

# Bildungsanzeiger

November 2008 bis Februar 2009



## SEMINARE SPIRITUALITÄT BEGEGNUNG

**Das Ende der Zärtlichkeit –  
Sexualität im Alter ein Tabu?**

DGKP Michael Frank

04

**Ikonenmalkurs**

Mag.<sup>a</sup> Silva Bozinova-Deskoska

09

**Pubertät.**

**Loslassen und Halt geben.**

Dr. Jan-Uwe Rogge

16

**Glücklich älter werden.**

Dr.<sup>in</sup> Jirina Prekop

05

**Gott, meine Freundin.**

Mag.<sup>a</sup> Andreas Pfandl-Waidgasser  
und Doris Gabriel

10

**Wenn meine Angehörigen  
pflegebedürftig werden.**

DGKP August Rosenkranz

06

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

**Zum Titelbild:**

ins Weite schauen  
den Wind fühlen  
die Luft riechen  
den Atem spüren  
die Stille hören  
sich in die Ruhe fallen lassen  
die Zeit vergessen  
in mir sein  
und bei dir  
mein Gott  
denn DU führst mich hinaus ins Weite

Ida-Anna Braun

**November 2008**

04.11. > Exerziten im Alltag: Klima .....	S. 07
04.11. > Getanzte Mantras und Gebete: Rassner .....	S. 18
05.11. > Lydia – die erste Christin: Bibelabend Schiffel .....	S. 08
06.11. > Lach-Yoga Gruppe: Alex .....	S. 19
06.11. > Tanz der Hormone – Vortrag: Miedler .....	S. 20
07.11. > Entspannt das Alter erleben: Seminar Rassner .....	S. 03
11.11. > Bibelmeditation: Stummer .....	S. 08
12.11. > ... und plötzlich ist alles anders: Trauergruppe Pfundner .....	S. 04
14.11. > Zen Einführungsseminar: Obermayer .....	S. 08
15.11. > Das Ende der Zärtlichkeit: Seminar Frank .....	S. 04
18.11. > Was ist katholisch? Vortrag Hribernik-Körber .....	S. 06
19.11. > Leben bis zuletzt: Hospizvortrag Pfundner .....	S. 04
21.11. > Bibel-Werkwochenende: Schiffel .....	S. 08
22.11. > Unsichtbare Bindungen: Seminar Grubmann .....	S. 14
26.11. > Ikonenmalen: Seminar Bozinova-Deskoska .....	S. 09
28.11. > Lebensmitte: Workshop Miedler .....	S. 20
29.11. > Burnout: Basisseminar Bauer .....	S. 20

**Dezember 2008**

09.12. > Bibelmeditation: Stummer .....	S. 08
10.12. > Pubertät. Loslassen und Halt geben: Vortrag Rogge .....	S. 16

**Jänner 2009**

01.01. > Sesshin zu Neujahr: Obermayer .....	S. 09
09.01. > Lebens, Sterbe- und Trauerbegleitung: Start Lehrgang .....	S. 04
10.01. > Elternschule Modul 2: Grübl-Schöbwendler .....	S. 16
10.01. > Leben ohne Rückenschmerzen: Seminar Schrammel .....	S. 21
13.01. > Glücklich älter werden: Seminar Prekop .....	S. 05
13.01. > Disziplin – ein heißes Thema: Vortrag Prekop .....	S. 16
14.01. > Wie alles mit der Kirche angefangen hat – Vortragsreihe: Renner .....	S. 06
14.01. > Selbstmanagement für Frauen: Vortrag Bauer .....	S. 05
15.01. > ABZ des Internet für Pfarren und kirchliche Einrichtungen: Radlmair .....	S. 11
15.01. > Feldenkrais pur!: laufende Gruppe Schrammel .....	S. 21
17.01. > Selbstmanagement für Frauen – Seminar: Bauer .....	S. 06
20.01. > Imago – Vortrag: Jäggle .....	S. 18
23.01. > Gott, meine Freundin: Start Grundkurs Gabriel, Pfandl-Waidgasser .....	S. 10
24.01. > Argumentationstraining: Seminar Urbanek, Weißgärber .....	S. 14
24.01. > Lach-Yoga- Tag: Alex .....	S. 19
27.01. > Paulus und die Urkirche: Bibelschule Klima .....	S. 07
28.01. > Kinder trauern anders: Vortrag Pfundner .....	S. 17

**Februar 2009**

09.02. > Elterncoachinggruppe: Grübl-Schöbwendler .....	S. 17
09.02. > Paulus: Bibelseminar: Beilner .....	S. 07
10.02. > Bibelmeditation: Stummer .....	S. 08
12.02. > Wenn meine Angehörigen pflegebedürftig werden : Rosenkranz .....	S. 06
18.02. > Bibelabend mit biblischen Figuren: Schiffel .....	S. 08
19.02. > Mit Humor erzieht's sich leichter: Vortrag: Grübl-Schöbwendler, Mernyi .....	S. 17
21.02. > Innerer Schweinehund: Seminar Urbanek, Weißgärber .....	S. 14
20.02. > Soviel Liebe wie du brauchst – Paarworkshop: Jäggle .....	S. 18
24.02. > Burnout: Follow up Bauer .....	S. 20
28.02. > Leben in Fülle: Seminar Grübl-Schöbwendler .....	S. 10

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Es genügt nicht, ein gutes Programm anzubieten. Die Personen, die sich dafür interessieren könnten, müssen auch davon erfahren, dass es das für sie passende Angebot in unserem Haus gibt. Deswegen ist die Bewerbung unserer Veranstaltungen eine unserer Hauptaufgaben: Homepage mit online-Anmeldesystem, Newsletter, der regelmäßig per E-Mail an die aktuellen Veranstaltungen erinnert, Ankündigungen und Artikel in unterschiedlichen Zeitungen, Plakate, die an Pfarren, Kindergärten und Schulen verschickt werden, Handzettel und Prospekte (neudeutsch: Flyer und Folder) und natürlich unsere Programmzeitschrift, der Bildungsanzeiger.

### Danke für Ihre Unterstützung!

Heute möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die unsere Öffentlichkeitsarbeit mit einer Spende gefördert haben!

Wir bitten Sie, auch in Zukunft unsere Arbeit zu unterstützen. Deswegen finden Sie, wie immer einmal im Jahr, dieser Ausgabe des Bildungsanzeigers einen Zahlschein mit der Bitte um einen Druckkostenbeitrag beigelegt.

Vielen Dank für Ihr Interesse und freundliche Grüße



Mag. Peter Maurer, Päd. Referent

### Spendenkonto für Druckkostenbeitrag:

Bildungshaus St. Bernhard  
Sparkasse Wr. Neustadt, Kto.-Nr. 22301  
Bankleitzahl 20267

### Wir bedanken uns bei allen, die im letzten Arbeitsjahr einen Druckkostenbeitrag gespendet haben:

Holczek Elisabeth u. Karl, Wien; Zeitelberger Waltrud u. Leopold, Wien; Ullmann Cäcilia, Wien; Pistrol Karl, Mödling; Totter Eleonore, Mödling; Nigl Marianne, Guntramsdorf; Jeschko Karl Gottfried, Laxenburg; Spindelegger Ing. Erich, Hinterbrühl; Rodinger Elisabeth, Mitterndorf; Schindler Johanna, Münchendorf; Gilswert Edith, Baden; Bauer Ingrid, Bad Vöslau; Gleichweit Ingeborg u. Ernst, Bad Vöslau; Hamberger Christine, Bad Vöslau; Török Johann, Bad Vöslau; Reiser Johann, Kottlingbrunn; Anderl Emma, Berndorf; Haslinger Christa, Hernstein; Steinberger Christine, Weißenbach; Sandwieser Anna, Altenmarkt; Szieber Kurt, Sollenau; Haider Ilse, Neunkirchen; Zalka Christine, Neunkirchen; Kohl Johann, Gloggnitz; Lurf Christine, Payerbach; Thaller Maria, Reichenau; Zöchling Anna, Schwarza; Benedek Waltraud, Wr. Neustadt; Czipin Rudolfine, Wr. Neustadt; Gebauer Prof. Heribert, Wr. Neustadt; Hanakampf Herta, Wr. Neustadt; Höller Friederike, Wr. Neustadt; Hubalek Josefina, Wr. Neustadt; Köppl Albertine, Wr. Neustadt; Lechner Emma, Wr. Neustadt; Maitz Margarete, Wr. Neustadt; Mühlram Gertrude, Wr. Neustadt; Schwartz Ilse, Wr. Neustadt; Stiegler Ferdinand, Wr. Neustadt; Urani Martin, Wr. Neustadt; Sporer Martina, Bad Fischau-Brunn; Urban Dr. Martin, Bad Fischau; Fink Elisabeth, Netting; Volksschule Hohe Wand; Rumpler Anna, St. Egyden; Ganovszky Pfr. Otto, Grünbach; Döpfl Heide, Matzendorf; Schulz Renate, Matzendorf; Zöhling Maria, Hölles; Postl Rosa, Miesenbach; Herzog Josef, Gutenstein; Rohrwild Peter, Gutenstein; Klune Erika u. Rudolf, Lanzenkirchen; Jedlicka Felizia, Erlach; Strasser Jutta, Erlach; Gruber Margareta, Hassbach; Geier Hildegard, Krumbach; Beisteiner Irene, Kirchschlag; Gremel Maria, Kirchschlag; Rank Prof. Wolfgang, Kirchberg; Riegler Hannes, Kirchberg; Wagner Wolfgang, Ybbs; Rigler Christa, Mattersburg Koller Helga, Markt Piesting; Schimpl Mag. Monika, Neusiedl/See; Dangl DI Bruno, Baden; Kube Alfred, Breitenfurt; Katzensteiner Annemarie, Wien; Stockinger Ilse, Biedermannsdorf; Jandl Margarete, Wr. Neustadt; Janisch Maria, Wr. Neustadt; Kloster St. Christiana, Frohsdorf; Hölzl Gertraud, Miesenbach.



Mag. Peter Maurer  
Päd. Referent

sponsored by:



## LEBENSKUNST FÜR FORTGESCHRITTENE

### Entspannt das Alter erleben:

Einfache Rhythmik- und Körperübungen für mehr Lebensqualität.

Fortbildung für Pfleger, Seniorenbetreuer und Personen, die im privaten Bereich pflegenden und betreuenden Aufgaben nachgehen. An diesem Tag werden einfache Koordinations- und Rhythmusübungen sowie grundlegende Techniken der bioenergetischen Körperarbeit, die Sie mit den von Ihnen betreuten Menschen sowohl im Stehen, als auch im Sitzen oder Liegen durchführen können, vorgestellt und geübt. Diese Übungen sind ein gutes Gedächtnistraining, fördern die Durchblutung und helfen Spannung und Ängste abzubauen.

Ebenso lernen Sie Methoden kennen, wie Sie selbst rasch und einfach Stress ab- und Kraft und Energie aufbauen können.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, leichte Schuhe und eine Decke und/oder Gymnastikmatte.

#### TERMIN:

**Freitag 7. November 2008 | 9 bis 19 Uhr**

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 68,- inklusive Mittagessen



#### LEITUNG:

**Krista-Gilda Rassner**  
Integrative Atemtrainerin,  
Trainerin für bioenergetische  
Körperarbeit



LEITUNG:

**Mag.ª Ines Pfundner**Kontaktstelle für Trauernde /  
Caritas der ED Wien

## ... und plötzlich ist alles anders

### Gesprächsmöglichkeit für trauernde Menschen

Sie haben einen nahen Angehörigen, einen Freund verloren? Alles in Ihnen lehnt sich auf? Immer wieder kommen Wellen der Trauer, der Verzweiflung, der Wut – oft plötzlich und unerwartet? Sie fragen sich: „Ist das noch normal?“

Gesprächsmöglichkeit für trauernde Menschen mit Ines Pfundner.

TERMIN:

**jeden 2. Mittwoch im Monat**  
**(12. November, 10. Dezember 2008, 14. Jänner und 11. Februar 2009) | 18 bis 19.30 Uhr**

INFORMATION UND ANMELDUNG:

0664 / 842 76 34 oder ipfundner@caritas-wien.at  
Teilnahme kostenlos



LEITUNG:

**Michael Frank**Akademischer Lehrer  
für Gesundheits- und Kranken-  
pflege, zahlreiche  
Publikationen zum Thema.

## Das Ende der Zärtlichkeit –

### Sexualität im Alter ein Tabu?

Zielsetzung:

- Die Enttabuisierung der Alterssexualität

Inhalt:

- Versuch einer Klärung der Begriffe „Alter – Tabu – Sexualität“
- Mögliche Ursachen für eine Tabuisierung der Alterssexualität
- Alterssexualität – praxisbezogene Strategien im Umgang mit alten Menschen

Zielgruppe:

- Eingeladen sind MitarbeiterInnen aus der Pflege (Gesundheits- & Krankenschwestern/-pfleger aus dem stationären bzw. mobilen Bereich, PflegehelferInnen, Führungspersonen aus dem Pflegesektor, HeimhelferInnen,
- pflegende Angehörige sowie
- alle interessierten Personen (sozialer Bereich, Pfarren,...), denen es ein Anliegen ist, dieses Thema ein wenig aus dem Tabubereich herauszuführen

TERMIN:

**Samstag 15. November 2008 | 9 bis 17 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG: € 85,-



REFERENTIN:

**Mag.ª Ines Pfundner**Palliativausbildung,  
Referentin für Kindertrauer –  
Caritas der ED Wien

## Leben bis zuletzt

### Einführung in die Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Themen des Abends:

Vorstellen der Hospizidee, der Inhalte und Grenzen, der verschiedenen Möglichkeiten von Unterstützung und Begleitung.

Der Abend dient auch zur Orientierung für jene Personen, die überlegen, ob sie am Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung, der am 9. Jänner 2009 in unserem Haus beginnt, teilnehmen wollen.

TERMIN:

**Mittwoch 19. November 2008 | 19 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 8,-



## Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Für wen ist dieser Kurs gedacht:

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

Von der Teilnahme an diesem Seminar wird grundsätzlich abgeraten, wenn InteressentInnen sich noch in akuter Trauer um einen Angehörigen oder Nahestehenden befinden.

Der Kurs entspricht den Standards des Landesverbandes Hospiz NÖ für die Basisausbildung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen im Hospizbereich.

**Kursinhalte und Referentinnen:**

**BLOCK 1 – Fr 9. bis Sa 10. Jänner 2009:**

- Vorstellung der Hospizidee, der Inhalte und Grenzen, der verschiedenen Möglichkeiten von Unterstützung und Begleitung
- Grundlagen der Kommunikation mit Schwerpunkt auf Gespräche am Krankenbett, mit hochbetagten und sterbenden Menschen
- persönlicher Zugang und Motivation für die Hospizarbeit
- Arbeit im Team

**REFERENTINNEN:**

**Mag. Peter Maurer** (Supervisor & Coach ÖVS, jahrelange Erfahrung als Krankenhausseelsorger und Supervisor in Pflege und Hospizarbeit), **DGKS Angelika Maurer** (geriatrische Sonderausbildung, Validationsanwenderin Level 1, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Sterbenden)

**BLOCK 2 – Fr 20. bis So 22. Februar 2009:**

- Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Trauer und Tod
- Psychosozialer Kontext von Krankheit, Tod und Trauer

**REFERENTINNEN:**

**Mag.<sup>a</sup> Ines Pfunder** (Palliativausbildung, Referentin für Kindertrauer Caritas der ED Wien)

**Mag. Peter Maurer**

**BLOCK 3 – Fr 27. bis So 29. März 2009:**

- medizinische und pflegerische Fragen zu den letzten Wochen, Tagen und Stunden
- einfache pflegerische Maßnahmen

- aktive und passive Sterbehilfe
- Patientenverfügung

**REFERENTINNEN:**

**Dr. Kurt Alker** (Arzt im Mobilem Hospiz der Caritas Wien)  
**DGKS Angela Lang** (Palliativausbildung, Palliativkonsiliardienst im Thermenklinikum Baden)

**BLOCK 4 – Fr 24. und Sa 25. April 2009:**

- ethische Grenzfragen
- Religion, Spiritualität, Seelsorge
- Psychohygiene, bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Klärung noch offener Fragen
- Kursabschluss und Zertifikatsverleihung

**REFERENTINNEN:**

**Mag.<sup>a</sup> Ines Pfunder, Mag. Peter Maurer**

**KURSZEITEN:**

**jeweils Freitag 14 bis 21 Uhr, Samstag 9 bis 18 Uhr und Sonntag 9 bis 15.30 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 320,- für alle 4 Wochenenden

Rückerstattung der Kosten ist im Rahmen der NÖ Bildungsförderung (50 – 80% des Teilnahmebeitrages, wenn als berufsrelevante Fortbildung argumentierbar) möglich. Ehrenamtliche MitarbeiterInnen im Hospizbereich erhalten von ihrem Trägerverein den vollen Betrag zurück.

**Glücklich älter werden**

**Seminar mit Dr.<sup>in</sup> Jirina Prekop**

Wie kann man sich glücklich fühlen, wenn die Falten, die Arthrose in den Gelenken und die Vergesslichkeit zunehmen und wenn man auf den Tod zugeht?

Für Jirina Prekop, selbst 80 Jahre alt, ist das Alter im Gegenteil ein Lebensabschnitt der seinen eigenen Wert hat und in dem viel Lebensqualität entdeckt und gelebt werden kann. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen wird Sie den Blick von den üblichen Altersstereotypen weg

zu einer positiveren Sichtweise des eigenen Alterns lenken. So kann die eigene Lebensqualität entscheidend verbessert und eine Aussöhnung mit der eigenen Endlichkeit gefunden werden.

**TERMIN:**

**Dienstag 13. Jänner 2009 | 9 bis 16.30 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 65,- inklusive Mittagessen

**Happy Woman -> Happy Life!**

**Selbstmanagement für Frauen 40+ – Vortrag**

Typisch weibliche Verhaltens- und Denkmuster, ihre Folgen und tollen Möglichkeiten!

Der Abend ist auch als Einführung auf den Workshop am Samstag 17. Jänner 2009 gedacht!

**TERMIN:**

**Mittwoch 14. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-



**REFERENTIN:**

**Dr.<sup>in</sup> Jirina Prekop**

[www.prekop-festhalten.de](http://www.prekop-festhalten.de)



**REFERENTIN:**

**Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Bauer**

Studium Sport und Psychologie, Leiterin des Brain & Body – Power – Institutes: <http://www.elisabethbauer.at>



## REFERENTIN:

**Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Bauer**  
 Studium Sport und Psychologie,  
 Leiterin des Brain &  
 Body – Power – Institutes:  
<http://www.elisabethbauer.at>

## Happy Woman -> Happy Life!

### Empowerment für Frauen 40+ – Seminar

- Üben Sie NEIN-sagen und Loslassen und erleben Sie die, für Sie (und Ihre Umgebung) befreiende und belebende Wirkung!
- Stellen Sie sich in die „erste Reihe“, wehren Sie sich gegen Fremdbestimmung und überholte Rollenbilder und durchbrechen Sie gewohnte Muster.
- Trauen Sie sich Neues zu, beginnen Sie Ihre Träume zu verwirklichen und drücken Sie Ihre Wünsche klar und deutlich aus.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und nehmen Sie eine Decke/Matte mit!

## TERMIN:

**Samstag 17. Jänner 2009 | 9 bis 17 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 68,- inklusive Mittagessen



## REFERENT:

**DGKP August Rosenkranz**  
 Leiter des Mobilen Hospiz  
 der Caritas NÖ Süd

## Wenn meine Angehörigen pflegebedürftig werden

### Tipps und Tricks für Angehörige – Vortragsreihe

80% der hilfe- und pflegebedürftigen Menschen werden in Österreich von Angehörigen betreut. Noch nie wurde so lange und so schwer gepflegt wie heute. Diese Abende wollen Menschen, die selbst ihre Angehörigen pflegen, Informationen über die Möglichkeiten einen Menschen zuhause zu betreuen vermitteln und praktische Pflegetipps für den Pflegealltag zu Hause vermitteln.

**Donnerstag 12. Februar 2009 | 19 Uhr:**

Informationen über Betreuungsmöglichkeiten zuhause, Hauskrankenpflege, Pflegegeld, 24 Stunden Betreuung, etc.

**Donnerstag 19. Februar 2009 | 19 Uhr:**

Pflegetipps und Tricks für pflegende Angehörige

## TEILNAHMEBEITRAG:

€ 10,- pro Abend, € 15,- für beide Abende

## THEOLOGIE UND GESELLSCHAFT



## REFERENT:

**Dr. Valentino Hribernig-Körber**  
 Theologe und Autor des Buches  
 „Was ist katholisch?“  
<http://www.wasistkatholisch.info>

## Was ist katholisch?

### Fragen – Fakten – Perspektiven (Buchpräsentation und Vortrag)

In den letzten zwanzig Jahren ist in unserem Kulturkreis dort, wo die römisch-katholische Kirche einmal eine quasi Monopolstellung inne hatte, ein spiritueller Markt gewachsen. Nicht-christliche Religionen mit großer Tradition bieten hier ebenso wie alternative, esoterische Lebensberater ihre Antworten auf die tiefen Fragen des Lebens an. Man hat den Eindruck, dass sich die katholische Kirche nicht gerade leicht tut damit, ihrer Stimme in diesem Konzert der Weltanschauungen wirksam Gehör zu verschaffen.

Im Vortrag soll es um das Katholische am Katholizismus gehen – um jene Fundamente also, die das typisch Katholische ausmachen. Aber gibt es angesichts der Band-

breite kirchlicher Gruppen und „Richtungen“ überhaupt noch „das Katholische“? Und wer sollte entscheiden, worin dieses besteht? Können eucharistische Frömmigkeit, Papsttum und Marienverehrung (um nur einige herauszugreifen) so einen gemeinsamen Nenner bilden? Wenn ja: wie lassen sie sich zeitgemäß plausibel machen, ohne dass sie in weltfremdem Fundamentalismus versteinert oder in vorschneller Anpassung an den Zeitgeist ausverkauft werden müssen?

## TERMIN:

**Dienstag 18. November 2008 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-

## Wie alles mit der Kirche angefangen hat

### Vortragsreihe zum Paulusjahr

#### 1. Abend: Dir Urkirche – Dynamik des Anfangs

Die Apostelgeschichte erzählt von der Dynamik der Menschen in der Urkirche, ihren Fragen, Problemen, Freuden und Alltäglichkeiten. Diesen Fragen soll an diesem

Abend nachgegangen werden und gleichzeitig der Blick auf Probleme und Hoffnungen der heutigen Gemeinden/Pfarrgemeinderäte gelenkt werden.

**TERMIN:**

**Mittwoch, 14. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**2. Abend:**

Paulus – Aktiv in der Urgemeinde

Aus der Apostelgeschichte ersehen wir die Bedeutung des hl. Paulus für das Leben der ersten Christen. Die Dynamik des hl. Paulus – wie die Apostelgeschichte erzählt – gibt Impulse für das Leben der heutigen Gemeinden.

Der Bedeutung des Paulus für die Urkirche und was heutige Gemeinden/Pfarrgemeinderäte von ihm lernen können, soll an diesem Abend nachgegangen werden.

**TERMIN:**

**Mittwoch, 21. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 10,- pro Abend, 15,- für beide Abende



**REFERENT:**

**Dr. Stephan Renner**  
Religionspädagoge und Theologe

**Paulus und die Urkirche**

Bibelschule über das Leben und die Schriften des Apostels Paulus

„Jesus, welche Bedeutung hast du für mich?“ und „Wie soll ich leben?“ Diese beiden Fragen haben den Apostel Paulus ganz persönlich beschäftigt. In seinen Briefen stellt er die Antworten dar, die er auf die beiden Fragen gefunden hat.

In dieser Bibelschule wollen wir uns daher mit dem Leben und den Schriften des Paulus auseinandersetzen und so heraus finden, wie weit seine Antworten auch für dich und mich heute noch Bedeutung haben.

**KOSTENLOSER EINFÜHRUNGSABEND:**

**Dienstag 27. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**TERMINE DER BIBELSCHULE:**

**Dienstag 3., 17. Februar, 3., 17. und 31. März 2009 | jeweils von 19 bis 21 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

für alle 5 Termine: € 25,-



**LEITUNG:**

**Mag. Gottfried Klima**  
Theologe und Geistlicher Assistent des Bildungshauses

**Paulus**

Chance – für Christenleben und Kirche

Paulus wird in der Kirche hoch gelobt, aber viel zu wenig beachtet. Dabei bietet Gott durch diesen so bemerkenswerten Apostel reiche Chancen glückenden Lebens an. In diesem Seminar werden Leben und Theologie dieses benachteiligten (und auch schwierigen) Gott-Erfüllten dargestellt, erörtert und auf unser eigenes Leben angewendet.

**TERMIN:**

**Montag 9. Februar 2009 | 9.15 Uhr bis Donnerstag 12. Februar 2009 | 16 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 70,- plus Aufenthaltskosten



**REFERENT:**

**Univ. Prof. Em. Dr. Wolfgang Beilner**

SPIRITUALITÄT

**Gott kommt**

Exerzitien im Alltag mit Gottfried Klima

Die Detailausschreibung können Sie im Internet unter <http://www.st-bernhard.at/downloads/eximalltag.pdf> downloaden oder telefonisch anfordern: 02622 / 29131.

**TERMINE:**

**Kostenloses Informationstreffen:**

**Dienstag 4. November | 19 Uhr**

**Wöchentliche Treffen:** Mittwoch 19., 26. November, 3., 10. und 17. Dezember 2008 | jeweils 19 bis ca. 21 Uhr  
Anmeldeschluss: Montag 17. November 2008. Die definitive Anmeldung erfolgt nach dem Informationstreffen.

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 35,- bis 50,- nach Selbsteinschätzung, „Info-Abend“ kostenlos



**LEITUNG:**

**Mag. Gottfried Klima**  
Geistlicher Assistent des Bildungshauses, Exerzitienbegleiter



LEITUNG:

**Mag.ª Eva Schiffel**

Theologin und Pastoralassistentin,  
ausgebildet in der Schweiz zur  
Kursleiterin für Biblische Figuren.

Mehr Info:

<http://www.pfarreamschoepfwerk.at>


## Lydia – die erste Christin

Bibelabend mit Biblischen Figuren

Im Paulus-Jahr wollen wir eine Station seiner Missionsreise besonders betrachten: In Philippi traf Paulus auf die Geschäftsfrau Lydia, die von seiner Botschaft so begeistert war, dass sie sich und ihr ganzes Haus taufen ließ.

Mit Hilfe der Biblischen Figuren wollen wir dieser besonderen Frau, die das erste Jahrhundert des Christentums

mitgeprägt hat, nahe kommen und gemeinsam überlegen, was sie für unser Leben bedeuten kann.

TERMIN:

**Mittwoch 5. November 2008 | 19 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG: € 8,-

## Engel – Wegbegleiter, Helfer, Tröster

Bibel-Werk-Wochenende

An diesem Wochenende wollen wir einige der schönsten biblischen Engelsingeschichten lebendig werden lassen. Mit Hilfe der Biblischen Figuren wollen wir auch unserem eigenen Wegbegleiter im Leben nachspüren.

TERMIN:

**Freitag 21. November 2008 | 16 Uhr bis****Samstag 22. November 2008 | 18 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 45,- Teilnahmebeitrag

€ 25,- Material plus Aufenthalt

## Die Heilung eines Gelähmten (Mk 2, 1-12)

Bibelabend mit Biblischen Figuren

In der Bibel gibt es viele Heilungsgeschichten. Wir wollen uns an diesem Abend auf die bekannte Erzählung von der Heilung eines Gelähmten mit Hilfe von Biblischen Figuren einlassen und mit ihrer Hilfe unsere eigenen Erfahrungen reflektieren.

TERMIN:

**Mittwoch 18. Februar 2009 | 19 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG: € 8,-



LEITUNG:

**Gertrude Stummer**

Erwachsenenbildnerin

## Bibelmeditation mit Gertrude Stummer

in der Kapelle des Bildungshauses

TERMIN:

**Dienstag 11. November 2008 | 9 bis 11.30 Uhr**

Nikodemus sucht Jesus bei Nacht auf (Joh 3, 1–12)

TERMIN:

**Dienstag 9. Dezember 2008 | 9 bis 11.30 Uhr**

Die Heilung eines Blinden bei Jericho (Mk 10, 16–52)

TERMIN:

**Dienstag 13. Jänner 2009 | 9 bis 11.30 Uhr**

An das Gute im Anderen glauben (Lk 19, 1–10)

TERMIN:

**Dienstag 10. Februar 2009 | 9 bis 11.30 Uhr**

Seine Würde wieder finden (Lk 15, 8–10)

TEILNAHMEBEITRAG: € 7,- pro Termin



LEITUNG:

**Pfr. Karl Obermayer**

## Zen Einführungsseminar

Anmeldung im Bildungshaus:

Tel. 02622 / 29131 oder bildungshaus@st-bernhard.at

TERMIN:

**Freitag 14. November 2008 | 18 Uhr bis****Sonntag 16. November 2008 | 16 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 35,- plus Aufenthaltskosten

## Sesshin zu Neujahr

### Zen-Meditation für Geübte

Information und Anmeldung bei Pfr. Karl Obermayer:  
Karl.Obermayer@gmx.at oder Tel. 01/5458586

#### TERMIN:

**Donnerstag 1. Jänner 2009 | 18 Uhr bis  
Dienstag 6. Jänner 2009 | 12 Uhr**

#### KOSTEN:

€ 14,60 Regiekostenbeitrag



**LEITUNG:**  
Pfr. Karl Obermayer

## Wöchentliches Zazen

### im Bildungshaus St. Bernhard

Mit Elisabeth Macho, die in direktem Kontakt mit Karl Obermayer und dem Zendo in Wien, 5. Bezirk, steht. Die Übungsabende werden im Sinne von Pfr. Obermayer geführt, der Zen nach der Methode des Soto-Zen lehrt. Kommen und Gehen ist möglich um 19.05, 19.55 und 20.15 Uhr.

Wer irgendeine Einführung besucht hat, kann teilnehmen. Keine Anmeldung erforderlich.

Die Übungsabende sind nicht für Anfänger gedacht!

#### NÄHERE INFORMATIONEN:

(auch über die Kosten):

Tel. 01 / 350 60 78 oder elisabeth.macho@chello.at

#### TERMIN:

**jeden Dienstag | 18.30 bis 21 Uhr**  
außer an schulfreien Tagen



**LEITUNG:**  
Elisabeth Macho

## Geistliche Nachmittage

Das Wort Gottes in den Eucharistiefiern der kommenden Sonntage –  
interessant, lebendig, realistisch.

#### TERMINE:

**Samstag 22. November 2008, 24. Jänner,  
28. Februar, 28. März, 2. und 30. Mai 2009**  
jeweils von 15.30 – 21 Uhr

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 12,- bis 15,- nach Selbsteinschätzung pro Termin



**LEITUNG:**  
Prälat Johann Koller  
Referent für Erwachsenen-  
katechese und Gemeinde-  
erneuerung

## Ikonenmalen

### Seminar mit Silva Bozinova-Deskoska

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein Heiliges Buch geschrieben mit Pinsel und Farbe. Die Ikone ist wundervoll, wenn sie den Menschen zum Gebet ruft und man die geistige Kraft spürt, die von ihr ausgeht. Die Ikone geleitet uns in die Ewigkeit. Das Ikonenmalen ist Gebet. Die Ikone wird durch die tiefe Meditation des Geistes erschaffen.

#### KURSLEITUNG:

Mag.<sup>a</sup> Silva Bozinova-Deskoska, diplomierte Kunsthistorikerin. Wurde in Bulgarien geboren. Von 1968 – 1973 Studium an der Wirtschaftsuniversität, Abschluss in

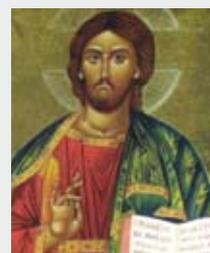
Soziologie und Politologie. 1976 – 1983 Studium der Kunstgeschichte. Zahlreiche Ausstellungen in Österreich, Bulgarien, Frankreich, Deutschland und Griechenland.

#### TERMIN:

**Mittwoch 26. November 2008 | 9 Uhr  
bis Samstag 29. November 2008 | 13 Uhr**

#### KOSTEN:

€ 110,- Teilnahmebeitrag  
€ 50,- Materialkosten plus Aufenthaltskosten



**LEITUNG:**  
Mag.<sup>a</sup> Silva Bozinova-  
Deskoska



**LEITUNG:**  
Ingeborg Scheffler  
Erwachsenenbildnerin

## Frauenliturgie im Advent

### mit Ingeborg Scheffler

#### TERMIN:

**Freitag 28. November 2008 | 16 bis 19 Uhr**

#### TEILNAHMEBEITRAG: € 7,-



## LEITUNG:

Mag.ª Andrea

Pfandl-Waidgasser

Krankenhausseelsorgerin,  
feministische Theologin und

Doris Gabriel

Supervisorin & Coach,  
Exerzitienbegleiterin

## Gott, meine Freundin

### Grundkurs feministische Spiritualität

Dieser Grundkurs umfasst 4 Module und will Frauen bei der Suche nach eigenen, ihnen entsprechenden spirituellen Wegen unterstützen. Er bietet Raum, die eigene Spiritualität in Verbindung mit den Erkenntnissen feministischer Theologie zu vertiefen.

#### Der Kurs richtet sich an:

- Frauen, die ihre Spiritualität vertiefen möchten
- Frauen, die feministische Spiritualität kennen lernen bzw. reflektieren wollen
- Frauen, die sich mit feministischen Fragestellungen auseinandersetzen möchten
- Frauen, die Frauenliturgien, Einkehrtage, Frauenrunden gestalten
- Frauen, die in Erwachsenenbildung, Pastoral oder Religionsunterricht mit Frauen arbeiten.

Die Detailausschreibung können Sie im Internet unter <http://www.st-bernhard.at/downloads/femspir.pdf> downloaden oder telefonisch anfordern: 02622 / 29131.

#### KURSZEITEN:

**Freitag 17 bis 21 Uhr, Samstag 9 bis 21 Uhr,  
Sonntag 9 bis 17 Uhr**

#### TERMINE:

**4 Wochenenden: 23. bis 25. Jänner,  
27. bis 28. Februar, 27. bis 28. März  
und 17. bis 18. April 2009**



#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 440,- für alle 4 Wochenenden plus Aufenthaltskosten. Niederösterreicherinnen können im Rahmen der NÖ Bildungsförderung 50 – 80 % des Kursbeitrages zurückbekommen.



## LEITUNG:

Mag.ª phil. Gerlinde

Grübl-Schöbwwender

Lebens- u. Sozialberaterin,  
Dipl. Pastoralassistentin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

Mehr Info:

<http://www.lebensbegleitung.at>

## Leben in Fülle?!

### Erfülltes Leben – was heißt das für mich?

„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh. 10,10b)

Gemeinsam wollen wir uns folgenden Fragen stellen und einander Stütze sein, uns auf ein „erfülltes Leben“ einlassen zu können:

- Leben in Fülle – Was bedeutet das konkret für mich?
- Gibt es in meinem Leben Bereiche, die (noch) nicht „erfüllt“ sind?
- Was hindert mich daran, ein „Leben in Fülle“ zu führen?
- Zur „Fülle“ gehört auch Leid und Schmerz. Wie gehe ich damit um?
- Welche Entwicklungsmöglichkeiten und Wege stehen mir offen?

#### Arbeitsweise:

Informative und meditative Impulse, Einzel- u. Gruppenarbeit, Biografiearbeit, Reflexion, Erfahrungsaustausch, Literaturhinweise.

#### TERMIN:

**Samstag 28. Februar 2009 | 14 bis 19.30 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG: € 45,- inkl. Abendessen

## PGR / MITARBEITERINNEN

## Ein Nachmittag voller Ideen

### Für Frauen, die Frauenrunden leiten und neuen Schwung und Ideen suchen

Gemeinsam wollen wir Geschichten, Tänze, Texte, Raumgestaltung für Frauenrunden, kreative Bibelarbeit und neue Lieder kennen lernen und Ideen für die kfb-Gruppen sammeln.

#### TERMIN:

**Freitag 7. November 2008 | 16 bis 19 Uhr**

Teilnahme kostenlos.

#### ANMELDUNG BEI:

Silvia Richtarz 01 / 51 552 DW 3342, [s.richtarz@edw.or.at](mailto:s.richtarz@edw.or.at)

EINE KOOPERATION VON KFB – KATH. FRAUENBEWEGUNG UNTER DEM WIENER WALD UND DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD



## Kinder auf dem Weg zum Fest der Versöhnung und zum Fest der Erstkommunion begleiten

An diesen beiden Nachmittagen/Abenden beschäftigen wir uns mit Fragen der Vorbereitung von Kindern auf ihre Erstbeichte und Erstkommunion:

- Welche Bedeutung haben die anderen Kinder, die Gruppe für Kinder bei der Vorbereitung?
- Was ist wichtig beim (Beg)leiten von Gruppen?
- Wie können sich Kinder spielerisch mit Inhalten der Kommunion- und Beichtvorbereitung auseinandersetzen?
- Wie können Kinder gut auf ihre Erstbeichte vorbereitet werden?
- Wie kann das Fest der Versöhnung gestaltet werden?

Es werden Modelle und Methoden vorgestellt und teilweise ausprobiert – außerdem soll der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Eingeladen sind: all jene, die Kinder auf ihrem Weg zum Fest der Versöhnung und zum Fest der Erstkommunion begleiten

### TERMINE:

**Freitag 14. November 2008 und  
Freitag 23. Jänner 2009**  
jeweils von 16 bis 20.30 Uhr

### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 15,- für beide Termine

EINE KOOPERATIONSVERANSTALTUNG DES FACHBEREICHES KINDERSEELSORGE/ KATHOLISCHE JUNGSCHAR UND DES BILDUNGSHAUSES ST. BERNHARD.



Foto: Kath. Jungschar Wien

## Informationsnachmittag für die verantwortlichen Pfarrgemeinderäte Seniorenpastoral

### Reflexion, Austausch, Information, Input zu:

- Eigene Motivation, Vorstellungen und Ziele als Seniorenvertreter des Pfarrgemeinderates
- Möglichkeiten des Fachbereiches Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien
- Kennenlernen von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Fachbereiches
- Vorstellen von Arbeitsmaterial und Behelfen

### ANMELDUNG:

Fachbereich Seniorenpastoral, Stephansplatz 6/5,  
1010 Wien  
Tel. 01-51552-3335, seniorenpastoral@edw.or.at

### TERMIN:

**Mittwoch 26. November 2008 | 15 bis 18 Uhr**  
Eintritt frei



### GESTALTUNG:

**Team der Seniorenpastoral**

### LEITUNG:

**Mag. Karl Langer**

## ABZ des Internet für Pfarren und kirchliche Einrichtungen

Vom Anfang bis zur Zeit, die man braucht, um eine Website zu erstellen.

Viele Pfarren überlegen „Wir brauchen eine Website!“ Was braucht man von der Idee bis zur Umsetzung? Was gilt es zu beachten und welche Fehler haben andere schon vor mir gemacht?

Ein Abend mit vielen Informationen und einem Kurzlehrgang, von der Idee bis zur fertigen Internetseite. Infor-

mation und Wissenswertes rund um das Internet und die Entstehung der eigenen Homepage.

### TERMIN:

**Donnerstag 15. Jänner 2009 | 18 bis 21.30 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG: € 15,-



### LEITUNG:

**Mag. Georg Radlmair**  
stephanscom.at



LEITUNG:

**Mag. Peter Maurer**

Supervisor & Coach ÖVS, Studium der Erziehungswissenschaften in Kombination mit Psychologie, langjährige Tätigkeit als Pastoralassistent und Krankenhausseelsorger, seit über 10 Jahren als Supervisor u.a. im Bereich Kirche und Schule tätig



## Supervision für hauptamtliche SeelsorgerInnen

Eingeladen sind Priester, Diakone, JugendleiterInnen und PastoralassistentInnen

Die Detailausschreibung können Sie im Internet unter [http://www.st-bernhard.at/downloads/sv\\_seso.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/sv_seso.pdf) downloaden oder telefonisch anfordern: 02622 / 29131.

Erster Termin an dem die weiteren Termine bis Juni 2009 gemeinsam ausgemacht werden:

**Dienstag 17. Februar 2009 | 9 bis 11.30 Uhr – monatlich ein Treffen**

TEILNAHMEBEITRAG: € 40,- für alle 5 Termine

## Als ganzer Mensch gefragt – Supervision für LehrerInnen

Eingeladen sind LehrerInnen aller Fächer und Schultypen

Die Detailausschreibung können Sie im Internet unter [http://www.st-bernhard.at/downloads/sv\\_lehrer.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/sv_lehrer.pdf) downloaden oder telefonisch anfordern: 02622 / 29131.

Erster Termin an dem die weiteren Termine bis Juni 2009 gemeinsam ausgemacht werden:

**Dienstag 17. Februar 2009 | 18.30 bis 21 Uhr – monatlich ein Treffen**

TEILNAHMEBEITRAG: € 40,- für alle 5 Termine

## I will – das Firmstartfest der Katholischen Jugend des Vikariates Süd

250 FirmkandidatInnen | Workshops | Austausch | jugendgerechter Wortgottesdienst

TERMIN:

**Sonntag 23. November 2008 | 14 bis 18.30 Uhr**

KOSTEN: € 5,- / Firmkandidat

(€ 2,- Storno bei Abmeldung ab 17. November)

Anmeldung ab 8. September bei Andreas Haider (0676/337 10 43) oder unter [iwill@katholische-jugend.at](mailto:iwill@katholische-jugend.at)

Beschränkte Teilnehmer/innenzahl von 250 FirmkandidatInnen. Anmeldung nur für Firmgruppen mit Begleitung möglich!

## MyJob

Berufsorientierungstag für Jugendliche und junge Erwachsene

Dieser Berufsorientierungstag will Jugendlichen und jungen Erwachsenen Gelegenheit bieten, sich mit ihren beruflichen Wünschen und Träumen, ihren Stärken und Qualifikationen auseinanderzusetzen und so konkrete Orientierung für ihre berufliche Zukunft zu finden. Weiters sollen Basics zu Bewerbungsunterlagen, Bewerbungsgespräch usw. vermittelt werden.

ANMELDESCHLUSS: Montag 16. Februar 2009

LEITUNG: Wolfgang Paset, Jugendleiter

KOSTEN: € 5,-

MINDESTALTER:

15 Jahre, max. TeilnehmerInnenzahl: 15 Personen  
Anmeldung und weitere

TERMIN:

**Samstag 28. Februar 2009 | 9 bis 17 Uhr**

INFOS: [w.paset@katholische-jugend.at](mailto:w.paset@katholische-jugend.at)



## Der Pfarrer als geistlicher Leiter der Pfarrgemeinde(n)

Die Leitungsaufgabe des Priesters steht unter dem Anspruch, mehr und anderes zu sein als reines Management, aber auch mehr und anderes als spirituelle Begleitung. Dieser Tag bietet den Versuch einer Annäherung an das, was „Geistliche Leitung“ meint und wie sie sich in der Pfarrarbeit gestalten lässt. Impulsreferat – Erfahrungsaustausch – Workshops zu einzelnen Aspekten des Themas.

### REFERENT:

Weihbischof DI Mag. Stephan Turnovszky

### BEGLEITUNG:

Mag. Johannes Pesl; Mag. Günter Nocker,  
Mag. Thomas Völkerer

### ZIELGRUPPE:

Pfarrer, Moderatoren, PfarrgemeinderätInnen und Hauptamtliche in der Pfarrarbeit

### TERMIN:

**Donnerstag, 26. März 2009 | 14 – 17 Uhr**

### ANMELDUNG:

bis 28. Februar 2009 im Vikariatssekretariat

Teilnahme kostenlos



### Vikariat Unter dem Wiener Wald

Tel. 02622/29131/41

Fax: 02622/29131/40

## PGR-Tag: Einfach(er)e Seelsorge

### REFERENT:

**Mag. Albert Pichler**  
Dekanatsassistent in der Diözese Innsbruck

### TERMIN:

**Samstag, 8. November 2008 | 9 – 16 Uhr**

### ANMELDUNG:

unbedingt erforderlich im Vikariatssekretariat:  
02622/29131-41



## Orientierungstag Caritas

### TERMIN:

**Samstag, 24. Jänner 2009, 9 – 16 Uhr**

### ANMELDUNG:

bis Montag, 19. Jänner 2009 im Vikariatssekretariat

## Ausbildungskurse im Vikariat Unter dem Wienerwald:

### Kommunionhelfergrundkurs

**14. März 2009 | 9–17 Uhr**

### REFERENT:

**Dechant Mag. Josef Kantusch**  
**Diakon Dr. Stefan Krummel**

### Krankenkommunionhelferkurs

**16. Mai 2009 | 9 – 17**

### VORAUSSETZUNG:

abgeschlossener Kommunionhelfergrundkurs

### REFERENT:

**Dr. Günther Jungmeister** (Arzt)  
**Mag. Siegbert Neubauer** (Krankenhausseelsorger)

### Wortgottesdienstleiterkurs 2009

### VORAUSSETZUNG:

abgeschlossener Kommunionhelfergrundkurs  
und Lektorenkurs

**17. Jänner, 14. Februar und 7. März 2009**  
**jeweils 9 bis 18 Uhr**

### ANMELDUNG:

Ausschließlich mittels im Vikariatsbüro erhältlichem Anmeldeformular direkt an das Vikariat Unter dem Wienerwald, Neuklostergasse 1, 2700 Wr. Neustadt oder per Fax: 02622 / 29 131 DW 40

## INITIIERTEN-TREFFEN

### Wiedersehen und Erfahrungsaustausch im Kreis der initiierten Männer.

Voraussetzung für die Teilnahme: Man(n) muss an einer Männerinitiation (MROP) mit Pater Richard Rohr OFM teilgenommen haben.

Info und Anmeldung: <http://www.mannsein.at> Rubrik Seminare oder per E-Mail an [kim@mannsein.at](mailto:kim@mannsein.at)

**TERMIN:**

**Freitag 21. November 2008 | 17 Uhr  
bis Samstag 22. November 2008 | 18 Uhr**



**LEITUNG:**

**Christa Grubmann**  
Psychotherapeutin,  
dipl. Eheberaterin

## Unsichtbare Bindungen

### Der eigenen Familiengeschichte nachspüren und sie als Quelle nützen

Wir alle sind bis zu einem gewissen Grad geprägt von unserer Erziehung. Vieles wurde uns überliefert, manches übernehmen wir von selber, um es zu tragen und auf die nächste Generation in irgendeiner Weise weiter zu vermitteln.

Bei der Gruppenarbeit werden kreative Methoden und Gespräche abwechseln.

**TERMIN:**

**Samstag 22. November 2008 | 9 bis 17 Uhr**

Dieses Seminar kann helfen, uns selbst und unser „Erbgut“ genauer kennen zu lernen. Es ist gut, einen festen Standpunkt zu gewinnen und manches wieder abgeben zu können, was uns belastet.

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 60,- inklusive Mittagessen



**LEITUNG:**

**Dr. Erwin Weißgärber**  
Studium der Psychologie,  
selbstständiger Trainer und  
Unternehmensberater mit  
den Schwerpunkten  
Kommunikation, Führung,  
Team, Personalauswahl und  
Kreativität

## Sicher und schlagkräftig argumentieren in allen Lebenslagen

### Seminar mit Andrea Urbanek und Erwin Weißgärber

Geht es Ihnen auch manchmal so, dass in einer Diskussion mit anderen Ihre Meinung untergeht, weil Ihnen die Argumente ausgehen? Hört man Ihnen manchmal nicht aufmerksam zu, weil Sie Ihren Standpunkt nicht selbstsicher genug vertreten oder Ihnen einfach die Worte fehlen? Vergessen Sie in sehr hitzigen Gesprächen, dass Ihre Gedanken für andere logisch nachvollziehbar sein müssen?

**ZIELE:**

Sich bewusst werden, welche Grundlagen und Ressourcen für gute Argumentation benötigt werden und diese gezielt fördern, eine konkrete Technik erlernen, üben und ausprobieren können und Feedback von anderen darüber erhalten, wie logisch, zielsicher und schlagkräftig die eigene Argumentation erlebt wird. Überzeugen anstatt überreden lernen.

In diesem Seminar stellen wir Ihnen die notwendigen Grundlagen und Techniken des richtigen Argumentierens vor. In zahlreichen Übungen haben Sie die Gelegenheit diese aktiv auszuprobieren und sich anzueignen und erhalten Feedback darüber, wie überzeugend Sie auf andere wirken.

**TERMIN:**

**Samstag 24 Jänner 2009 | 9 bis 17 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 85,- inklusive Mittagessen



**Mag.ª Andrea Urbanek**  
Studium der Psychologie,  
selbstständige Trainerin und  
Unternehmensberaterin  
mit den Schwerpunkten  
Kommunikation, Vermittlung  
psychologischen Basiswissens  
und Personalentwicklung

## Die widerspenstige Zähmung des inneren Schweinehundes?

### Seminar mit Andrea Urbanek und Erwin Weißgärber

Haben Sie auch schon des öfteren versucht, weniger Süßigkeiten zu essen, mehr Bewegung zu machen oder endlich den Keller aufzuräumen? Und haben Sie nach der anfänglichen Begeisterung auch recht bald das Vorhaben wieder abgebrochen bzw. auf ein andermal verschoben?

Dann sollten Sie beginnen, Ihrem inneren Schweinehund gegenüber zu treten und zu lernen, wie Sie ihn richtig zähmen, abrichten und an der Leine spazieren führen können. Nutzen Sie dieses Seminar als „Abrichteplatz“, auf dem Sie Ihrem inneren Gefährten die ersten Lektionen beibringen.

Sie lernen zu verstehen, warum es so schwer ist, unser gewohntes Verhalten zu verändern und was Sie dabei unterstützen kann, Ihre Vorhaben doch noch umzusetzen. Sie lernen Handlungsstrategien kennen, erhalten viele Umsetzungstipps und haben in zahlreichen Übungen die Möglichkeit, Ihrer Zielerreichung einen großen Schritt näher zu kommen.

**TERMIN:**

**Samstag 21. Februar 2009 | 9 bis 17 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 85,- inklusive Mittagessen

## Bildungstag für Landfrauen

09.00 Frauengeschichte(n)

Was Frauen in unserer Kirche bewegen wollten und konnten

**Ingrid Klein, Ingeborg Scheffler**

12.00 Mittagessen

13.30 „Maria!“ – „Rabbuni!“

Neutestamentliche Texte zu Frauen die Jesus gefolgt sind

**Dr. Wolfgang Schwarz**

Direktor d. Kath. Bibelwerks Klosterneuburg

15.30 Hl. Messe

Ca. 17.00 Ende

Anmeldung erbeten bis 11. Jänner 2009 im Bildungshaus St. Bernhard (02622 / 29131 oder bildungshaus@st-bernhard.at) oder bei Ingeborg Scheffler (02622 / 69198 mittags)

**TERMIN:**

**Montag 26. Jänner 2009 | 9 bis 17 Uhr**

**KOSTEN:**

€ 15,- Teilnahmebeitrag, € 8,30 Mittagessen

EINE KOOPERATIONSVERANSTALTUNG DER KATHOLISCHEN FRAUENBEWEGUNG DES VIKARIATES UNTER DEM WIENERWALD UND DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD

**LEITUNG:**

**Ingrid Klein**

**Ingeborg Scheffler und**

**Dr. Wolfgang Schwarz**



## ELTERNBILDUNG

### Marke Elternbildung

#### Mit Achtung und Respekt Kompetente Eltern

Katholische Elternbildung unterstützt und begleitet Eltern in ihren Aufgaben als Erziehende. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, eine gute Kommunikationsbasis, sowie der respektvolle und liebevolle Umgang miteinander, stehen dabei im Vordergrund. Die Referen-

tinnen/Referenten arbeiten nach neuesten Erkenntnissen der Elternbildung, Entwicklungspsychologie, Pädagogik und den Richtlinien der Marke Elternbildung (Mit Achtung und Respekt Kompetente Eltern).

### Know-how und Kompetenz für die ganze Familie

Interessantes und Nützliches für Familien und deren Angehörige in allen Lebensphasen und allen Angelegenheiten

- Kinderprogramm
- Kinderbetreuung

Der Verein für Familienbegleitung stellt sich und seine Angebote vor:

**PROGRAMM:**

- Begrüßung
- Vorstellung des Vereins und seiner Ziele
- Vorstellung von Angeboten, Projekten, KooperationspartnerInnen und ReferentInnen des Vereins
- Welche Vorteile bringt eine Mitgliedschaft?
- Musikalische Umrahmung

**Für den Verein:**

Mag. Gerlinde Gröbl-Schöbwwender, Obfrau  
Dr. Alexander Mernyi, Obfrau-Stellvertreter  
[www.familienbegleitung.at](http://www.familienbegleitung.at)

**TERMIN:**

**Samstag 22. November 2008 | 14 bis 18 Uhr**

Eintritt frei!

IN KOOPERATION MIT DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD.



Verliehen vom Forum Katholischer Erwachsenenbildung [www.weiterwissen.at](http://www.weiterwissen.at) und dem Forum Beziehung, Ehe und Familie <http://www.eheonline.at/>



**REFERENT:**  
**Dr. Jan-Uwe Rogge**  
Autor, Familien- und  
Kommunikationsberater



**Kontaktstelle  
für Alleinerziehende**  
[www.alleinerziehende.at](http://www.alleinerziehende.at)



gefördert vom Land NÖ



**LEITUNG:**  
**Mag. phil. Gerlinde  
Gröbl-Schöbwendner**  
Lebens- u. Sozialberaterin,  
Dipl. Pastoralassistentin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

Mehr Info:  
<http://www.lebensbegleitung.at>



**REFERENTIN:**  
**Dr. in Jirina Prekop**  
[www.prekop-festhalten.de](http://www.prekop-festhalten.de)

## Pubertät. Loslassen und Halt geben

Vortrag mit Jan-Uwe Rogge

Der Nervenkrieg zwischen rebellischen Kindern und ihren gestreßten Eltern muß nicht sein, sagt Rogge. Mit Pubertät läßt sich auch produktiv umgehen. Grenzen setzen das ist Jan-Uwe Rogges Zentralthema. Genau darum geht es in diesem Buch über die Kämpfe zwischen Eltern und ihren pubertierenden Kindern.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung erforderlich!

**TERMIN:**

**Mittwoch 10. Dezember 2008 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 10,-

## Treffen für Alleinerziehende

Monatliche Treffen im Bildungshaus St. Bernhard

Bei den Treffen für Alleinerziehende wird es Kurzreferate zu den Themen Kommunikation, Selbstwert, Grenzen setzen, neue Ziele, Ressourcenarbeit, Zeitmanagement, Abenteuer Erziehung, soziales Netz, usw. geben. Die Methoden werden sich von Gesprächsrunden, Arbeiten zu zweit bis zu energetischen Körperübungen, Traumreisen und Ähnliches erstrecken. Eigene Themenvorschläge oder Ideen können jederzeit eingebracht werden. Für die Kinder wird in dieser Zeit eine eigene Kinderbetreuung zur Verfügung stehen und für das leibliche Wohl wird in einer gemütlichen Pause ebenfalls gesorgt.

**TERMINE:**

**Samstag 13. Dezember 2008, 10. Jänner  
und 21. Februar 2009 | jeweils von 14.30 bis  
17.30 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 5,- bis 10,- nach Selbsteinschätzung

EINE KOOPERATION DER KONTAKTSTELLE FÜR ALLEINERZIEHENDE UND DEM  
BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD.

## Schön, aber eine Herausforderung! – Leben mit Kleinkindern.

NÖ Elternschule Modul 2

**Inhalt:**

- geistig/seelische Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren (Einführung)
- Entwicklung und Erziehung im Alter von drei bis sechs Jahren
- Außerfamiliäre Kinderbetreuung und ihre Bedeutung für Kind und Familie
- Vorschulalter, Förderung, Schulreife
- Bewältigungsstrategien für Kinder und Eltern

**Ziele:**

- Stärkung der Erziehungskompetenz
- Entlastung des Familienalltags

**EINGELADEN SIND:**

Eltern, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren.  
Stillende Mütter mit Baby sind herzlich willkommen!

**TERMINE:**

**Samstag 10., 17. und 24. Jänner 2009  
jeweils von 9 bis 11 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** freie Spende erbeten!

## Disziplin – ein heißes Thema

Vortrag mit Dr. in Jirina Prekop

Disziplin ohne Liebe wäre Dressur. Welche Regeln sind wichtig und wie führt man sie ein? Sollte man strafen und wenn ja, dann wie? Wie bearbeitet man Konflikte und Streitigkeiten in der Familie zwischen Eltern und Kindern, dem Elternpaar untereinander und zwischen Eltern und Großeltern. Wie umgehen mit Aggressionen in der Trotzphase und der Pubertät?

Dr. in Jirina Prekop ist Diplompsychologin und Direktorin des Institutes zur Förderung des Festhaltens als Lebens-

form und Therapie. Sie ist Autorin zahlreicher Bestseller: „Der kleine Tyrann“, „Hättest du mich fest gehalten“, „Von der Liebe, die Halt gibt“, „Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen“, „Erstgeborene“ die teilweise in mehrere Sprachen übersetzt worden sind.

**TERMIN:**

**Dienstag 13. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 10,-

## Kinder trauern anders! Trauern Kinder anders?

Je nach Altersstufe gehen Kinder sehr unterschiedlich mit dem Verlust naher Bezugspersonen um. Ihre Fragen sind direkt und unverblümt. Ihre Reaktionen sprunghaft und verunsichern oder irritieren oft die Erwachsenen.

- Wie reagiert ein Kind auf den Tod?
- Kann man Kindern trauern „lernen“?
- Wie kann ich als LehrerIn, Sozial- oder KleinkindpädagogIn betroffene Kinder unterstützen?

Der Vortrag möchte Impulse setzen, die Trauerphasen von Kindern, die nahe Bezugspersonen verloren haben, besser zu verstehen, um gemeinsam den Weg durch die Trauer zu gehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Fragen und Austausch persönlicher Erfahrungen.

**TERMIN:**

**Mittwoch 28. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-



**REFERENTIN:**

**Mag.ª Ines Pfundner**  
Kontaktstelle Trauer der Caritas Wien, Absolventin des Universitären Basislehrgangs Palliative Care

## Elterncoachinggruppe

Ressourcenplattform für Eltern

**Ziele und Inhalte dieses Angebotes sind:**

- Entlastung des Erziehungsalltags
- Aneignung von neuen Handlungs- und Bewältigungsstrategien
- Stärkung der Problemlösungskompetenz
- ...

**Arbeitsweise:**

Monatliches Treffen, 5 x pro Semester  
Bearbeitung von Fragen betreffend Erziehung, Familie und Alltag. Einzel- u. Gruppenarbeit, Brainstorming, Reflexion, Erfahrungsaustausch, Diskussion, Rollenspiel.

**TERMINE:**

**Montag 9. Februar, 16. März, 20. April, 25. Mai und 22. Juni 2009 | jeweils 19 bis 21 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 50,- für alle 5 Termine, € 90,- für Paare

EINE KOOPERATION DES VEREINS FÜR FAMILIENBEGLEITUNG MIT DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD.

**Eingeladen sind:**

Eltern, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 0 bis 18 Jahren.



**LEITUNG:**

**Mag.ª phil. Gerlinde Grübl-Schöbwendner**  
Lebens- und Sozialberaterin, Coach, Akad. Sozial.- u. Heilpädagogin, Dipl. Erwachsenenbildnerin  
[www.familienbegleitung.at](http://www.familienbegleitung.at)

## Mit Humor erzieht sich's leichter

Familienleben mit Humor gestalten – Vortrag

Eine humorvolle Einstellung hilft, die Dinge zu relativieren, nicht ernster zu nehmen, als nötig und den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Humor ist ein Mittel zur Stressbewältigung und zum besseren Umgang mit Konflikten und Krisen.

**REFERENTINNEN:**

**Mag.ª Gerlinde Grübl-Schöbwendner** und **Dr. Alexander Mernyi**

**TERMIN:**

**Donnerstag 19. Februar 2009 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-

EINE KOOPERATION DES VEREINS FÜR FAMILIENBEGLEITUNG MIT DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD.



**Dr. Alexander Mernyi**  
Dipl. Trainer und Erwachsenenbildner  
[www.familienbegleitung.at](http://www.familienbegleitung.at)

BEZIEHUNG

## WIGE – Plattform für Wiederverheiratete Geschiedene

Trennung – Scheidung – Was dann?

Über die Folgen eines Rosenkrieges.  
Gesprächsabend für Betroffene mit P. Michael Lidy und DSA Maria Goldmann-Kaindl

**TERMIN:**

**Mittwoch 19. November 2008 | 19.30 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 10,- pro Person nach Selbsteinschätzung

EINE KOOPERATION VON WIGE – PLATTFORM FÜR WIEDERVERHEIRATETE GESCHIEDENE UND DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD.



[www.beziehungsweb.at/wige](http://www.beziehungsweb.at/wige)



**LEITUNG:**  
**Mag. Erwin Jäggle**  
 Psychotherapeut,  
 Imago-Paartherapeut  
<http://www.myimago.at>

## Imago – Ein neuer Weg zu erfüllter Liebe

### Einführungsvortrag

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Theorie und einen Einblick in die Praxis der Imago-Beziehungsarbeit und ist auch als Einführung für den Imago-Workshop, der vom 20. bis 22. Februar 2009 stattfinden wird, gedacht. Eine Live-Demonstration soll den Abend abrunden.

**TERMIN:**

**Dienstag 20. Jänner 2009 | 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-

## Soviel Liebe wie du brauchst

### Imago-Paarworkshop

Das Seminar wird als Imago-Paar-Workshop gestaltet und bietet einen ausgewogenen Mix an Informationen über Beziehung, Selbsterfahrung und Arbeit mit dem Partner. Themen werden u.a. sein: Warum habe ich gerade diesen Partner gewählt? Welche unbewussten Kräfte steuern meine Beziehung oder was treibt mich/uns immer wieder in die gleichen Konflikte? Wie können wir untereinander Liebe und Anerkennung so austauschen, dass es ankommt und innerlich berührt? Wie kann ich mit Wut, Ärger und Frustrationen konstruktiv

umgehen und wie die eigenen Wünsche und Bedürfnisse so vermitteln, dass der Partner bzw. die Partnerin diese auch erfüllen kann?

**TERMIN:**

**Freitag 20. Februar 2009 | 15 Uhr bis Sonntag 22. Februar 2009 | 18 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

180,- pro Paar inkl. Buch plus Aufenthaltskosten



Infos unter:  
<http://www.marriage-encounter.at>

## Marriage Encounter – Monatstreffen

Zu den Monatstreffen sind alle, die an einem ME-Wochenende teilgenommen haben, herzlich eingeladen. Die Treffen dienen der Selbstbegegnung, Vertiefung der Beziehung sowie dem lebendigen Austausch und der Begegnung innerhalb der ME-Gemeinschaft.

**TERMINE:**

**Mittwoch 19. November 2008,  
 21. Jänner und 18. Februar 2009  
 jeweils 19 Uhr**

## KULTUR & KREATIVITÄT



**LEITUNG:**  
**Krista-Gilda Rassner**  
 Tanzleiterin

## Getanzte Mantras und Gebete

Wir tanzen einfache Kreis- und Gebärdentänze zu christlichen Gebeten und Mantras aus verschiedenen Kulturen und Liedern der Stille aus der „finnischen Messe“.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und leichte Schuhe

Durch den Tanz wird die Botschaft der Gebete und Mantras mit allen Sinnen erfahren. In der Freude und Harmonie der tanzenden Gemeinschaft erfährt jeder für sich die Kraft und den Frieden, die zur bleibenden Erinnerung und zur Quelle der Liebe und des Vertrauens werden.

**TERMINE:**

**Dienstag 4., 11. und 18. November 2008  
 jeweils 19 bis 21.30 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 35,- für alle 3 Abende

**LEITUNG:**  
**Maria Hausleitner**  
 geprüfte Tanzlehrerin

## Folklore –

### Gruppentänze in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Aktiv-Club Wr. Neustadt

**TERMINE:**

**jeden Donnerstag | 17.30 bis 19 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

Kneipp-Mitglieder: € 2,80, Nicht-Mitglieder: € 3,40

## Tanz mit – Tanz dich fit!

### TANZDISZIPLIN:

Seniorentanz in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Aktiv-Club Wr. Neustadt

### TERMINE:

**jeden Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr**

### TEILNAHMEBEITRAG:

Kneipp-Mitglieder: € 2,80, Nicht-Mitglieder: € 3,40



**LEITUNG:**  
**Eva Pirringer**

## Ballettschule im Bildungshaus St. Bernhard

### Ballettunterricht für Kinder und Jugendliche

Basis des klassischen Balletts, Spitzentanz, Rhythmik, Kindertänze, Improvisation und kreatives Gestalten, moderne Tanztechnik nach Rosalia Chladek, Choreographieeinstudierungen

### 2. Semester:

**ab Dienstag 10. Februar 2009 / Donnerstag 12. Februar 2009:**

**Dienstag 14 – 14.50 Uhr** Kinder von 5 bis 6 Jahre

**Dienstag 15 – 15.50 Uhr**

leicht Fortgeschrittene 6 bis 7 Jahre

**Dienstag 16 – 16.50 Uhr**

Fortgeschrittene 7 bis 9 Jahre

**Dienstag 17 – 17.50 Uhr** sehr Fortgeschrittene ab 9 Jahren (+ 25 Min. Spitzentanz)

**Dienstag 17.55 – 18.45 Uhr**

Musicaldance ab 11 Jahren

**Donnerstag 14 – 14.50 Uhr**

Anfänger (Kinder von 4 – 5 Jahren)

### KURSKOSTEN / SEMESTER:

16 Einheiten a 50 Min.: € 95,-,

16 Einheiten Doppelstunde (17–18.45 Uhr): € 140,-

### SCHLUSSAUFFÜHRUNG:

Dienstag 16. Juni 2009

(Änderung vorbehalten)



### KURSLEITUNG:

**Dipl. Tanzpäd.**

**Andrea Schottleitner**

### DOZENTIN:

**Beatrix Knoth**

Anmeldung und Auskunft telefonisch unter 0676/933 93 57 oder per Mail an [andrea@balletttanz.com](mailto:andrea@balletttanz.com)

## UMWELT & GESUNDHEIT

## Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

**Lachen fördert neue Lebenslust, Lebensenergie, Heilungsprozesse. Lachen fördert soziale Kommunikation, Gefühle, Kreativität.**

Lachyoga ist ein gesundheitsförderndes Heiterkeits- und Atemtraining, das 1995 von Dr. Kataria in Indien gegründet wurde, und sich seitdem zu einer weltumspan-

nenden Bewegung entwickelt hat. Für die Lach- und Entspannungsübungen sind weder Vorkenntnisse noch eine besondere körperliche Kondition erforderlich.

Legen Sie für eine Weile den Ernst des Alltags ab, lachen Sie mit und erleben Sie in der Gemeinschaft Gleichgesinnter die befreiende, wohltuende Kraft des Lachens.



### LEITUNG:

**Wilma Alex**

Lach- und Atemtrainerin,  
Lachyoga-Leiterin,  
Dipl. Mentaltrainerin

## Lach- und Atem-Yoga Gruppe

### TERMINE:

**Donnerstag 6., 13., 20., 27. November und 4. Dezember 2008 | jeweils 19.30 bis 21 Uhr**

### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 45,- für alle 5 Termine

## Lachtag

### MITZUBRINGEN:

Decke, bequeme Kleidung, Hausschuhe oder Socken

### TERMIN:

**Samstag 24. Jänner 2009 | 9 bis 17 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 55,- inklusive Mittagessen



**REFERENTIN:**

**Manuela Miedler**

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflegeberufe, Autorin. Durch eine Krebserkrankung war sie bereits mit 37 Jahren in den ‚Wechseljahren‘. Mit Hilfe der Psychologin und Autorin Julia Onken lernte sie die Zeichen des ‚Wechsels‘ zu erkennen.

Mehr Info:

<http://www.sonnenseiten-miedler.at>

## Tanz der Hormone –

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Depressionen oder die besten Jahre im Leben einer Frau

### Vortrag

Die Wechsel-Jahre kommen nicht aus heiterem Himmel, bereits einige Jahre vor der letzten Menstruation beginnt sich der Körper auf den ‚Wechsel‘ vorzubereiten. Wechseljahre sind keine Krankheit sondern eine Chance für eine Neuorientierung.

- Zeichen und körperliche Symptome als Wegweiser für die eigene Entwicklung entschlüsseln und verstehen.
- künstliche Hormone – ja oder nein?

Der Vortrag ist auch als Einführung für den Workshop am Fr 28. 11. 2008 gedacht.

### TERMIN:

**Donnerstag 6. November 2008 | 19 Uhr**

### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 8,- Teilnahmebeitrag

### Inhalte:

- Die Lebensmitte als eine wichtige von vielen Veränderungsphasen in unserem Leben
- Standortbestimmung: Rückblick – Ausblick
- Die zweite Lebenshälfte als Chance, bisher ungelebte Aspekte zu leben und zu verwirklichen

## Lebensmitte für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit nutzen

### Workshop

Wenn wir heute über Lebensmitte lesen oder hören, dann ist meistens die Rede von unangenehmen Symptomen, die vor allem Frauen in ihren Wechsel – Jahren erleben. Auf das Positive, das diese Lebensphase mit sich bringt, wird wenig hingewiesen. Bei der langen Lebenserwartung heutzutage liegt jedoch in der Lebensmitte noch ein zweites Erwachsenenalter vor uns, das es zu gestalten gilt.

cken. Durch eine in den Wechseljahren erfolgte Standortbestimmung und Reflexion legen viele Frauen in der Folge einige ihrer vertrauten, aber stereotypen Verhaltensmuster ab. Der in der Lebensmitte vor uns liegende Lebensabschnitt hat seine eigenen Freuden, Aufgaben und Hindernisse sowie eine andere Prioritätenskala. Wird der Kurs in dieses neue Gewässer erfolgreich gesteuert, verliert das Sich-beweisen-Müssen an Wichtigkeit, und ungeahnte Perspektiven tun sich auf.

Es geht darum, die Lebensmitte für die Entfaltung unserer Persönlichkeit zu nutzen und dabei für bedeutsame, manchmal einschneidende Veränderungen offen zu sein, die bisher (noch) nicht gelebten Aspekte ihrer Persönlichkeit zu entdecken und zum Leben zu erwe-

### TERMIN:

**Freitag 28. November 2008 | 19 bis 21 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 39,-



**Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Bauer**

Studium Sport und Psychologie, Leiterin des Brain & Body – Power – Institutes:  
<http://www.elisabethbauer.at>

## Burnout kreativ und mit Spass stoppen!

### Basisseminar

- Sie spüren, dass „es so nicht mehr weitergehen“ kann und möchten aktiv Möglichkeiten finden, den Stress zu reduzieren. Sie wollen der Negativspirale entkommen und Sie sind (endlich) bereit, Ihrem Leben eine Wende zu geben!
- Genießen Sie einen entspannenden, lustigen und lehrreichen Tag in gemütlicher Atmosphäre.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

### TERMIN:

**Samstag 29. November 2008 | 9 bis 17 Uhr**

### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 68,- inklusive Mittagessen

## Follow Up zum Basisseminar

Für alle, die schon ein Basisseminar von Elisabeth Bauer besucht haben, noch mehr Strategien und Tipps zur erfolgreichen Stressbewältigung!

### TERMIN:

**Dienstag 24. Februar 2009 | 9.30 bis 17 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 68,- inkl. Mittagessen

## Leben ohne Rückenschmerzen

Durch die Feldenkrais-Methode dem Schmerz den Rücken kehren

Dieses Seminar ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Kondition geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Anhand einfacher funktionaler Bewegungen wollen wir spielerisch lernen überflüssige Körperspannungen aufzuspüren 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 finden können,

stellt sich ein. Bewegungsmuster wie Sitzen, Stehen, Gehen, Beugen, Drehen, werden klarer und erfordern weniger Kraftaufwand.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und evtl. weiße Decke mitnehmen.

**TERMIN:**

**Samstag 10. Jänner 2009 | 10 bis 16 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 60,- inkl. Mittagessen

## Feldenkrais pur!

Laufende Gruppe

An diesen 10 Abenden wollen wir uns aufbauend auf bisherige Erfahrungen mit weiteren einfachen und grundlegenden Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode auseinandersetzen.

**TERMINE:**

**Donnerstag 15., 22., 29. Jänner, 12., 19., 26. Februar, 5., 12., 19. und 26. März 2009 | jeweils 19 bis 20.15 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 80,- für alle 10 Abende

## Yoga mit Johanna Wendel

**ANMELDUNG UND INFORMATION:**

Tel. 0676 / 538 52 00 <http://members.e-media.at/yoga-wendel>

## Yoga & Pilates für Anfänger

Elemente aus dem Jahrtausende alten Yoga und dem modernen Pilates werden in diesem Übungsprogramm vorgestellt und praktiziert und dadurch werden die positiven Auswirkungen für Körper und Seele erfahren. Auf die Atmung abgestimmte Bewegungen und Körperstellungen stabilisieren die Wirbelsäule, stärken die Rumpfkraft und führen – regelmäßig ausgeführt – zu einer guten und gesunden Haltung. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Ziele beider Konzepte zusammen sind, die Gesundheit zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**TERMINE:**

**Jeden Montag ab 2. März 2009 jeweils von 18.30 – 20 Uhr**

## Yoga für Fortgeschrittene

Die Übungen des Anfänger-Kurses werden vertieft und erweitert, geführte Entspannungsübungen (Fantasieren) und Meditationen runden das Programm ab. Auch für Einsteiger mit Vorkenntnissen geeignet.

**TERMIN:**

**Jeden Dienstag ab 3. März 2009 19 – 20.30 Uhr**

## Guten Morgen – Yoga

Sanfter Yoga für jedes Alter. Sich wahrnehmen, entspannen, wohl fühlen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe

und Ausgeglichenheit zu erlangen, so können Stresssituationen besser bewältigt werden.

**TERMINE:**

**jeden Donnerstag ab 19. Februar 2009 9.30 – 11 Uhr**



**LEITUNG:**

**DI Franz Schrammel**  
Dipl. Feldenkraislehrer



**LEITUNG:**

**Johanna Wendel**  
Dipl. Yoga- und  
Wirbelsäulenlehrerin,  
Nuad-Praktikerin

## Osteoporoseturnen

In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Aktiv-Club  
Wr. Neustadt

**Leitung: Albertine Köppl**

Termine Gruppe 1:

**Jeden Mittwoch | 10 bis 11 Uhr**

**Leitung: Lydia Grill**

Termine Gruppe 2:

**Jeden Montag | 14 bis 15.30 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

Kneipp-Mitglieder: € 2,80, Nicht-Mitglieder: € 3,40



**LEITUNG:**

**Gertraud Wohlfart**

**LEITUNG:**

**Christine Ortner**

Information und Anmeldung:

Tel. 02622/78274 oder

0676/3554304

## Wirbelsäulengymnastik

In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Aktiv-Club  
Wr. Neustadt

**TERMINE:**

**jeden Mittwoch und Freitag | 9 bis 10 Uhr  
(außer an schulfreien Tagen)**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

Kneipp-Mitglieder: € 2,80, Nicht-Mitglieder: € 3,40

## Taiji Quan & Qigong

Taiji Quan ist eine alte meditative Bewegungskunst aus  
China; Qigong ist eine Methode zur Pflege und Kultivie-  
rung von Körper und Geist.

**TERMINE:**

**jeden Dienstag ab 13. Jänner 2009 | 9 – 11 Uhr**

**jeden Mittwoch, ab 14. Jänner 2009**

**18.45 bis 20.45 Uhr**



## GOTTESDIENSTE

**Hl. Messe mit rhythmischen Liedern  
gestaltet von der Cursillo-Bewegung in der  
Kapelle des Bildungshauses**

**TERMINE:**

jeden 1. Freitag im Monat (7. Nov., 5. Dez. 2008, 2. Jänner,  
6. Februar 2009) | jeweils 18 Uhr 30

**Skyline**

monatliche Vikariatsjugendmesse mit anschließender  
Agape

Zielgruppe: Jugendgruppen, Firmgruppen, Jugendliche,  
aber auch Einzelpersonen und Junggebliebene

**TERMINE:**

Mittwoch 12. November, 17. Dezember 2008, 21. Jänner  
und 18. Februar 2009 | jeweils um 19 Uhr in der Kapelle  
des Bildungshauses

**Gebetskreis der Christlichen LehrerInnen  
und ErzieherInnen NÖ**

**TERMINE:**

jeden 3. Montag im Monat (17. Nov., 15. Dez. 2008,  
19. Jänner, 16. Februar 2009) | jeweils von 19 bis 21 Uhr

## BILDUNGSFÖRDERUNG

### Niederösterreichische Bildungsförderung:

**Holen Sie sich den Kursbeitrag zurück!**

Voraussetzung für den Bezug der Bildungsförderung  
ist, dass die/der AntragstellerIn den Hauptwohnsitz in  
Niederösterreich hat und die österreichische Staatsbür-  
gerschaft oder die eines EWR-Mitgliedsstaates besitzt.  
Weiters muss der Kurs der berufsspezifischen Weiterbil-

dung dienen und bei einem von der Donau Uni Krems  
zertifizierten Bildungsträger (NÖ-Cert) angeboten wer-  
den. Das Bildungshaus St. Bernhard hat diese Zertifizie-  
rung erworben, d.h., Kurse die unser Haus veranstaltet,  
werden für die NÖ Bildungsförderung anerkannt.



Mehr Info bei  
Mag. Peter Maurer  
02622 / 29 131  
DW 17 oder  
www.st-bernhard.at

## BERATUNG

**Anonyme Selbsthilfegruppe:  
Angst und Depression (ASAD)**

Helfen Sie sich selbst im gemeinsamen vertraulichen Gespräch mit anderen Betroffenen.

**TERMINE:**

**jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
von 18.30 bis 20.30 Uhr**

**AUSKUNFT:**

Manfred, T.: 0699/11 09 91 68, E-Mail: asad@aon.at

**Anonyme Alkoholiker****TERMIN:**

**AA-Meeting jeden Dienstag | 19.30 Uhr**

im Bildungshaus St. Bernhard, Neuklostergasse 1,  
2700 Wr. Neustadt im 1. Stock, Seminarraum 2.

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

Beratung unterstützt Einzelpersonen, Paare und Familien Lösungen für die jeweiligen Probleme zu finden. Die Beratungen sind anonym, vertraulich.

**UNSERE BERATUNGSZEITEN:**

**Montag, 17 bis 19 Uhr**

**Mittwoch, 9 bis 11 Uhr**

**Donnerstag, 16 bis 18 Uhr**

**Terminvereinbarungen** bitte während dieser  
Öffnungszeiten unter Tel.: 0 26 22/291 31-18  
oder 0676/927 99 74



## VORSCHAU

**Auf den Spuren Martin Luthers  
Studienreise**

Lernen Sie Martin Luther, seine Lebensorte und seine damalige Zeit an den historischen Orten seines Schaffens kennen!

Stationen dieser Reise sind u.a. das Augustinerkloster in Erfurt, das Lutherhaus und die Wartburg in Eisenach, das Geburts- und Sterbehaus in Eisleben sowie die Schlosskirche und das Lutherhaus in Wittenberg.

**LEITUNG:**

**Dr. Stephan Renner**

Theologe und Religionspädagoge und

**Mag. Peter Maurer**

Päd. Referent des Bildungshauses

**TERMIN:**

**Mittwoch 20. Mai bis Sonntag 24. Mai 2009**

EINE KOOPERATION DER KIRCHLICHEN PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE WIEN/  
KREMS UND DEM BILDUNGSHAUS ST. BERNHARD.



**Martin Luther  
als Augustinermönch –**  
Mehr Infos zur Lutherreise  
bei Mag. Peter Maurer  
02622 / 29 131 DW 17  
p.maurer@edw.or.at

**REDAKTIONSSCHLUSS**

für die Ausgabe März bis Juni 2009

ist der 7. Jänner 2009

**ANMELDEBEDINGUNGEN:**

Wenn nicht anders angegeben ist zu all unseren Veranstaltungen eine Anmeldung (telefonisch: 0 26 22/291 31, per Fax: 0 26 22/291 31-40, per E-Mail: bildungshaus@st-bernhard.at, über unser Online-Anmeldesystem auf [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at) oder per Post) bis spätestens eine Woche vorher unbedingt erforderlich. Unsere Bürozeiten sind: Montag bis Freitag: 8.00 – 11.30 und 12.30 – 16.00. Ihre schriftliche oder telefonische Anmeldung betrachten wir als verbindlich. Um Kosten zu sparen, schicken wir nicht zu allen Veranstaltungen Anmeldebestätigungen. Falls die Veranstaltung abgesagt wird, melden wir uns, daher bitte Adresse und Telefonnummer bei der Anmeldung bekanntgeben. Bei manchen Seminaren senden wir Ihnen vor Beginn der Veranstaltung einen Zahlschein zu. Erst mit der Einzahlung innerhalb der angegebenen Frist ist Ihre Anmeldung dann fix.

**STORNOBEDINGUNGEN:**

Bis zum Anmeldeschluss ist ein Rücktritt ohne Kostenanfall möglich. Bei Abmeldungen ab einer Woche vor Seminarbeginn müssen wir 50 % des Teilnahmebeitrags, bei Abmeldung zwei Tage vor Seminarbeginn bzw. bei Nichterscheinen den gesamten Teilnahmebeitrag verrechnen oder Sie nennen eine Ersatzperson. Bei Absage des Kurses von unserer Seite erhalten Sie den vollen Betrag zurück.

**OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ:**

Medieninhaber: Erzdiözese Wien, Bildungshaus St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt, Neuklosterg. 1, Unternehmensgegenstand: Erwachsenenbildung, Grundlegende Richtung des Bildungsanzeigers: Information über Veranstaltungen des Bildungshauses St. Bernhard

**Einrichtungen  
der Erwachsenenbildung  
der Erzdiözese Wien:**

**Wiener Theologische Kurse**  
[www.theologischerkurse.at](http://www.theologischerkurse.at)

**Kath. Bildungswerk**  
[www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at)

**Kirchliches Bibliothekswerk**  
[www.kibi.at](http://www.kibi.at)

**Studien- und Beratungsstelle  
für Kinder- und Jugendliteratur**  
[www.stube.at](http://www.stube.at)

**Literarische Kurse**  
[www.literarischerkurse.at](http://www.literarischerkurse.at)

**Anima – Bildungsinitiative für Frauen**  
[www.anima.or.at](http://www.anima.or.at)

**Bildungshaus Schloss Großrußbach**  
[www.bildungshaus.cc](http://www.bildungshaus.cc)

**Bildungshaus St. Bernhard**  
[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

**WW** **weiterwissen.at**  
Forum Katholischer Erwachsenenbildung



**Vorsorgen in jedem Alter**

Ob Zusatzpension, Absicherung oder  
Pflegevorsorge. Wir haben für Sie die  
beste Lösung.

**SPARKASSE**  
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

**AUFENTHALTSKOSTEN 2009**

VOLLPENSION:

<b>Doppelzimmer</b>	€ 36,40
<b>Einzelzimmer</b>	€ 43,70
<b>Einzelzimmer mit gem. Bad</b>	€ 40,05
<b>Frühstück:</b>	€ 5,30
<b>Mittagessen:</b>	€ 8,30
<b>Abendessen:</b>	€ 5,80

**NR. 23 | NOV. 2008 – FEB. 2009**

Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt

Weiteres Aufgabepostamt:

3390 Melk: P.b.b.

„Österr. Post AG/Sponsoring.Post“

Vertragsnummer: GZ 02Z032029

DVR 0029874 (111)

**IMPRESSUM:**

**Alleininhaber, Herausgeber, Redaktion, Layout:** Bildungshaus St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt, Neuklostergasse 1, Tel. 0 26 22/291 31, Telefax 0 26 22/291 31-40, E-Mail: [bildungshaus@st-bernhard.at](mailto:bildungshaus@st-bernhard.at), [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at) • **Druck und Gestaltung:** [gugler cross media](http://guglercrossmedia.com), [www.gugler.at](http://www.gugler.at)



Gedruckt nach der Richtlinie „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. [gugler cross media](http://guglercrossmedia.com), Melk; UZW 609; [www.gugler.at](http://www.gugler.at)

**greenprint\***  
klimaneutral gedruckt.

CO<sub>2</sub>-neutralisiert – Gold-Standard-Projekt „Strom aus Biomasse“ in Karnataka, Indien