



**WER RETTET DAS KLIMA?**  
Industrieviertelakademie mit Heini Staudinger  
(Waldviertler Schuhfabrik) und Stephan Pernkopf  
(NÖ Umweltlandesrat)

4

**ZUKUNFTSCODE RESILIENZ**  
Stressmanagement-Seminar mit Barbara Pototschnig

15

**VON PERSIEN IN DEN IRAN**  
Reiseimpressionen von Regina Totz

20

## St. Bernhard, ein Ort zum Leben - Lernen

© Foto: Peter Maurer



Puppentheater mit Heini Brossmann

### SONNENSCHNEIN UND REGEN

oder: wie ich Puppenspieler wurde

**Donnerstag, 5. März 2020 | 19.00 Uhr**

Karten zu € 16,- im Bildungszentrum, in der Info-Stelle des Alten Rathauses, Hauptplatz 1, 2700 Wiener Neustadt sowie bei allen oeticket-Verkaufsstellen und im Internet unter oeticket.com, Restkarten an der Abendkasse: € 19,-



### INDUSTRIEVIERTELAKADEMIE

mit Magdalena Holztrattner, Stephan Pernkopf und Heini Staudinger

### WER RETTET DAS KLIMA?

Erfolgsgeschichten, Einzelinitiativen und politische Rahmenbedingungen

**Donnerstag, 12. März 2020 | 18.30 Uhr**

Eintritt frei!



Lesung und Gespräch mit Autor Jad Turjam

### WENN DER JASMIN AUSWANDERT

Die Geschichte meiner Flucht

**Donnerstag, 26. März 2020 | 19.00 Uhr**

Teilnahmebeitrag: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-



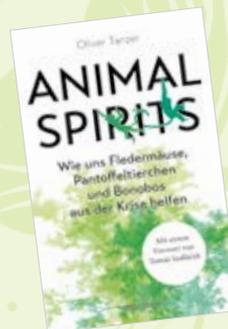
Buchpräsentation mit Oliver Tanzer

### NATUR SCHLÄGT NARZISSMUS

Wie uns Fledermäuse, Pantoffeltierchen und Bonobos aus der Krise helfen

**Donnerstag, 16. April 2020 | 19.00 Uhr**

Teilnahmebeitrag: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-



Lichtbildervortrag von Regina Totz

### VON PERSIEN IN DEN IRAN

Reiseimpressionen

**Dienstag, 28. April 2020 | 19.00 Uhr**

Teilnahmebeitrag: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-



<b>GESELLSCHAFT</b>	<b>4</b>
Theologie & Weltanschauung, Vielfalt & Zusammenleben, Politik, Umwelt & Gerechtigkeit	
<b>SPIRITUALITÄT</b>	<b>7</b>
Meditation, Gebet, Sakraler Tanz	
<b>LEBENSKUNST</b>	<b>9</b>
Persönlichkeitsbildung & Lebensbegleitung, Beziehung & Partnerschaft, Elternbildung & Pädagogik, Lebenskunst für Fortgeschrittene	
<b>GESUNDHEIT</b>	<b>14</b>
Stressmanagement, Fitness, Ernährung	
<b>KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT</b>	<b>18</b>
Kreativität & Tanz, Konzert & Theater, Ausstellung	
<b>AUS- UND FORTBILDUNG</b>	<b>20</b>
Aus- und Fortbildung für Beruf und Ehrenamt u.a. Hospizarbeit, Arbeit mit Kindern, Religionsunterricht, Pfarrarbeit	
<b>WEITERS IM BILDUNGSZENTRUM</b>	<b>23</b>
Anonyme Alkoholiker, Familienberatung, Ballettschule	

## HERZLICH WILLKOMMEN

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Die mit Informationen über unsere Kursangebote gefüllten Regale am Titelbild dieser Ausgabe des Bildungsanzeigers erinnern mich an einen Gedanken in unserem Leitbild: „Wie in einer Montessori-Schule stellen wir eine ‚vorbereitete Umgebung‘ (unser Bildungszentrum mit all seinen Möglichkeiten) mit einer Fülle von ‚Materialien im Regal‘ (die Palette unserer Veranstaltungen) zur Verfügung.“ (Leitbild 1. b)

Unser Leben wirft je nach unseren Lebensumständen und Altersphasen unterschiedliche Fragen auf. Wir versuchen mit unserer Programmgestaltung einerseits möglichst nah an diesen Themen und den Bedürfnissen der Menschen zu sein, damit möglichst viele etwas finden, was für ihre aktuelle Lebenssituation interessant und hilfreich ist. Andererseits möchten wir den Beitrag, den wir speziell als Kirche für ein gelingendes Leben in unserer Zeit leisten können, einbringen. Dazu gehört auch, den spirituellen Schatz unserer christlichen Tradition neu zu aktualisieren, in neuer Form in die Gesellschaft zu tragen – wie zum Beispiel mit den Angeboten zu „MYSTIK im Alltag“, die Sie ab Seite 7 finden. So erklärt sich die breite inhaltliche Fächerung unseres Bildungsangebots, das

Persönlichkeitsentwicklung, Gesellschaftsfragen, Theologie, Gesundheit, Kunst und Kultur, Beziehung und Erziehung sowie Themen, die sich am Lebensende stellen, und explizit spirituelle Angebote umfasst.

Allen, die unserer Bitte einen Druckkostenbeitrag zu leisten gefolgt sind sowie den Mitgliedern im Verein zur Förderung des Bildungszentrums St. Bernhard danke ich herzlich für die finanzielle Unterstützung unserer Bildungsarbeit!

Ich hoffe sehr, dass Sie etwas passendes in unserem „Bildungsregal“ finden und wir sie bald im Bildungszentrum begrüßen dürfen!



Mag. Peter Maurer, MAS

PS: Weil sich der *bildungsHERBST* in den letzten Jahren so bewährt hat, gibt es ab heuer auch einen *bildungsFRÜHLING*.

**Wir ersuchen um  
Anmeldung für alle  
Veranstaltungen!**

Tel. 02622 / 29 131  
st.bernhard@edw.or.at  
oder über den Anmelde-Link  
bei der jeweiligen  
Veranstaltungsbeschreibung  
auf unserer Homepage  
[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

**Das Bildungs-  
zentrum im Internet!**



/user/BildungszentrumSB



/BildungszentrumStBernhard/

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



**Mag. Peter Maurer, MAS**  
Bildungsmanagement & PR

Das Bildungszentrum wird gesponsert von:

**Wiener Neustädter  
SPARKASSE** 

Was zählt, sind die Menschen.

### Wir bedanken uns bei allen Spendern!

Bauer Ingrid, Bauer Mag. Beate, Bauernfeind Gerda, Beschoner Dipl. Ing. Karl, Brozyna DI Stefan Alexander, Buchner DI Karl, Culek Manfred, Faiman Dr. Klemens, Fiala Gerda, Ganoszky Otto, Glantschnig Dr. Gertraud, Gollop Anna, Graf Mag. Phil. Renate Maria, Graßl Mag. Ani, Gremel, Hamburger Christine, Hammer Renata, Handler Franz DI und Elisabeth, Haschka Mag. Hubert, Hechtl Margarete, Heinzl Richard, Hofer Mag. Maria, Höller Johann, Jaegersberger Elisabeht, Katzensteiner Annemarie, Kauer Ing. Franz und Eva, Kaufmann Brigitte, Kneipp-Aktiv Club, Konlechner Ing. Peter, Konold Mag. Johannes, Kopetzky Herta, Köppl Ing. Ernst u. Albertine, Korine Dr. Elisabeth, Krahl Lutz und Helga, Kube Alfred, Lackner Sandra, Lath Maria Luise, Lechner Emma Lenz Dipl. Ing. Heinrich, Lurf Christine, Maurer Alfons, Mayer Josef, Mayrhofer Christine, Moshammer-Mischkof Dr. H., Müllner Josef, Nestlinger Anna, Nussbaumer Ing. Gabriele, Patek Dipl. -Ing. Hubert, Pichler Dr. Emmerich oder Margaret, Pichler Erna, Pilz Mag. Martha, Planko , Raimann Margit, Rank Mag.Phil. Wolfgang, Reh Eva Maria, Reischer Ing. Andreas, Reiser Ema Malita, Rodinger Rudolf, Rohorzka Johanna, Scheer Christl, Scheffler Ingeborg, Scherz Reinhard, Schoeberl Ing. Herbert, Schuh Maria, Schulz Renate, Schutzbier Gunda, Sowa Mag. Peter, Stejskal Dipl. Ing. Paul, Stockinger Ilse, Stotz Margarete, Szekely Rudolf, Thaller Maria, Trimmel DI Friedrich, Ulreiaeh Irene, Urban Dr. Med. Univ. Martin, VS Hohe Wand, Weber Josef, Wintersberger Brigitte, Woldron Johann o Hedwig



REFERENT:  
Wilhelm Moosgöller



## Das neue 5G-Mobilfunknetz

### Informations- und Diskussionsveranstaltung

Es wird mit Hochdruck am Ausbau des 5G Mobilfunknetz gearbeitet. Die Werbung verspricht ganz wunderbare Möglichkeiten der Anwendung.

- Welche Möglichkeiten bietet 5G für Gesellschaft und Wirtschaft?
- Wodurch unterscheidet sich 5G von seinen Vorläufern?

Der Schwerpunkt der Veranstaltung ist das Thema Gesundheit. Gibt es Untersuchungen der Risiken und Gefahren der Strahlen?

Eine Veranstaltung von %Attac-Regionalgruppe Wiener Neustadt in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.

#### AM PODIUM:

**DI Franz Ziegelwanger**, Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie zum Thema 5G Technologie.

**Univ Prof. Dr. Wilhelm Moosgöller**, Medizinische Universität Wien zum Thema Gesundheit.

**TERMIN: Dienstag, 10. März 2020 | 19.00 Uhr**  
**KEIN TEILNAHMEBEITRAG!**

## INDUSTRIEVIERTEL- AKADEMIE 2020

## Wer rettet das Klima?

### Erfolgsgeschichten, Einzelinitiativen und politische Rahmenbedingungen

Von kontroversiellen „Klimakrise“-Gesprächen zu Wegen. Die jährliche Industrieviertel-Akademie zu einem aktuellen sozialen, ökologischen oder politischen Thema mit ExpertInnen, PolitikerInnen, VertreterInnen von Initiativen, engagierten BürgerInnen und allen Interessierten bietet Raum für Dialog, Austausch, Ideen und Best-Practice-Beispiele. Impulse, Gesprächsrunden und ein Podiumsgespräch mit Heinrich Staudinger von GEA/Waldviertler Werkstätten und Umwelt-Landesrat Dr. Stephan Pernkopf sollen die Teilnehmenden zu innovativen Lösungen befähigen.

#### PROGRAMM:

- 18.00 Eintreffen
  - 18.30 Begrüßung, Musik
  - 18.40 Wege aus der Klimakrise - Laudato Sí, Pfarrgemeinde FairWandeln, Fridays for Future, ... Dr.<sup>in</sup> Magdalena Holztrattner, Kath. Sozialakademie Österreichs
  - 19.00 Erfolgsgeschichten, Einzelinitiativen und politische Rahmenbedingungen - Heinrich Staudinger, Geschäftsführer Waldviertler Werkstätten und Dr. Stephan Pernkopf, Landeshauptfrau-Stellvertreter
  - 20.00 Gesprächsgruppen
  - 20.45 Plenumsgespräch: Was habe ich Neues erfahren?
  - 21.00 Dank & Musik
- anschließend Agape und gemütlicher Ausklang

#### MODERATION:

**Mag.<sup>a</sup> Gabriele Kienesberger, KAB-Referentin**

#### GESPRÄCHSGRUPPEN:

- **Projektförderung für Erfolgsgeschichten**  
Mag. DI Dr. Heimo Bürbaumer, Energie- und Umweltagentur Niederösterreich



- **Nachhaltige Klimaschutzarbeit in der Gemeinde Umsetzung des e5 - Programms in Baden**  
Dr. Gerfried Koch, Stadt Baden, Klima- und Energieabteilung
- **Pfarrgemeinde FairWandeln**  
Praktische Beispiele aus Baden & Wiener Neustadt
- **Klimabündnis - Aktionen auf kommunaler Ebene**  
Praktische Beispiele aus den Arbeitskreisen Thermengemeinden & Wiener Neustadt
- **Fridays for Future**  
Jugendliche übernehmen Verantwortung

**DOWNLOAD VERANSTALTUNGSFLYER:**  
[www.st-bernhard.at/downloads/IVA2020.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/IVA2020.pdf)

**TERMINE: Donnerstag, 12. März 2020 | 18.30 Uhr**  
**EINTRITT FREI!**

Die Industrieviertel-Akademie ist eine Veranstaltung der Katholischen Aktion im Vikariat Süd, getragen von kfb, KMB, KAB, KJ, KJS, Umweltbüro, Welthaus, Bildungszentrum St. Bernhard, Katholisches Bildungswerk Wien und „Der Sonntag“ - die Kirchenzeitung der Erzdiözese Wien.



REFERENTEN:  
**Stephan Pernkopf**  
Umweltlandesrat NÖ



**Heini Staudinger**  
GEA, Waldviertler Schuhfabrik  
**Magdalena Holztrattner**  
Sozialethikern, Direktorin der Kath. Sozialakademie Österreich



## Natur schlägt Narzissmus

Wie uns Fledermäuse, Pantoffeltierchen und Bonobos aus der Krise helfen

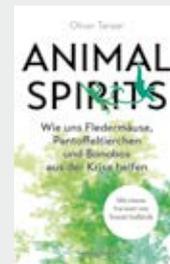
Alle reden von der Krise der Politik, der Gesellschaft und der Ökonomie, von der Ungleichverteilung und den Risiken des Klimawandels. Das alles hat eine gemeinsame Ursache: den Narzissmus. Er ist verantwortlich für die Zerstörung der Umwelt, die Brutalisierung des Politischen, den Verlust von Inspiration und die fehlgeleitete Entwicklung der digitalen Zukunft.

Tiere und Pflanzen sind in vielfacher Hinsicht sozialer und im Ganzen auch viel rationaler als wir. Oliver Tanzer zeigt, wie uns positive Wachstumsstrategien bei Bäumen, nachhaltige Krisentechniken bei Pantoffeltierchen, erfolgversprechende Führungsstrategien bei Wölfen und Bienen

oder Sozialtaktiken der Vampirfledermäuse Wege aus der Krise weisen können. Lernen wir von ihnen, bevor wir sie und uns selbst zerstört haben.

**Oliver Tanzer**, Jahrgang 1967, ist Ressortleiter Wirtschaft der Wochenzeitschrift „Die Furche“. Der Journalist schrieb für „Standard“ und „Profil“ und war viele Jahre Korrespondent des ORF in Brüssel. Der Autor mehrerer Sachbücher zu Wirtschaftsthemen lebt in einem 400 Jahre alten Haus am Land und lässt sich gerne von Flora und Fauna inspirieren.

**TERMIN: Donnerstag, 16. April 2020 | 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-**



**REFERENT:**  
**Oliver Tanzer**  
Ressortleiter Wirtschaft der Wochenzeitschrift „Die Furche“

In Kooperation mit



## „Macht euch die Erde untertan“

Die Bibel und die Zerstörung der Umwelt

Klimakatastrophen „apokalyptischen Ausmaßes“ beanspruchen derzeit die Aufmerksamkeit der Weltöffentlichkeit und finden teilweise auch quasi vor unserer Haustüre statt. Ein Vorwurf, der immer wieder zu vernehmen ist, richtet sich dabei an das Christentum: hat der biblische Auftrag, sich die Erde „untertan“ zu machen, erst den Anstoß gegeben zu ihrer rücksichtslosen Ausbeutung, deren Auswirkungen wir nun nicht mehr beherrschen können?

Daraus resultiert zumindest der Auftrag, die biblischen Schriften einer kritischen Lektüre zu unterziehen und herauszuarbeiten, was sie über das Verhältnis des Menschen zur Natur, zur nicht-menschlichen Umwelt sagt.

**TERMIN: Donnerstag, 27. Februar 2020 | 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-**



**REFERENT:**  
**Dr. Valentino Hribernig-Körber**  
Theologe und Erwachsenenbildner

## Mord und Totschlag in Gottes Namen?

Religion und Gewalt - ein fatales Verhängnis und seine Überwindung

Nicht erst seit den Anschlägen vom 09/11 sind Religionen mit dem Vorwurf konfrontiert, Menschen gegeneinander aufzuhetzen und die Ursache von Gewalt zwischen Menschen und Völkern zu sein. Alle Kulturen kennen das Phänomen von Religionskriegen. Insbesondere die drei monotheistischen Religionen (Judentum, Christentum und Islam) stehen im Verdacht der Intoleranz und Gewaltbereitschaft. Müssen also die Religionen überwunden werden, damit die Menschheit zu einem friedlichen Miteinander finden? Oder ist es zumindest erforderlich, die Religionsausübung strikt auf den privaten Bereich zu beschränken? Wie lässt sich das Christentum und sein Gebot der Feindesliebe mit

der Schilderung blutiger Auseinandersetzungen in der Heiligen Schrift vereinbaren? Ist die Kirchengeschichte selbst nicht eine einzige Bankrott-Erklärung des Anspruchs Jesu von Nazareth?

Ein Vortrag, der die brennenden Fragen aus dem gesellschaftlichen Diskurs aufnimmt und den Versuch unternimmt, auf der Basis einer sorgfältigen Analyse des Phänomens Religion Antworten zu finden.

**TERMIN: Dienstag, 22. September 2020 | 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-**



**REFERENT:**  
**Dr. Valentino Hribernig-Körber**  
Theologe und Erwachsenenbildner

## Wenn der Jasmin auswandert - Die Geschichte meiner Flucht

Lesung und Gespräch mit Autor Jad Turjman

Eine aufregende Odyssee, eine berührende Fluchtgeschichte. Es gibt eine Sehnsucht. Eine Sehnsucht nach einem Gefühl, nach der Heimatstadt Damaskus, nach dem Geruch von Jasmin. Jad Turjman ist ein junger Syrer, der sein Leben, bevor der Krieg ausbrach, in vollen Zügen genoss. Als der Einberufungsbefehl kommt, steht die Entscheidung schnell fest: die Flucht nach Europa ist die einzige Möglichkeit, um dem sicheren Tod zu entinnen.

Dieser Weg ist abenteuerlich und mühsam, jedoch begegnen ihm fünf „Schutzengel“. Schließlich kommt Turjman an einem Ort an, den er nicht gesucht hat, an dem er jedoch den Jasmin neu pflanzen kann.

Jad Turjman hat seine Fluchtgeschichte in einer beispiellosen Intensität beschrieben, mit Humor setzt er uns einem Wechselbad der Gefühle aus. Atemberaubend.

**TERMINE: Donnerstag, 26. März 2020 | 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-**

© Foto Flausen



**AUTOR:**  
**Jad Turjman**





REFERENT:  
**Dr. Karl R. Essman**  
em. Hochschulprofessor für  
Religionspädagogik

## Österreichs Heiligenhimmel und seine Landespatrone

Vortrag mit Karl R. Essman

Die katholische Kirche zählt mehr als 10.000 Heilige, davon rund 100 aus Österreich, und jedes Jahr kommen einige Dutzende dazu. Während des Pontifikats Papst Johannes Paul II wurden allein 482 Personen heiliggesprochen. Die Heiligenverehrung geht bis in das Urchristentum zurück. Wer für den christlichen Glauben sein Leben lassen musste, wurde schon immer besonders verehrt.

In diesem Vortrag

- bekommen Sie einen Überblick über den „österreichischen Heiligenhimmel“.

- Erfahren Sie welchen Kriterienkatalog die Kirche hat, um Menschen für heilig zu erklären,
- wie Heiliggesprochene als Vorbilder zunehmend durch zeitgeschichtlich wichtige Personen mit Vorbildcharakter wie etwa Mahatma Gandhi, Mutter Teresa oder Martin Luther King ersetzt werden, deren tatsächliche und nachweisbare Verdienste um die Menschen Legenden und Wundertaten überstrahlen,
- und vieles andere mehr.

**TERMINE: Donnerstag, 20. Februar 2020 | 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-**

**Talenteverbund**  
Tauschkreis Wiener Neustadt



[www.talenteverbund.at/tauschkreis-wr-neustadt](http://www.talenteverbund.at/tauschkreis-wr-neustadt)



## TAUSCHKREIS WIENER NEUSTADT

Ich hab was, ich kann was, ich brauche was - Komm, lass uns tauschen

wir leben unsere Talente!

### KOMM ZU UNS, ERKENNE UND ERLEBE DEINE TALENTE!

Wir treffen uns 1x im Monat

- um besonders unsere Talente (Dienstleistungen/ Waren) zu tauschen oder zu verschenken,
- um uns kennenzulernen,
- und Ideen auszutauschen,
- um uns gegenseitig zu unterstützen,
- um durch Vorträge Neues kennenzulernen,
- um gemütlich zusammen zu sein.

### KONTAKT:

Gerhard Höggerl: 0699 / 123 67 590  
Uli Behrendt: 0676 / 33 42 952  
Liane Krug: 0664 / 864 6877  
E-Mail: [tk-wr-neustadt@talenteverbund.at](mailto:tk-wr-neustadt@talenteverbund.at)

### Unsere Monatstreffen im Bildungszentrum St. Bernhard

Mi 8. Jänner, Do 6. Februar, Fr 6. März, Fr 3. April,  
Mo 4. Mai, Mi 3. Juni und Do 10. September 2020 |  
jeweils 18.15 Uhr

Tauschen, Austausch und Essen, Neuigkeiten, ev. Vorträge

### WEITERE BESONDERE TERMINE:

#### Gemeinschaftlich regional einkaufen

Vorstellung FoodCoop „Lebenswert“ Markt Piesting (Manuela Raab, [www.lebenswert.org](http://www.lebenswert.org)) und der in Planung befindlichen neuen FoodCoop Wr. Neustadt (Gerhard Balluch)

Freitag, 4. Oktober 2019 | 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Kleidungs- und Kindersachen-TAUSCH

- Bis zu 20 saubere Stücke bringen + ABGEBEN im Zeitraum von 10.00 bis 15.00 Uhr

- NEHMEN, was gebraucht wird (auch mehr als gebracht wurde = geschenkt, max. 20 Stücke)
- Es werden NUR Gewand und Kindersachen angenommen (keine Taschen und Schuhe)!
- Was übrig bleibt, bekommt eine gemeinnützige soziale Organisation
- Nähen mit Unterstützung
- Rahmenprogramm: Buffet, gemeinsames Spielen, Kinderprogramm

Auskunft bei Margot Weber: 0676/ 7085466

Samstag, 21. März 2020 | 10.00 bis 16.00 Uhr



**Kleidungs- & Kindersachen-TAUSCH + Nähen, Spielen & Buffet** im Bildungszentrum Wr. Neustadt, Donplatz 1  
Sa, 21. März 2020, 10 - 16 Uhr

### Attac Pflanzentausch & Reparatur von Gartengeräten

Familienkirche Schmuckerau, Felberg, 42, Wr. Neustadt  
Samstag, 18. April 2020 | 9.00 bis 12.00 Uhr

### Bedingungsloses Grundeinkommen (BGE) - Utopie oder Alternative?

Europ. Bürgerinitiative ab Mai  
Montag, 4. Mai 2020 im Rahmen Monatstreffens

### Tauschkreis-Sommerfest

Bei jedem Wetter (Innenraum vorhanden) in der Familienkirche Schmuckerau, Felberg, 42, Wr. Neustadt.  
Samstag, 1. August 2020 | ab 17.00 Uhr

## „Reise in die Stille“

Eine meditative Entdeckungsreise

Diese Abende sind kein interreligiöses Gebet, sondern eine gemeinsame Zeit der Stille, die jeweils zu einem anderen Thema mit Musik und Texten aus den Heiligen Büchern verschiedener Religionen gestaltet wird.

**TERMINE:** immer am 2. Montag des Monats:  
10. Februar, 9. März, 20. April, 11. Mai, 8. Juni und  
14. September 2020 | jeweils um 19.00 Uhr  
**EINTRITT FREI!**

## Cursillo-Messen

in der Kapelle des Bildungszentrums

**TERMINE:** jeweils freitags, 7. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli u. 4. September 2020 | 18.30 bis 20.00 Uhr

## Wöchentliches Zazen in der Soto Zen Tradition

mit Anna Rheindorf

Fortlaufender Meditationskurs für alle Interessierten. Einstieg jederzeit möglich.

**TERMIN:** jeden Dienstag, außer an schulfreien Tagen | jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 10,- pro Monat

## MYSTIK im Alltag

Mit der Power der Mönche spielerisch und leicht mein Potential nutzen

Diese offene Abendserie dient einerseits Neueinsteigern den Ansatz „Mystik & Coaching“ von Sabine Bobert bekannt zu machen, andererseits als regelmäßige Übungs- und Austauschtreffen für Menschen, die diesen Weg im Alltag üben wollen.

Der Abend beginnt mit einer kurzen gemeinsamen Meditation. Immer wenn NeueinsteigerInnen in die Gruppe kommen, wird eine kurze Einführung in den Ansatz „Mystik & Coaching“ und die drei Grundübungen gegeben. Anschließend wird jedes Mal ein anderer Aspekt dieser Methode vertiefend behandelt. Die Möglichkeit des Austausches über die beim Üben im Alltag gemachten Erfahrungen rundet

den Abend ab. Basisliteratur ist das Buch „Mystik und Coaching“ von Sabine Bobert, das 2011 im Vier Türme Verlag Münster Schwarzach erschienen ist.

**TERMINE:** jeweils donnerstags 27. Februar, 26. März, 30. April, 28. Mai und 10. September | jeweils von 17.00 bis ca. 18.30 Uhr  
Der Abend am 10. September kann auch zur Orientierung genutzt werden, ob eine Teilnahme an einem Seminar von Sabine Bobert (siehe Veranstaltungen auf Seite 8 oben) sinnvoll ist!

**KEIN TEILNAHMEBEITRAG, SPENDE MÖGLICH.**

## Mit dem Herzen beten

Übungsgruppe zur Einführung in das Jesusgebet

Das Jesusgebet ist eine sehr einfache aber wirkmächtige Gebetsform, die in das Zentrum christlicher Mystik führt. Von den frühen Wüstenvätern über Franz von Assisi und Ignatius von Loyola bis zu den heute lebenden orthodoxen Nonnen und Mönchen und vielen anderen Menschen wurde und wird es praktiziert. Das Ziel dieser Form des mantrischen Betens ist ein mentaler und emotionaler Zustand von Ruhe, Gelassenheit und Frieden und zugleich hoher Konzentration sowie die Öffnung des Geistes für Gottes Gegenwart.

An den Abenden dieser Serie wird in kleinen Schritten eine Einführung in das Jesusgebet gegeben und es wird gemeinsam in der Gruppe geübt. Zwischen den Treffen üben die TeilnehmerInnen selbstständig im Alltag. Bei den regelmäßigen Terminen können die dabei gemachten Erfahrungen ausgetauscht und auftretende

Fragen beantwortet werden. So wird ein schrittweises Hineinwachsen in diese Gebetsform ermöglicht. Eingeladen sind alle, die diese Gebetsform kennenlernen wollen oder schon damit Erfahrungen gemacht haben und den Wunsch haben, sich in einer Gruppe auszutauschen und weiter zu üben.

Für Fragen steht Peter Maurer unter 0664 / 610 1358 oder [p.maurer@edw.or.at](mailto:p.maurer@edw.or.at) zur Verfügung!

**TERMINE:** jeweils mittwochs 12. Februar, 11. März, 8. April, 13. Mai, 3. Juni und 16. September 2020 | jeweils von 17.00 bis ca. 18.30 Uhr

**KEIN TEILNAHMEBEITRAG, SPENDE MÖGLICH**



Eine Veranstaltung des Interreligiösen Forums Wiener Neustadt, [www.interreligioesesforum-wienerneustadt.at](http://www.interreligioesesforum-wienerneustadt.at)



© Michael Nagl

**LEITUNG:**  
Anna Rheindorf

## MYSTIK im Alltag

Wie man die Weisheit der christlichen Mystiker für ein gelingendes Leben nutzen kann.



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

**BEGLEITUNG:**  
Mag. Peter Maurer, MAS



**BEGLEITUNG:**  
Mag. Peter Maurer, MAS  
ist ausgebildeter Pastoralassistent und Klinischer Krankenhausesorger und war viele Jahre in der Seelsorge tätig

## GASTKURSE



REFERENTIN:

**Univ.Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sabine Bobert**  
Theologische Fakultät Universität Kiel  
[www.mystik-und-coaching.de](http://www.mystik-und-coaching.de)

Gastkurse. Anmeldung  
und Zimmerbuchung über das  
Bildungszentrum

## Mystik & Coaching

Seminare mit Sabine Bobert - Vorankündigung

Unser Bewusstsein ist der Schlüssel für Gesundheit, Erfolg und die tiefe Erfahrung von Liebe. Wenn du begriffen hast, über welche gigantischen Fähigkeiten du als Mensch verfügst (anstatt zu glauben, du seist falsch, schlecht, klein oder unbedeutend), dann musst du dich nicht mehr mit falschen Lösungen abrackern. Dann lässt du einfach los, was nicht funktioniert - und steuerst dein Leben fortan mithilfe der in dir schlummernden Kräfte.

### BASIS-SEMINAR 2

**TERMIN:** Donnerstag, 8. bis Montag, 12. Oktober 2020 |  
täglich von 16.00 bis 20.30 Uhr  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 495,-

### AUFBAU-SEMINAR 1 - MEISTER

**TERMIN:** Samstag, 10. bis Sonntag, 11. Oktober 2020 |  
täglich von 9.30 bis 15.00 Uhr  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 295,-

Das Wissen und üben die MystikerInnen aller Traditionen seit ihren Anfängen - und tun es bis heute. Die Theologieprofessorin Sabine Bobert hat die kraftvollen Bewusstseins-Techniken christlicher Mystiker und Mönche in eine spielerische und im Alltag für jede/n praktikierbare Form gebracht.

**MEHR INFORMATIONEN:** [www.st-bernhard.at/mystik](http://www.st-bernhard.at/mystik)

### AUFBAU-SEMINAR 2 - HEILER

**TERMIN:** Samstag, 17. bis Sonntag, 18. Oktober 2020 |  
täglich 9.30 bis 15.00 Uhr  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 295,-

### AUFBAU-SEMINAR 4 - GOTT SEIN UND BLEIBEN

**TERMIN:** Mittwoch, 14. bis Sonntag, 18. Oktober 2020 |  
täglich von 16.00 bis 20.30 Uhr  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 495,-

## Stille und Wandern in Assisi

mit Monia Mincarelli und Peter Maurer

Entschleunigung, Austausch, Besinnung und Stille stehen im Mittelpunkt dieser herbstlichen Reise. Die wunderschöne Landschaft Umbriens und die einzige Atmosphäre der mittelalterlichen Stadt Assisi sind ein idealer Ort dafür.

Hier kann man auch gut dem Geist der mittelalterlichen Mystiker, allen voran natürlich Franz von Assisi, nachspüren und überlegen, wie man ihre Weisheit und Lebenskunst in den eigenen Alltag integrieren kann: Der „Mystiker-Lifestyle“ ermöglicht nachhaltig mehr Lebensqualität.

Während der langen Fahrt, sowie morgens und abends gibt es in der Gruppe kurze Impulse und Meditationen, sonntags einen Gottesdienst. Tagsüber gibt es geführte Wanderungen

und auch die Möglichkeit, die Zeit nach eigenen Bedürfnissen verbringen zu können.

**LEISTUNGEN:** Busfahrt im klimatisierten Komfortbus ab/bis Wiener Neustadt inkl. Einfahrtsgenehmigungen und Parkgebühren, Unterbringung in einem Pilgerhotel in Assisi, Halbpension, Stadtrundgang am 2. Tag, Wanderungen lt. Programm, Lunchpaket am 5. Tag, Besichtigungsprogramm lt. Beschreibung

**PAUSCHALPREIS:** € 649,- im DZ (EZ-Zuschlag: € 130,-)

**TERMIN:** Donnerstag, 1. bis Dienstag, 6. Oktober 2020

**MEHR INFORMATIONEN:** [www.st-bernhard.at/assisi](http://www.st-bernhard.at/assisi)

## Auferstehung jetzt – Ostern als Aufstand

Theologische Provokationen für einen zeitgemäßen Glauben

Das leere Grab Jesu ist weit weg, die Auferstehung der Toten ebenso. Was ist inzwischen: Alles oder nichts? Was passiert, wenn wir Ostern wirklich begreifen und feiern? Das zentrale Thema des Glaubens verdient eine neue Auseinandersetzung. Wir selbst werden auf(er)stehn.

### VORTRAG

Im Vortrag legt Peter Trummer reife Früchte seiner Bemühungen zum Thema Auferstehung vor und führt von der Mystik zum politischen Handeln sowie zu einem Neuverständnis des Glaubens. Endlich ein Ostern, das Menschen mitten im Leben „auf die Sprünge hilft!“

**TERMIN:** Freitag, 27. März 2020 | 19.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-

### TAGESSEMINAR

Im Seminar besteht die Möglichkeit, näher mit den biblischen Texten und ihrer ursprünglichen Bedeutung zu arbeiten und die eigenen Vorstellungen so abzugleichen, damit Ostern wirklich zum Energiespender für jeden Tag des Jahres wird, so nach dem Motto: „Weck die tote Christenheit aus dem Schlaf der Sicherheit“.

**TERMIN:** Samstag, 28. März 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:**  
€ 70,- / mit St. Bernhard\_CARD € 65,-



REFERENT:

**Dr. Peter Trummer**  
em. Univ. Prof. für Neues Testament,  
Universität Graz



## Loslassen als spiritueller Weg in den Religionen

Podiumsgespräch zur Eröffnung der Ausstellung „essentials“ von Heidrun Bauer

Am Podium sind:

- **Sr. Heidrun Bauer SDS**  
Ordensfrau, spirituelle Begleiterin und Künstlerin
- **Dr.<sup>in</sup> Ines Charlotte Knoll**  
freischaffende evangelische Pfarrerin
- **Mag. Alexander Abdullah Osman**  
Trainer für religiöse Diversität & Antidiskriminierung,  
Kommunikationswissenschaftler

**Musikalische Umrahmung:**

Dénes Kovács: Musikalische Improvisationen auf der Kaval,  
der rumänischen Hirtenflöte

Anschließend Umtrunk und kleiner Imbiss

*„Als Ordensfrau ist es mir ein Herzensanliegen das Leben in all seinen Facetten zur Sprache und ins Bild zu bringen. Inspirationsquelle meines Lebens und Wirkens ist die geerdet-gehimmelte, lebendige, geistliche Beziehung zum göttlichen DU.“ (Heidrun Bauer)*

**TERMIN: Donnerstag, 13. Februar | 19.00 Uhr**  
**EINTRITT FREI!**

Die Ausstellung ist von **13. Februar bis 25. April 2020** immer dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen im Bildungszentrum zu besichtigen.



**Sr. Heidrun Bauer SDS**  
Licht des NICHTS

## Loslassen und Entrümpeln

Besinnungstag

Spontan denkt man bei diesen Begriffen sicher an „die eigenen vier Wände“. Im übertragenen Sinn gibt es jedoch auch tief in uns drinnen ein DAHEIM – einen ORT, wo GOTT wohnt. Manchmal ist dieser Zugang verstellt, verbaut, verschüttet. Und oft fehlt die Zeit um bei GOTT zu verweilen, sich von der göttlichen Liebesquelle beschenken zu lassen.

Das Angebot „Loslassen und Entrümpeln“ lädt ein die Beziehung mit dem göttlichen DU in der Person Jesu Christi (neu) zu beleben bzw. zu entdecken.

Es werden Hilfestellungen, jedoch keine Patentrezepte angeboten, denn der Weg zum eigenen Inneren kann nur individuell und im eigenen Tempo – Schritt für Schritt – entdeckt werden.

Elemente dieses Besinnungstages sind: Impulse – Austausch – Zeiten der Stille – Wortgottesfeier

**TERMIN: Samstag, 21. März 2020 | 9.00 bis 18.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG:**  
€ 65,- / mit St. Bernhard\_CARD € 60,-



**REFERENTIN:**  
**Sr. Heidrun Bauer SDS**  
Ordensfrau-Salvatorianerin,  
Geistliche Begleiterin und  
Künstlerin in Schwarzau/Stfild.

## LEBENSKUNST

### Soviel Liebe, wie du brauchst

Imago-Paar-Workshop

Dieser Imago-Paarworkshop ist ein erprobtes Konzept, Sie in die „Imago-Arbeit“ einzuführen. Er gibt Ihnen einen Überblick über die Imago-Theorie und die Praxis sowie auch einen ersten „Geschmack“, wie es ist, gemeinsam mit der Partnerin/dem Partner nach dem Konzept an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Nutzen Sie das Wochenende als Paar, wie auch immer Ihre derzeitige Beziehungssituation ist, ob Sie gerade am Beginn stehen, sich soeben in einer schwierigen Phase befinden, schon kurz vor der Trennung stehen oder ob Sie einfach zeitgerecht „aktiv“ etwas für Ihre Beziehung tun wollen. Der Paarworkshop zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Veränderung und Optimierung Ihrer derzeitigen persönlichen Situation. Ein Wochenend-Workshop, praktisch, flott und verbindend, beinhaltet einen ausgewogenen Mix aus Informationen, Selbsterfahrung und Arbeit mit dem Partner.

Absolute Vertraulichkeit und Achtung der persönlichen Grenzen der Teilnehmer während und auch nach dem Workshop sind selbstverständlich! Sie arbeiten in angenehmer, intimer und sicherer Atmosphäre – alleine oder mit Ihrem Partner, nicht in Gruppenarbeit.

**TERMIN 1: Freitag, 21. bis Sonntag, 23. Februar 2020**  
**TERMIN 2: Freitag, 5. bis Sonntag, 7. Juni 2020**  
**TERMIN 3: Freitag, 25. bis Sonntag, 27. September 2020**  
**ARBEITSZEITEN: Freitag, 15.00 bis 21.30 Uhr, Samstag, 9.00 bis 21.00 Uhr und Sonntag, 9.00 bis 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 250,- pro Paar inkl. Buch /  
€ 242,- mit St. Bernhard\_CARD  
**NÄCHTIGUNG:** € 47,- im EZ inkl. Frühstück  
€ 37,- im DZ inkl. Frühstück  
**DETAILINFOS:** telefonisch 02622 / 29 131 oder  
[www.st-bernhard.at/downloads/ImagoBA57.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/ImagoBA57.pdf)



**REFERENT:**  
**Mag. Erwin Jäggle**  
Imago-Paartherapeut  
[www.myimago.at](http://www.myimago.at)



REFERENT:  
**Mag. Erwin Jäggle**  
 Imago-Paartherapeut  
[www.myimago.at](http://www.myimago.at)

## Die Liebe, die du suchst

### Imago-Single-Workshop

Imago-Singleworkshops befassen sich ein Wochenende lang mit dem Thema „Die Liebe, die du suchst“. Denn unerfüllte Sehnsüchte, Bindungs- oder Beziehungsängste können zu einer großen Belastung werden.

Kennen Sie das auch? „Es ist wie verhext: Meine Beziehungen gelingen nicht. Jedes Mal, wenn ich jemanden kennenlerne, gibt es irgendetwas, das verhindert, dass daraus mehr wird. Dabei wünsche ich’s mir doch so sehnsüchtig. Darf ich denn gar nicht glücklich werden?“

In diesem Singleworkshop in Niederösterreich sind Sie richtig, wenn:

- Sie Grundsätzliches und Neues über die „Liebe“ und das Wesen von Paar-Beziehungen lernen wollen.
- Sie sich auf eine neue – vielleicht die erste – Paar-Beziehung vorbereiten wollen.
- Sie Schmerzhaftes aus vergangenen Beziehungserfahrungen abschließen und sich für neue öffnen wollen.

- Sie (noch immer) auf der Suche nach der/dem „richtigen“ PartnerIn sind und Einsichten gewinnen möchten, wie es klappen könnte.
- Sie lernen wollen, sich selbst und andere besser zu verstehen.
- Sie Ihre Beziehungsfähigkeit ausbauen wollen.
- Sie an einer aktuellen Paar-Beziehung arbeiten wollen, Ihre/n PartnerIn dazu aber nicht gewinnen können.

**TERMIN 1: Samstag, 7. bis Sonntag, 8. März 2020**

**TERMIN 2: Samstag, 27. bis Sonntag, 28. Juni 2020**

**TERMIN 3: Samstag, 12. bis Sonntag, 13. September 2020**

**ARBEITSZEITEN:**

**Samstag 9.00 bis 21.00 Uhr, Sonntag 9.00 bis 19.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 130,- inkl. Buch /

€ 122,- mit St.Bernhard\_CARD

**NÄCHTIGUNG:** € 47,- im EZ inkl. Frühstück

€ 37,- im DZ inkl. Frühstück

**DETAILINFOS:** telefonisch 02622 / 29 131 oder

[www.st-bernhard.at/downloads/ImagoBA57.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/ImagoBA57.pdf)



REFERENTIN:  
**Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz**  
 Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin,  
 Spielpädagogin, Coach,  
[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

## Immer der Nase nach – den Clown in mir entdecken

### Clownseminar

Im Alltag müssen wir oft funktionieren, vernünftig sein und Leistung erbringen. Dennoch steckt in jedem und jeder von uns auch ein Clown, der lustvoll die Welt erstaunen möchte.

Durch spielerisch-kreatives Tun, Körperarbeit, Clownübungen und Spiele entdecken wir die Qualität des Clowns/der Clownin in uns und lassen uns von der lebendigen, überraschenden Kraft des Clowns anstecken: im Hier und Jetzt ankommen, bejahen was ist, ungewöhnliche Perspektiven entdecken, lustvolles Spiel, authentisch sein, Freude und Leichtigkeit erfahren.

Bitte bequeme Kleidung und 2 – 3 Kopfbedeckungen (Hüte, Kappen, Mützen,...) mitbringen.

**TERMIN: Samstag, 29. Februar 2020 | 9.00 bis 18.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 95,- / mit St. Bernhard\_CARD € 90,-

**NÄCHTIGUNG:** € 47,- im EZ inkl. Frühstück

€ 37,- im DZ inkl. Frühstück



REFERENTINNEN:  
**Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz**  
 Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin,  
 Spielpädagogin, Coach,  
[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

**Mag.<sup>a</sup> Bettina Bergmair**  
 Tanzpädagogin, Alexandertechnik-  
 lehrerin, Authentic Movement,  
 Leibarbeit, Theologin

## Der Clown in mir will tanzen

### Ein Wochenende mit Clownerie und Tanzimprovisation

In jedem und jeder von uns steckt ein Clown, der spielerisch die Welt erstaunt. Sein „Instrument“ im Spielen, Handeln und Ausdrücken von Gefühlen ist der ganze Körper.

An diesem Wochenende kommen wir dem Clown / der Clownin in uns auf die Spur und lassen uns inspirieren und zum Tanzen einladen. Durch Tanz- und Bewegungsimprovisation mit Alexandertechnik, Spiele und Clownübungen kommen wir ganz im Hier und Jetzt an. Wir erweitern auf spielerisch-kreative Weise unsere Körpersprache, entdecken einen humorvollen Umgang mit unseren Bewegungsgewohnheiten und erleben Freude und Leichtigkeit im Tanzen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**TERMIN: Freitag, 24. April 2020 | 16.00 Uhr bis**

**Samstag, 25. April 2020 | 18.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 145,-

**NÄCHTIGUNG:** € 47,- im EZ inkl. Frühstück

€ 37,- im DZ inkl. Frühstück

## Mich selbst und andere besser verstehen lernen

### Seminarreihe zum Persönlichkeitsmodell des Enneagramms

Das Enneagramm ist überall anwendbar, wo Menschen zusammenleben, arbeiten, lernen oder gemeinsam Aufgaben bewältigen. Es fasziniert, weil es sowohl im Arbeitsleben als auch in der privaten Umgebung Einblick und Verständnis für das eigene Verhalten und das anderer bietet.

Das Enneagramm liefert sowohl einen Schlüssel für sich selbst als auch einen spezifischen Zugang zu Menschen mit anderen Mustern. Damit werden Konfliktpotentiale reduziert und die Zusammenarbeit wirkungsvoll verbessert. Im Berufsleben können mit Hilfe des Enneagramms die jeweilsusterspezifische Motivation, das Konfliktverhalten und der Kommunikationsstil erkannt werden.

Die Grundzüge dieses „Persönlichkeitsmodells“ finden sich übrigens schon ca. 300 n. Chr. in den Schriften des Wüstenvaters Evagrius Ponticus und seine Gültigkeit ist durch zahlreiche psychologische Studien bestätigt. Dieser Ansatz erwies sich als so nützlich und praktikabel, dass er von vielen PsychologInnen, BeraterInnen und ExerzitenleiterInnen aufgenommen und in ihre konkrete Arbeit integriert worden ist. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Psychologe Hans Neidhardt (Das Enneagramm unserer Beziehungen, 1994).

#### MEHR INFORMATIONEN:

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

#### Basisseminar

### 9 WEGE DAS LEBEN ZU MEISTERN

Wie funktioniert das Enneagramm und wo bin ich „zuhause“?

**TERMIN 1:** Freitag, 3. April 2020 | 14.00 bis 21.00 Uhr

**TERMIN 2:** Freitag, 6. November 2020 | 14.00 bis 21.00 Uhr

#### Aufbauseminar 1

### WACHSEN MIT DEM ENNEAGRAMM

Jetzt kenne ich meinen Typ - und wie weiter?

**TERMIN:** Samstag, 4. April 2020 | 9.00 bis 18.00 Uhr

#### Aufbauseminar 2

### KOMMUNIKATION MIT DEM ENNEAGRAMM

Beziehungen verbessern, Konflikte entschärfen

**TERMIN:** Samstag, 7. November 2020 | 9.00 bis 18.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 95,- für einen Seminartag / mit St.Bernhard\_CARD 90,-, bei Buchung von zwei Seminartagen: € 150,- / mit St.Bernhard\_CARD € 145, bei Buchung von drei Seminartagen: € 175,- / mit St.Bernhard\_CARD € 170,-.

Es muss immer als erstes das Basisseminar bzw. ein anderes Einführungsseminar besucht worden sein, um an den Aufbaukursen teilnehmen zu können!



#### TRAINER:

**Angelika Maurer**

Trainerin in der Erwachsenenbildung, Enneagramm-Business Coach EN®, Enneagramm-Trainerin ÖAE i.A.

**Mag. Peter Maurer, MAS**

Enneagramm-Trainer ÖAE Supervisor und Coach ÖVS



**Ökumenischer Arbeitskreis Enneagramm e.V.**

[www.enneagramm.eu](http://www.enneagramm.eu)

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

## Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

### 4 Wochenenden im Bildungszentrum St. Bernhard von September bis Dezember 2020

#### 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.

#### REFERENTINNEN:

- **Mag.<sup>a</sup> Isabella Ehart** - Theologin, Seelsorgerin im CS Pflegezentrum Kalksburg, Erwachsenenbildnerin, Clownin im Pflegeheim, Singkreisleiterin für heilsame Lieder.
- **DGKP Angelika MAURER** - Ausbildung in Palliativ Care und Validation, IMOZ - Mäeutik Dozentin
- **Mag. Peter MAURER, MAS** - langjährige Erfahrung als Krankenhausseelsorger und Supervisor in Pflege und Hospizarbeit, Studium u.a. der Psychologie
- **Dr.<sup>in</sup> med. Marquerite RUHSAM** - Ärztin im Mobilien Palliativ Team Neunkirchen

#### TERMINE DER WOCHENENDEN

#### ACHTUNG NEUE TERMINE!!!

- **Modul 1:** 18. bis 20. September 2020
- **Modul 2:** 23. bis 25. Oktober 2020
- **Modul 3:** 27. bis 29. November 2020
- **Modul 4:** 11. bis 12. Dezember 2020

**KURSZEITEN:** jeweils Freitag von 14.00 bis 21.00 Uhr, Samstag von 9.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag von 9.00 bis 15.30 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:** für alle vier Wochenenden € 425,- mit St.Bernhard\_CARD € 415,-

**NÄCHTIGUNG:** € 47,- im EZ inkl. Frühstück

€ 37,- im DZ inkl. Frühstück

**MEHR INFORMATIONEN:** Tel. 02622 / 29 131 oder

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

[Hospiz\\_WN\\_September2020.pdf](http://Hospiz_WN_September2020.pdf)

#### Einführungsvortrag: Leben bis zuletzt

Alle Interessierten sind eingeladen, Eintritt frei.

#### REFERENT:

**Peter Maurer**, Leiter des Grundkurses

**TERMINE:** Montag, 23. März 2020 | 19.00 Uhr

oder Mittwoch, 22. April 2020 | 19.00 Uhr



Isabella Ehart, Angelika Maurer



Peter Maurer, Marquerite Ruhsam



Eine Kooperation des Bildungszentrum St. Bernhard mit dem Mobilien Caritas-Hospiz Niederösterreich.



REFERENTIN:  
**Elisabeth Röth**  
Waldorflehrerin,  
Musikerin und  
Kunsttherapeutin

## Heilsames Schreiben

### Arbeit an der eigenen Biografie

Mit Hilfe einer besonderen Schreibmethode in 7 Schritten erzählen wir Ereignisse aus dem eigenen Leben, die jeweils in verschiedenen Altersstufen stattgefunden haben und uns als prägend in Erinnerung sind.

Ergänzend werden wir Raum haben, mit Farben - Ölkreiden - frei zu entwickeln, was zu den dazugehörigen Empfindungen entstehen will und drücken uns im Bild aus. Dazu gehört der Austausch untereinander und das Hineinhören in kurze Texte.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, es braucht lediglich Freude am Erforschen der eigenen Biografie und am künstlerischen Ausdruck.

**TERMIN: Samstag, 21. März 2020 | 9.00 bis 13.00 Uhr**

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 56,- / mit St. Bernhard\_CARD € 51,-



REFERENTIN:  
**Dipl. Päd. Sonja Ballek**  
Mentaltrainerin und  
Erwachsenenbildnerin

## Ärgern, aber richtig!

### Wie man die Energie des Ärgers produktiv nutzen kann

Kennst Du das auch? Ein falsches Wort, ein falscher Blick reichen dazu schon.

Wir ärgern uns viel zu oft, viel zu lang und viel zu intensiv in unserem Alltag. Und das, obwohl wir nicht wollen. Dass Ärger unserem Immunsystem und unserer Psyche schadet, ist allgemein bekannt. „Ich hab die Nase voll. Es reicht mir!“ Und schon hat man einen Schnupfen. Nie wieder ärgern – das gibt es aber leider nicht.

Raus aus der Opferrolle, hinein ins aktive Gestalten - mit bewährten Strategien aus der Ärgerspirale herauszukommen! An diesem Tag erfährst Du über: (bewusste und unbewusste) Ursachen hinter unserem Ärger, wie Du damit spielerisch und leicht umgehen kannst und wie sich die machtvolle Energie des Ärgers kreativ positiv nutzen lässt.

Du lernst das Resonanzgesetz, die Ansteckungsgefahr der Gefühle, den Echoeffekt und das Lernen durch Vorbilder, Gedankenhygiene, Grenzen setzen, Schaffen von „Power Points“ und Ruheinseln im Alltag kennen – und wie du das praktisch und konkret in deinem Alltag anwenden kannst. Im Seminar wechseln sich theoretische Inputs, praktische Übungen und Austausch in der Gruppe ab.

#### TERMIN:

**Samstag, 29. Februar 2020 | 9.00 bis ca. 17.30 Uhr**

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 75,- / mit St. Bernhard\_CARD € 70,-



REFERENTIN:  
**Dipl. Päd. Sonja Ballek**  
Mentaltrainerin und  
Erwachsenenbildnerin  
**Mag. Peter Maurer, MAS**  
Dipl. Erwachsenenbildner - WBA,  
Supervisor & Coach ÖVS,  
Studium u.a. der Psychologie

## Die Kraft der inneren Bilder

### Wie sie unser Leben bestimmen und wie wir sie bewusst nutzen können

Innere Bilder sind all die bewussten und unbewussten Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Sie können ausgesprochen wirkmächtig sein – im Guten wie im Schlechten. Sie helfen uns über uns selbst hinauszuwachsen oder hindern uns, das, was wir schon längst wollen und auch könnten, zu verwirklichen. Sie haben großen Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden, die Qualität unserer Beziehungen, die Verwirklichung unserer Wünsche und Ziele sowie unsere Gesundheit. Wenn wir sie bewusst einsetzen und kultivieren, können wir spielerisch und leicht unser Leben nach unseren Vorstellungen gestalten.

Im Seminar erhältst du Hintergrundinformationen, lernst einfache aber wirkungsvolle Visualisierungs- und Affir-

mationstechniken kennen und hast die Möglichkeit, viele „Veränderungstools“ auszuprobieren und zu schauen, welche für dich gut passen. Du erhältst Tipps für die Entwicklung einer Strategie, um ein für dich persönlich bedeutsames Anliegen im Alltag erfolgreich und nachhaltig anzugehen und deine Wunschvorstellung Wirklichkeit werden zu lassen.

Methodisch wechseln sich kurze Theorieinputs, praktische Übungen und Austausch in der Gruppe ab.

#### TERMIN:

**Samstag, 9. Mai 2020 | 9.00 bis ca. 17.30 Uhr**

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 95,- / mit St. Bernhard\_CARD € 90,-

## DEKA®TE-Filmabend im Bildungszentrum St. Bernhard

Jeden ersten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr:

**4. Februar, 3. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 4. August und 1. September 2020**

## Erfolgreich kommunizieren

### Mutig und sprachgewandt durch den (Berufs-)Alltag - Workshop

„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.“

Samuel Johnson

Kennen Sie das: Sie wollen im Gespräch „nur“ eine Lösung und ernten Kritik und Schuldzuweisungen? Sie fragen sich nach den Auslösern und Ihrem Anteil, suchen vielleicht die Schuld bei sich selbst oder beim Gegenüber?

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie urteilsfrei Konflikte lösen, Ärger reduzieren und so die Bedürfnisse aller im Blickfeld haben. Sie hinterfragen Denk- und Kommunikationsmuster und erfahren, wie Sie sich ehrlich, respektvoll und klar mitteilen können, ohne zu verletzen. Umgekehrt werden Sie darin gestärkt, manipulativen und verurteilenden Worten und Taten zu begegnen und sich aus innerer Starre zu befreien. Sie lernen wie Sie „nein“ sagen und ein Nein nicht persönlich nehmen. Im Zentrum steht eine gleichberechtigte Haltung, die ein gegenseitiges Verstehen erleichtert und die die Energie aufs Gestalten und Miteinander lenkt.

#### INHALTE:

- Schwierige Gespräche selbstsicher, souverän und gelassen meistern
- (Körper-)Sprache als Mittel, Ziele zu erreichen und Bedürfnisse zu erfüllen
- Konflikte angstfrei und sachorientiert lösen (Deeskalation)
- Gefühle deuten und Stress im Miteinander reduzieren
- Erfolgreich entscheiden, gesunde Beziehungen leben und das Leben mit Sinn füllen
- Übungen anhand von Praxisbeispielen und Erfahrungen der Teilnehmer/innen

**TERMIN:** Samstag, 25. April 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 107,- / mit St. Bernhard\_CARD € 97,-

**KOMBI-ANGEBOT:** wenn Sie dieses Seminar gemeinsam mit dem Workshop Resilienz (siehe Seite 15) buchen, zahlen Sie für beide Seminare nur € 179,-



#### REFERENTIN:

**Barbara Pototschnig MSc**  
Beratung, Training, Coaching  
freie Journalistin, Mutter

[www.selbst-wirksam.at](http://www.selbst-wirksam.at)

## In der Trauer lebt die Liebe weiter

### Gruppe für Trauernde im Bildungszentrum St. Bernhard

**TERMINE:** jeweils montags, 10. u. 24. Februar, 9. u. 23. März, 6. u. 20. April, 4. u. 18. Mai, 8. u. 22. Juni, 6. u. 20. Juli, 3., 17. u. 31. August, 14. u. 28. September 2020 | jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

#### INFORMATION UND ANMELDUNG:

Christine Merschl: 0664 / 842 93 97

**TEILNAHME KOSTENLOS**, freiwillige Spende möglich!

## ... und plötzlich ist alles anders

### Einzelgespräche für trauernde Menschen mit Ines Pfundner

**TERMINE:** jeweils mittwochs, 12. Februar, 11. März, 15. April, 13. Mai, 10. Juni und 9. September 2020 | jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

#### INFORMATION UND ANMELDUNG:

Ines Pfundner: 0676 / 59 50 665, ines.pfundner@gmx.at

**TEILNAHME KOSTENLOS**, freiwillige Spende möglich!

## Gedächtnistraining

### Ein vergnügliches Training für Gedächtnis, Konzentration und Wahrnehmung

Wir trainieren gemeinsam in fröhlicher Runde, um unseren Alltag besser meistern zu können. Für jedes Alter geeignet.

**TERMINE:** jeweils Mittwoch 5. u. 19. Februar, 4. u. 18. März, 1., 15. u. 29. April, 13. u. 27. Mai, 10. u. 24. Juni, 9. u. 23. September 2020 | jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 4,- für Mitglieder bzw. € 5,- für Gäste pro Termin

*Eine Veranstaltung des KNEIPP Aktiv-Clubs Wiener Neustadt in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.*



#### LEITUNG:

Herta Schiefer

## Werden Sie Mitglied unseres Fördervereins und 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 Veranstaltungsgutschein 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))

**ALLE INFOS:** [www.st-bernhard.at/content/Verein/](http://www.st-bernhard.at/content/Verein/)



**NUTZEN SIE DEN  
€ 25,- GUTSCHEIN!**

# Caritas



# Caritas

Eine Veranstaltung der Servicestelle für Angehörige und Demenz der Caritas Wien in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.

## Café Zeitreise – Wiener Neustadt

für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

### PROGRAMM:

- Eintreffen bis 16 Uhr 30
- Gemeinsamer Kaffee
- Aktivgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit
- Moderierte Angehörigengesprächsgruppe

**TERMINE:** jeweils montags, 24. Februar, 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni, 31. August und 28. September 2020 | jeweils 15.30 bis 18.30 Uhr

**FREIE SPENDE** von € 10,- erbeten



## GESUNDHEIT

### GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

Die Gruppen finden im Juli und August nicht statt!

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 4,- für Mitglieder bzw. € 5,- für Gäste pro Termin oder Monatsbeitrag € 14,- für Mitglieder bzw. € 18,- für Gäste

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

#### Schongymnastik

mit Eva Culk

Beweglichkeit für weniger Trainierte bedeutet mehr Lebensqualität. Auf schonende Weise wird die Beweglichkeit erhalten oder gesteigert. Auch im Alter noch selbstständig bleiben.

**TERMINE:** jeweils Dienstag | 14.30 bis 15.30 Uhr

#### Osteoporoseturnen

mit Albertine Köppl

Knochenstimulierende Übungen, anspannen, lockern, dehnen, strecken usw., lockere Herz-Kreislaufübungen, Koordination mit Musik.

**TERMINE:** jeweils Mittwoch | 9.00 bis 10.00 Uhr

#### Wirbelsäulengymnastik

mit Gertraud Wohlfart

Wenn der Rücken fit ist, tut es dem ganzen Körper gut! Neben speziellen Wirbelsäulenübungen werden auch Herz und Kreislauf trainiert. Übungen mit Theraband, Beckenbodenübungen und Choreografien für die Koordina-

tion zeichnen diese kurzweilige Stunde aus.

**TERMINE:** jeweils Freitag | 9.00 bis 10.00 Uhr (1. Stunde) und 10.00 bis 11.00 Uhr (2. Stunde)

### Aloe Vera und die geistige Einstellung für unsere Gesundheit

Kneipp Vortrag

Die Kraft der Aloe Vera und ihre hochwirksamen Inhaltsstoffe zur Aufrechterhaltung des Immunsystems, für einen normalen Energiestoffwechsel, zur Unterstützung einer vitalen Lebensweise.

**ANMELDUNG** bei Ilse Langer 0699 / 11 44 93 36

**TERMIN:** Donnerstag, 19. März 2020 | 17.00 bis 19.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:** Freie Spenden

### Essbare Wildpflanzen

Kneipp Vortrag - Bedeutung naturbelassener Ernährung für unsere Gesundheit

Der Autor des Buches „Essbare Wildpflanzen“ spricht über Zivilisationskrankheiten, die sich aufgrund von Fehlernährung und Bewegungsmangel unaufhaltsam ausbreiten

**TERMIN:** Mittwoch, 15. April 2020 | 18.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:** Freie Spenden

**Kneipp**  
Aktiv-Club



Eva Culk, Albertine Köppl



Gertraud Wohlfart

**Kneipp**  
Aktiv-Club

REFERENTIN:  
Sabine Trettler-Schober

REFERENT:  
Erwin Aichinger  
Wirtschaftsstudium mit  
Schwerpunkt Ökologie

## Zukunftscodierung Resilienz

Gestärkt, wirksam und klar Zukunft gestalten

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“

Jean Baptiste Moliere

Resilienz ist das Immunsystem für die Psyche. Resiliente Menschen überstehen Schicksalsschläge gestärkt. Sie sind belastbar, optimistisch, wirksam und verantwortungsbewusst. Durch ihre innere Haltung gestalten sie bewusst vertrauensvolle Beziehungen. Ihr achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen lässt sie komplexe Veränderungen umsetzen. Gleichzeitig begegnen sie gezielt Angst und Stress. Das schützt sie vor Problemtrancen.

Entwickeln Sie Ihren Resilienz-Plan und stärken Sie Ihre Selbstreflexion, Klarheit und Selbstfürsorge!

### INHALT:

- Resilienz-Schlüssel und fördernde Faktoren
- Miteinander auf Augenhöhe leben und gemeinsam reflektieren und umsetzen

- Gefühle und Bedürfnisse klären sowie Akzeptanz und Humor leben
- Selbstwirksam Ziele verfolgen und Vermeidungsstrategien klären
- Leben in der unsicheren, komplexen und unklaren VUCA-Welt
- Raus aus der Opferrolle und optimistisch Konflikte bewältigen
- Widerstandsfähig und gesund privat und im Beruf/Team

**TERMINE:** Samstag, 14. März 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr

### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 107,- / mit St. Bernhard\_CARD € 97,-

**KOMBI-ANGEBOT:** wenn Sie dieses Seminar gemeinsam mit dem Workshop „Erfolgreich kommunizieren“ (siehe Seite 12) buchen, zahlen Sie für beide Seminare nur € 179,-



### REFERENTIN:

**Barbara Pototschnig MSc**  
Beratung, Training, Coaching  
freie Journalistin, Mutter

[www.selbst-wirksam.at](http://www.selbst-wirksam.at)

# Caritas &Du

„Mein Weg, mein Wunsch, mein Wille“

## Vortrag zur persönlichen Vorsorge

- Vorstellung Caritas Pflege Zuhause
- Vorsorgevollmacht • Patientenverfügung
- Erwachsenenschutzgesetz • Erbrecht
- Testamentarische Verfügung

**Dienstag, 24. März 2020, 18 – 20 Uhr**

Bildungszentrum St. Bernhard  
Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt  
Referent: Mag. Michael Platzer, Notar

**Eintritt  
frei!**

Anmeldung erbeten

Tel 01-878 12-132, [meinwille@caritas-wien.at](mailto:meinwille@caritas-wien.at)  
oder [www.caritas-testament.at](http://www.caritas-testament.at)





**LEITUNG:**  
**Mag. Walter Höggerl**  
 Dipl. Qigong-Trainer,  
 Dipl. Erwachsenenbildner - ABI

## Qigong im Bildungszentrum St. Bernhard

### Meridianqigong

Meridianqigong ist die ursprünglichste und umfangreichste Übungsserie aus dem Qigong zur Lebenspflege (Daoyin Yangsheng Gong). Es wird versucht, alle Meridiane zu aktivieren und so auch eine möglichst umfassende Stärkung aller Organsysteme (Funktionskreise) zu erreichen. Natürlich zählt dazu auch eine Stärkung der Abwehrkräfte. Die Übungen verbinden u.a. Meditation in Bewegung, heilende Laute, stark wirksame Bewegungsmuster und das Leiten der Energie durch Aufmerksamkeit sowohl im „kleinen“ als auch im „großen himmlischen Kreislauf“.

Durch die Aufteilung dieser gehaltvollen Serie auf 2 Semester ist es möglich, langsam und gelassen zu lernen, ausreichend zu wiederholen und auch andere Formen von Meditation zu integrieren oder auf jahreszeitenspezifische Erfordernisse einzugehen.

Keine Vorkenntnisse nötig! Für Anfänger und Fortgeschrittene. Eventuell warme Socken mitbringen.

#### TERMINE SOMMERSEMESTER:

##### MONTAGGRUPPE:

Wöchentlich außer in den Schulferien ab Montag  
 17. Februar 2020 | jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr  
**DONNERSTAGGRUPPE:**

Wöchentlich außer in den Schulferien ab Donnerstag  
 13. Februar 2020 | jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

#### TERMINE WINTERSEMESTER:

##### MONTAGGRUPPE:

Wöchentlich außer in den Schulferien ab Montag  
 18. September 2020 | jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr  
**DONNERSTAGGRUPPE:**

Wöchentlich außer in den Schulferien ab Donnerstag  
 1. Oktober 2020 | jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 150,- (15 Einheiten)  
 Einzelkarte: € 15,-



**LEITUNG:**  
**Dr. med. Elisabeth Mikl**

## Beweglich sein - beweglich werden

### Basisübungen aus dem Qi Gong der Shaolinmönche

Tagesseminar in Theorie und Praxis mit Dr. med. Elisabeth Mikl und Mag. Bernhard Hofbauer.

Mitzubringen: Isomatte (Schaumstoffliegematte), bequeme Kleidung, Joggingschuhe oder Sandalen mit flexibler Sohle.

Ein Skriptum ist im Seminarpreis inkludiert.

**TERMIN:** Samstag, 22. Februar 2020 | 9.00 bis 16.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:**  
 € 75,- / mit St. Bernhard\_CARD € 70,-



**REFERENT:**  
**DI Franz Schrammel**  
 Dipl. Feldenkraislehrer

## Stress lass nach!

### Die Feldenkrais-Methode macht es möglich

Zuviel Stress macht sich durch geistige und auch körperliche Einschränkungen der Handlungskompetenz bemerkbar, wodurch sich Stresssituationen weiter verschärfen – Wohlbefinden, Lebensqualität und die Erhaltung unserer vollen Handlungsfähigkeit in persönlichen Stresssituationen sind daher zentrales Anliegen dieses Seminars.

Durch die sanfte Vorgehensweise der Feldenkrais – Methode wollen wir in diesem Seminar ganz konkrete, praktische

Erfahrungen für einen bewussten und kompetenten Umgang mit persönlichen Stresssituationen sammeln. Die dabei entdeckten konkreten praktischen Hilfsmittel werden uns helfen, Stress bereits auf einer sehr frühen Ebene zu erkennen und so wieder zurück ins wirkliche Leben zu finden.

**TERMIN:** Sonntag, 29. März 2020 | 10.00 bis 16.00 Uhr

**TEILNAHMEBEITRAG:**  
 € 70,- / mit St. Bernhard\_CARD € 65,-



**REFERENT:**  
**DI Franz Schrammel**  
 Dipl. Feldenkraislehrer

## Feldenkrais pur!

### Feldenkrais-Angebot im Bildungszentrum St. Bernhard mit Franz Schrammel

#### TERMINE SOMMERSEMESTER:

jeweils donnerstags 16., 23. und 30. Jänner, 13., 20. und 27. Februar, 5., 12., 19. und 26. März, 2., 16., 23. und 30. April sowie 7. Mai 2020 | jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr

#### TEILNAHMEBEITRAG:

Späterer Einstieg in die Serie möglich - Preis nach Absprache, Einzelabend € 15,-

#### TERMINE WINTERSEMESTER:

jeweils donnerstags, 17. und 24. September, 1., 8., 15., 22. und 29. Oktober, 5., 12., 19. und 26. November sowie 3. Dezember 2020 | jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr

#### TEILNAHMEBEITRAG:

für die gesamte Serie € 96,- / mit St. Bernhard\_CARD € 88,-  
 Einzelabend € 15,-

## MBSR Refresh

### Achtsamkeit üben

Eine Auffrischung für all jene, die schon einen MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction Kurs gemacht haben und das Training der Achtsamkeit als wertvolle Lebenshilfe in formalen Übungen, so wie im Alltag schätzen.

Gemeinsames Praktizieren von Achtsamkeits-Übungen bringt frische Motivation, um die Übungspraxis zu Hause aufrecht zu erhalten.

Einen besonderen Schwerpunkt möchte ich an diesem Nachmittag auf eine innere Haltung des Selbstmitgefühls

legen. Wie kann ich mir selbst gegenüber milde, freundlich und großzügig sein? Wie kann ich mich von Perfektionismus und Selbstkritik befreien? Auch Selbstmitgefühl kann durch Übung entwickelt und genährt werden.

**TERMIN: Samstag, 9. Mai 2020 | 14.00 bis 18.00 Uhr**

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 45,- / mit St. Bernhard\_CARD € 42,-

## Der MBCL – Selbstmitgefühlkurs

### Mindfulness-Based Compassionate Living

Der MBCL Selbstmitgefühlkurs ist für Personen entwickelt, die bereits einen MBSR Kurs oder eine andere Erfahrung in Achtsamkeit und Meditation gemacht haben.

MBCL ist eine höchst sinnvolle Ergänzung zum MBSR Training. Bewusstheit und Herzensbildung ergänzen einander. (Mindfulness & Heartfulness)

Die Haltung und Praxis der Achtsamkeit hilft uns den gegenwärtigen Moment wach und urteilsfrei zu erleben. Wir fragen uns „Was passiert gerade?“ (Bewusstheit)

Im Selbstmitgefühls-Training MBCL fragen wir uns: „Was könnte jetzt gut tun, wie kann ich freundlich mit mir sein“. Es geht um die Entwicklung von Herzensqualitäten.

Selbstmitgefühl weist den Weg aus der unheilvollen Spirale der Selbstoptimierung. Es geht darum sich selbst, als verletzbaren Menschen, liebevoll anzunehmen, mit Fehlern, schwierigen Gefühlen und allen Unvollkommenheiten.

„Mensch sein“ bedeutet letztendlich unvollkommen zu sein, entgegen dem Anspruch der Leistungsgesellschaft wie eine Maschine zu funktionieren.

Im MBCL Training lernen wir unserem Leid akzeptierende Zuwendung zu schenken, uns selbst Trost zu spenden, Anerkennung zu geben und freundliches Wohlwollen.

Selbstmitgefühl ist eine gesunde und natürliche Reaktion auf Leiden und ein zuverlässiges Mittel um Emotionen zu regulieren. Selbstmitgefühl fördert die Selbstakzeptanz.

Je mehr wir kämpfen desto eher bleiben wir in Selbstkritik, Selbstisolation und Selbstbezogenheit gefangen.

Das MBCL Trainingsprogramm wurde von Dr.med. Erik van den Brink und Frits Koster entwickelt. Beide verfügen über langjährige Erfahrungen in der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Gesundheitswesen und in der Psychiatrie.

Die Inhalte des MBCL Kurses stützen sich auf aktuelle Erkenntnisse der Evolutions- und Bindungs-theorie, der Neurowissenschaft, westlicher und östlicher Psychologie sowie auf Forschungen von Ch. Germer, K. Neff und P. Gilbert, R. Hanson und Dr. B. Fredrickson.

#### WIE WIRKT DAS TRAINING?

- Linderung der Folgen schwieriger Lebensereignisse
- Weniger Angst Fehler zu machen und weniger Angst vor Zurückweisung
- Mehr Selbstachtung und Akzeptanz gegenüber den eigenen Unvollkommenheiten
- Vermehrte Selbstfürsorge / gesündere Ernährung
- Wirksame Emotionsregulation durch freundlichen Umgang mit Gefühlen
- Steigert positive Gefühle, Optimismus und Lebensglück
- Führt zu mehr sozialer Verbundenheit

#### KURSYNHALTE:

Ein telefonisches Vorgespräch, 8 Treffen à 2,5 Stunden, ein Übungstag in Stille um die Übungspraxis zu vertiefen, inklusive Skript mit Übungsvorschlägen für zu Hause, sowie Audioaufnahmen zum Üben.

#### MEHR INFORMATIONEN:

[www.st-bernhard.at/downloads/MBSR2020.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/MBSR2020.pdf)

Tel. 02622 / 29 131

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

**TERMINE: jeweils mittwochs, 14., 21. und 28. Oktober, 4., 11., 18., und 25. November sowie 2. Dezember 2020 | jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr**

**Achtsamkeitstag: Samstag, 21. November 2020 | 10.00 bis 16.00 Uhr (Mittagsimbiss inbegriffen)**

#### INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

Vor- und Nachgespräch, 8 Kursabende zu ca. 2,5 Stunden, ein ganztägiges Praxis-Seminar, Skriptum, Achtsamkeitsübungen auf CD's oder MP3's.

**GESAMTPREIS: € 380,- / mit St. Bernhard\_CARD € 370,-**



#### LEITUNG:

**Ingrid Bedenik**

Lebens- & Sozialberaterin,  
Meditationslehrerin,  
MBSR Lehrerin u.S.



#### LEITUNG:

**Ingrid Bedenik**

Lebens- & Sozialberaterin,  
Meditationslehrerin,  
MBSR Lehrerin u.S.

*Sinngrid*  
Ingrid Bedenik

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

### KOSTENLOSER INFO-ABEND:

In angenehmer Atmosphäre stelle ich das MBCL Training vor. Gerne beantworte ich Ihre Fragen und lade Sie zu einer kleinen Schnuppereinheit ein.

**Mittwoch, 23. September 2020 | 19.00 Uhr**



Johanna Wendel

## Yoga im Bildungszentrum

mit Johanna Wendel

### Guten Morgen Yoga

**TERMIN:** jeden Donnerstag, ab 13. Februar 2020 | 9.30 bis 11.00 Uhr (auch im Juli und August) dann wieder ab 17. September 2020

### Yoga für Fortgeschrittene

Auch für Einsteiger mit Vorkenntnissen geeignet.

**TERMIN:** jeden Dienstag, ab 11. Februar 2020 | 18.30 bis 20.00 Uhr, dann wieder ab 15. September 2020

INFO UND ANMELDUNG: 0676 / 538 52 00



Gabriele Wießner

## GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

Die Gruppen finden im Juli und August nicht statt!



**TEILNAHMEBEITRAG:** € 4,- für Mitglieder bzw. € 5,- für Gäste pro Termin oder Monatsbeitrag € 14,- für Mitglieder bzw. € 18,- für Gäste

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

### Treffpunkt „Tanz“ -

Tanzen ab der Lebensmitte mit Gabriele Wießner

**TERMINE:** jeden Mittwoch | 15.00 bis 16.30 Uhr



### Gesangsrunde

mit Margarete Hechtl und Irene Ambrosch

Alle, die gerne singen, sind zu dieser zwanglosen Gesangsrunde herzlich eingeladen. Singen stärkt das Immunsystem und schafft gute Laune. Jede „neue Stimme“ ist willkommen.

**TERMINE:**  
vierzehntägig donnerstags | 15.00 bis 16.30 Uhr



Margarete Hechtl und  
Irene Ambrosch

## BIODANZA – Lebensfreude und Gesundheitsvorsorge

Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren

Bei BIODANZA ("Tanz des Lebens") geht es darum, das „eigene Leben“ zu spüren, zu erleben, zu tanzen, Lebensfreude zu wecken, Lebensmut zu stärken und mit anderen Menschen in liebevollen und achtsamen Kontakt zu treten.

Während der Tanz - Einheit wird nicht gesprochen. So rückt das rationale Denken in den Hintergrund, das Fühlen und Erleben bekommt mehr Raum. Die Tänze sind einfach, klar und sehr wirksam. Sie werden vorgezeigt und können leicht nachgemacht werden, ohne Leistungsdruck. Die Aufmerksamkeit liegt auf der Stärkung der gesunden Anteile in uns.

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

### Biodanza-Abende

**TERMINE:** jeweils donnerstags, 6. und 20. Februar, 5. und 19. März, 2., 16. und 30. April, 14. und 28. Mai sowie 24. September 2020 | jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

### TEILNAHMEBEITRAG:

Einzelabend € 17,- / Vierer-Karte € 60,- / Schnupperabend (1. Mal dabei) € 12,- / Mitbring-Vergünstigung (jemand Neuen mitbringen) € 12,-

### „10 Jahre Biodanza im BZ. St. Bernhard“

Mit einem Fest gemeinsam das Leben feiern: 1x Biodanza (Zusehen, Zuhören, Mitmachen), gemeinsames Buffet, gemeinsamer freier Tanz.

**TERMIN:** Samstag, 22. Februar 2020 | ab 14 Uhr

### DETAIL-INFO UND TERMINÜBERSICHT:

Tel. 02622 / 29 131 oder [www.st-bernhard.at/downloads/BIODANZA-WrN-BZ-2020.pdf](http://www.st-bernhard.at/downloads/BIODANZA-WrN-BZ-2020.pdf)



LEITUNG:

**Gabriele Herbst**

geprüfte Biodanza Lehrerin

<http://biodanzagabriele.wordpress.com>

## Kammerkonzert im Bildungszentrum

mit Nadine Weber und Sarah Pillhofer

**Nadine Weber** wurde 2001 in Österreich geboren. Im Alter von drei Jahren begann sie Violine zu spielen, mit fünf gab sie ihr erstes öffentliches Konzert und mit neun hatte sie ihr Debüt als Solistin eines Orchesters. Mit acht Jahren wurde sie an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Graz in der Klasse von Vahid Khadem-Missagh aufgenommen. Mit zwölf Jahren wechselte sie an die Universität für Musik und darstellende Kunst Wien und studiert seither bei Leonid Sorokow.

**Sarah Pillhofer** wurde 1999 in Bruck an der Mur geboren. Sie erhielt ihren ersten Violinunterricht mit fünf Jahren am Josef Matthias Hauer Konservatorium der Stadt Wiener Neustadt bei Frau Cordula Schröck. Seit 2011 ist sie bis heute Schülerin von Prof. Michael Salamon. Im Jahr 2015 wurde sie Studentin von Prof. Edward Zienkowsky, später bei Prof. Elina Vähälä. Seit 2016 studiert sie bei Prof. Anna Gutowska im Vorbereitungslehrgang an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Seit 2018 ist sie ordentliche Studentin bei Prof. Zienkowski.

### PROGRAMM:

#### Nadine Weber

- Max Bruch: Violinkonzert Schottische Fantasie op.46 1., 2. und 3. Satz
- J. S. Bach: Partita Nr 3 in E-Dur Loure
- J. S. Bach: Partita Nr 3 gavotte en rondoe
- Niccolò Paganini: Moses-Fantasie

#### Sarah Pillhofer

- J. S. Bach: Partita II: Ciaconna
- J. Brahms: Violinsonate Nr. 3: Un poco presto e con sentimento, Presto agitato
- S. Prokofiev: Violinkonzert Nr. 2: Andante assai, Allegro, ben marcato

**TERMIN: Freitag, 28. Februar 2020 | 18.00 Uhr**

**KARTEN** zu € 16,- im Bildungszentrum, in der Info-Stelle des Alten Rathauses, Hauptplatz 1, 2700 Wiener Neustadt sowie bei allen oeticket-Verkaufsstellen und im Internet unter oeticket.com, Restkarten an der Abendkasse: € 19,-

## „The Hoodoo Men“

Chicago Blues mit Peter Samek und Gerry Höller

Das Duo Peter Samek und Gerry Höller spielen beginnenden elektrischen Blues, wie z.B. auf der Maxwell Street in Chicago der 50er Jahre in kleinen Besetzungen dargeboten wurde. **Gerry Höller (guitar/voc)** hat in den USA Jazz und Blues Gitarre studiert, spielt in einer eigenen Blues Band und hat mit internationalen Musikern zusammengearbeitet.

**Peter Samek (harp/slide guit/voc)** tritt seit 40 Jahren als Blues Musiker auf. Mit Band und Solo. Zahlreiche Tonträger, unter anderem auch eine international gut rezipierte Solo CD (Wolf Records).

Es soll ein Abend mit gutem, bluesigem Feeling werden.

**TERMIN: Samstag, 5. September 2020 | 19.00 Uhr**

**KARTENVORVERKAUF** zu € 16,- im Bildungszentrum, in der Info-Stelle des Alten Rathauses, Hauptplatz 1, 2700 Wiener Neustadt sowie bei allen oeticket-Verkaufsstellen und im Internet unter oeticket.com,

**Restkarten** an der Abendkasse: € 19,-

## ...ist das Kunst?

Ausstellung Constanze Schreier

Es ist eine Kunst...

- ... sich vor ein leeres Blatt Papier zu setzen und zu malen zu beginnen.
- ... den Perfektionismus zu überwinden, dem wir uns im Berufsleben ausgesetzt sehen.
- ... der Kreativität Raum zu geben.

Es ist eine Freude...

- ... Neues auszuprobieren und zu experimentieren.
- ... Farben zu wählen, sie zu mischen und neue Farben entstehen zu lassen.
- ... zu gestalten.

Es ist ein Glück...

- ... Familie zu haben, die mich unterstützt.
- ... LehrerInnen zu haben, die eine Entwicklung möglich machen.
- ... es ist einfach Glück.

**Constanze Schreier**, geboren und aufgewachsen in Wien, seit vielen Jahren in Baden zuhause, mehr als 25 Jahre im Palliativ- und Hospizbereich tätig, seit acht Jahren dem Aquarell verfallen.



Die Ausstellung ist von **Dienstag, 25. August bis Samstag, 3. Oktober 2020** immer Dienstag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

## KONZERTE IM BILDUNGSZENTRUM



**KÜNSTLERINNEN:**  
Nadine Weber und Sarah Pillhofer



## AUSTELLUNG IM BILDUNGSZENTRUM



**KÜNSTLERIN:**  
Constanze Schreier



FOTOGRAFIN:  
Regina Totz

## Von PERSIEN in den IRAN

Reiseimpression - Lichtbildervortrag von Regina Totz

Häufig wird in den Medien über den Iran berichtet. Atomstreit, Irankonflikt, Sanktionen, Mullah-Regime sind einige Schlagworte, die wir immer wieder lesen und hören. Aber wie ist das Land jenseits dieser Nachrichten?

Regina Totz hat dieses faszinierende Land bereist, in dem die Jahrtausende alte Geschichte immer noch spürbar ist. Sie zeigt Bilder von prächtigen Moscheen, Wüstenlandschaften, traditionellen Lehmbauten, reich verzierten

Grabanlagen von persischen Dichtern und Gelehrten und erzählt über ihre Begegnungen mit den Menschen vor Ort.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es ein Publikumsgespräch mit der Referentin und Menschen, die aus dem Iran stammen.

**TERMIN: Dienstag, 28. April 2020 | 19.00 Uhr**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard\_CARD € 6,-**



## Sonnenschein und Regen

oder: wie ich Puppenspieler wurde – Puppentheater mit Heini Brossmann

Das alte Tonband seines verstorbenen Vaters führt Heini zurück zu seinen Kindheitserinnerungen. Er fängt an, die Welt seiner Kindheit, in der er als Bub lebte, zu rekonstruieren: Ein Kind, das fantasievolle Landschaften und Abenteuer, tiefe Gefühle und Selbstdarstellung erforscht und die Welt, in der es lebt und seine Spannungen und Trauer im Spiel zu bewältigen versucht - und dadurch den Weg zur Kunst des Puppenspiels findet. Eine zärtliche Geschichte von dem Kind im Mann und wie der eine zum anderen wurde.

Regie: Husam Abed, Dramaturgie: Jakob Brossmann, Stage Designer: Mirjam Staengl, Spieler: Heini Brossmann, Technik: Klaus Schwarz

**TERMIN: Donnerstag, 5. März 2020 | 19.00 Uhr**  
**KARTENVORVERKAUF** zu € 16,- im Bildungszentrum, in der Info-Stelle des Alten Rathauses, Hauptplatz 1, 2700 Wiener Neustadt sowie bei allen oeticket-Verkaufsstellen und im Internet unter oeticket.com,  
**Restkarten** an der Abendkasse: € 19,-

Eine Kooperation von SOG-Theater Wiener Neustadt, Puppentheater Trittbrettl und Bildungszentrum St. Bernhard.



**SOG Theater**  
Trittbrettl

oeticket.com



ALLE INFOS:

Vikariat Unter dem Wienerwald  
Tel. 02622 / 29 131 / 5051  
Fax 02622 / 29 131 / 5040  
vikariat.sued@edw.or.at

Die Anmeldung ist nur mit Anmeldeformular möglich.

ANMELDEFORMULAR:

www.vikariatsued.at unter LITURGISCHE AUS- UND WEITERBILDUNG

## AUS- UND FORTBILDUNG

### Aus- und Fortbildungstermine des Vikariates Unter dem Wienerwald

#### Liturgiestammtisch

16. März, 18.30 im Bildungszentrum St. Bernhard  
19. März, 18.30 im Pfarrheim Enzersdorf/Fischa

#### Einkehrabend für Personen, die einen liturgischen Dienst ausüben

THEMA: Die Geschenke des Auferstandenen  
Donnerstag, 26. März 2020 | 18.00 bis 20.00 Uhr

#### Krankenkommunionhelferkurs

Samstag, 14. März 2020 | 9.00 bis 16.00 Uhr

#### Kommunionhelferkurs

Samstag, 18. April 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr

#### Pfarrblattschule (1x1 des Journalismus)

jeweils samstags, 7. März und 25. April 2020 | jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Eine gemeinsame Veranstaltung von Bildungszentrum St. Bernhard, Vikariat Süd und Katholischer Medienakademie

#### Kinderbibelwochenende „KiBiWö 2020“

Freitag, 11. bis Sonntag 13. September 2020 in Grametschlag „Jugend am Hof“

ALLE TERMINE:

www.vikariatsued.at unter AKTUELL



## Mit Kindern arbeiten als Beruf!

Sie möchten sich beruflich verändern oder nach der Babypause ins Berufsleben einsteigen? Wenn Sie gerne mit Kindern arbeiten sind die Ausbildung zur geprüften KinderbetreuerIn oder zur Betreuungsperson in Tagesbetreuungseinrichtungen mit vom Land NÖ anerkanntem Abschluss eine Chance dafür!

**ALLE INFORMATIONEN** bei den Info-Abenden, bei Peter Maurer 0664 / 610 13 58 bzw. p.maurer@edw.or.at oder unter **www.st-bernhard.at**.

### Ausbildung für Betreuungspersonen in Tagesbetreuungseinrichtungen

nach der NÖ Tagesbetreuungsverordnung §7

**INFO-ABEND: Mittwoch, 19. Februar 2020 | 18.00 Uhr**

**KURSSTART: 6. März 2020**

### Ausbildung für KinderbetreuerInnen

nach dem NÖ Kindergarten gesetz §5

**INFO-ABENDE: 25. März oder 15. April 2020 | 18.00 Uhr**

**KURSSTART: Freitag, 15. Mai 2020**



## Heute wieder nur gespielt? Und doch so viel gelernt!

### Pädagogisches Fortbildungsseminar

Das Spiel ist die wichtigste Lernform des Kindes. Neben theoretischen Inhalten wie der Bedeutung des Spiels für die kindliche Entwicklung und der Definition und Merkmale des Spiels werden praktische Anregungen für den pädagogischen Alltag behandelt: Warum spielt das Kind? Was braucht das Kind zum Spielen? Wie kann ich das Kind im Spiel fördern? Welche methodisch-didaktischen Grundsätze gilt es für aktive Spielangebote zu beachten?

**ZIELGRUPPE:** alle Personen, die im pädagogischen Bereich tätig sind (PädagogInnen, Eltern, KinderbetreuerInnen, TagesbetreuerInnen, Tagesmütter/-väter, ...)

**TERMIN: Donnerstag, 16. Juli 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG: € 35,-**



**REFERENTIN:**

**Barbara Hirner**

Sonder- und Heilkindergartenpädagogin,  
psychologische Beraterin

## Sprachentwicklung und alltagsintegrierte Sprachförderung

### Pädagogisches Fortbildungsseminar

„Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt“ (Wilhelm von Humboldt). Was jedoch, wenn der Schlüssel nicht ins Schloss passt? Wenn der Schlüssel verloren ging und sich die Suche danach als schwierig gestaltet? Lassen Sie uns doch gemeinsam einen Schlüssel schmieden, der viele Tore öffnen wird!

Dieses Seminar soll Ihnen Möglichkeiten, Tipps und Tricks für eine effiziente Sprachförderung offenlegen, die „ganz nebenbei“ stattfinden kann. Eine Sprachförderung, die sich voll und ganz in unseren gemeinsamen Alltag mit Kindern integrieren lässt.

**ZIELGRUPPE:** KindergartenpädagogInnen, KinderbetreuerInnen, TagesbetreuerInnen, Tagesmütter/-väter und Eltern.

**TERMIN: Dienstag, 25. August 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG: € 35,-**

Sprachdefizite begegnen uns in unserem Alltag mit Kindern immer wieder. Sowohl bei Kindern mit Deutsch als Zweitsprache, als auch bei Kindern, die Deutsch als Erstsprache erlernen. Sprachförderung ist daher gerade im elementaren Bildungsbereich ein sehr wichtiges Thema.



**REFERENTIN:**

**Karin Wagner, MA**

Kindergartenpädagogin,  
Bildungswissenschaftlerin,  
spezialisiert auf Sprachförderung  
im Elementarbereich

## Verhaltensauffälligkeiten & CO bei Kindern

### Wie gehe ich im Kindergartenalltag damit um -Pädagogisches Fortbildungsseminar

Von verhaltensauffälligen Kindern sprechen wir, wenn sie sich oft erheblich anders verhalten als die meisten gleichaltrigen Kinder. Was daher normal oder verhaltensauffällig ist, kann sich somit durchaus verändern. Was heute als völlig normales Verhalten gilt, wäre mitunter einige Generationen vorher als auffällig bewertet worden. Außerdem gibt es auch kulturelle Unterschiede.

Für alle Verhaltensauffälligkeiten gilt, dass sich betroffene Kinder damit selbst in ihrer Entwicklung beeinträchtigen oder ihre Verhaltensweisen zu umfangreichen Konflikten mit ihrer Umwelt führen.

Auf dem Programm dieses sehr praxisorientierten Seminars, das auf den konkreten Erfahrungen der Teilnehmerinnen aufbaut, stehen:

- Theoretischer Input im Bereich der Sonder- und Heilpädagogik
- Zeit für Erfahrungsaustausch und Fragen
- Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten für den herausfordernden Alltag im Kindergarten

**TERMIN: Donnerstag, 23. Juli 2020 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG: € 35,-**



**REFERENTIN:**

**Barbara Hirner**

Sonder- und Heilkindergartenpädagogin,  
psychologische Beraterin



**LEHRGANGS-TEAM:**

**Adrian Gut**  
Tanzpädagoge  
**Patrizia Wenk**  
Tanzleiterin



**Modern – traditionell – meditativ**

**KREISTANZLEHRGANG – Eine Ausbildung, die bewegt**

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden. Sie ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Ideal für Pfarreiarbeit, Schule, Jugendarbeit, Kurse, Seniorentanz, Tanzkreise und überhaupt für Feste in kleineren und größeren „Kreis“.

**LEHRGANGS-TEAM:**

**Patrizia Wenk** (CH) - Block 1, 3 und 4  
**Adrian Gut** (CH) - Block 2

**INKLUDIERTES MATERIAL:**

4 Kurs-CDs zum Üben der Tänze, Tanzbeschreibungen der Tänze, weitere Kurstexte

**MEHR INFORMATIONEN ZUM LEHRGANG:**

choragut@bluewin.ch, www.chora.ch  
Telefon: +41 (0)78 767 19 71

**TERMINE UND KURSZEITEN:**

**16. bis 19. April, 11. bis 14. Juni, 6. bis 9. August und 15. bis 18. Oktober 2020 | immer von 9.00 bis 12.00, 15.00 bis 18.00 und 19.00 bis 21.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 900,- für alle 4 Module

**NÄCHTIGUNG:** € 47,- im EZ inkl. Frühstück  
€ 37,- im DZ inkl. Frühstück

**BILDUNGSTAG  
IM VIKARIAT SÜD**



© pixabay

**Bildung für ein gutes Klima**

**Erwachsenenbildung in Zeiten der Klimakrise**

Klimakrise - ein Thema, das der Bevölkerung größte Sorgen bereitet: Wie können die vielfältigen Dimensionen der Umwelt- und Klimakrise verständlich und positiv (handlungs-)motivierend vermittelt werden? Welche Bildungsformate gibt es, die sich gut in Pfarre und Gemeinde einsetzen lassen und zu einem „guten Klima“ beitragen? Wir bieten vielfältige Impulse, konkrete Bildungs- und Aktionsangebote und Vernetzung an, um das Bewusstsein und das konkrete Engagement für ein „gutes Klima“ in Pfarren und Gemeinden zu stärken.

**WORKSHOPS:**

- **CO<sub>2</sub> oder C<sub>2</sub> - das ist hier die Frage**
- **Enkeltauglich Leben**
- **Auch auf die richtigen Worte kommt es an ...**
- **Das Klimakapitel aufgeblättert**
- **Pfarrgemeinde FairWandeln**

**RAHMENPROGRAMM** von 15.00 bis 19.00 Uhr

- **Markt der Möglichkeiten** - Bildungs- und Aktionsangebote für Ihre Pfarre / Gemeinde!
- **Welt-Bazar** - Produkte aus Fairem Handel
- **Südwind-Ausstellung** - 17 Ziele für die Welt
- **Fliegende Buchhändlerin**

**TERMIN: Samstag, 29. Februar 2020 | 15.00 bis 21.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:**

**Gemeindezentrum Erlöserkirche,  
Strelzhofgasse 61, 2700 Wiener Neustadt**

**ANMELDUNG bis 13. Februar 2020 unter  
anmeldung@bildungswerk.at oder 01/51552-3320**

**FREIER EINTRITT, ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

**PROGRAMM:**

- 15:00 Ankommen mit biofairer Jause
- 15:30 Begrüßung und Einführung Mag. Christian Zettl  
EB Regional - Regionalbetreuung Industrieviertel
- 15:45 Kennenlernen + Vernetzen
- 16:00 „Systemwandel statt Klimawandel!“  
Mira Kapfinger System Change, not Climate Change!
- 17:00 Workshops (zwei Durchgänge)
- 18:30 Come together beim Klima-Buffer
- 19:30 „Ehrenamtlich!“ - Kabarett zwischen Engagement und Wahnsinn mit Georg Bauernfeind

**„Ehrenamtlich!“ – Kabarett**

**zwischen Engagement und Wahnsinn mit Georg Bauernfeind**

Im neuen Soloprogramm von Georg Bauernfeind wird wieder einmal die Welt gerettet. Ehrenamtlich versteht sich! Dafür aber mit grenzenlosem Charme und guter Laune, die das Unmögliche möglich machen: Gutmenschen werden böse, Fleißige werden träge und der Bauernfeind wird zum Menschenfreund. Aberwitzige Geschichten und neue unvergleichliche Songs sorgen für Entertainment vom Feinsten. Ein Programm zwischen Engagement und Wahnsinn, zwischen Arschtritt und Ruhehissen, zwischen Resignation und Utopie.

**TERMIN: Samstag, 29. Februar 2020 | 19.30 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:**

**Gemeindezentrum Erlöserkirche,  
Strelzhofgasse 61, 2700 Wiener Neustadt**

**KARTENVORVERKAUF** zu € 12,- im Bildungszentrum, in der Info-Stelle des Alten Rathauses, Hauptplatz 1, 2700 Wiener Neustadt sowie bei allen oeticket-Verkaufsstellen und im Internet unter oeticket.com.

**Restkarten** an der Abendkasse: € 15,-

**Freier Eintritt für TeilnehmerInnen am Bildungstag!**



## 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 JuristInnen
- Erziehungs- und Jugendberatung

- Männerberatung
- Elternberatung nach § 95 Abs. 1a AußStrG

### TERMINE:

nach Vereinbarung Tel. 0676 / 555 54 78  
www.beziehungaufleben.at

## 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,  
1. Stock rechts (ein Stockwerk unter dem Bildungszentrum)

**polnischsprachige AA-Gruppe**  
**jeden Donnerstag | 19.30 Uhr**  
Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt  
2. Stock, Seminarraum C



www.beziehungaufleben.at



## Ballettschule im Bildungszentrum St. Bernhard

Kindertanzen, Ballett, Musicaldance,  
Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene

**TERMINE: jeden Montag ab 9.9. | 14.00 Uhr und**  
**jeden Dienstag ab 10.9. | 14.45 Uhr**

### INFORMATION UND ANMELDUNG:

Andrea Schottleitner, Tel.: 0676 / 933 93 57  
andrea@balletttanz.com  
www.balletttanz.com



## Begegnungs\_Cafe

Treffpunkt für Menschen mit Fluchterfahrung, für Migrant/innen und einheimische Bürger/innen

Das Begegnungs\_Cafe ist ein offener Begegnungsraum für zwischenmenschlichen Austausch in ungezwungener Atmosphäre ohne Konsumzwang. Alle sind eingeladen, sich der geselligen Runde anzuschließen.

### DIE NÄCHSTEN TERMINE:

**4. Februar, 5. Mai und 7. Juli 2020 |**  
**jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr**

**ORT: Netti-Keller (Dompropstei, Domplatz 1)**



Eine Kooperation von Sozialservice  
der Stadt Wiener Neustadt, Dompfarre  
und Bildungszentrum St. Bernhard

# ASSISI - Stille und Wandern

mit Monia Mincarelli und Peter Maurer von 1. bis 6. Oktober 2020

**Pauschalpreis: € 649,-im Doppelzimmer**

**Mehr Informationen:** [www.st-bernhard.at/assisi](http://www.st-bernhard.at/assisi) oder 0664 / 610 1358



## Einrichtungen der Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

### Wiener Theologische Kurse

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

### Kath. Bildungswerk

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

### Studien- und Beratungsstelle für Kinder und Jugendliteratur

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

### Kirchliches Bibliothekswerk der Erzdiözese Wien

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

### Literarische Kurse

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

### Anima – Bildungsinitiative für Frauen

[www.anima.or.at](http://www.anima.or.at)

### Bildungshaus Schloss Großrußbach

[www.bildungshaus.cc](http://www.bildungshaus.cc)

### Bildungszentrum St. Bernhard

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



#### IMPRESSUM:

Alleinhaber, Herausgeber, Redaktion, Layout: Bildungszentrum St. Bernhard,  
2700 Wr. Neustadt, Domplatz 1, Tel. 02622 / 29 131, Fax 02622 / 29 131-5040,  
e-Mail: [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at), Homepage: [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

Gestaltung: Narosy KG, [www.narosy.at](http://www.narosy.at)

Druck: Riedel Druck, [www.riedeldruck.at](http://www.riedeldruck.at)



## Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen

#glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [i](#)

Wiener Neustädter  
**SPARKASSE**

#glaubandich

#### ANMELDUNG:

Sie können sich zu allen Veranstaltungen telefonisch (Tel. 02622 / 29 131), schriftlich (Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt), per Fax (DW 5040), 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 HöchstteilnehmerInnenzahlen. Wir behalten uns vor, nach Anmeldeschluss zu entscheiden, ob das Seminar durchgeführt oder abgesagt wird und, bei Überschreiten der HöchstteilnehmerInnenzahl, 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.

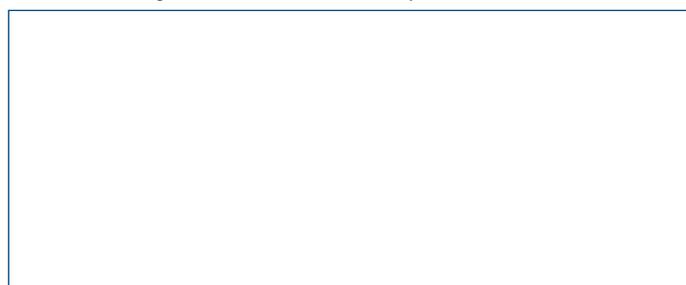
#### OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ:

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

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

Österreichische Post AG / Sponsoring Post

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



Nr. 57 | Februar bis September 2020

Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt

Aufgabepostamt: 2214 Auerthal: P.b.b.

Vertragsnummer: GZ 02Z032029 S