Bildungszentrum St. Bernhard

DAS MODERNE SEMINARZENTRUM
IN HISTORISCHEN RÄUMEN
IM ZENTRUM VON WIENER NEUSTADT

BILDUNGSANZEIGER

Nr. 59

Sommersemester 2021

WIE UNS 2020 VERÄNDERT HAT
Industrieviertel-Akademie 2021
Online Konferenz
4

NATUR SCHLÄGT NARZISSMUS
Wie uns Fledermäuse, Pantoffeltierchen und Bonobos aus der Krise helfen, mit Oliver Tanzer
4

MORD UND TOTSCHLAG IN GOTTES NAMEN?
Religion und Gewalt – ein fatales Verhängnis und seine Überwindung, Vortrag mit Valentino Hribernig-Körber
5

© Foto: sGladskikh Tatiana / shutterstock.com, Fotomontage: Stefan Narosy

St. Bernhard, ein Ort zum Leben - Lernen

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

www.st-bernhard.at

INHALT

GESELLSCHAFT 4
Theologie & Weltanschauung, Vielfalt & Zusammenleben, Politik, Umwelt & Gerechtigkeit

SPIRITUALITÄT 6
Meditation, Gebet, Sakraler Tanz

GESUNDHEIT 8
Stressmanagement, Fitness, Ernährung

KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT 12
Kreativität & Tanz, Konzert & Theater, Ausstellung

LEBENSKUNST 15
Persönlichkeitsbildung & Lebensbegleitung, Beziehung & Partnerschaft, Elternbildung & Pädagogik, Lebenskunst für Fortgeschrittene

AUS- UND FORTBILDUNG 18
Aus- und Fortbildung für Beruf und Ehrenamt u.a. Hospizarbeit, Arbeit mit Kindern, Religionsunterricht, Pfarrarbeit

WEITERS IM BILDUNGSZENTRUM 19
Anonyme Alkoholiker, Familienberatung, Ballettschule

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

Das Bildungszentrum im Internet!

YouTube
/user/BildungszentrumSB

/BildungszentrumStBernhard/

www.st-bernhard.at

Bildungszentrum St. Bernhard
ONLINE AKADEMIE

ONLINE-AKADEMIE

Die Pandemie, die uns alle schon länger herausfordert und veranlasst neue Wege auszuprobieren, hat uns zu unseren ersten Erfahrungen mit Bildungsveranstaltungen im Internet geführt. Natürlich freuen wir uns darauf, dass sich das Bildungszentrum wieder mit Leuten füllt. Aber wir haben online überraschend gute Erfahrungen gemacht, nicht nur beim Verlegen von Ausbildungsgängen in Videokonferenzen, sondern auch bei Einzelveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen.

Daher werden wir auch nach der Pandemie Onlineangebote nicht nur fortführen, sondern auch ausbauen. Die jeweiligen Angebote finden Sie ab sofort in der Rubrik **ONLINE AKADEMIE**:

Die meisten Bildungsveranstaltungen haben wir natürlich als Präsenzveranstaltungen geplant und hoffen sehr, dass Sie alle stattfinden werden. Bei einigen wird es möglich sein, wenn Covid 19 Verordnungen keine vor Ort Teilnahme möglich machen, diese dann ins Internet zu verlegen.

Donnerstag, 11. und Donnerstag, 25. Februar 2021 | jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr
Zuhörstunde (Listening Hour) - zur persönlichen Unterstützung und Stärkung (Infos auf Seite 4)

Dienstag, 23. Februar bzw. Donnerstag, 4. März 2021 | jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr
Erfolgreich kommunizieren - online Übungsabend (Infos auf Seite 17)

Do., 25. Februar, 18. März, 22. April, 27. Mai, 24. Juni, 19. August und 23. September 2021 | 17.00 bis 18.30 Uhr
Mystik im Alltag - Mit der Power der Mönche spielerisch leicht mein Potential nutzen (Infos auf Seite 6)

Donnerstag, 25. März 2021 | 18.00 bis 21.00 Uhr
Industrieviertel-Akademie 2021 - Wie uns 2020 verändert hat (Infos auf Seite 4)

Donnerstag, 22. und Mittwoch, 28. April 2021 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Zukunftscode Resilienz im Alltag - online Übungsabend (Infos auf Seite 17)

Mi., 15., 22., 29. September, 6., 13., 20., 27. Oktober, 3., 10., 17., 24. Nov. und 1. Dez. 2021 | 18.30 bis 20.00 Uhr
MBSR 12 Wochen Online Programm - Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Online Format
Online-Infoabend: 8. September um 19 Uhr (Infos auf S. 11)

Liebe Leserin, lieber Leser!

DER ADVENT DAUERT HEUER LÄNGER

Und wenn es darum geht, den Lebensstil, das Wirtschaften, das Zusammenleben zu überdenken, wann denn, wenn nicht jetzt?

„Wächter, wie lang noch dauert die Nacht?" Mit diesen Worten beginnt das kurze Wächterlied im biblischen Buch Jesaja (Jes 21, 11f). Anno 2020/21 scheint das zitierte prophetische Wort ein allgemeines Lebensgefühl auszudrücken. Der Advent in diesem Jahr wird so ganz anders sein [war so ganz anders] als die Jahre zuvor. Die Nachterfahrungen sind mit Händen zu greifen, beinahe überall. Und auch die Frage, wann es denn endlich vorbei ist, brennt unter den Nägeln.

Man muss kein Prophet sein, um zu ahnen: Die Nacht ist nicht vorbei. Die christliche Tradition des Advents, das Warten auf künftiges Heil, die Sehnsucht nach einem Licht des Morgens hat versucht, das ins Leben, in den Alltag zu integrieren.

Vieles davon ist verschüttgegangen. Auch wenn der Advent bis zuletzt eine besondere Zeit war, wo Besinnlichkeit angesagt blieb und Versatzstücke des Christlichen so sichtbar schienen wie kaum sonst im Jahresverlauf, war der Nachgeschmack der profanen Gegenwartskultur längst schon schal. Besinnlichkeit für den Konsum, Kaufrausch und ein immer Mehr an Waren, Reisen, Annehmlichkeiten sowie dem Anhängen materieller Glücksversprechungen säumten den Weg dieser Gesellschaft.

Der Advent heute muss anders sein. Die Unterbrechung, zu der die Pandemie auch hierzulande zwingt, darf nicht folgenlos bleiben. Und wenn es darum geht, den Lebensstil, das Wirtschaften, das Zusammenleben zu überdenken, wann denn, wenn nicht jetzt? Die Nachtzeit ist auch dazu da, sich des Morgens zu besinnen. Die Fragen für die Menschen im Kleinen wie im Großen liegen ja längst auf dem Tisch. Es ist also evident, dass es mit dem eigenen Lebensstil anders weitergehen muss, ebenso wie mit den globalen Herausforderungen (Stichwort: Klimakrise)."

Diese Gedanken, die ein Ausschnitt eines Artikels von Otto Friederich in der Furche 48/2020 sind, haben mir Mut gegeben, jetzt erst Recht mit Elan und Zuversicht unsere Bildungsarbeit fortzusetzen. Denn auch wir durchleben gerade eine lange Durststrecke – uns fehlen seit März die Teilnehmenden, nur weniges konnten wir durchführen oder ins Internet verlegen. Wir sehnen uns schon sehr nach dem „Morgen nach der Pandemie".

Aber wir wollen die Zeit nützen und laden Sie ganz herzlich ein, das mit uns zu tun um weiterhin und verstärkt *„den Lebensstil, das Wirtschaften, das Zusammenleben zu überdenken"* – zum Beispiel bei der nächsten Industrieviertelakademie zum Thema „Wie hat uns 2020 verändert" (siehe S. 4) und bei unseren anderen Angeboten, die online und hoffentlich bald auch vor Ort im Bildungszentrum stattfinden werden.

VERÄNDERUNGEN IM TEAM DES BILDUNGSZENTRUMS

Unser langjähriger Direktor, **Diakon Ing. Erwin Boff**, freut sich auf seinen baldigen Pensionsantritt. Ein „Ruhestand" wird es wohl nicht werden, denn nun hat er mehr Zeit für seine Enkelkinder und seine ehrenamtliche Tätigkeit als Zeremoniär des Erzbischofs wird er weiter ausüben. Ich bin auch gespannt, ob er seinen Wunsch, Bienen zu züchten, nun in der Pension umsetzen wird – wir freuen uns nämlich schon, wenn er eine Kostprobe seines ersten Honigs im Bildungszentrum vorbeibringt.

Seine Art das Team zu führen, viel Freiraum aber auch Rückhalt und Struktur gebend, hat uns als Team gut zusammenwachsen und arbeiten lassen. Im Namen des Teams bedanke ich mich sehr herzlich für die gute langjährige Zusammenarbeit und wünsche ihm alles Gute für die „nachberufliche Zukunft"!

Wir trauern auch um **Propst Karl Pichelbauer.** Durch seinen Tod verlieren wir unseren langjährigen Geistlichen Assistenten der für die Anliegen des Bildungszentrums immer ein offenes Ohr hatte und sich engagiert in die Bildungsarbeit eingebracht hat. Durch seine herzliche Art und seine täglichen Besuche zur Kaffeepause ist er uns mehr Freund, als Kollege geworden. Er fehlt uns sehr und wird uns in dankbarer Erinnerung bleiben. Er möge in Frieden ruhen!

Peter Maurer

Mag. Peter Maurer, MAS
Bildungsmanagement & PR

Das Bildungszentrum wird gesponsert von:

Wiener Neustädter SPARKASSE

Was zählt, sind die Menschen.

Liebe Freunde des Bildungszentrum St. Bernhard!
Wir ersuchen Sie mit dem beiliegenden Zahlschein bzw. an untenstehende Bankverbindung einen freiwilligen Druckkostenbeitrag für den Bildungsanzeiger im Jahr 2021 zu leisten.
Wir brauchen in dieser Zeit jede Unterstützung mehr denn je, um unseren Bildungsbetrieb aufrecht zu halten. **Herzlichen Dank!**

Konto für freiwilligen Druckkostenbeitrag:
IBAN: AT04 2026 7000 0002 2301
BIC: WINSATWNXXX

Liebe Leserin, lieber Leser!

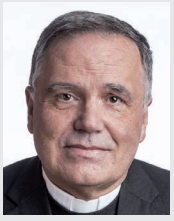
Nach 20 Jahren Tätigkeit als Direktor von St. Bernhard darf ich mit 1. April 2021 in Alterspension gehen. Es waren sehr spannende und auch zeitweise turbulente Jahre. Nach der Umstrukturierung und Übersiedlung in die Propstei ist es gelungen, das Bildungszentrum St. Bernhard in der Erwachsenenbildung gut zu etablieren. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit.

Dies geht jedoch nicht ohne ein gutes Team. Ich möchte auf diesem Weg meinen Kolleginnen und Kollegen für den Einsatz und die sehr gute Zusammenarbeit danken.

Allen Referierenden, Kooperationspartner und Teilnehmer/innen ein herzliches Dankeschön für ihre Treue zum Bildungszentrum.

So bleibt mir nur mehr dem Bildungszentrum St. Bernhard mit seinem neuen Direktor Mag. Peter Maurer für die Zukunft alles Gute zu wünschen.

Erwin Boff



Diakon Ing. Erwin Boff
Direktor Bildungszentrum
St. Bernhard

INDUSTRIEVIERTEL-AKADEMIE 2021

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Katholisches Bildungswerk Wien

Katholische Aktion Erzdiözese Wien

Der Sonntag

Bildungszentrum St. Bernhard

VIDEOKONFERENZ

Teilnahme nur online via Zoom-Videokonferenz möglich
Anmeldung nötig!

Wie uns 2020 verändert hat

Erfahrungen, Überraschungen, Entwicklungen

Am Beginn werden Impulsgeber/innen, die aus Bereichen kommen mit den wir uns thematisch in den Industrieviertel-Akademien auseinandersetzen, von ihren Erfahrungen im Jahr 2020 erzählen. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf den Schwierigkeiten, sondern auf den oft überraschenden positiven Erfahrungen, die vielleicht auch Impulse für nachhaltige positive Entwicklung von Gesellschaft und Schöpfung sein können. Dann besteht die Möglichkeit zum Austausch in Kleingruppen, die von den Impulsgeber/innen moderiert werden.

IMPULSGEBER SIND: Christian Bauer (Großhandel ethische und biologische Kosmetik), Monika Jansky (Biogemüsegärtnerin), Tobias Kirschner (Jugendleiter), Peter Maurer (Erwachsenenbildner), Mentoringprojekt Verein Kirche und Arbeitswelt, Ingrid Mohr (Pfarrseelsorgerin), Ernestine Radlmair (Krankenhausseelsorgerin), Katja Ratheiser (Elternbildnerin), Michaela Reisenbauer (solidarische Biolandwirtschaft).

Die einmal im Jahr stattfindende Industrieviertel-Akademie bietet Expert/innen, Politiker/innen, Vertreter/innen von Initiativen und engagierten Bürger/innen Raum für Dialog, Ideen und Best-Practice-Beispiele und will die Teilnehmenden zu innovativen Lösungen beflügeln.

TERMIN: Donnerstag, 25. März 2021 | 18.00 bis 21.00 Uhr
KEIN TEILNAHMEBEITRAG!

Zuhörstunde (Listening Hour)

zur persönlichen Unterstützung und Stärkung

MODERATORIN:
Margarete Meixner
autorisierte Moderatorin von Zuhörstunden, Supervisorin und Playback Theater Trainerin.
www.margarete-meixner.at

Als Reaktion auf die Covid19-Pandemie ins Leben gerufen und bereits in über 40 Ländern praktiziert

In einer Zuhörstunde teilt eine kleine Gruppe (zwischen 6 und 8 Personen) unter der Leitung einer Moderatorin / eines Moderators Gedanken oder Erfahrungen. Die Runde soll bereichern, verbinden und uns in dieser herausfordernden Zeit stärken. Es dauert ungefähr eine Stunde, nicht länger. Sie besteht aus vier einfachen Teilen:

Teil I ist eine Einführungsrunde. In Teil II lädt die Leitung alle ein, ein Anliegen, einen Gedanken oder ein Bild zu teilen. Teil III besteht aus dem Erzählen und Zuhören längerer Geschichten: Kleine und große, Geschichten über harte und über gute Zeiten. Der letzte Teil ist ein einfacher Abschluss.

Das Konzept der Listening Hour wurde entwickelt von Jonathan Fox, Mitbegründer des Playback-Theaters aus den USA.

Genießen Sie eine Zuhörstunde. Wir hoffen, Sie gehen gestärkt und mit positiver Energie aus dieser Runde heraus.

Technische Voraussetzungen: Computer oder Laptop mit Kamera, Internetverbindung

TERMIN: zwei Termine stehen zur Auswahl, man kann nur an einem oder an beiden teilnehmen.
Donnerstag, 11. und Donnerstag, 25. Februar 2021 | jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 12,-

ONLINESEMINAR

Teilnahme via Zoom-Videokonferenz möglich
Anmeldung nötig!

Natur schlägt Narzissmus

Wie uns Fledermäuse, Pantoffeltierchen und Bonobos aus der Krise helfen

REFERENT:
Oliver Tanzer
Ressortleiter Wirtschaft der Wochenzeitschrift „Die Furche"

In Kooperation mit

Thalia.at

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: Freitag, 21. Mai 2021 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard_CARD € 6,-

HINWEIS!
Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant wird aber bei neuerlichem Lockdown als ZOOM-Online Veranstaltung weitergeführt.

TAUSCHKREIS WIENER NEUSTADT

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

wir leben unsere Talente!

KOMM ZU UNS - UND ERKENNE UND ERLEBE AUCH DEINE TALENTE!

Wir treffen uns („normalerweise") 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 kennen zu lernen
- um gemütlich zusammen zu sein.

Unsere gemeinsame „Währung" ist „Zeit" (=Tauschkreis-Stunden, KEINE Euros!)

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

Unsere *geplanten* Monatstreffen im Bildungszentrum St. Bernhard

Do., 11. Februar, Fr., 12. März, Mi., 7. April, Mo., 3. Mai, Mi., 9. Juni und Mo., 6. September 2021 | jeweils 18.15 Uhr - Tauschen, Austausch und Essen, Neuigkeiten, ev. Vorträge

geplante Vorträge (im Rahmen d. Monatstreffen):

- Essbare Wildpflanzen (Fr., 12. März)
- Permakultur (Mi., 7. April)
- „Natur im Garten" (Mo., 3. Mai)
- Gesichtlesen (mit Demonstration) (Mo., 6. September)

BESONDERE TERMINE:

Kleidungs- und Kindersachen-TAUSCH und Nähen

- Bis zu 20 saubere Stücke bringen + ABGEBEN im Zeitraum von 10 bis 15 Uhr
- NEHMEN, was gebraucht wird (auch mehr als gebracht wurde = geschenkt, max. 20 Stücke)
- Es werden NUR Gewand und Kindersachen genommen (keine Taschen und Schuhe)!
- Was übrig bleibt, bekommt eine gemeinnützige soziale Organisation
- Nähen mit Unterstützung

Familienkirche Schmuckerau, Felberg. 42, Wr. Neustadt
Samstag, 20. März 2021 | 10.00 bis 16.00 Uhr
Ersatztermin: Samstag, 17. April 2021

Pflanzentauschmarkt gemeinsam mit %attac sowie Reparatur von Gartengeräten

Familienkirche Schmuckerau, Felberg. 42, Wr. Neustadt
Samstag, 24. April 2021 | 9.00 bis 12.00 Uhr

Sommerfest

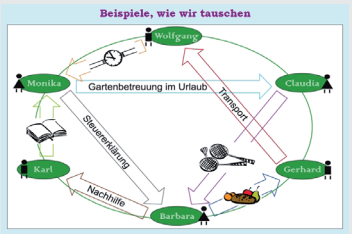
Familienkirche Schmuckerau, Felberg. 42, Wr. Neustadt
Samstag, 31. Juli 2021 | 17.00 Uhr
findet bei jedem Wetter statt (Innenraum vorhanden) Speisen mitnehmen, Griller vorhanden.

InteressentInnen sind gerne willkommen!!

Talenteverbund
Tauschkreis Wiener Neustadt

www.talenteverbund.at/
tauschkreis-wr-neustadt

KONTAKT:
Uli Behrendt: 0676 / 33 42 952
Liane Krug: 0664 / 864 68 77
Gerhard Höggerl: 0699 / 123 67 590
E-Mail: tk-wr-neustadt@talenteverbund.at



Mord und Totschlag in Gottes Namen?

Religion und Gewalt - ein fatales Verhängnis und seine Überwindung – Vortrag

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: Donnerstag, 20. Mai 2021 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard_CARD € 6,-

HINWEIS!
Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant wird aber bei neuerlichem Lockdown als ZOOM-Online Veranstaltung weitergeführt.

REFERENT:
Dr. Valentino Hribernig-Körber
Theologe und Erwachsenenbildner

MYSTIK im Alltag

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

BEGLEITUNG:
Mag. Peter Maurer, MAS

HYBRID-VA

Derzeit nur Online Termine,
nach Ende des Lockdowns wieder als HYBRID-Veranstaltung geplant, d.h. Teilnahme vor Ort oder via ZOOM möglich!
Anmeldung in allen Fällen nötig!

LEITUNG:
Dipl.-Päd. Gottfried Prinz, MAS
Master of Spiritual Theology, Klinischer Seelsorger, Liedermacher

© Michael Nagl

LEITUNG:
Anna Rheindorf

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. 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.

TERMINE: jeweils mittwochs 22. September, 20. Oktober und 24. November 2021 | jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

MEHR INFO: www.st-bernhard.at/mystik

KEIN TEILNAHMEBEITRAG, SPENDE MÖGLICH

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 bereits üben.

MEHR INFO: www.st-bernhard.at/mystik

TERMINE: jeweils donnerstags 25. Februar, 18. März, 22. April, 27. Mai, 24. Juni, 19. August und 23. September 2021 | jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr

KEIN TEILNAHMEBEITRAG, SPENDE MÖGLICH

„Leben aus der Lotosblüte"

Einführung in das Lotos-Sutra mit Meditationsübungen

Das Lotos-Sutra hat im Reigen der buddhistischen Lehrtexte (Sutren) einen besonderen Rang, und es wird im Text selber als höchstes von allen Sutren bezeichnet. Andere Quellen nennen es „Bibel Ostasiens". Als der ehemalige Papst Benedikt XVI. noch Kardinal war, hat er höchstpersönlich einen Druckkostenzuschuss für die 1. Auflage der deutschen Übersetzung dieses „wahrhaft ökumenischen religiösen Textes" gegeben. Grund genug, um sich diesem umfangreichen Text anzunähern. Da Kenntnisse einiger buddhistischer Grundlagen im Text vorausgesetzt werden, werden diese am ersten Abend behandelt. Aus diesem Grund ist es notwendig, am ersten Abend teilzunehmen, wenn Sie an der Veranstaltungsreihe Interesse haben. In den 28 Kapiteln des Lehrtextes gibt es einige Gleichnisse, die wir uns ansehen werden, insbesondere jenes vom „verlorenen Sohn", wobei wir eine Gegenüberstellung zum gleichnamigen Gleichnis aus der Bibel vornehmen werden. Jede Einheit enthält mindestens 30 Minuten Meditation, teilweise mit einfachen Körperübungen.

Ziel ist es, Neues kennenzulernen, Erkenntnisse für das eigene Leben zu gewinnen, sowie ausreichend Zeit für Ruhe und Besinnung.

TERMIN:
EINFÜHRUNGSABEND: Donnerstag, 16. September 2021 | 18.30 bis 20.30 Uhr
FOLGETERMINE: 23. u. 30. September, 7., 21. u. 28. Oktober und 4. November 2021 | jeweils Donnerstag von 18.30 bis 20.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
Einführungsabend € 35,- / mit St. Bernhard_CARD € 32,-
Folgetermine pro Abend: € 30, - /mit St. Bernhard_CARD € 27,-

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

Gott kann man nicht küssen, Engel aber schon

Vortrag mit Dr. Karl R. Essmann

Engel haben heute Hochkonjunktur. Auch in der Kunst, in der Literatur und in der gesamten Geschichte der Menschheit spielten sie schon immer eine große Rolle.
In über 300 Stellen in der Heiligen Schrift ist von Engeln die Rede. Was meint die Bibel, wenn sie von Engeln erzählt? Sind sie die unsichtbaren Beschützer unseres Lebens? Kann man es sich mit ihnen auch verderben?
Diesen und ähnlichen Fragen weiß sich der Referent verpflichtet.

TERMIN: Donnerstag, 25. Februar 2021 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard_CARD € 6,-

HINWEIS!
Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant, wird aber bei neuerlichem Lockdown als ZOOM – Online Veranstaltung abgehalten.

REFERENT:
Dr. Karl R. Essmann
em. Hochschulprofessor für Religionspädagogik

Auferstehung jetzt – Ostern als Aufstand

Theologische Provokationen für einen zeitgemäßen Glauben - Vortrag

VORTRAG

Ostern gilt als das größte Fest der Christenheit. Die kirchliche Verkündigung tut sich oft schwer damit, dem Leben und Sterben Jesu einen erhebenden, aufrichtenden und aufrichtigen Sinn abzuringen und kapituliert vollends beim Thema der leibhaften Auferstehung, wenn sie eher den Tod verharmlost, als unsere Gegenwart bestärkt.

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!"

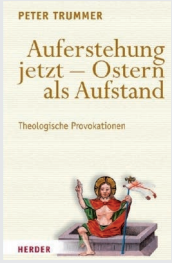
TERMIN: Freitag, 12. März 2021 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 9,- / mit St. Bernhard_CARD € 6,-

TAGESSEMINAR

Das leere Grab Jesu ist weit weg, die Auferstehung der Toten ebenso. Was ist dazwischen: 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.

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, 13. März 2021 | 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

HINWEIS!
Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant, wird aber bei neuerlichem Lockdown als ZOOM – Online Veranstaltung abgehalten.

Cursillo-Messen

in der Kapelle des Bildungszentrums

TERMINE: jeweils freitags, 5. Februar, 5. März, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli und 3. September 2021 | jeweils 18.30 Uhr

ASSISI - Stille und Wandern

NEUER TERMIN !

mit Monia Mincarelli und Peter Maurer vom 30. September bis 5. Oktober 2021

Pauschalpreis: € 649,- im Doppelzimmer
Mehr Informationen: www.st-bernhard.at/assisi oder 0664 / 610 1358

MOSER REISEN

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

Das Licht der Mitte

Spiritualität und ausgewählte Formen von Energiearbeit treten im praktischen Tun von Übungen in einen Dialog, der ganz konkret zur Verbesserung des Energiehaushaltes in körperlicher, geistiger und spiritueller Hinsicht führen kann.

Es wird z.B. mit Chakren ebenso gearbeitet wie mit den Energiefeldern und -leitbahnen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Erdende Übungen aus dem Qigong sorgen dafür, dass wir im handfesten Bereich bleiben, bzw. dorthin zurückkehren können.

Der Kurs wird getragen von christlich geprägter Spiritualität und ist ökumenisch konzipiert. Der Weg führt ins Weite (und nach innen).

Eventuell warme Socken mitbringen und Kleidung, in der man sich gut bewegen kann.

TERMINE: Montag: 25. Oktober und 29. November 2021 | 19.00 bis 20.15 Uhr, Freitag: 5. November und 3. Dezember 2021 | 9.00 bis 10.15 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- pro Einheit

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

Qigong im Bildungszentrum St. Bernhard

Meridian-Qigong

Auch dieses Semester ist dem Meridian-Qigong gewidmet. Darüber hinaus verdient der Funktionskreis Leber besondere Aufmerksamkeit und wie immer werden schon im Aufwärmen viele Aspekte des Energie-Verteilens und -Sammelns, des Durchlässiger- und Beweglicher-Werdens in bunter Vielfalt durchgespielt. Nicht zuletzt kommen auch dem Lenken der Aufmerksamkeit und der Meditation eine wichtige Rolle zu.

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

TERMINE MONTAGGRUPPE:
Wöchentlich außer in den Schulferien ab Montag 8. Februar 2021 | jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr
TERMINE FREITAGGRUPPE:
Wöchentlich außer in den Schulferien ab Freitag 12. Februar 2021 | jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 170,- (17 Einheiten), Einzelkarte: € 15,-

HINWEIS! Im Fall eines neuerlichen Lockdowns wird der Kurs als Online-Qigong weitergeführt.

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

Muskel- und Knochen-Qigong

mit Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

Muskel- und Knochenqigong hat als Schwerpunkt den Bewegungsapparat, speziell die Wirbelsäule und ist ein guter Ausgleich für Bewegungsmangel in der kalten Jahreszeit. Es kann aber auch Verspannungen, z. B. im Nacken, lösen. Elemente aus dem Meridianqigong stärken das Immunsystem. Wie immer werden schon im Aufwärmen viele Aspekte des Energie-Verteilens und -Sammelns, des Durchlässiger- und Beweglicher-Werdens in bunter Vielfalt durchgespielt. Nicht zuletzt kommen auch dem Lenken der Aufmerksamkeit und der Meditation eine wichtige Rolle zu.
Keine Vorkenntnisse notwendig, eventuell warme Socken mitnehmen.

TERMINE MONTAGGRUPPE:
Wöchentlich außer in den Schulferien ab Montag 27. September 2021 | jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr
TERMINE FREITAGGRUPPE:
Wöchentlich außer in den Schulferien ab Freitag 1. Oktober 2021 | jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 120,- (12 Einheiten), Einzelkarte: € 15,-

HINWEIS! Im Fall eines neuerlichen Lockdowns wird der Kurs als Online-Qigong weitergeführt.

Johanna Wendel

Yoga im Bildungszentrum

mit Johanna Wendel

Guten Morgen Yoga

Sanfter Yoga für jedes Alter. Sich wahrnehmen, entspannen und wohlfühlen. 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 wir den Alltag besser bewältigen.
TERMIN: jeden Donnerstag, ab 11. Februar 2021 | 9.30 bis 11.00 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene

Die Übungen des Anfänger-Kurses werden vertieft und erweitert, geführte Entspannungsübungen (Fantasiereisen) und Meditationen runden das Programm ab
Auch für Einsteiger mit Vorkenntnissen geeignet.
TERMIN: jeden Dienstag, ab 9. Februar 2021 | 18.15 bis 19.45 Uhr

INFO UND ANMELDUNG: 0676 / 538 52 00

GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

Die Gruppen finden im Juli und August nicht statt, vorbehaltlich Covid-Beschränkungen!

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 selbständig bleiben.

TERMINE: jeweils dienstags ab 9. Februar 2021 | 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 mittwochs ab 10. Februar 2021 | 9.00 bis 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

mit Heidemarie Mühlendorfer

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 Koordination zeichnen diese kurzweilige Stunde aus.

TERMINE: jeweils freitags ab 12. Februar 2021 | 10.00 bis 11.00 Uhr

Eva Culk, Albertine Köppl

Heidemarie Mühlendorfer

Nuad Massage zum Kennenlernen –

für Paare und Freund_innen

Wir lernen gemeinsam einfache Massagegriffe für Entspannung, Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebendigkeit. Nuad (auch Thai-Yoga-Massage genannt) hat seine Ursprünge im asiatischen Raum und findet bekleidet am Boden auf einer Matte statt. Wir arbeiten mit sanftem bis kräftigem Druck und Zug am ganzen Körper, bringen die Gelenke in Bewegung und führen angenehme Dehnungen aus.

- Grundlagen der Berührung: wie und wo fühlt sie sich gut an?
- Wohltuendes für Rücken, Schultern, Nacken, Beine, Füße
- Körpereinsatz beim Massieren – so, dass es beiden gut geht

Viele Grundtechniken sind einfach zu lernen und wunderbar geeignet um sie zuhause selbst anzuwenden – für PartnerInnen, Kinder oder im Freundeskreis.

Anmeldung bitte gemeinsam mit einer zweiten Person! Bitte Leintuch und 2 Kissen/Sitzkissen mitbringen.

TERMIN: Samstag, 27. Februar 2021 | 10.00 bis 17.30 Uhr (5h inkl. Pausen)

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 70,- pro Paar / mit St. Bernhard_CARD € 65,- pro Paar

REFERENTIN:
Mag.ª Sabine Müller
Tanz- und Improvisation, Nuad-Thai-Massage, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Trager®-Praktikerin (psychophysische Integration; in Ausbildung)

Authentic Movement –

Körper-Bewusst-Sein

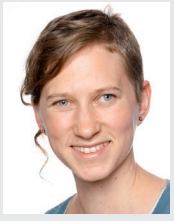
Authentic Movement ist eine Bewegungspraxis, die es uns erlaubt, auf die eigenen inneren Impulse des Moments zu lauschen und diese in Bewegung und Ausdruck zu bringen. Dabei werden wir wertschätzend von „ZeugInnen" begleitet, mit denen wir uns anschließend an die Bewegung austauschen können.

Ausgangspunkt ist unser Körper, so wie er gerade ist und wie wir uns darin wahrnehmen. In diesem Seminar lernen wir die Grundstrukturen des Authentic Movement kennen und probieren sie in der Gruppe aus.

Der Dialog, der Teil des Prozesses ist, ermöglicht uns, Körper- und Bewegungserfahrungen auszudrücken und zu reflektieren. Bewegen und Bezeugen kann so Meditation, Tanz, Spiel, Selbsterfahrung, Impuls für Kreativität und noch vieles mehr sein.

TERMIN: Samstag, 20. März 2021 | 10.00 bis 18.00 Uhr (6h inkl. Pausen)

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 45,- / mit St. Bernhard_CARD € 40,-



REFERENTIN:
Mag.ª Sabine Müller
Tanz- und Improvisation, Nuad-Thai-Massage, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Trager®-Praktikerin (psychophysische Integration; in Ausbildung)

REFERENTIN:
Mag.ª Winkler Elisabeth
zertifizierte Waldpädagogin
Sportwissenschafterin

www.elisabethwinkler.at

„Move your mind!"

Neuer Schwung für Körper und Geist

Es erwartet euch eine schwungvolle Bewegungseinheit voll mit koordinativen Übungen, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fordern!

Gehirnjogging
Das Gehirn wird vor neue Herausforderungen gestellt, wenn es darum geht, neue Bewegungsformen auszuführen: Durch verschiedene Reize werden die einzelnen Gehirnareale aktiviert und vernetzt. Eine erhöhte Durchblutung und eine gesteigerte Hirnaktivität sind die Folge.
Vor allem aber machen die Übungen Spaß und Lachen ist ja bekanntermaßen besonders gesund!

Frischluft tanken
Zwischen den Übungen heißt es durchatmen und bewegen: Flotte Walkingsequenzen dienen der Auflockerung, dem Training der Ausdauer und dem Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen. Die Teilnahme ist, je nach persönlicher Vorliebe, mit oder ohne Nordic Walking Stöcke möglich.

ZIELGRUPPE: alle Altersgruppen (auch Kinder können teilnehmen)

TERMIN: Samstag, 20. März 2021 | 10.00 bis 11.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 15,- / mit St. Bernhard_CARD € 12,-

VERANSTALTUNGSORT: Akademiepark Wr. Neustadt
TREFFPUNKT: Liese-Prokop-Weg

REFERENTIN:
Mag.ª Winkler Elisabeth
zertifizierte Waldpädagogin
Sportwissenschafterin

www.elisabethwinkler.at

WaldBADEN

Eintauchen in die grüne „Kraftquelle"

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün."
Hildegard von Bingen

Wald tut gut
Das Gefühl kennen die meisten von uns: Unter dem schützenden Blätterdach können wir durchatmen, die reine Luft in uns aufnehmen und neue Kraft und Energie schöpfen: „Shinrin Yoku", sinngemäß übersetzt „Waldbaden", wird dieses Gesundheitskonzept in Japan genannt, wo es seit vielen Jahren praktiziert wird. Dieses intuitive Wissen wird mittlerweile durch wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt: Der Wald wirkt nicht nur positiv auf unsere Seele, sondern auch auf unsere Gesundheit.

Jungbrunnen
Im Wald nehmen wir nicht nur zahlreiche Substanzen auf die unser Immunsystem stärken, die Welt der Bäume hilft uns auch zu entspannen:

- Das Stresshormon Kortisol wird gesenkt
- Positive Auswirkung auf Puls und Blutdruck
- Gesteigerte Schlafqualität

Frühlingserwachen
Nach der Winterruhe beginnt die Natur langsam wieder zu erwachen: Die ersten Frühlingsblumen recken ihre farbigen Köpfe der Sonne entgegen und auch unter der Erde beginnt es sich zu regen. Die Samen beginnen aufzubrechen und erste zarte Triebe streben nach oben ans Licht.
Was beginnt sich in uns zu regen? Entdecke die Kraft des Frühlings auch in dir: Gezielte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen uns, diese Energie zu wecken. Begleite mich auf einen etwa dreistündigen, leichten Spaziergang durch unsere Wälder und tauche ein in das Frühlingserwachen im Wald!

TERMIN: Samstag, 10. April 2021 | 10.00 bis 13.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 25,- / mit St. Bernhard_CARD € 22,-

VERANSTALTUNGSORT: Auwald bei der „Ulme"
TREFFPUNKT: Umspannwerk Wiener Neustadt, Rechte Kanalzeile 69, 2700 Wr. Neustadt

REFERENT:
DI Franz Schrammel
Dipl. Feldenkraislehrer

Feldenkrais pur!

Feldenkrais-Angebot im Bildungszentrum St. Bernhard mit Franz Schrammel

An diesen Abenden wollen wir uns mit einfachen und grundlegenden Bewegungslektionen der Feldenkraismethode auseinandersetzen.

TERMINE FRÜHJAHR:
jeweils donnerstags, 14., 21. und 28. Jänner, 11., 18. und 25. Februar, 4., 11., 18. und 25. März, 8., 15., 22. und 29. April sowie 6. Mai 2021| jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr.

TEILNAHMEBEITRAG:
für die gesamte Serie (15 Abende) € 120,- /
mit St. Bernhard_CARD € 108,- / Einzelabend € 15,-

TERMINE HERBST:
jeweils donnerstags, 16., 23. und 30. September, 7., 14., 21. und 28. Oktober, 4., 11., 18. und 25. November sowie 2. Dezember 2021 | jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr.

TEILNAHMEBEITRAG:
für die gesamte Serie (12 Abende) € 96,- /
mit St. Bernhard_CARD € 88,- / Einzelabend € 15,-

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das MBSR - 8 Wochenprogramm

Die MBSR-8 Wochenprogramme sind eine höchst wirksame, wissenschaftlich belegte Methode im Umgang mit und zur Prävention von Stress. Sie wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat Zinn und seinen Mitarbeitern/innen an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.

Im Mittelpunkt dieser Selbsthilfemethode steht die Entwicklung von Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt zu sein, zu wissen was man erlebt, während man es erlebt, ohne zu bewerten. Gegen Ende des Programms findet ein Praxistag statt.

Das MBSR 8 Wochenprogramm unterstützt Personen die:

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

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

TERMINE: jeweils mittwochs, 17. und 24. Februar, 3., 10., 17. u. 24. März, 7. u. 14. April 2021 | 18.30 bis 21.00 Uhr
ACHTSAMKEITSTAG: Samstag, 27. März 2021 | 10.00 bis 16.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 370,- / mit St. Bernhard_CARD € 360,-

HINWEIS!
Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant, wird aber bei neuerlichem Lockdown als ZOOM – Online Veranstaltung abgehalten.

LEITUNG:
Ingrid Bedenik
Lebens-& Sozialberaterin, Meditationslehrerin, MBSR Lehrerin, MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) - Lehrerin

Sinngrid
Ingrid Bedenik

www.sinngrid.at

MBSR 12 Wochen Online Programm

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Online Format

Das MBSR- 12 Wochen Online Programm ist eine Variante des klassischen MBSR Trainings. Es entspricht in allen Inhalten dem 8 Wochenprogramm nach Prof. Dr. Jon Kabat Zinn.

Die wöchentlichen Treffen sind kürzer (1,5 Stunden), daher bietet der Kurs eine längere Begleitung und die Inhalte werden in kürzeren Einheiten vermittelt.

Für all jene, die aus verschiedenen Gründen, gerne von zu Hause aus lernen wollen. Sehr zu empfehlen auch für Personen, die MBSR bereits schätzen und den Kurs wiederholen möchten.

Gegen Ende des Programms findet, als einzige PRÄSENZVERANSTALTUNG, ein Achtsamkeitstag statt.

TERMINE: jeweils mittwochs, 15., 22., 29. September, 6., 13., 20., 27. Oktober, 3., 10., 17., 24. November und 1. Dezember 2021 | jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr

ACHTSAMKEITSTAG: Samstag, 20. November 2021 | 10.00 bis ca. 16.00 Uhr als Präsenzveranstaltung

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 380,- / mit St. Bernhard_CARD € 370,-

MEHR INFORMATIONEN:
www.st-bernhard.at / Tel: 02622/29 131 / www.sinngrid.at

TELEFONISCHES VORGESPRÄCH unter 0650 30 11 958 erforderlich! **Bitte rechtzeitig melden, die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!**

LEITUNG:
Ingrid Bedenik

zoom ONLINESEMINAR

Der Kurs wird ONLINE über ZOOM gehalten.

KOSTENLOSER ONLINE INFO-ABEND:
Mittwoch, 8. September 2021 | 19.00 Uhr

Der heilsame Weg der Achtsamkeit

Kurze Auszeit

Dieser Nachmittag steht im Zeichen der Achtsamkeit. Durch das Anbahnen von Entspannung und innerer Ruhe können Sie erleben was es heißt ganz bei sich anzukommen.

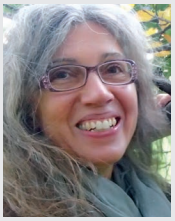
Geübt werden die formellen Übungen des MBSR Trainings, wie Body Scan, Achtsame Körperübungen und kurze Sitzmeditationssequenzen. Neben achtsamen Erleben und Wahrnehmen bekommen Sie auch Kurzinformationen über die Rolle der Achtsamkeit zur Reduktion von Stress.

Ideal für Interessierte des 8 Wochenprogramms. Personen, welche schon an einem MBSR Training teilgenommen haben, finden hier eine gute Gelegenheit Bekanntes aufzufrischen.

TERMIN: Samstag, 30. Jänner 2021 | 14.00 bis 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 45,- / mit St. Bernhard_CARD € 42,-

LEITUNG:
Ingrid Bedenik



LEITUNG:
Gabriele Herbst
geprüfte Biodanza Lehrerin
http://biodanzagabriele.wordpress.com

Covid-19-bedingt werden alle Frühjahrstermine abgesagt! Nächster geplanter Termin: 30. September 2021

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.

Entwickelt wurde Biodanza vor ca. 60 Jahren von Prof. Rolando Toro, einem chilenischen Psychologen, Anthropologen und Künstler.

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

TERMINE: jeweils donnerstags, 30. September, 14. und 28. Oktober, 11. und 25. November, 9. Dezember 2021 | 18.30 bis 20.30 Uhr

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

DETAIL-INFO UND TERMINÜBERSICHT:
Tel. 02622 / 29 131 oder www.st-bernhard.at/downloads/BIODANZA-WrN-BZ-2021.pdf

REFERENTIN:
Mag.ª Constanze Moritz
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach,
www.clownenundstaunen.at

achtsam – spielerisch – beschwingt

Mit dem Clown humorvoll durch den Alltag

Wie wär's, einmal spielerisch und mit Leichtigkeit auf den Alltag mit seinen Herausforderungen zu schauen und die Dinge mal auf den Kopf zu stellen?

An diesem Wochenende entdecken wir den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Dinge schauen, neue Blickwinkel ausprobieren, kreative Lösungsansätze finden.

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

Bitte 2-3 Kopfbedeckungen und 2 alltägliche Gegenstände (nicht zu klein) mitbringen.

TERMINE: Freitag, 5. März 2021 / 16.30 Uhr bis Samstag, 6. März 2021 / 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 110,- / mit St. Bernhard_CARD € 100,-

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

REFERENTIN:
Mag.ª Constanze Moritz
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach,
www.clownenundstaunen.at

Mag.ª Bettina Bergmair
Tanzpädagogin, Alexandertechniklehrerin, 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, 23. April 2021 | 16.00 Uhr bis Samstag, 24. April 2021 | 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 145,- / mit St. Bernhard_CARD € 137,-

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

GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

Die Gruppen finden im Juli und August nicht statt, vorbehaltlich Covid-Beschränkungen!

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 ab 10. Februar 2021 | 15.00 bis 16.30 Uhr

Gabriele Wießner

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
Der Termin des ersten Treffens wird coronabedingt kurzfristig bekannt gegeben.

Margarete Hechtl und Irene Ambrosch

Das Leben ist wie ein Bild und die Farben wählt es selber aus

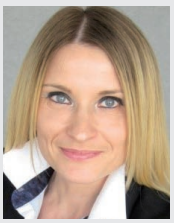
Ausstellung Slava Muhrer

Slava Muhrer, geboren am 10. Januar 1976 in Charkow (Ukraine), lebt seit 2010 in Österreich, ist verheiratet und hat 2 Kinder. Sie studierte zwei Jahre Architektur an der Universität Wladimir (Russische Föderation). Seit 2012 ist sie als Künstlerin tätig. Sie ist Mitglied einer Künstlergruppe in Wiesen/Burgenland.
Sie interessiert sich für Zeichnungen und experimentiert mit verschiedenen Maltechniken.

Ausstellungen:
2014 bei „Österreichs größter Strassengalerie" in Wiener Neustadt, 2017 im Bildungszentrum St. Bernhard in Wiener Neustadt, 2018 beim "Dorfblick" St. Georgen

Die Ausstellung ist von **Montag, 26. April bis Freitag, 25. Juni 2021** immer **dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr** sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

AUSTELLUNGEN IM BILDUNGSZENTRUM



KÜNSTLERIN:
Slava Muhrer

Stille Momente

Fotoausstellung für den Verein zur Förderung des Bildungszentrums St. Bernhard

Kennen Sie diese Momente wo uns eine wunderschöne Landschaft in der Abendsonne unerwartet zum Staunen bringt – und wir gar nicht anders können als stehen zu bleiben und inne zu halten? Wo wir spüren, dass alles gut ist. Und die vielen unwichtigen Dinge, die unseren Alltag prägen, in den Hintergrund treten und wir genau wissen, was wirklich wichtig ist? Solche Momente haben die Fotograf/innen der Ausstellung eingefangen und sie laden mit ihren Bildern die Betrachtenden ein, ebenfalls innezuhalten und still zu werden.

FINISSAGE – EINE SINNLICHE REISE MIT MUSIK, IMPULSEN UND STILLEN MOMENTEN
Sonja Ballek, Magdalena und Peter Maurer, Ines Pfundner und Petra Rasner präsentieren ihre Bilder und erzählen, was sie an „stillen Momenten" fasziniert. Dénes Kovács sorgt auf der rumänischen Hirtenflöte für die musikalische Umrahmung. Informeller Ausklang mit Buffet.

TERMIN FINISSAGE:
Donnerstag, 22. April 2021 | 19.00 Uhr
EINTRITT FREI!

Die Ausstellung ist von **Dienstag, 19. Jänner 2021 bis Freitag, 23. April 2021** immer dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

Der Verkaufserlös geht an den Verein zur Förderung des Bildungszentrums St. Bernhard.

FOTOGRAF/INNEN:
Sonja Ballek, Magdalena Maurer, Peter Maurer, Ines Pfundner, Petra Rasner

KONZERT IM BILDUNGSZENTRUM

KÜNSTLER/IN:
Steve McClain, Violine
Anna Wonaschütz, Viola
Hermann Berndt, Violoncello

Streichkonzert

Kammermusik mit Hermann Berndt und Freunden

Konzerte von Streichtrios sind im Musikbetrieb im Vergleich zu Streichquartetten eher selten zu finden. Dabei gibt es für dieses Ensemble ganz wunderbare und anspruchsvolle Kompositionen. Beethoven selbst bezeichnete seine Trios op. 9 von Beethoven für Violine, Viola und Violoncello als „die schönsten seiner Werke" zu diesem Zeitpunkt. Sie hören zwei dieser Streichtrios von Beethoven zusammen mit einem Trio von Kodaly sowie Duette von Bartok und Beethoven.

PROGRAMM:
Ludwig van Beethoven, Bela Bartok, Zoltan Kodaly,

TERMIN: Sonntag, 7. März 2021 | 16.00 Uhr (Einlass: 15.30 Uhr)

KARTENVORVERKAUF zu € 16,- im Bildungszentrum,
Restkarten an der Abendkassa: € 19,-

LEHRGANGS-TEAM:
Adrian Gut
Tanzpädagoge
Patrizia Wenk
Tanzleiterin

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

Ausbildung zur Tanzleiterin / zum Tanzleiter

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 im kleineren und größeren „Kreis".

Niemand zweifelt an der Wichtigkeit und Bedeutung von Tanz und Bewegung - bloß wie macht man das? Wie bringt man Menschen in Bewegung?
Die ChoRa Tanzleiter Ausbildung bietet Ideen und Möglichkeiten Menschen aus allen Altersstufen zu bewegen.
Tänze werden einfach aufgebaut und immer dichter zusammengefügt, bis der ganze Tanz steht. In einer spielerischen, kreativen Art werden verschiedene Tanzformen gelernt und immer wieder neu variiert. Der ChoRa Lehrgang bildet eine wertvolle Grundausbildung für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger, die den Circle Dance oder auch andere Tanzformen in ihrem Tätigkeitsfeld einsetzen wollen, gibt aber gleichzeitig auch neue Impulse für Leute, die bereits Tanzerfahrung haben.

Der ChoRa Lehrgang bietet Möglichkeiten auf die Fragen:

- Wie können Menschen auf eine lustvolle Art bewegt werden?
- Wie entsteht ein Gruppengefühl im Kreis?
- Wie kann ich eine eigene Gruppe aufbauen?
- Wie kann ich meine eigene Tanzerfahrung erweitern und vertiefen?
- Wie tanze ich mit verschiedenen Altersgruppen?

ZIELGRUPPEN:
Die Ausbildung richtet sich an Erwachsene, die sich gerne bewegen und berufsbegleitend, die nötigen Fähigkeiten für eine Zusatzqualifikation erwerben möchten

LEHRGANGS-TEAM:
Patrizia Wenk (CH) - Block 1, 3 und 4
Adrian Gut (CH) - Block 2

TERMINE:
1. Block: 8. bis 11. April 2021
2. Block: 3. bis 6. Juni 2021
3. Block: 22. bis 25. Juli 2021
4. Block: 26. bis 29. August 2021

KURSZEITEN:
Der Unterricht beginnt in der Regel am Donnerstagabend um 19 Uhr und endet am Sonntagmittag um 12 Uhr. Die Kurszeiten sind 9.00 bis 12.00, 15.00 bis 18.00 und 19.00 bis 20.30 Uhr.

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

TEILNAHMEBEITRAG: € 900,- für alle 4 Module

ANMELDUNG:
Bildungszentrum St. Bernhard, 02622 / 29131
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

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

Bildungszentrum St. Bernhard
St.Bernhard_CARD
JETZT MIT € 25,- BILDUNGS-GUTSCHEIN!

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 Veranstaltungs-Gutschein im Wert von € 25,- und die St.Bernhard_CARD.

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

ALLE INFOS: www.st-bernhard.at/content/Verein/

Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

4 Wochenenden im Bildungszentrum St. Bernhard von September bis Dezember 2021

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.

ZIEL UND METHODIK:

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

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

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

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

TERMINE DER WOCHENENDEN

- **Modul 1: 17. bis 19. September 2021**
- **Modul 2: 8. bis 10. Oktober 2021**
- **Modul 3: 5. bis 7. November 2021**
- **Modul 4: 10. bis 11. Dezember 2021**

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

REFERENTINNEN:

- **Mag.ª Sigrid STEINER** - klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, DGKP, interprofessioneller Palliativ Lehrgang
- **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.in med. Marquerite RUHSAM** - Ärztin im Mobilen Palliativ Team Neunkirchen

TEILNAHMEBEITRAG: für alle vier Wochenenden € 445,-
mit St.Bernhard_CARD € 435,-

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

MEHR INFORMATIONEN: Tel. 02622 / 29 131 oder www.st-bernhard.at/downloads/Hospiz_WN_September2021.pdf

Einführungsvortrag: Leben bis zuletzt

Alle Interessierten sind eingeladen, Eintritt frei.
REFERENT: Peter Maurer
TERMINE: Dienstag, 20. April 2021 | 19.00 Uhr oder Donnerstag, 27. Mai 2021 | 19.00 Uhr

Sigrid Steiner, Angelika Maurer

Peter Maurer, Marquerite Ruhsam

Mitglied im Landesverband HOSPIZ NIEDERÖSTERREICH Hospiz- und Palliative Care
Caritas

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

In der Trauer lebt die Liebe weiter

Gruppe für Trauernde im Bildungszentrum St. Bernhard

Dieses Angebot richtet sich an Trauernde, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Der Tod eines geliebten Menschen bedeutet eine tiefe seelische Erschütterung und verändert unser Leben grundlegend. In der schützenden Atmosphäre der Gruppe ist es möglich, der eigenen Trauer in all ihren Facetten Zeit und Raum zu geben. In der Begegnung mit anderen betroffenen Menschen können Sie Verständnis, Trost und Mut für neue Wege aus der Trauer finden.

TERMINE: jeweils montags, 8. und 22. Februar, 8. und 22. März, 12. und 26. April, 10. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli, 9. und 23. August, 6. und 20. September 2021 | jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

INFORMATION UND ANMELDUNG:
Christine Merschl: 0664 / 842 93 97
TEILNAHME KOSTENLOS, freiwillige Spende möglich!

Caritas

... und plötzlich ist alles anders

Einzelgespräche für trauernde Menschen mit Ines Pfundner

TERMINE: jeweils mittwochs, 10. Februar, 10. März, 9. Juni und 8. September 2021 | jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr (keine Termine im April, Mai, Juli und August!)

INFORMATION UND ANMELDUNG:
Ines Pfundner: 0676 / 59 50 665, ines.pfundner@gmx.at
TEILNAHME KOSTENLOS, freiwillige Spende möglich!

Mitglied im Landesverband HOSPIZ NIEDERÖSTERREICH Hospiz- und Palliative Care

Demenz.Zusammen.Leben.

Ein Seminar für Angehörige von Demenzerkrankten

Sie erleben,

- dass Sie sich oft verzweifelt und hilflos fühlen
- dass andere Menschen wenig Verständnis für ihre Belastung haben, oft nicht einmal andere Familienmitglieder
- dass der kranke Mensch immer vergesslicher wird und sich oft auch in seiner Persönlichkeit verändert.
- dass das Zusammenleben mit ihm/ihr schwieriger wird.

Das Seminar

- vermittelt Wissen über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen auf das Alltagsleben.
- hilft Ihnen, ein größeres Verständnis für die Person mit Demenz zu entwickeln und die Beziehung zu ihr zu verbessern.
- unterstützt Sie darin, Ihre eigene Rolle als Betreuungsperson zu erkennen und anzunehmen.
- zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie alltägliche Situationen bewältigen können.

HINWEIS!
Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant wird aber bei neuerlichem Lockdown als ZOOM-Online Veranstaltung weitergeführt.

MINDESTTEILNEHMERZAHL: 6 Personen

TERMIN: jeweils mittwochs, 7., 14., 21. u. 28. April, 5., 12., 19. u. 26. Mai, 2. u. 9. Juni 2021 | jeweils 17.30 bis 19.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 140,- für alle 10 Kurstreffen

DETAILINFOS: telefonisch 02622 / 29 131 oder www.st-bernhard.at/downloads/Zusammenleben_WN_2021.pdf

REFERENTIN:
Ute Ötsch
Trainerin für „Edukation Demenz"
nach Sabine Engel

Treffpunkt Zeitreise

Vergesslichkeit und Demenz gemeinsam bewältigen

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

Der Treffpunkt beginnt jeweils mit einer gemeinsamen Kaffeestunde für Angehörige und Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz. Anschließend haben Angehörige die Möglichkeit sich in einem eigenen Raum auszutauschen und neue Kraft zu tanken. Eine erfahrene Expertin moderiert das Gespräch und gibt Informationen zur Krankheit und zu möglichen Hilfestellungen.

Sofern möglich und gewünscht kommen die erkrankten oder vergesslichen Personen mit zum Treffpunkt und nehmen an einem eigenen Programm teil. Dabei wird von einer speziell geschulten Fachkraft zu leichter körperlicher und geistiger Aktivierung angeregt. Mit Hilfe von freiwilligen MitarbeiterInnen kann auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen werden. (Das Team der Freiwilligen würde sich über weiteren Zuwachs freuen.)

PROGRAMM:

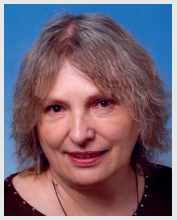
- Eintreffen bis 16.30 Uhr
- Gemeinsamer Kaffee
- Aktivgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit
- Moderierte Angehörigengesprächsgruppe

TERMINE: jeweils montags 25. Jänner, 22. Februar, 29. März, 26. April, 31. Mai, 28. Juni, 30. August, 27. September 2021 | jeweils 15.30 bis 18.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- Spende erbeten

INFORMATION UND TERMINVEREINBARUNG:
Ute Ötsch
Tel. 0664 / 842 96 82 oder
ute.oetsch@caritas-wien.at

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



Gedächtnistraining

Ein vergnügliches Training für Gedächtnis, Konzentration und Wahrnehmung

Kneipp® Aktiv-Club

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

TERMINE: jeweils Mittwoch 10. und 24. Februar, 10. und 24. März, 7. und 21. April, 5. und 19. Mai, 2., 16. und 30. Juni sowie 8. und 22. September 2021 | 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

dekArTe
Verein für Theater- und Kinokultur
www.dekarte.at

DEKA®TE-Filmabend im Bildungszentrum St. Bernhard

Jeden ersten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr (sofern nicht Lockdown):
2. Februar, 2. März, 6. April, 4.Mai, 1. Juni, 6. Juli, 3. August und 7. September 2021

Erfolgreich kommunizieren

Mutig und sprachgewandt durch den (Berufs-)Alltag - **Präsenz-Workshop**

„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken."
Samuel Johnson

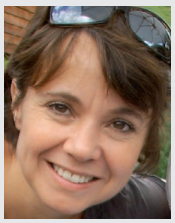
Kennen Sie das: Sie wollen im Gespräch „nur" eine Lösung und ernten Kritik und Schuldzuweisungen? Sie fragen sich nach den Auslösern und Ihrem Anteil, suchen vielleicht die Schuld bei sich selbst oder beim Gegenüber?

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, 13. Februar 2021 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 107,- / mit St. Bernhard_CARD € 97,-
KOMBI-ANGEBOT: wenn Sie dieses Seminar gemeinsam mit dem Workshop Resilienz (sh. folgenden Beitrag) buchen, zahlen Sie für beide Seminare nur € 179,-!



REFERENTIN:
Barbara Pototschnig MSc
Beratung, Training, Coaching
freie Journalistin, Mutter

www.selbst-wirksam.at

zoom **+ ONLINE-ÜBUNGSABENDE**

TERMINE: **Dienstag, 23. Februar und Donnerstag, 4. März 2021 | jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr**
TEILNAHMEBEITRAG:
€ 27,- / Abend

Zukunftscode Resilienz

Gestärkt, wirksam und klar Zukunft gestalten - **Präsenz-Workshop**

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

TERMINE: **Samstag, 17. April 2021 | 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 oben) buchen, zahlen Sie für beide Seminare nur € 179,-!

REFERENTIN:
Barbara Pototschnig MSc
Beratung, Training, Coaching
freie Journalistin, Mutter

www.selbst-wirksam.at

zoom **+ ONLINE-ÜBUNGSABENDE**

TERMINE: **Donnerstag, 22. April und Mittwoch 28. April 2021 | jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr**
TEILNAHMEBEITRAG:
€ 27,- / Abend

Soviel Liebe, wie du brauchst

Imago-Paar-Workshop

Beziehungen bedürfen der Pflege um dauerhaft Quelle von Freude und persönlichem Wachstum sein zu können. Dieses Wochenende ist ideal für Paare, die sich gerade gefunden haben und diese Beziehung ausbauen wollen. Die ihre gute Beziehung zu einer ganz besonderen machen wollen.

Die Paare arbeiten in angenehmer und sicherer Atmosphäre alleine und mit dem Partner. Die Paarintimität bleibt dabei gewahrt, denn es wird nicht verlangt, irgendetwas aus der Paararbeit in der Gruppe mitzuteilen, es sei denn, auf eigenen Wunsch während der Feedbacks.

TERMIN 1: **Freitag, 26. bis Sonntag, 28. Februar 2021**
TERMIN 2: **Freitag, 18. bis Sonntag, 20. Juni 2021**
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

REFERENT:
Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut,
Dipl. Ehe- und Familienberater,
Imago-Paar-Therapeut
www.myimago.at

REFERENT:
Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut,
Dipl. Ehe- und Familienberater,
Imago-Paar-Therapeut
www.myimago.at

Die Liebe die du suchst

Imago Single Workshop

Es ist wie verhext: Meine Beziehungen gelingen nicht und nicht. Jedes Mal gibt es irgend-etwas, das verhindert, dass daraus mehr wird. Dabei wünsche ich's mir doch so sehnsüchtig. Darf ich denn gar nicht glücklich werden?

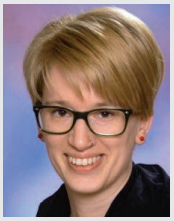
In diesem Workshop sind Sie richtig,

- wenn Sie Grundsätzliches und Neues über die „Liebe" und das Wesen von Paar-Beziehungen lernen wollen.
- wenn Sie sich auf eine neue - vielleicht die erste - Paar-Beziehung vorbereiten wollen.

TERMIN: **Samstag, 13. März | 9.00 Uhr bis Sonntag, 14 März 2021 | 19.00 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG:
€ 130,- / mit St.Bernhard_CARD € 122,-
NÄCHTIGUNG: € 47,- im EZ inkl. Frühstück
€ 37,- im DZ inkl. Frühstück

DETAILINFOS: telefonisch 02622 / 29 131 oder www.st-bernhard.at/downloads/ImagoBA57.pdf



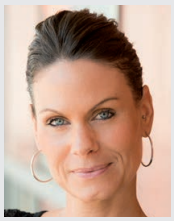
REFERENTIN:
Nina Amring, MA
Kindergartenpädagogin,
Bildungswissenschaftlerin,
Lehrtätigkeit BAFEP

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, 8. Juli 2021 | 9.00 bis 17.00 Uhr**
TEILNAHMEBEITRAG: € 35,-



REFERENTIN:
Karin Wagner, MA
Kindergartenpädagogin,
Bildungswissenschaftlerin,
spezialisiert auf Sprachförderung
im Elementarbereich

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!

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.

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: **Mittwoch, 25. August 2021 | 9.00 bis 17.00 Uhr**
TEILNAHMEBEITRAG: € 35,-

REFERENTIN:
Barbara Hirner
Sonder-und Heilkindergartenpädagogin,
psychologische Beraterin

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: **Dienstag, 27. Juli 2021 | 9.00 bis 17.00 Uhr**
TEILNAHMEBEITRAG: € 35,-

Mit Kindern arbeiten als Beruf!

Ausbildung für Betreuungspersonen in Tagesbetreuungseinrichtungen

nach der NÖ Tagesbetreuungsverordnung §7
INFO-ABENDE: **19. Jänner u. 10. Februar 2021 | 18.00 Uhr**
KURSSTART: **März 2021**

Ausbildung für KinderbetreuerInnen

nach dem NÖ Kindergartengesetz §5
INFO-ABENDE: **23. und 31. März 2021 | 18.00 Uhr**
KURSSTART: **Mai 2021**

Aus- und Fortbildungstermine des Vikariates Unter dem Wienerwald

Lektorenkurs

22./23. Jänner 2021 und 7./8. Mai 2021
jeweils Freitag 18.00 bis Samstag 17.00 Uhr

Fachtag Liturgie

Samstag, 22. Jänner 2022 | 9.00 bis 16.00 Uhr

Brot und Wein: Erlebnishalbtag für Erstkommunionkinder

Samstag, 20. Februar 2021 | 9.00 bis 16.00 Uhr

Erlebnistag für Erstkommunionkinder

THEMA: **Brot und Wein**
Samstag, 20. Februar 2021 | 9.00 bis 16.30 Uhr

Ausbildung zur Leitung von Wortgottesfeiern mit Kurzansprache

Teil 1: 13. Februar 2021
Teil 2: 6. März 2021
Teil 3: 13. März 2021 (in Wien)
Teil 4: 10. April 2021
Teil 5: 24. April 2021

Kommunionhelfergrundkurs

Samstag, 13. März 2021 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Krankenkommunionhelferkurs

Samstag, 20. März 2021 | 9.00 bis 16.00 Uhr

Kinderbibelwochenende (KiBiWö)

geplant Freitag 10. September | 14.00 Uhr bis
Sonntag, 12. September 2021 | 14.00 Uhr
ORT: **Grametschlag „Jugend am Hof"**
THEMA: **Arche Noah**

VERANSTALTUNGSORT:
wenn nicht anders angegegeben Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt/NÖ

HINWEIS: Aufgrund der Auflagen durch Covid 19 kann es zu kurzfristigen Stornierungen oder Verschiebungen der Termine kommen. Bitte beachten Sie dazu die Homepage www.vikariatsued.at oder rufen Sie im Vikariatssekretariat unter 02622/29131/ 5051 an.

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.**

ERZDIÖZESE WIEN
Vikariat Unter dem Wienerwald

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

ALLE TERMINE:
www.vikariatsued.at unter AKTUELL

ANMELDEFORMULAR:
www.vikariatsued.at

Anmeldung ist nur mit Anmeldeformular möglich.

WEITERS IM BILDUNGSZENTRUM

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

auf.leben
ehefamilienlebensberatung

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

Anonyme Alkoholiker

Ballettschule im Bildungszentrum St. Bernhard

Kindertanzen, Ballett, Musicaldance,
Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene
TERMINE: **jeden Montag | 14.15 Uhr und**
jeden Dienstag | 14.00 Uhr

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

Einrichtungen der Erwachsenenbildung
der Erzdiözese Wien

Wiener Theologische Kurse
www.theologischekurse.at

Kath. Bildungswerk
www.bildungswerk.at

Studien- und Beratungsstelle für Kinder und Jugendliteratur
www.stube.at

Kirchliches Bibliothekswerk der Erzdiözese Wien
www.kibi.at

Literarische Kurse
www.literarischekurse.at

Anima – Bildungsinitiative für Frauen
www.anima.or.at

Bildungshaus Schloss Großrußbach
www.bildungshaus.cc

Bildungszentrum St. Bernhard
www.st-bernhard.at

FORUM Katholischer Erwachsenenbildung

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

IMPRESSUM:

Alleininhaber, 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, Homepage: www.st-bernhard.at
Gestaltung: Narosy KG, www.narosy.at
Druck: Riedel Druck, www.riedeldruck.at

Print CO2 geprüft

Umweltzeichen

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), über unser Onlineanmeldesystem auf unserer Homepage (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. **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. 59 | Sommersemester 2021
Erscheinungsort: 2700 Wr.Neustadt
Aufgabepostamt: 2214 Auersthal: P.b.b.
Vertragsnummer: GZ 02Z032029 S