  
Martin Rupprecht  
Adviser for Christian-Muslim Affairs



#### TERMIN

Freitag, 20. Juni 2025  
19.00 Uhr

#### BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard\_Card.)

#### VORTRAG

## Interreligiöse Mystik 1 – Christentum und Islam

### Sufismus - Mystik im Islam

"Dieser Ozean hat keine Ufer" (Fawzia Al-Rawi). Der Sufismus, Grundlage für die spirituelle Suche und der mystische Weg im Islam, ist eine Schule der Barmherzigkeit und Liebe. In diesem Seminar werden die Kosmologie und die Lebenshaltung des Sufismus vorgestellt, dazu gehören auch die 99 göttlichen Namen des Sufismus. Durch die Verwendung der Göttlichen Namen wird der Spiegel des Herzens, der vom Rost weltlicher Gedanken und Beschäftigungen überlagert ist, poliert, damit sich unsere Essenz, das Göttliche Licht unverzerrt und ungedämpft zeigen kann. Gott tritt aus dem Verborgenen, enthüllt sich in der Welt und zeigt sich durch die Göttlichen Namen.

Dr.<sup>in</sup> Rosina Fawzia Al-Rawi hat ein Arabisch-, Islam- und Ethnologiestudium in Wien und Kairo absolviert. Unter der Anleitung von Shaykh Muhammad Al-Rifai wurde sie in die Lehren des Sufismus eingeführt. Sie unterrichtet seit 30 Jahren die Lehren des Sufismus mit besonderer Betonung der weiblichen Spiritualität. Frau Al-Rawi hat mehrere Bücher veröffentlicht, wobei ihr Hauptwerk: \*Der Hauch der Ewigkeit\* sich den 99 göttlichen Namen - Heilende Namen der Liebe, widmet.

#### REFERENT

Dr.<sup>in</sup> Rosina Fawzia  
Al-Rawi



#### TERMIN

Samstag, 21. Juni 2025  
9.00 bis 17.00 Uhr

#### BEITRAG

€ 85,- / € 80,- (mit St. Bernhard\_Card.)

#### SEMINARTAG

## REFERENTIN

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup>  
Ursula Rapp, MA



## TERMINE

VORTRAG: Fr., 16. Mai 2025, 19.00 Uhr  
SEMINAR: Sa., 17. Mai 2025, 9.00 - 17.00 Uhr

## BEITRAG

VORTRAG: € 15,- / € 12,- (mit St. B.\_Card.)  
SEMINAR: € 85,- / € 80,- (mit St. B.\_Card.)  
Vortrag und Seminar können einzeln besucht werden!

## ANMELDUNG

Fr. Barbara Buchinger (0676 / 880 701 556)  
barbara.buchinger@martinus.at

VORTRAG UND SEMINARTAG

## Die Bibel "mystisch" lesen

### Vortrag und Seminar mit Ursula Rapp

Die Bibel erzählt von einem Gott, der die Welt erschaffen hat, der Menschen liebt, richtet, straft und belohnt, und schließlich seinen "Sohn" sendet, der uns zeigt, wie wir wirklich leben sollen. Mystiker(innen) leben aus der Einheit mit Gott, erleben Gott als innere Wirklichkeit, nicht nur als großes Gegenüber, wie es die biblischen Texte scheinbar meinen.

Der Vortrag zeigt zwei verschiedene Wege des Bibellesens auf. Einen, der in die historische Tiefe der Texte fragt und einen, der in ihre spirituelle Tiefe schaut.

Die Bibel, und mithin auch das Alte Testament, sind für christliche Mystiker(innen) die Basis ihrer G\*ttssuche und ihres inneren

Weges. Wie aber lesen sie diese Texte und können wir das heute übernehmen und lernen? Im Seminar werden Lesarten der Bibel vorgestellt, die aus der Mystik kommen und vielleicht auch dorthin führen können.

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ursula Rapp, MA, Alttestamentlerin, Professorin an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Edith Stein, Lehraufträge an verschiedenen Universitäten, Meditationspraxis seit vielen Jahren, Bioenergetische Analytikerin in Ausbildung.

## VERANSTALTUNGSORT

Pfarrzentrum Oberpullendorf  
Hauptstraße 66, 7350 Oberpullendorf

## REFERENTIN

Dr.<sup>in</sup> Ursula Baatz  
Philosophin und  
Publizistin



## TERMINE

VORTRAG: Fr., 26. Sept. 2025, 19.00 Uhr  
SEMINAR: Sa., 27. Sept. 2025, 9.00 - 17.00 Uhr

## BEITRAG

VORTRAG: € 15,- / € 12,- (mit St. B.\_Card.)  
SEMINAR: € 85,- / € 80,- (mit St. B.\_Card.)  
Vortrag und Seminar können einzeln besucht werden!

## ANMELDUNG

Fr. Barbara Buchinger (0676 / 880 701 556)  
barbara.buchinger@martinus.at

VORTRAG UND SEMINARTAG

## Interreligiöse Mystik 2 – Zen-Buddhismus und Christentum

In ihrem Vortrag geht Ursula Baatz der Frage nach, was hinter dem populären Schlagwort "Achtsamkeit" wirklich steckt. Aus einer weitgehend unbekanntem buddhistischen Meditationspraxis wurde eine Methode, die das US-Militär, Krankenhäuser, Manager:innen, Psychotherapeut(inn)en anwenden. Die Referentin zeichnet die facettenreiche Geschichte dieser Transformation nach und fragt nach der Relevanz des buddhistischen Hintergrunds.

Beim Seminartag geht es um die Begegnung mit dem Zen-Buddhismus. Buddhismus und Christentum unterscheiden sich in vielem - doch sie treffen einander dort, wo es um die Erfahrung des Wesentlichen geht. Der Jesui-

tenpater H.M.Enomiya-Lassalle (1898 -1990) erfuhr die Übungspraxis des Zen-Buddhismus als einen offenen Weg. Die Begegnung von Christentum und Zen im 20. Jahrhundert, die wesentlich von Enomiya-Lassalle geprägt wurde, gehört zu den wichtigen spirituellen Erneuerungsgeschichten.

Dr.<sup>in</sup> Ursula Baatz, Philosophin und Publizistin, langjährige ORF-Redakteurin, Zen-Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin und Buchautorin

## VERANSTALTUNGSORT

Pfarrzentrum Oberpullendorf  
Hauptstraße 66, 7350 Oberpullendorf

## REFERENTIN

Dr. theol. Christian  
Hackbarth-Johnson



## TERMINE

VORTRAG: Freitag, 10. Oktober 2025  
19.00 Uhr  
SEMINAR: Samstag, 11. Oktober 2025  
9.00 - 17.00 Uhr

## BEITRAG

VORTRAG: € 15,- / € 12,- (mit St. B.\_Card.)  
SEMINAR: € 85,- / € 80,- (mit St. B.\_Card.)  
Vortrag und Seminar können einzeln besucht werden!

VORTRAG UND SEMINARTAG

## Interreligiöse Mystik 3 – Hinduismus und Christentum

In der Begegnung zwischen Christentum und indischen Religionen haben Henri Le Saux OSB/Swami Abhishiktananda (1910-1973) und Raimon Panikkar (1918-2010) wesentliche Erfahrungen gemacht und reflektiert, die christliches Denken von einem eurozentrischen und heilsexklusiven Gesichtspunkt zu einer universal mystischen und religionstheologisch pluralistischen Haltung öffneten. Panikkar fasste seinen Weg in dem Satz zusammen: "Ich bin als Christ gegangen, ich habe mich als Hindu gefunden, und ich kehrte als Buddhist zurück, ohne doch aufgehört zu haben, ein Christ zu sein."

Sie, wie auch ihre Schülerin, die österreichische Indologin und Religionswissenschaftlerin Bettina Bäumer (\*1940) sind interreligiöse Brückenbauer, die heute helfen können, eine interreligiös offene und zugleich verbindliche Spiritualität zu leben.

Dr. theol. Christian Hackbarth-Johnson ist ev. Theologe, Religionswissenschaftler, Lehrer für Zen und Yoga, lebt in Dachau bei München, zahlreiche Aufenthalte in Indien, lehrt in Meditations- und Erwachsenenbildungshäusern in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

# KULTUR.

KUNST & KREATIVITÄT  
KONZERT & THEATER  
AUSSTELLUNGEN  
TANZ

## "Schreibend das Leben erobern" (Silke Heimes) Schreibwerkstatt

„Überhaupt zu schreiben, heißt schon...alles.  
Ein Akt der Hingabe." SUSAN SONTAG

Der eine malt, der andere singt, die eine tanzt, und sie alle sind auf der Suche nach einem stimmigen Ausdruck für das, was sie empfinden. Das lässt sich auch mit Worten machen. Während wir schreiben, entfalten wir eine Welt, ordnen wir unsere Gedanken und Gefühle.

Schreiben ist ein kommunikativer Vorgang – wer schreibt hofft, dass es jemanden gibt, der das Geschriebene lesen möchte. Aber die Kommunikation findet davor schon in uns selbst statt – wir sind es, die Worte suchen und finden. Und sich freuen an dem, was unter der Bleistiftspitze entsteht.

„Schreib, was du willst, wie du willst, ganz egal,  
es ist gut." BARBARA PACHL-EBERHART

Diesen Satz haben wir vermutlich als Schüler(in) nicht oft gehört. In einer Schreibwerkstatt gelten andere Regeln. Es zählt die Freude an der Sprache und den Texten.

Für das Entstehen der Texte werde ich Anregungen geben, Impulse in Form von fremden Texten, von Bildern, oder in Form eigener Erinnerungen. Wir werden verschiedene Formen ausprobieren und uns auf die Suche nach unserer ganz eigenen Sprache machen. Schließlich werden wir staunen, wie ganz anders die anderen Teilnehmer(innen) auf die Angebote reagiert haben.

 **REFERENTIN**  
Mag.<sup>a</sup> Gertraude Wagerer  
Germanistin, Theologin,  
Ausbildung für  
Biografie-Arbeit



 **TERMIN**  
Samstag, 26. April und  
Samstag, 6. September 2025  
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

 **BEITRAG**  
pro Veranstaltung  
€ 65,- / € 60,- (mit St. Bernhard\_Card.)

SEMINAR

## Von Mozart bis Strauß Kammerkonzert mit Nadine Weber

Gespielt werden Stücke von:  
Mozart, Bach, Ysaye, Khachaturian, Gluck,  
Kreisler, Strauß und vieles mehr.

Nadine Weber erzielte viele Musikpreise davon 1. Preise beim Österreichischen Bundeswettbewerb "Prima la Musica" in den Jahren 2007, 2014 und 2016 und 1. Preise bei den Landeswettbewerben in den Jahren 2012, 2015, 2016 und 2018.

Sie besuchte mehrere Meisterkurse für Solisten in einigen europäischen Ländern wie Kroatien, Deutschland und Österreich. 2022 Solo-Konzert an der American University in

Kairo und 2023 eine mehrtätige Konzertreise in den Libanon ebenfalls als Solistin in Zusammenarbeit mit der österreichischen Botschaft in Beirut.

Ihr Repertoire umfasst u.a. Solo- und Violinkonzerte von Spohr, Bruch, Dvorák, Mozart, Lalo, Saint-Saëns, Wieniawski, Mendelssohn und Henri Vieuxtemps.

 **KÜNSTLERIN**  
Nadine Weber  
Violine



 **TERMIN**  
Freitag, 21. Februar 2025  
19.00 Uhr

 **BEITRAG**  
Im Vorverkauf: € 17,-  
Restkarten an der Kassa: € 20,-

KONZERT

## Gruppen des Kneipp Aktiv-Club



Die Gruppen finden im Juli und August nicht statt!



### Treffpunkt Tanz mit Margit Wurmitzer

Einladung zum "Treffpunkt Tanz" – die etwas andere Art zu tanzen. "Tanz dich fit!" und freue dich auf gesellige Tänze aus dem In- und Ausland. Einstieg jederzeit möglich; Partnerunabhängig.

#### TERMIN

jeden Mittwoch 14.30 bis 16.00 Uhr

€ **TEILNAHMEBEITRAG:** € 6,- für Mitglieder bzw. € 7,- für Gäste pro Termin

Veranstaltungen des KNEIPP-Aktiv-Clubs Wiener Neustadt in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.

### Gesangsrunde mit Margarete Hechtel und Irene Ambrosch

Alle, die gerne singen, sind zu dieser zwanglosen Gesangsrunde herzlich eingeladen. Singen stärkt das Immunsystem, hilft Depressionen zu lindern und Stress abzubauen. Wir freuen uns über jede neue "Stimme".

#### TERMIN

vierzehntägig donnerstags ab 6. Februar 2025 von 15.00 bis 16.30 Uhr

#### LEITUNG Margit Wurmitzer



**TERMIN**  
Samstag, 21. Juni 2025  
14.00 bis 17.00 Uhr

€ **BEITRAG**  
Freie Spende erbeten

📍 **ANMELDUNG**  
bei Margit Wurmitzer (0676 / 777 01 75)

**Kneipp**  
Aktiv-Club

TANZNACHMITTAG

### Tanzen und feiern Tanznachmittag

Lust auf einen Nachmittag voller Bewegung, Musik und guter Laune? Dann sind Sie herzlich zu unserem Tanznachmittag eingeladen! Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern verbindet auch. Der Tanznachmittag ist die perfekte Gelegenheit, um den Alltag hinter sich zu lassen und einfach Spaß zu haben. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Tanzen!

Bei Kaffee, Getränken und Kuchen erwartet uns ein Gemütlicher Ausklang des Nachmittags.

Wir freuen uns auf viele tanzfreudige Besucher!

#### ANMELDUNG

Begrenzte Teilnehmeranzahl! Wir bitten deshalb um Anmeldung bei Frau Margit Wurmitzer unter 0676 / 777 01 75.



© freepik.com / pch.vector

#### BEGLEITUNG Irene Ambrosch, Margarete Hechtel



**TERMIN**  
Samstag, 17. Mai 2025  
15.00 bis 16.30 Uhr

€ **BEITRAG**  
Kein Teilnahmebeitrag!

**Kneipp**  
Aktiv-Club

GESANGSNACHMITTAG

### Komm sing mit uns! Gemeinsames Singen mit dem Singkreis des Kneipp Aktiv-Clubs

Gönnen Sie sich eine Stunde der Entspannung! Begrüßen Sie mit uns das Erwachen der Natur. Mit bekannten Frühlingsliedern und Texten wollen wir die Schönheit des Frühlings erfahrbar machen.

Alle, die gerne singen, sind recht herzlich eingeladen, in fröhlicher Runde gemeinsam mit der Gesangsrunde des Kneipp Aktiv-Clubs bekannte Frühlingslieder zu singen. Die Freude an der Musik steht dabei im Vordergrund.

Anschließend wartet eine kleine Erfrischung auf Sie!



© freepik.com / microone

## KUNST

### Eine Komödie von Yasmina Reza

Drei langjährige Freunde, und ein Kunstwerk, das diese Freundschaft aus dem Gleichgewicht bringt. Über den Kauf eines weißen Bildes zerstreiten sich Marc und Serge, während Yvan zwischen den Fronten steht.

In ihrem Stück "KUNST" präsentiert die französische Autorin Yasmina Reza die Freundschaft dreier Männer - Marc, Serge und Yvan - die durch ein weißes Bild mit weißen Querstreifen aus den Fugen geraten ist. Serge hat sich dieses Bild für 200.000 Francs gekauft, was Marc nicht nur nicht verstehen kann, sondern auch nicht akzeptiert. Serge hingegen ist über Marcs Intoleranz aufgebracht und beide suchen Unterstüt-

zung bei ihrem gemeinsamen Freund Yvan, der allerdings selbst mit privaten Problemen bezüglich seiner bevorstehenden Hochzeit zu kämpfen hat. Ein rasant komödiantisches Hin und Her über Kunst, Freundschaft und das Leben an sich beginnt.

# KUNST

### KARTENRESERVIERUNG

02622 / 29 131 - 5030

### INSZENIERUNG UND DARSTELLER

Rafael Wieser (Marc)  
Bernhard Rusch (Serge)  
Jürgen Heigl (Yvan)



© Andreas Seifried

### TERMIN

Freitag, 9. Mai 2025  
19.00 Uhr



© Thomas Pöschel

### BEITRAG

Vorverkauf: € 22,-  
Abendkassa: € 25,-



© Martin Wimmer

### THEATER

## Entdecke deine Stärken!

### Übungen aus der Theaterimprovisation

Dieser Workshop eignet sich für Schüler, Berufstätige und Senioren gleichermaßen und hilft Ihnen, zu innerer Stärke und Selbstvertrauen zu gelangen.

Möchten Sie Ihre geistige Kreativität trainieren und Ihr Selbstbewusstsein stärken? Gibt es Situationen, in denen Sie nervös werden? Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre inneren Kräfte zu entdecken und zu entfalten.

Entfesseln Sie Ihre Stimme und sprechen Sie Frei!

- Stimm- und Präsentationstraining: Einführung in die Techniken des freien Sprechens, Überwindung von Lampenfieber, Aufbau von Selbstvertrauen
- Mit kleinen Gesten viel bewirken: Einsatz von Körpersprache und Mimik, Ausdruckstärke und stimmige Erscheinung
- Entdecke die Dynamik deiner Fantasie!
- Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Mit Stress umgehen lernen
- Resilienztraining
- Entdecken Sie Ihr individuelles Potential!
- Textarbeit: richtige Aussprache, Mut zur Pause, lebendige Darstellung kurzer Texte

### REFERENTIN

Conny Boes  
Kindergartenpädagogin,  
Schauspielerin,  
Musicaldarstellerin



### TERMIN

Samstag, 8. März 2025  
9.30 bis 17.00 Uhr

### BEITRAG

€ 90,- / € 85,- (mit St. Bernhard\_Card.)

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



### WORKSHOP

## Puppentheater Hollerbusch

Aufführungen im Bildungszentrum St. Bernhard

**Das Rumpelstilzchen** (ab 4 Jahre)  
Samstag, 22. März 2025  
15.00 und 16.30 Uhr

**Die Bienenkönigin** (ab 3 Jahre)  
Samstag, 24. Mai 2025  
15.00 und 16.30 Uhr

€ BEITRAG  
€ 8,- pro Person und Aufführung

**LEITUNG**

Eveline Novak, Theresia Prosl, Ljuba Wangen (abwechselnd)

**TERMIN**

Jeden Montag (außer Feiertag) von **13. Jänner** bis **30. Juni 2025** und von **15. September** bis **15. Dezember 2025**  
 Beginn: 19.00 Uhr,  
 Eintreffen ab 18.40 UHR  
 Dauer: 1½ bis 2 Stunden

**BEITRAG**

Einzelabend € 22,-  
 Schnupperstunde  
 (1. Mal dabei): € 15,-  
 Bonus: nach 3 unmittelbar aufeinanderfolgenden Teilnahmen ist die nächste Teilnahme FREI!

TANZSEMINAR

## BIODANZA – Lebensfreude und Gesundheitsvorsorge

### Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren

Im BIODANZA geht es darum, das Leben bewusst zu spüren.

In der Bewegung werden Qualitäten von Freude, Dankbarkeit, Mut, Wille, Kreativität und Freiheit gestärkt.

In der achtsamen Begegnung mit anderen Menschen bauen wir an einem Zusammenleben in gegenseitigem Respekt und Würde.

Während der Tanz-Einheit (Vivencia) wird nicht gesprochen. So rückt das rationale Denken in den Hintergrund, das Fühlen und Erleben bekommen mehr Raum.

Die Aufmerksamkeit liegt auf der Stärkung der gesunden Anteile in uns.

Entwickelt wurde Biodanza vor ca. 60 Jahren von Prof. Rolando Toro, einem chilenischen Psychologen, Anthropologen und Künstler. Es gibt Tänze allein, zu zweit und mit der ganzen Gruppe.

Tanzerfahrung ist nicht notwendig, sondern Freude an Bewegung, Musik und am Miteinander!

Gerade zu Beginn raten wir zu einer regelmäßigen Teilnahme, um mögliche Veränderungen im eigenen Lebensprozess deutlicher spüren zu können.

**KÜNSTLERIN**

Eva Ballek

**TERMINE**

Die Ausstellung ist von **Freitag, 25. April** bis **Freitag, 19. September 2025** immer dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

AUSSTELLUNG

## Kunterbuntes Allerlei in Aquarell und Acryl

### Ausstellung Eva Ballek

Ein bunter Mix aus Landschaften, Porträts, Blumen, Tieren, Stilleben, Abstraktes und vieles mehr in verschiedenen Techniken.

Eva Ballek ist seit vielen Jahren begeisterte Hobbymalerin. Sie bildet sich laufend durch Kursbesuche weiter. Sie arbeitet mit verschiedenen Techniken wie zum Beispiel Pointilismus und Spachteltechnik in Aquarell und Acryl. Ihre Inspirationen findet die Künstlerin in der Natur und auf ihren unzähligen Reisen durch die Welt.

Die gebürtige Wienerin Eva Ballek lebt seit Jahrzehnten mit ihrer Familie in Baden.

**TERMINE**

Jeden ersten Dienstag im Monat:

4. Februar 2025

4. März 2025

1. April 2025

6. Mai 2025

3. Juni 2025

1. Juli 2025 und 2. September 2025

Beginn: 19.30 Uhr

**BEITRAG**

Freie Spende!

**WEITERE INFOS**

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

**DEKA®TE**

### Filmabende im Bildungszentrum St. Bernhard

DEKA®TE ist ein Verein für Theater- und Kinokultur, der im Frühjahr 2005 gegründet wurde, um im Raum Wiener Neustadt/Neunkirchen anspruchsvolles Kino und außergewöhnliche Theaterproduktionen zu präsentieren.

Die Filmtitel werden vor dem jeweiligen Termin bekanntgegeben.



FILMABENDE

# LEBENS-KUNST.

GESUNDHEIT  
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG  
LEBENS-KUNST FÜR FORTGESCHRITTENE  
AUS- UND FORTBILDUNG

## Pilates-Training für Anfänger & Fortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur werden durch Übungen im Stand oder auf der Matte aus dem sogenannten "Powerhouse" durchgeführt.

Aber auch Koordination wie Mobilisation und Stretching werden während der Übungseinheiten angeboten. Ergänzt werden die einzelnen Einheiten auch noch durch Kognitive Übungen sowie Fingerübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es ist jederzeit möglich, in die Gruppe einzusteigen.

Mindestteilnehmer(innen)zahl: 8

### TERMINE

wöchentlich jeweils donnerstags  
**1. Block: 9. Jänner bis 13. März 2025**  
**2. Block: 20. März bis 5. Juni 2025**  
jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr



GESUNDHEIT

### LEITUNG

Willi Beck  
Pilates- und  
Rückenfitrainer



### BEITRAG

€ 70,- für Kneipp-Mitglieder (10er Block)  
€ 80,- für Gäste (10er Block)

### ANMELDUNG

bei Heidi Mühlendorfer (0664 / 100 52 41)

**Kneipp**  
Aktiv-Club

ÜBUNGSGRUPPE

## Fit mit Yoga Fortlaufende Übungsgruppe

Die Körperübungen im Hatha Yoga trainieren im Einklang mit der Atmung die Beweglichkeit, aber auch Körperhaltung und das Gleichgewicht. Durch die Konzentration auf die jeweiligen Übungen kommt auch der Geist zur Ruhe. Spüre, wie dein Bewusstsein wächst, deine innere Ruhe und dein bewusstes Atmen, sowie deine körperliche Kondition sich verbessert. Die Atmung nutzen wir als Anker, um ganz im hier und jetzt zu sein und deine Bewegung von ihm leiten zu lassen. Die Yogastunden enthalten auch dynamische und kräftigende Elemente zur Stärkung deiner Muskeln. Dabei entscheidet jede Person wie weit sie gehen kann. Eine kurze Entspannung beendet die Yoga

Praxis. Die Yoga Stunden sind für alle Levels und jedes Alter geeignet. Es ist jederzeit möglich, in die Gruppe einzusteigen.



GESUNDHEIT

### LEITUNG

Sandra Flammer  
Hatha Yoga Lehrerin,  
Zusatzausbildung "Yoga  
und Frau sein", Living  
Yolates Trainerin



### TERMIN

jeden Dienstag, außer in den Ferien  
jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr

### BEITRAG

10er Block:  
€ 120,- / € 112,- (mit St. Bernhard\_Card.)  
Einzelkarte: € 15,-

ÜBUNGSGRUPPE

**REFERENTIN**

**Martina Reiterer, MBA**  
(akademischer Mental  
Coach, Präventions- und  
Neuro Somatic Coach,  
psychologische Beraterin,  
Augentrainerin, Kinesiologin,  
Lachtrainerin, Fachbuch-Autorin  
("gesundes Arbeiten im Homeoffice")

**TERMIN**

**Donnerstag, 24. April 2025**  
17.30 bis 20.30 Uhr

**BEITRAG**

€ 48,- / € 45,- (mit St. Bernhard\_Card.)

[www.augenblickmal.eu](http://www.augenblickmal.eu)  
[www.coaching-reiterer.com](http://www.coaching-reiterer.com)



SEMINAR

## Augentraining

### Der Kick für Ihre Sehkraft

Hat ihre Sehkraft nachgelassen? Sind Ihre Augen müde, überanstrengt oder gereizt? Vielleicht fragen sie sich, ob sie zur Stärkung oder Wiedererlangung ihrer Sehkraft etwas machen können ...

Kein Mensch sieht immer gleich. Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft – manchmal innerhalb von Sekunden. Die verschiedenen Tätigkeiten (z.B. Bildschirmarbeit) oder Lebensphasen spielen dabei eine wichtige Rolle. Durch seelische oder äußere Belastungen können sich die Augenmuskeln verspannen, dies kann zu nachhaltigen Sehstörungen führen.

Doch Augenprobleme, Sehschwächen, trockene oder überreizte Augen sind kein unabwendbares Schicksal. Mit ein wenig Achtsamkeit und den speziellen Augen- und Entspannungsübungen kann die Sehkraft aktiviert, langfristig gestärkt bzw. die Augenmuskulatur entlastet werden. Sie erlangen ein entspanntes, bewegliches und lebendiges Sehen. Augentraining kann auch präventiv für die Augengesundheit eingesetzt werden. Dieses spezielle Augentraining vereint Augen-Yogaübungen mit Achtsamkeitsübungen, beinhaltet Techniken aus der fernöstlichen Heillehre, mentale Übungen sowie Erkenntnisse aus der Wissenschaft.

**REFERENTINNEN**

**Sandra Flammer**  
Hatha Yoga Lehrerin,  
Zusatzausbildung  
"Yoga und Frau sein"



**Mag.ª Maria Luise Schmitz-Kronaus**  
Meditationsleiterin  
und Theologin

**TERMIN**

**Samstag, 5. Juli 2025**  
10.00 bis 18.00 Uhr

**BEITRAG**

€ 70,- / € 65,- (mit St. Bernhard\_Card.)

SEMINARTAG

## Gönn dir eine Auszeit!

### mit Yoga und Meditation

Wir alle brauchen von Zeit zu Zeit eine Ruhepause zum Durchatmen in der Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen können. Zu so einer Auszeit wollen wir dich einladen. Tue dir selbst etwas Gutes, tritt in Kontakt mit deinem Körper und tauche ein in eine tiefere Wahrnehmung zu dir selbst. Es erwarten dich Yoga- und Meditationseinheiten im Wechsel. Zwischen den einzelnen Programmpunkten hast du auch Zeit für dich: für einen Spaziergang in der Innenstadt, ein Eis in der Sonne oder zum Plaudern und Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmer(innen).

Genieße Entspannung für Körper, Geist und Seele und finde so wieder zu dir selbst und zu deiner Balance zurück.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen! Yoga-Matten werden vom Bildungszentrum zur Verfügung gestellt.

**REFERENTIN**

**Astrid Gruber**  
ärztlich geprüfte  
Fastenleiterin,  
Mikronährstoffcoach,  
dipl. Rückentrainerin,  
Yogalehrerin

**TERMIN**

**Montag, 7. bis Freitag, 11. April 2025**  
jeweils von 8.00 bis 10.30 Uhr

**ANMELDUNG**

erforderlich bis 27. März 2025

**BEITRAG**

€ 185,- / € 175,- (mit St. Bernhard\_Card.)

FASTENWOCHE

## Österliches Fasten für Gesunde nach Buchinger

### mit sanfter Bewegung und Atemtechnik

In dieser österlichen Fastenwoche für Gesunde stellen wir die Kunst der Reduktion in den Mittelpunkt, richten den Blick nach Innen und widmen uns der Entgiftung und Revitalisierung. Tee, Säfte, sanfte Bewegungen und angenehm meditative Atemtechniken begleiten uns und schärfen den Blick für das Wesentliche, lassen neue Kraft tanken. Unser ambulantes Fasten ermöglicht es, vormittags in die Gemeinschaft Gleichgesinnter einzutauchen um Erfahrungen und Motivation zu teilen, und nachmittags die Entspannung zuhause zu genießen. Die persönliche Beratung durch unsere Fastenexpertin komplettieren diese Woche zu einem einzigartigen Erlebnis.

Wichtig: Körper und Geist dürfen diese Woche zur Ruhe kommen, bitte daher unbedingt von alltäglichen und sozialen Verpflichtungen freihalten.

**ABLAUF**

Start täglich um 8.00 Uhr mit sanfter Bewegung in den Morgen und Tee-Zeremonie. Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Vormittagsprogramm von 8.00 bis 10.30 Uhr im Bildungszentrum St. Bernhard Nachmittagsprogramm im eigenen Zuhause, Anleitung über Skripten und WhatsApp



## Schongymnastik mit Eva Culk

Sanfte, Gelenke schonende Wohlfühlgymnastik. Für jedes Alter geeignet. Schulung der Koordination, Kräftigung und Dehnung der Muskeln. Keine Übungen am Boden!

### TERMIN

jeden Dienstag von 14.30 bis 15.30 Uhr

€ **TEILNAHMEBEITRAG:** € 5,- für Mitglieder bzw. € 6,- für Gäste pro Termin - **10er Block** möglich (Die erste Stunde ist gratis!)  
Veranstaltungen des KNEIPP-Aktiv-Clubs Wiener Neustadt in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.



## Wirbelsäulengymnastik mit Gertraud Wohlfart

Wenn der Rücken fit ist, tut es dem ganzen Körper gut! Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule trainieren wir auch unser Gleichgewicht das Herz-Kreislauf-System und Koordination, verwenden Kleingeräte wie: Theraband, Smoveys, Bälle usw. und das alles mit Musik.

### TERMIN

jeden Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr

## Qigong Milzqigong und Leberqigong

Milzqigong ist das Qigong der Übergänge, der Vorbereitung und des Ausgleichs jeder Art - z.B. auch von zu langem Arbeiten am Computer. Als medizinisches Qigong hilft es bei Stoffwechselkrankheiten und Verdauungsproblemen. Es nährt und kann z.B. Meditationen vorbereiten.

Leberqigong wird dem Frühjahr zugeordnet und sorgt für ein freies Fließen der Energie im Körper. Viele Krankheiten entstehen ja durch Stauungen und daraus resultierenden Unterversorgungen einzelner Organe. Spezifische Formen des Aufwärmens und Meditierens sind ebenfalls essentielle Elemente.

Wie alle anderen Qigong-Formen wirken auch diese auf den ganzen Organismus. Der Kurs baut schrittweise auf und arbeitet mit vielen Wiederholungen und ist damit sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene gedacht.

Bei passendem Wetter finden die Stunden nach Abmachung im Propsteigarten statt.



GESUNDHEIT

**LEITUNG**  
Mag. Walter Höggerl



**TERMINE**  
jeden Freitag ab 14. Februar 2025  
jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

€ **BEITRAG**  
€ 12,- pro Vormittageinheit

ÜBUNGSGRUPPE

## Feldenkrais Feldenkrais-Angebote im Bildungszentrum St. Bernhard

Dieses Seminar ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Kondition geeignet, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Anhand einfacher funktionaler Bewegungen wollen wir spielerisch lernen überflüssige Körperspannungen, aufzuspuhlen und loszulassen. Oft lassen Verspannungen und Schmerzen dadurch plötzlich nach und unsere Bewegungsspielräume erweitern sich.

Das Ergebnis der sanften Vorgehensweise nach der Feldenkrais - Methode ist oft schon

nach kurzer Zeit spürbar und meistens sehr verblüffend. Eine ungeahnte Leichtigkeit, die sie auch im täglichen Leben wiederfinden können stellt sich ein. Bewegungsmuster wie Sitzen, Stehen, Gehen, Beugen, Drehen, etc., werden klarer und erfordern weniger Kraftaufwand. Hartes Training verstärkt im Gegensatz dazu eher die unbewußten, störenden Anteile unserer Bewegungsmuster.

Bitte eine dicke Decke als Unterlage, sowie warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

GESUNDHEIT

**LEITUNG**  
Franz Schrammel  
Dipl. Feldenkraislehrer



**TERMINE**  
jeden Donnerstag ab 9. Jänner 2025  
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

€ **BEITRAG**  
1. HALBJAHR 2025 (15 Einheiten) :  
€ 120,- / € 108,- (mit St. Bernhard\_Card.)

2. HALBJAHR 2025 (12 Einheiten) :  
€ 96,- / € 88,- (mit St. Bernhard\_Card.)

€ 15,- Einzelkarte

ÜBUNGSGRUPPE

**LEITUNG**

**Ingrid Bedenik**  
Lebens- & Sozial-  
beraterin, Meditations-  
lehrerin, MBSR &  
MBCL Lehrerin

**TERMIN**

**PROGRAMMSTART:**  
Dienstag, 11. März 2025

**WEITERE TERMINE:**

jeweils dienstags **18. und 25. März, 8.,  
22. und 29. April**, sowie **13. und 20. Mai  
2025**, jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr

**PRAXISTAG:**

Samstag, 3. Mai 2025  
10.00 bis ca. 16.00 Uhr

**BEITRAG**

€ 390,- / € 380,- (mit St. Bernhard\_Card.)

Der Kursbetrag beinhaltet:  
Vor- und Nachgespräch  
8 Kursabende zu ca. 2,5 Stunden  
Ein ganztägiges Praxis-Seminar  
Achtsamkeitsübungen auf CDs oder MP3s  
Skriptum

**WEITERE INFORMATIONEN**

0650 / 30 11 958  
[www.sinngrid.at](http://www.sinngrid.at)



## SEMINAR

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit****MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – 8 Wochenprogramm**

Das MBSR-8 Wochenprogramm ist eine höchst wirksame, wissenschaftlich durchforschte Methode im Umgang mit und zur Prävention von Stress. Sie wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat Zinn und seinen Mitarbeitern(innen) an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.

Im Mittelpunkt dieser Selbsthilfemethode steht die Entwicklung von Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt zu sein, zu wissen was man erlebt, während man es erlebt, ohne sofort zu bewerten.

Durch Erfahrung und Einsicht werden unheilsame Verhaltensmuster erkannt und können bewusst verändert werden. Achtsamkeit kultiviert eine stabile, innere Präsenz, die uns darin unterstützt klar zu kommunizieren und verantwortlich zu handeln.

Das MBSR-Programm beinhaltet formelle Übungen wie Achtsame Körperübungen, Body Scan und Sitzmeditation. Die Achtsamkeit wird dabei auf das Erleben von Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken gerichtet. Die Teilnehmer(innen) üben allen Phänomenen mit Freundlichkeit, Offenheit, völliger Akzeptanz und Neugierde zu begegnen.

Neben den genannten Übungen wird die Achtsamkeit, mittels informeller Praxis ins tägliche Leben integriert. Dabei geht es darum, alltägliche Aktivitäten wie z.B. duschen, abwaschen, essen, etc. bewusst und aufmerksam auszuführen.

Gegen Ende des Programms findet ein Praxistag statt.

Das MBSR-8 Wochenprogramm unterstützt Personen, die:

- mit Stress, Belastungen und Schmerz konstruktiv umgehen wollen
- etwas für ihre Gesundheit tun wollen
- eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Angeboten suchen
- aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen
- bewusster, klarer, friedvoller und gelassener leben möchten

Ein wichtiger Erfolgsfaktor des 8 Wochenprogramms ist die Eigenmotivation. Die Teilnehmer(innen) bekommen für alle Themen Unterlagen und Tonaufnahmen (CDs oder MP3s), um die Achtsamkeitsübungen, möglichst täglich, durchzuführen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn zu einem Vorgespräch unter 0650 / 30 11 958 an. Hier können wichtige Fragen an mich und die Methode in einem vertrauten Rahmen beantwortet werden. Es ist auch eine Gelegenheit, die eigene Motivation zu erforschen und das persönliche Kursziel zu formulieren.

**KOSTENLOSER INFOABEND:**

Dienstag, 11. Februar 2025, 19.00 Uhr

Bildungszentrum St. Bernhard  
Nutzen Sie die Gelegenheit das MBSR-8 Wochenprogramm und auch mich als Kursleiterin näher kennen zu lernen.

**LEITUNG**

**Ingrid Bedenik**  
Lebens- & Sozial-  
beraterin, Meditations-  
lehrerin, MBSR & MBCL  
Lehrerin

**TERMIN**

Samstag, 22. Februar 2025  
14.00 bis 17.00 Uhr

**BEITRAG**

€ 40,- / € 38,- (mit St. Bernhard\_Card.)

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



## SEMINAR

**Kurze Auszeit****Der heilsame Weg der Achtsamkeit**

Gönn dir eine erfrischende Pause und nimm Abstand vom Alltagsgeschehen!

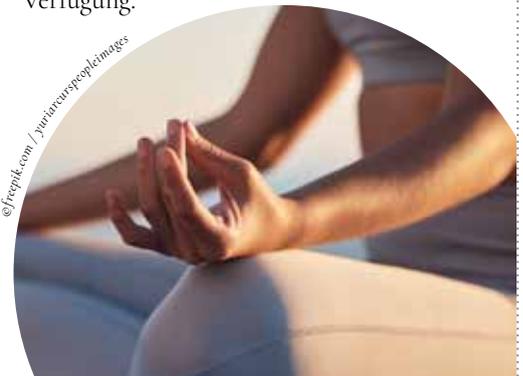
Dieser Nachmittag steht im Zeichen der Achtsamkeit. Wenn du achtsam bist, richtest du deine Aufmerksamkeit ganz auf die Gegenwart. Dabei kannst du vorurteilslos, klar, mitfühlend und offen wahrnehmen, was um dich herum und in dir geschieht.

Durch das Anbahnen von Entspannung und innerer Ruhe kannst du erleben was es heißt ganz bei dir selbst anzukommen.

Wir praktizieren Übungen wie Body Scan, achtsame Körperübungen, kurze Sitzmeditationssequenzen und Gehmeditationen.

Im Mittelpunkt steht achtsames Erleben und Wahrnehmen.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Für das eigene Wohlbefinden warme Socken, einen Polster und eine Kuschedecke mitbringen. Die Matten stellt das Bildungszentrum zur Verfügung.



## Quer durch den Gemüsegarten

### Gesund halten was uns gesund hält

GESUNDHEIT

So lautet ein Motto der Bewegung "Natur im Garten".

Gemäß dieses Mottos erhalten Sie bei diesem Vortrag viele Infos wie Sie Ihren Gemüsegarten nachhaltig fruchtbar und ertragreich halten können – von der Aussaat und Anzucht über organische Düngung, Mischkultur, Fruchtfolge, Pflanzenstärkung bis hin zu Tipps wie Sie Krankheiten und Schädlinge in Schach halten können. Damit schaffen Sie die notwendige Basis für eine reiche Ernte aus den eigenen Gemüsebeeten über das ganze Jahr.

Der Vortrag findet im Rahmen des Talente-Tauschkreis-Monattreffens statt. Dieses beginnt um 18.15 Uhr. Es gibt Jause und Interessent(innen) sowohl am Talente-Tauschkreis als auch nur am Vortrag sind wie immer herzlich willkommen!



**REFERENTIN**  
DI Petra Hirner  
Regionalberatung  
Industrieviertel  
"Natur im Garten"



**TERMIN**  
Freitag, 7. März 2025  
19.00 Uhr

**BEITRAG**  
Freie Spende für Raum und Jause  
willkommen!

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



VORTRAG

## Lustvoll Stress bewältigen

### Mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag

GESUNDHEIT

Der Alltag kann manchmal ganz schön herausfordernd und stressig sein. An diesem Tag stellen wir die Dinge mal auf den Kopf: Wir entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf den Alltag schauen, neue Blickwinkel eröffnen, auf kreative Weise neue Handlungsspielräume erforschen.

Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Wissenswertes über Humor, Clownerie und Stressbewältigung unterstützen uns dabei, (wieder) mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden.



**REFERENTIN**  
Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz  
dipl. Erwachsenen-  
bildnerin und Clownin,  
Spielpädagogin, Lebens-  
und Sozialberaterin in  
Ausbildung unter Supervision



**TERMIN**  
Samstag, 24. Mai 2025  
10.00 bis 18.00 Uhr

**BEITRAG**  
€ 95,- / € 90,- (mit St. Bernhard\_Card.)

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



SEMINAR

## Hochsensibilität bei Erwachsenen und Kindern

### Verständnis, Herausforderungen und Chancen

PERSÖNLICHKEITS-  
BILDUNG

Hochsensibilität betrifft etwa 15 - 20% der Bevölkerung und kann sowohl eine Herausforderung als auch eine besondere Gabe sein. Der Vortrag bietet Einblicke in das Thema Hochsensibilität – bei Erwachsenen und Kindern. Erfahren Sie, was Hochsensibilität ausmacht und wie sie Alltag, Schule und Beruf beeinflusst. Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr, haben oft ein Bedürfnis nach Rückzug, aber auch eine ausgeprägte Empathie und Kreativität. Wie erkennt man hochsensible Kinder, und wie können Eltern und Lehrer sie unterstützen? Welche Bedürfnisse und Stärken bringen sie mit?

Der Vortrag gibt praktische Tipps zu Reizüberflutung, Stressbewältigung und der Förderung gesunder emotionaler Entwicklung. Ich werde auch eine Auswahl meiner Bücher zum Thema mitbringen.

Der Vortrag findet im Rahmen des Talente-Tauschkreis-Monattreffens statt. Dieses beginnt um 18.15 Uhr. Es gibt Jause und Interessent(innen) sowohl am Talente-Tauschkreis als auch nur am Vortrag sind wie immer herzlich willkommen!



**REFERENTIN**  
Astrid Schneider  
Autorin, Trainerin &  
Coach, Hochsensibilität,  
Selbstliebe, Eheberatung



**TERMIN**  
Donnerstag, 22. Mai 2025  
19.00 Uhr

**BEITRAG**  
Freie Spende erbeten!

[www.astridschneider.com](http://www.astridschneider.com)

"Berührt mit Worten &  
hinterlässt Spuren"



VORTRAG

**REFERENT**

Mag. Peter Maurer MAS  
Supervisor und Enneagrammlehrer DEZ  
(Deutsches Enneagrammzentrum)

**BEITRAG**

**Basisseminar:**  
€ 90,- / € 84,- (mit St. Bernhard\_Card.)  
**Aufbauseminar 1 bzw. Aufbauseminar 2:**  
€ 45,- / € 42,- (mit St. Bernhard\_Card.)  
**Bei Buchung von alle 3 Modulen:**  
Paketpreis € 150,-

**MEHR INFORMATION**

[www.st-bernhard.at/enneagramm](http://www.st-bernhard.at/enneagramm)



## SEMINARREIHE

## Wachsen und Reifen mit dem Enneagramm

### Seminarreihe zum Persönlichkeitsmodell des Enneagramms

PERSÖNLICHKEITS-  
BILDUNG

**BASISSEMINAR – Mit Leidenschaft leben:**  
Wie funktioniert das Enneagramm und wo bin ich "zu Hause"?

**TERMIN**

Freitag, 29. August 2025, 14.00 bis 21.00 Uhr  
(8 UE)

**AUFBAUSEMINAR 1 – Was aus mir werden kann:** Persönlichkeitsentwicklung mit dem Enneagramm

**TERMIN**

Samstag, 29. August 2025, 9.00 bis 12.30 Uhr  
(4 UE)

**AUFBAUSEMINAR 2 – Spirituell wachsen mit dem Enneagramm:** Mit Gurdjieff auf dem Entwicklungsweg

**TERMIN**

Samstag, 29. August 2025, 14.00 bis 17.30 Uhr  
(4 UE)

Vor dem Besuch von Aufbauseminaren muss das Basisseminar oder eine vergleichbare Einführungsveranstaltung absolviert werden!

**FÜR RÜCKFRAGEN** bitte Peter Maurer kontaktieren: 0664 / 610 135 58 oder [p.maurer@edw.or.at](mailto:p.maurer@edw.or.at)

**REFERENTIN**

Herta Schiefer  
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Gedächtnistrainerin, Lima-Trainerin  
Ausbildung in personensorientierter Kommunikation nach C. R. Rogers

**TERMIN**

jeweils **mittwochs, 12. und 26. Februar, 12. und 26. März, 9. und 23. April, 14. und 28. Mai, 11. und 25. Juni, 10. und 24. September 2025**  
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

**BEITRAG**

€ 6,- für Mitglieder bzw.  
€ 7,- für Gäste pro Termin

## ÜBUNGSGRUPPE

## Ganzheitliches GEDÄCHTNISTRAINING

### "Was kann ich tun um mein Gedächtnis fit zu halten?"

LEBENS-KUNST  
FÜR FORTGESCHRITTENE

Ein gutes Gedächtnis ist für Gesundheit und Lebensqualität unerlässlich. Gemeinsam in fröhlicher Runde, üben wir um uns geistig fit zu halten.

Außerdem gibt es immer wieder interessante Inputs zu verschiedenen Themen und wir genießen fröhliche und besinnliche Texte, die das Herz berühren.

Wir wollen unsere Merkfähigkeit steigern sowie Aufmerksamkeit und Konzentration stärken.

Ich freue mich auf Sie! Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Mittels Übungen für Lang- und Kurzzeitgedächtnis, Merkstrategien, Wortspielen, Rätseln, sowie Entspannungs- und Aktivierungsübungen halten wir unser Gedächtnis in Schwung.

**ZIELGRUPPE**

Menschen ab der Lebensmitte

**INFORMATION UND ANMELDUNG**

Ute Ötsch  
0664 / 842 96 82 oder  
[ute.oetsch@caritas-wien.at](mailto:ute.oetsch@caritas-wien.at)

**TERMINE**

jeweils **donnerstags, 6. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli und 4. September 2025**  
jeweils von 15.30 bis 18.30 Uhr

**BEITRAG**

€ 15,- Spende erbeten

*Eine Veranstaltung der Servicestelle für Angehörige und Demenz der Caritas Wien in Kooperation mit dem Bildungszentrum*

**Caritas**

## ÜBUNGSGRUPPE

## Treffpunkt Zeitreise

### Vergesslichkeit und Demenz gemeinsam bewältigen

LEBENS-KUNST FÜR FORTGESCHRITTENE

Die Diagnose Demenz oder auch die zunächst auftretenden Anzeichen wie erhöhte Vergesslichkeit und Orientierungsprobleme werfen bei nahen Angehörigen oft viele Fragen auf. Daher hat die Caritas den Treffpunkt Zeitreise ins Leben gerufen, ein Angebot bei dem Angehörige Unterstützung finden. Gleichzeitig findet ein Aktivprogramm für Menschen mit Demenz oder Vergesslichkeit statt.

Eine erfahrene Expertin moderiert das Gespräch und gibt Informationen zur Krankheit und zu möglichen Hilfestellungen.

Der Treffpunkt beginnt jeweils mit einer gemeinsamen Kaffeestunde für Angehörige und Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz. Anschließend haben Angehörige die Möglichkeit sich in einem eigenen Raum auszutauschen und neue Kraft zu tanken.

Sofern möglich und gewünscht kommen die erkrankten oder vergesslichen Personen mit zum Treffpunkt und nehmen an einem eigenen Programm teil. Dabei wird von einer speziell geschulten Fachkraft zu leichter körperlicher und geistiger Aktivierung angeregt.

Mit Hilfe von freiwilligen Mitarbeiter(inne)n kann auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer(innen) eingegangen werden. (Das Team der Freiwilligen würde sich über weiteren Zuwachs freuen.)

## In der Trauer lebt die Liebe weiter

Gruppe für Trauernde im Bildungszentrum St. Bernhard

Dieses Angebot richtet sich an Trauernde, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Der Tod eines geliebten Menschen bedeutet eine tiefe seelische Erschütterung und verändert unser Leben grundlegend.

In der schützenden Atmosphäre der Gruppe ist es möglich, der eigenen Trauer in all ihren Facetten Zeit und Raum zu geben. In der Begegnung mit anderen betroffenen Menschen können Sie Verständnis, Trost und Mut für neue Wege aus der Trauer finden.

### TERMIN

jeweils montags, **3. und 17. Februar, 3. und 17. März, 7. und 28. April, 5. und 19. Mai, 2. und 16. Juni, 7. und 21. Juli, 4. und 18. August, 1. und 15. September 2025**  
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr



### BEGLEITUNG

Christine Merschl,  
Christa Wehrl  
Hospiz- und Trauerbegleiterinnen des Mobilen Caritas Hospiz



### INFORMATION UND ANMELDUNG

Christine Merschl  
0664 / 842 93 97



### BEITRAG

Teilnahme kostenlos,  
freiwillige Spende möglich!

# Caritas

BEGLEITUNG

## ... und plötzlich ist alles anders

Einzelgespräche für trauernde Menschen mit Maria Luise Schmitz-Kronaus

Trauer ist eine natürliche Reaktion, wenn wir in unserem Leben eine Verlusterfahrung machen. Nicht nur der Tod eines lieben Angehörigen beschert uns Verlusterfahrungen. Auch andere Situationen im Leben erfordern manchmal Trauerarbeit zum Beispiel das Aufgeben müssen von Lebensplänen oder –träumen, Einschränkungen des Alltags durch gesundheitliche Probleme, das Verlassen werden vom Partner oder der Partnerin, Trennungen oder Scheidungen, ... all dies sind Erfahrungen, die unser Leben gehörig auf den Kopf stellen und oft mit Schmerz, Ohnmachtsgefühlen, Resignation oder dem Gefühl der Ausweglosigkeit verbunden sind.

Trauer ist ein Prozess des Abschiednehmens und Loslassens, mit dem Ziel, dem Leben wieder neu die Hände entgegenstrecken zu können.

Gerne begleite ich Sie ein Stück auf Ihrem Weg durch die Trauer!



### REFERENTIN

Mag.<sup>a</sup> Maria Luise  
Schmitz-Kronaus MAS



### INFORMATION UND INDIVIDUELLE TERMINVEREINBARUNG

Maria Luise Schmitz-Kronaus  
0664 / 621 68 82 oder  
m.schmitz-kronaus@edw.or.at

### BEITRAG

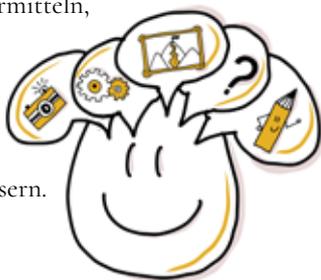
Teilnahme kostenlos,  
freiwillige Spende möglich!

BEGLEITUNG

## Visual Thinking

Weiterbildungsreihe für Erwachsenenbildner(innen)

Visuelle Kommunikation ist eine der effektivsten Methoden, um komplexe Ideen verständlich zu machen und Botschaften überzeugend zu transportieren. Durch den gezielten Einsatz von Bildern, Gegenständen, Grafiken, Zeichnungen, Folien, Charts und mehr können wir Informationen nicht nur besser vermitteln, sondern auch unsere Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten verbessern.



**MODUL 1: Visual Thinking – Grundlagen der Visualisierung für Alltag und Beruf**

Freitag, 31. Jänner 2025 | 14.00 bis 18.00 Uhr

**MODUL 2: Mit Bildern arbeiten – Visuelle Geschichten erzählen**

Samstag, 15. Februar 2025 | 9.00 bis 13.00 Uhr

**MODUL 3: Mit Sketchnotes eigene Zeichnungen erstellen – Visuelle Notizen einfach gestalten**

Samstag, 1. März 2025 | 9.00 bis 13.00 Uhr

**MODUL 4: Flipcharts gestalten mit einfachen Techniken – Effektiv präsentieren**

Freitag, 28. März 2025 | 14.00 bis 18.00 Uhr

**MODUL 5: Visualisieren mit Gegenständen – Kreative und (be-)greifbare Darstellungen entwickeln**

Freitag, 25. April 2025 | 14.00 bis 18.00 Uhr

### REFERENTIN

Brigitte Lackner MAS  
Erwachsenenbildnerin und Ausbildungsleiterin mit Schwerpunkt Methodik, Didaktik und digitale Bildung



### BEITRAG

Einzelworkshop: € 65,-  
Gesamte Reihe: € 265,-

Alle Workshops sind in sich abgeschlossen und können einzeln besucht werden!

SEMINARREIHE

**REFERENT(INN)EN**

**Barbara Gobold**  
Koordinatorin Mobiles  
Caritas Hospiz Bruck/  
Leitha, Kindertrauer-  
expertin



**Daniela Horwath**  
Erwachsenenbildnerin  
und Krankenhausseel-  
sorgerin



**Christine Merschl**  
Koordinatorin Mobiles  
Caritas Hospiz Wr.  
Neustadt, DGKP im  
mobilen Palliativteam  
Neunkirchen,  
Trauerexpertin



**Mag.ª Alexandra Moritz**  
Koordinatorin Mobi-  
les Trauerbegleiterin,  
Trauergruppenleiterin,  
Koordinatorin Hospiz-  
gruppe RK Mattersburg,  
Psychotherapeutin  
in Ausbildung unter  
Supervision



**Dr.ª med. Marquerite  
Ruhsam**  
Ärztin im Mobilem Palliativteam Neun-  
kirchen

**BEITRAG**

für alle vier Wochenenden  
€ 485,- / € 475,- (mit St. Bernhard\_Card.)

**MEHR INFORMATION**

Kurssekretariat 02622 / 29 313

**ANMELDUNG**

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



## Grundkurs für Lebens-, Sterbe- u. Trauerbegleitung

### 4 Wochenenden im Bildungszentrum St. Bernhard

**FÜR WEN IST DIESER KURS GEDACHT**

- für Menschen, die sich aus unterschiedlichen Gründen mit den Themen Sterben, Tod und Trauer intensiv auseinandersetzen wollen
- für Mitarbeiter(innen) in helfenden Berufen
- für Angehörige von Schwerkranken
- für Personen, die als Hospizbegleiter(innen) ehrenamtlich arbeiten möchten

Von der Teilnahme an diesem Seminar wird grundsätzlich abgeraten, wenn Interessent(inn)en sich noch in akuter Trauer um eine(n) Angehörige(n) oder Nahestehende(n) befinden.

**ZIEL UND METHODIK**

Die Hospizbewegung greift die Idee der mittelalterlichen Hospize wieder auf. Sie sieht den Lebensweg des Menschen als eine lange Reise, auf der besonders Schwerkranken und Sterbende umfassende Zuwendung benötigen.

Das bedeutet für uns: Im Mittelpunkt stehen neben den persönlichen Wünschen die körperlichen, sozialen, psychischen und spirituellen Bedürfnisse der Betroffenen. Den Menschen auf diese ganzheitliche Weise wahrzunehmen und zu unterstützen, ist das Anliegen dieses Kurses.

Dabei geben wir keine "Ratschläge" oder vermitteln nur Fachwissen, sondern setzen immer wieder an den Erfahrungen und dem Erleben der Teilnehmer(innen) an. Deswegen wechseln didaktische Theorieinputs, Vertiefungs- und Selbsterfahrungselemente ab. Persönliche Grenzen werden respektiert, auf Freiwilligkeit wird geachtet. Wir setzen jedoch die Bereitschaft voraus, an sich zu arbeiten.

In erster Linie geht es um die Vermittlung von Haltung, da das wichtigste Instrument in der Begleitung von Schwerkranken und deren Angehörigen der(die) Begleiter(in) ist. Dabei kommt dem "bloßen Dasein", dem sich Zurücknehmen, dem Aushalten von "Ohnmacht" und der Wertschätzung gegenüber dem Anders sein der anderen eine zentrale Bedeutung zu. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und das Lernen aus eigenen Erfahrungen, sowie das Thema Kommunikation ziehen sich wie ein roter Faden durch den gesamten Kurs. Selbsterfahrung ist wiederkehrender Bestandteil aller Lernfelder.

Der Kurs entspricht den Standards des Landesverbandes Hospiz NÖ für die Basisausbildung ehrenamtlicher Mitarbeiter(innen) im Hospizbereich.

**TERMINE**

**Block 1: 5. bis 7. September 2025**

**Block 2: 3. bis 5. Oktober 2025**

**Block 3: 7. bis 9. November 2025**

**Block 4: 5. bis 6. Dezember 2025**

Freitag: 14.00 bis 21.00 Uhr

Samstag: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: 9.00 bis 15.30 Uhr

**EINFÜHRUNGSVORTRAG:  
LEBEN BIS ZULETZT**

**Mittwoch, 2. April und 14. Mai 2025**

jeweils 18.30 Uhr

Alle Interessierten sind eingeladen,  
Eintritt frei.



## Weiters im Bildungszentrum



### Ballettschule

Kindertanzen, Ballett, Musicaldance,  
Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene

#### TERMINE

ab Montag, 10. Februar 2025

14.30 bis 20.15 Uhr

ab Dienstag, 11. Februar 2025

14.00 bis 17.55 Uhr

#### ANMELDUNG

Andrea Pilles

0676 / 933 93 57

andrea@balletttanz.com

[www.balletttanz.com](http://www.balletttanz.com)



### Partner-, Familien- und Lebensberatung

Die Beratung unterstützt Einzelpersonen,  
Paare und Familien Lösungen für die  
jeweiligen Probleme zu finden. Die  
Beratungen sind anonym und vertraulich.  
Spezifische Angebote:  
Rechtsberatung durch Jurist(inn)en  
Erziehungs- und Jugendberatung  
Männerberatung  
Elternberatung nach § 95 Abs. 1a AußStrG

#### TERMINE

nach Vereinbarung 0676 / 555 54 78

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



Anonyme Alkoholiker

### Anonyme Alkoholiker

#### AA-Meeting

jeden Dienstag, 19.30 Uhr  
Bildungszentrum St. Bernhard,  
Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt  
2. Stock, Seminarraum C

#### AA-Meeting und AL-ANON (Angehörigen Gruppe)

jeden Freitag, 19.30 Uhr  
in der Dompropstei, Domplatz 1,  
2700 Wr. Neustadt, 1. Stock rechts (ein  
Stockwerk unter dem Bildungszentrum)

#### ANMELDUNG:

Sie können sich zu allen Veranstaltungen telefonisch (Tel. 02622 / 29 131), schriftlich (Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt), per E-Mail ([st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at)), über unser Onlineanmeldesystem auf unserer Homepage ([www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)) oder persönlich in der Rezeption anmelden. Jede Anmeldung ist verbindlich und wird als Platzreservierung vorgemerkt. Für sämtliche Veranstaltungen gibt es Mindest- und Höchstteilnehmer(innen)zahlen. Wir behalten uns vor, nach Anmeldeschluss zu entscheiden, ob das Seminar durchgeführt oder abgesagt wird und, bei Überschreiten der Höchstteilnehmer(innen)zahl, wer teilnehmen kann.

Bei Kursabsagen oder Terminverschiebungen können wir keinen Ersatz für entstandene Aufwendungen leisten.

#### IRRTUM UND ÄNDERUNG VORBEHALTEN

bei allen Veranstaltungsausschreibungen.

#### STORNOBEDINGUNGEN:

Falls nicht anders angegeben, beträgt die Stornogebühr bei Abmeldungen innerhalb der letzten 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn 50 Prozent des Kursbeitrages. Für Abmeldungen in den letzten drei Werktagen vor Veranstaltungsbeginn und im Falle einer Nichtteilnahme beträgt die Stornogebühr 100 Prozent des Kursbeitrages. Diese Gebühr entfällt, wenn eine von Ihnen genannte Ersatzperson die Veranstaltung besucht.

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung des Bildungszentrums St. Bernhard wird das Einverständnis zur automationsunterstützten Verarbeitung der Daten erteilt.

Unsere **Allg. Geschäftsbedingungen** finden Sie auf [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at).

**Öffnungszeiten des Kurssekretariates:** Dienstag bis Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr und vor Veranstaltungen.

#### OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ:

Medieninhaber: Erzdiözese Wien, Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt, Domplatz 1. Unternehmensgegenstand: Erwachsenenbildung.

Grundlegende Richtung des Bildungsanzeigers: Information über Veranstaltungen des Bildungszentrums St. Bernhard

Nutzen Sie  
die Vorteile der

# ST.BERNHARD\_CARD.

Mit der St.Bernhard\_CARD zahlen Sie bei unseren Veranstaltungen immer den günstigeren St.Bernhard\_CARD Preis, der extra ausgewiesen wird. Die Karte erhalten alle Mitglieder unseres Fördervereins. Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 15,- pro Jahr. Dafür erhalten Sie einen Veranstaltungs-Gutschein im Wert von € 25,- und die St.Bernhard\_CARD.

Anmeldung im Sekretariat Tel. 02622 / 29 131 oder  
per E-Mail: [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at)



MIT € 25,-

Bildungs-Gutschein

Alle INFOS: [WWW.ST-BERNHARD.AT/content/Verein/](http://WWW.ST-BERNHARD.AT/content/Verein/)





Wiener Neustädter  
**SPARKASSE**

## Unser Filialleiterteam.

Mit ihren Berater:innen  
für Sie da!

Und für Ihre finanzielle  
Gesundheit.

Beratung  
mit Termin  
Mo-Fr  
7-19 Uhr

[sparkasse.at/wrneustadt](https://sparkasse.at/wrneustadt)



*Mit Kindern  
arbeiten als Beruf!*

Ausbildung

## **KINDERBETREUER (IN)**

in NÖ Kindergärten

Start **September 2025**



*mehr Infos...*

INFOABENDE  
**30. April und  
15. Mai 2025**  
jeweils 18 Uhr im Bildungs-  
zentrum St. Bernhard  
sowie jederzeit online:  
[www.st-bernhard.at/  
infoabende](http://www.st-bernhard.at/infoabende)

BA67: Februar bis September 2025 | Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt | Aufgabepostamt: 2214 Auerschal. P.b.b. | Vertragsnummer: GZ 022032029 S

Österreichische Post AG / Sponsoring Mail

Absender: Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung