

*bildungs***HERBST 2022**

INFO - TALK - DISKUSSION - KULTUR

HERZSPLITTER

Performance mit dem SOG-Theater

5

CYBERCRIME –

WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN?

Interaktiver Vortrag

6

TEM-HAUSAPOTHEKE

Seminartag - Traditionelle europäische Medizin
alltagstauglich anwenden

9

St. Bernhard, ein Ort zum Leben - Lernen

bildungsHERBST 2022

INFO - TALK - DISKUSSION - KULTUR



Roswitha Minardi, MBA / Paul J. Ettl, MBA

BEDINGUNGSLOSES GRUNDEINKOMMEN AUS DEM EFFEFT?

Vortrag: Herdprämie oder Booster
für Geschlechtergerechtigkeit

Dienstag, 20. September 2022 | 19.00 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-

das
GRUNDEINKOMMEN
WWW.DAS-GRUNDEINKOMMEN.ORG



Teilnahme vor Ort oder
im Internet möglich!



Ing. Joseph M. Riedinger

CYBERCRIME

Interaktiver Vortrag

Donnerstag, 13. Oktober 2022 | 19.00 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-

Dr. Karl-Heinz Steinmetz

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN ALLTAGSTAUGLICH ANWENDEN



TEM-KÜCHENAPOTHEKE

Vortrag

**Freitag, 4. November 2022 |
19.00 Uhr**

Teilnahmebeitrag: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-

TEM-HAUSAPOTHEKE

Seminartag

**Samstag, 5. November 2022 |
9.00 bis 17.00 Uhr**

Teilnahmebeitrag: € 95,- / mit St. Bernhard_CARD € 90,-



Dr. in Rotraud A. Perner

DIE SPRACHLOSIGKEIT ÜBERWINDEN?

Vortrag

Donnerstag, 17. November 2022 | 19.00 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-



Teilnahme vor Ort oder
im Internet möglich!



HERZSPLITTER

Performance mit dem SOG-Theater

Mittwoch, 23. November 2022 | 19.00 Uhr

Freie Spende!

SOG Theater
mit Wirkung

ST. BERNHARD, EIN ORT ZUM LEBEN - LERNEN!

GESELLSCHAFT	4
SPIRITUALITÄT	7
GESUNDHEIT	9
KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT	13
LEBENSKUNST	15
AUS- UND FORTBILDUNG	18
WEITERS IM BILDUNGSZENTRUM	19

Ein erster Schritt

Liebe Leser*in, im letzten Bildungsanzeiger haben wir Sie zur Umfrage „Bildung, wie weiter?“ eingeladen. Ich danke allen, die sich beteiligt haben. Auch wenn das Ergebnis nicht repräsentativ sein kann, bildet es doch die Vorlieben und Wünsche unserer Teilnehmenden ab. Bezüglich Interesse zu den einzelnen Themengruppen liegt eindeutig mit 91% „Gesellschaft, Vielfalt & Zusammenleben“ auf Platz eins (jeweils die Antworten Interesse „ja“ und „eher ja“ zusammengezählt). Acht Prozentpunkte weniger hat mit 83% „Persönlichkeitsbildung & Lebensentfaltung“. Schon deutlich dahinter ex aequo mit 76% „Gesundheit & Fitness“, „Spiritualität, Meditation, christliche Mystik“ und „Theologie & Weltanschauung“. Gleich dahinter, ebenfalls ex aequo, mit 70% „Umweltfragen“ und „Kunst, Kultur & Kreativität“. Bei 65% liegt „letzte Lebensphase, Demenz“ und deutlich abgeschlagen mit 53% „Beziehung & Partnerschaft“ (siehe Grafik unten).

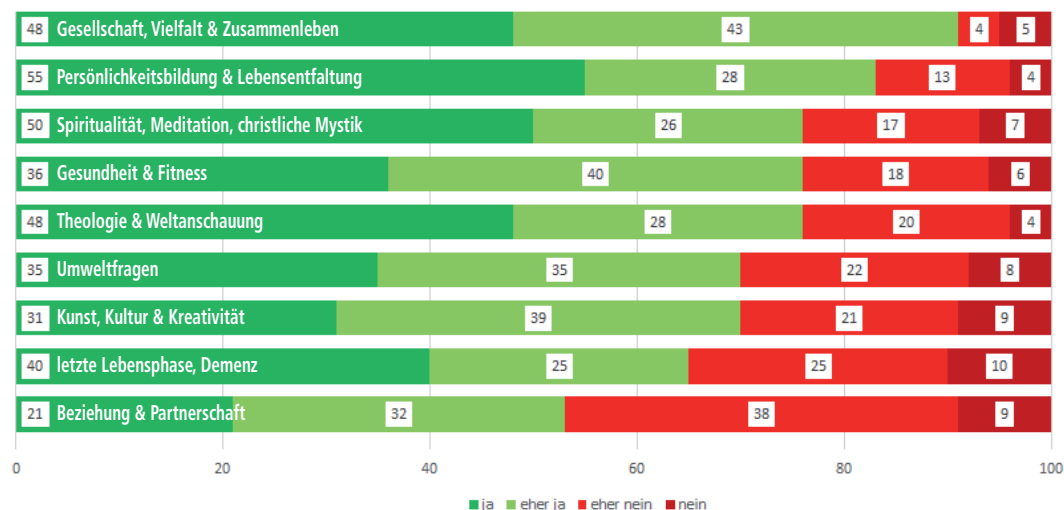
Durch diese Ergebnisse sehen wir uns einerseits inhaltlich in unserer Programmierung bestätigt, andererseits zeigt sich, wie wir die zahlenmäßige Gewichtung in den Angebotskategorien nachjustieren können. Sehr klar geht aus den weiteren Fragen hervor, dass viele ein Bedürfnis nach Begegnung und Austausch in einer realen Gruppe haben. Weiters zeigt sich, dass Online-Angebote ein gewisses

Potential haben, aber bei weitem nicht in dem Ausmaß, wie wir während des Lockdowns, wo ein Ausweichen ins Internet unerlässlich war, zunächst angenommen haben. Daher werden wir zwar punktuell weiter Online-Angebote machen, aber weiterhin in erster Linie auf Präsenzveranstaltungen setzen.

Gesellschaftlich bedingte Herausforderung für unsere Bildungsarbeit zeichnen sich schon länger ab. Diese wurden nochmals durch die Pandemie und die jüngsten geopolitischen Ereignisse verstärkt und beschleunigt. Im nächsten Jahr wird das Bildungszentrum St. Bernhard 50 Jahre alt. All das sind gute Gründe eine Neuausrichtung zu wagen. Diese Umfrage war ein erster Schritt, weitere werden folgen. Denn wir wollen weiter ein Ort sein, an dem es um „wesentlich leben“ und „gutes Leben für alle“ geht und viele Menschen sich treffen um sich zu informieren, zu vernetzen, zu lernen, zu wachsen und gemeinsam unsere Welt ein Stück bewohnbarer zu machen.

In diesem Sinne freuen wir uns darauf, Sie / Dich bald im Bildungszentrum begrüßen zu dürfen!

Peter Maurer



BITTE MELDEN SIE SICH ZU JEDER VERANSTALTUNG UNBEDINGT AN, egal ob Sie online oder vor Ort daran teilnehmen!

Tel. 02622 / 29 131
st.bernhard@edw.or.at
 oder auf unserer Homepage
www.st-bernhard.at über
 den Anmelde-Link bei der
 jeweiligen Veranstaltungs-
 beschreibung



Mag. Peter Maurer, MAS
 Leitung Bildungszentrum

**Das Bildungs-
zentrum im Internet!**



/user/BildungszentrumSB



/BildungszentrumStBernhard/

www.st-bernhard.at

Das Bildungszentrum wird gesponsert von:

Wiener Neustädter
SPARKASSE

Was zählt, sind die Menschen.



REFERENTIN:
Dr. Ina Rotraud A. Perner

Die Sprachlosigkeit überwinden?

Vortrag

Immer wieder werden wir mit ungehörigen, oft sogar kriminellen Verhaltensweisen konfrontiert - und der Schock schlägt uns die Rede, die Angst vor Bedrohungen oder anderen Nachteilen, aber auch die Unwissenheit, wie man korrekt formulieren kann, wenn man doch eigentlich entsetzt oder empört ist.

Dazu informiert die Psychotherapeutin, Juristin und evang. Theologin Rotraud A. Perner, Autorin des Buches „Das Schweigen der Hirten - Kirche und sexuelle Grenzüberschreitungen“.

TERMIN: Donnerstag, 17. November 2022 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-



HYBRID-VA

Teilnahme vor Ort oder im Internet möglich!



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

Vom Dunkel zum Licht

Advent- und Weihnachtsbräuche, christlich gedeutet

Die Advent- und Weihnachtszeit beschert unserem Land eine Fülle von sehr stimmungsvollen Bräuchen. Nicht immer aber weiß man, wie diese Bräuche entstanden sind und was sie eigentlich bedeuten. Manchmal wünscht man sich mehr darüber zu wissen. Dadurch wird das Feiern dann noch schöner.

Antworten auf diese und noch viele andere Fragen weiß sich der Referent verpflichtet.

TERMIN: Freitag, 2. Dezember 2022 | 19.00 Uhr
KEIN TEILNAHMEBEITRAG - da Teil des heurigen „Advent im Bildungszentrum“ (siehe Info auf Seite 12)



HYBRID-VA

Teilnahme vor Ort oder im Internet möglich!

- Wie ist der Adventkranz entstanden?
- Was weiß man über den hl. Nikolaus wirklich?
- Woher kommt die Krippe?
- Wer wusste die Namen der hl. drei Könige?

Bedingungsloses Grundeinkommen aus dem Effeff

Finanzierung und Frauen

Was bedeutet das bedingungslose Grundeinkommen für Frauen? Ist es tatsächlich eine „Herdprämie“, die Frauen wieder zurück ins Haus und an den Herd drängt oder wird es für sie im Beruf wie im Privaten neue Verhandlungs- und Existenzvoraussetzungen schaffen?

In einem der reichsten Länder der Welt ist Altersarmut von Frauen immer noch ein Thema, ebenso wie Kinderarmut. Wie wird das BGE hier wirksam werden? Werden beide Phänomene abgeschafft?

Diese und andere Themenbereiche weiblicher Lebensrealitäten werden an diesem Abend thematisiert. Paul Ettl stellt in einem Impulsreferat das Linzer Finanzierungsmodell vor und Roswitha Minardi spricht über ihr Buch „Grundeinkommen – Herdprämie oder Booster für Geschlechtergerechtigkeit?“

Danach stehen beide Referenten für eine Diskussion mit dem Publikum zur Verfügung.

ROSWITHA MINARDI, MBA

blickt auf eine langjährige Karriere im Management von internationalen Industriekonzernen zurück (Marketing, Customer Service). Sie ist Mitglied des internationalen Frauennetzwerks EWMD für Führungskräfte. Seit vielen Jahren setzt sie sich mit der faszinierenden Idee des bedingungslosen Grundeinkommens auseinander, für die sie sich auch ehrenamtlich engagiert. Sie ist Gründungsmitglied des Vereins zur Förderung der Grundeinkommensidee www.das-grundeinkommen.at

„Ein Leben mit BGE ist wie Fahrradfahren mit Rückenwind“ [R. Minardi]

PAUL J. Ettl, MBA

ist diplomierter Betriebswirt und war 30 Jahre lang selbstständiger Unternehmer im IT-Bereich. Das Bedingungslose Grundeinkommen sieht er als Menschenrecht, das dem einzelnen helfen kann, seine Selbstbestimmung und Kreativität zu verwirklichen.

TERMIN: Dienstag, 20. September 2022 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-



HYBRID-VA

Teilnahme vor Ort oder im Internet möglich!



REFERENT/IN:
Roswitha Minardi, MBA
Paul J. Ettl, MBA



das
GRUNDEINKOMMEN
WWW.DAS-GRUNDEINKOMMEN.ORG



Herzsplitter

Performance mit dem SOG-Theater

Exemplarisch für die menschlichen Tragödien, die durch Diskriminierung, Vertreibung, Kriege und Genozide nicht nur in der Vergangenheit, sondern vor allem auch im Heute fassungslos machen.



Im Mittelpunkt stehen die Schicksale jüdischer Familien, die sich durch ihre Flucht und die Verfolgung durch den Nationalsozialismus von der Geschichte der Region getrennt

haben und doch in Erinnerung bleiben. Aus Hintergrundinformationen, Interviews, Tagebucheinträgen und Texten, verwoben mit Musik und literarischen Fragmenten, entstand eine Collage aus Lesung, Hörspiel und kurzen Theatersequenzen. Eine emotionale Reise in die Vergangenheit, um in der Gegenwart aufzuzeigen, zu erinnern und den Lebensgeschichten der jüdischen Bevölkerung ihre Ehrerbietung zu geben.

In einem Dossier nähern wir uns der Frage, wie Rassismus und Antisemitismus in diesen Tagen geschürt werden, welche Mechanismen und Diskriminierungsstrategien auch durch die Pandemische Herausforderung wieder aktiv werden. Im Anschluss wird in einem interaktiven Teil mit dem Publikum reflektiert und diskutiert.

TERMIN: Mittwoch, 23. November 2022 | 19.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: Freie Spende!



LEITUNG:
 Ensemble des SOG-Theaters

SOG Theater
 mit Wirkung

pb österreichische gesellschaft
 für politische bildung

Talenteverbund
 Tauschkreis Wiener Neustadt



ALLE INFOS:
www.talenteverbund.at/
 tauschkreis-wr-neustadt

KONTAKT:
 Gerhard Höggerl: 0699 / 123 67 590
 Uli Behrendt: 0676 / 33 42 952
 Liane Krug: 0664 / 86 46 877
 E-Mail: tk-wr-neustadt@talenteverbund.at

TALENTE-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 und / oder zu verschenken
- um uns kennenzulernen und Ideen auszutauschen
- um uns gegenseitig zu unterstützen
- um durch Vorträge Neues zu lernen
- um gemütlich zusammen zu sein.

Unsere gemeinsame „Währung“ ist „Zeit“
 (=Tauschkreis-Stunden. KEINE Euros!)

GEPLANTE TAUSCHKREIS-MONATSTREFFEN

(ev. mit Vortrag, ev. mit Jause)

Freitag, 16. September 2022 | 18.15 Uhr
 mit Vortrag **Walter Popp: PHOTOVOLTAIK**

Solaranlagen boomen, jedoch wissen die meisten Leute nicht, dass eine übliche Anlage ohne Stromnetz (z.B.

im Blackoutfall) nicht funktioniert! Die üblichen Anlagen bei Einfamilienhäusern kosten ca. € 10.000,- bis € 20.000,-, es geht aber auch viel günstiger.

Mittwoch, 12. Oktober 2022 | 18.15 Uhr
 mit Vortrag **Petra Lunzer: NACHHALTIGKEIT**

„Tu Gutes und sprich drüber“ ... wie klimagerechter Lebensstil auch deine emotionale Befindlichkeit hebt...
 An diesem Abend wollen wir uns näher anschauen, was klimagerechtes Verhalten mit unseren Gefühlen macht...

Donnerstag, 10. November 2022 | 18.15 Uhr
 Tauschen, Austausch und Essen, Neuigkeiten

Mittwoch, 7. Dezember 2022
Freitag, 20. Jänner 2023

InteressentInnen sind gerne willkommen!!

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)

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



MIT € 25,-
BILDUNGSGUTSCHEIN!



REFERENT/IN:
Ing. Joseph M. Riedinger

Cybercrime – Wie kann ich mich schützen?

Vortrag

Das Internet gehört zu den großen technischen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte. In vielen Bereichen hat es unseren Alltag verändert und vereinfacht. Neben vielen Vorzügen birgt es aber auch Gefahren in sich. Berichte über kriminelle Machenschaften im Netz machen regelmäßig die Runde in den Medien und schaffen Zweifel und Unsicherheiten. Viele Menschen stellen sich Fragen wie

- Einfluss und Auswirkungen des Internets: Was sagt die Wissenschaft?
- Wie sensibel gehen wir im Internet mit unseren Daten um? Die Sache mit dem Haken...
- Wie sicher sind etwa die von uns gewählten Passwörter? 12345 ... oder so...
- Mein Auto ist im Internet? Der Datenlieferant Auto!
- Ransomware: Existenzbedrohung für Unternehmen!
- Kreditkarten und Co: Wie sicher sind Internetzahlungen?
- Bitcoins und Blockchains: Was sind Kryptowährungen und welche Gefahren verbergen sich dahinter?

Dazu und zu vielen weiteren Fragen bietet Ing. Joseph M. Riedinger in seinem praxisnahen Vortrag Antworten.

Ing. Joseph M. Riedinger ist als Konsulent des Bundeskriminalamtes für den Bereich Digitale Forensik tätig. Weiters betreut er die Finanzmarktaufsicht Österreich bei der Ausbildungsorganisation auf diesem Gebiet. Mehrere Jahrzehnte sammelte er Erfahrung bei der Bearbeitung von Cybercrimedelikten beim Landeskriminalamt Niederösterreich. Er ist auch als Lektor an der Fachhochschule Wiener Neustadt für den Bereich „Wirtschaftskriminalität & Cybercrime“ tätig und hält Vorträge zum Thema „Digitale Forensik & Cybercrime“ im Banken-, Gewerbe- und Industriesektor.

Als Gründer und Eigentümer der Unternehmen COGITO-IT Datacenter Systemhaus GmbH und TECHNOLUTION Cyber Security Consulting GmbH betreut Ing. Riedinger hochsensiblen Kunden im Bereich Netzwerk und Security.

TERMIN: Donnerstag, 13. Oktober 2022 | 19.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-



REFERENTIN:
Mag.^a Birgit Prochazka, MA

Experiment Zukunft

Inspirationen zum WERT(e)vollen Leben

Die Welt in kleinen Schritten verändern ist das Ziel der neuen Impulsreihe. In den begleiteten Modulen starten die Teilnehmer*innen eigene Experimente, um die Welt für sich selbst und andere ein wenig besser zu machen. Dabei geht es um Themen wie Menschenwürde, Demokratie und Transparenz, Solidarität und Gerechtigkeit sowie ökologische Nachhaltigkeit. Diese Werte werden aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, womit der gemeinsame leichte Lernprozess schon mit dem ersten Befassen mit dem Thema beginnt.

So kann jede und jeder, Schritt für Schritt, seine eigene Verantwortung für eine Zukunft, die menschenwürdig und nachhaltig ist, entdecken, erlernen und üben. Jede und jeder startet in diesem Bildungsformat kleine, selbstgewählte Experimente zu den angegebenen Themen. Dabei werden sie begleitet von einer Moderatorin/einem Moderator und im Austausch geschieht Erfahren und Lernen.

„Experiment Zukunft – Inspirationen zum WERT(e)vollen Leben“ ist eine Kooperation vom Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich und dem Bundesverband Gemeinwohl-Ökonomie.

KOSTENLOSER INFO-ABEND:

Mittwoch, 18. Jänner 2023 | 19.00 Uhr

TERMINE: 22. Februar, 22. März, 20. April, 24. Mai und 21. Juni 2023 | jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 60,- für die gesamte Reihe / mit St. Bernhard_CARD € 55,-

Wir bedanken uns bei allen Spendern!

AJurik Mag. Wilhelm, Hammer Renata, Brezina Ingrid, Eiveck Christine, Nestlinger Anna, Würkner Jutta, Gast Karl, Kratzer Walther, Schamann Martin u. Ursula, Hecke Dr. Klaus, Korinek Dr. Elisabeth, Handler DI Franz u. Elisabeth, Gurker Dr. Margaretha, Gansterer Dr. Dieter Ernst, Raimann Margit, Rank Mag. Phil. Wolfgang, Kubiczek Peter u. Ingrid, Reh Eva Maria, Gollop Anna, Hamberger Christina, Stolz Margarete, Hübner Pater Petrus, Hammermayer Eveline, Glantschnig Dr. Gertrud, Schmiedicke Hermann u. Brigitte, Herdin Roswitha, Mayerhofer Josef, Müllner Josef, Pruckmayer Felix u. Helga, Scherz Reinhard, Köppl Ing. Ernst u. Albertine, Lurf Christine, Garcocz Antonia, Hofer Mag. Maria, Urban Dr. Med. Univ. Martin, Tieber Gabriele, Handler Veronika, Gilsvert Gerda, Bauernfein Gerda, Szekely Rudolf, Maurer Alfons, Müller Waltraude u. Susanne, Haßlinger Otmar und Veronika, Korn Hermine, Ofner Emma, Wintersberger Brigitte, Pfenning Friedrich u. Hermana, Eidler Gerhard, Schimmel Matthias, Ulreich Irene, Trimmel DI Friedrich u. Anna, Schmid Marlen, Faiman Dr. Klemens u. Regula, Lechner Emma, Klavacs Margarete u. Manfred, Schuh Maria, Höller Helene, Watz Karl, Schwartz Ilse, Scherz Martin u. Anna, Rigler Dr. Karl u. Monika, Zagler Mag. Herbert, Pilz Mag. Martha, Strobl Johanna, Culek Manfred, Schuller Hugo u. Monika, Antony Rosa, Schutzbier Gunda, Lenz Andreas, Höller Franziska, Pichler Erna, Katzensteiner Annemarie, Garner Mag. William-Andrew, Hammermayer Eveline, Sitter Dr. Heimo, Anslinger Eva, Zwiener Herwig, Jankovits Dr. Erika, Bieriger Gertrude, Finsterer Norbert, Rieser Ema Malita, Pichler Dr. Emmerich, Fiala Gerda, Urani Martin u. Michaela, Lutz und Helga Krah, Konir Gertrude, Pohan Hedwig, Matejka Margarethe, Kopetzky Hertha, Thaller Maria, Kaufmann Brigitte

Frauen erzählen: Erfahrungen mit ökologisch nachhaltigem Leben

Ein Erzählworkshop für Frauen unterschiedlicher Herkunft

Welche Erfahrungen mit einem guten Leben, das unsere Umwelt schont und nicht zerstört, bringen wir aus unserer eigenen Biografie und Familiengeschichte mit? Sei es aus einer Kindheit in der Türkei, Sommeraufenthalt im Waldviertel oder in Bosnien, den ersten Lebensjahren im Süden Afrikas, beruflichen Aufenthalten in Asien, der Studienzeit in Wien oder Lateinamerika ...

In diesem Workshop erzählen wir einander aus unseren Lebens- und Familiengeschichten, suchen nach Gemeinsamkeiten und erfahren Neues und Unbekanntes. So nähern wir uns mittels Biografiearbeit und Kreativitätsübungen (Focusing) gemeinsam der Frage, welche Erfahrungen, in die Gegenwart übersetzt, zu einem guten Leben für alle beitragen können: Zu einem guten Leben, das unsere natürlichen Lebensgrundlagen erhält und schützt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Der Workshop wird gefördert durch die Österreichische Gesellschaft für Politische Bildung.

LEITUNG:

Dr.ⁱⁿ Katharina Novy ist Soziologin und Historikerin, Psychodramaleiterin und Diversity-Beraterin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit, u.a.: Biografiearbeit, politische Bildung, Supervision und Coaching. www.katharinanovy.at

Dr.ⁱⁿ Sabine Aydt forscht zu interkultureller Bildung aus transdisziplinärer Perspektive. Lehrtätigkeit zu den Themen: Fremdsein, Entwicklung interkultureller Kompetenzen und politische Bildung. Sie ist zertifizierte Focusing Trainerin und war drei Jahre lang in Benin, Westafrika als Entwicklungshelferin tätig.

TERMIN: Samstag, 10. Dezember 2022 | 9.00 bis 17.00 Uhr

KEIN TEILNAHMEBEITRAG!

SPIRITUALITÄT

In der Melodie unseres Lebens klingen

mit Musik & Meditation

Musik & Meditation besitzen eine heilsame Wirkkraft auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Psyche und helfen uns in den Lebensfluss von Annehmen und Loslassen zu kommen. In dieser Spannung steht unser Leben: Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Leben ist nichts Starres, sondern immer Bewegung (innerlich & äußerlich) und Transformation / Verwandlung / Weiterentwicklung ...

Bei Musik & Meditation wollen wir gemeinsam ein Stück weit in diesen Lebensfluss eintauchen im gegenseitigen Austausch, mit meditativen und kreativen Elementen, im Erleben der musikalischen Vielfalt – und dabei zur Ruhe kommen, unseren Kopf „freimachen“, unserer Sehnsucht

nachspüren und Kraft für unseren Alltag schöpfen. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

TERMIN:

Samstag, 15. Oktober 2022 | 10.00 bis 17.00 Uhr

ABENDE: jeweils **donnerstags 10. November, 15. Dezember 2022 und 12. Jänner 2023 | 18.00 bis 19.30 Uhr**

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 60,- für den ganzen Tag / mit St. Bernhard_CARD € 55,-
€ 20,- pro Abend / mit St. Bernhard_CARD € 17,-

Mit der Bibel im Dialog

Bibliolog: weil jede*r was zu sagen hat

Bibliolog ist eine niederschwellige Form, eine Bibelstelle zu erschließen. Er ist eine zugleich spielerische und sehr tiefgehende Weise, den Text ins heutige (Er-)Leben zu bringen und gleichzeitig in seiner gegebenen Gestalt ernst zu nehmen und auszulegen.

Durch die Verschiedenheit der teilnehmenden Personen (Bibliolog eignet sich für alle Altersgruppen und biblisches Vorwissen) ergibt sich ein Buffet an Gedankengängen. Vorausgesetzt werden nur Neugier und die Freude daran, sich

mit Texten zu befassen, die bereits das Leben von unzähligen Generationen von Menschen bereichert haben.

TERMINE:

Freitag, 21. Oktober, 18. November und 16. Dezember 2022 | jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

pro Abend € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-



LEITUNG:

Dr.ⁱⁿ Katharina Novy
Dr.ⁱⁿ Sabine Aydt



REFERENTIN:

Daniela Horwath
Dipl. Erwachsenenbildnerin,
theolog. Dipl. Pass.



REFERENTIN:

Ingrid Mohr
Bibliolog-Trainerin und
Pastoralassistentin

**BEGLEITUNG:**

Mag. Peter Maurer, MAS
Erwachsenenbildner,
Geistlicher Begleiter

BASISLITERATUR:

Sabine Bobert

Mystik und Coaching

David Steindl-Rast

Fülle und Nichts

Abraham Maslow

Jeder Mensch ist ein Mystiker

**BEGLEITUNG:**

**Mag.ª Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS**
Meditationsleiterin,
geistliche Begleiterin

MEHR INFO:

www.st-bernhard.at/mystik

MYSTIK im Alltag

wesentlich_leben lernen

Die Mystik- und Meditationsforscherin Sabine Bobert hat die kraftvollen Bewusstseinstechen der christlichen Tradition von den Wüstenvätern und -müttern über die mittelalterlichen Mystiker*innen bis zu den heute lebenden orthodoxen Nonnen und Mönchen in eine spielerische und im Alltag für jede*n praktikierbare Form gebracht. Ihr Ansatz und Impulse von David Steindl-Rast, Richard Rohr, Abraham Maslow u.a. bilden die Basis von MYSTIK im Alltag. Wesentlich ist, dass man sich auf einen regelmäßigen Übungsweg einlässt, der aber relativ leicht und mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integriert werden kann.

EINFÜHRUNGSABEND ONLINE

Voraussetzung für die Teilnahme an der Übungsgruppe ist die Teilnahme an einem Einführungsabend:

Worauf basiert dieser Ansatz? Wie funktionieren die drei Grundübungen und wie lassen sie sich spielerisch und leicht in Deinen Alltag integrieren?

Die Inhalte werden auf der Lernplattform des Bildungszentrums in Form von kurzen Video-Inputs und anderen Materialien vermittelt. Anmelden, die Zugangsdaten erhalten und starten!

TERMINE: jederzeit online oder nach Absprache in Präsenz. Anmeldung bei Peter Maurer:

0664 / 610 1358 oder p.maurer@edw.or.at

KEIN TEILNAHMEBEITRAG: Freie Spende erbeten!

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

ÜBUNGS- UND AUSTAUSCHGRUPPE

Die Erfahrung zeigt, dass das gemeinsame Üben und Austauschen in der Gruppe über die beim Üben gemachten Erfahrungen meist sehr hilfreich sind. Als Ablauf der Treffen hat sich diese einfache Struktur bewährt: 20 Minuten stilles Üben – Austauschgruppe – 20 Minuten stilles Üben. Eingeladen sind alle, die diesen oder einen ähnlichen Übungsweg im Alltag leben wollen oder schon praktizieren.

TERMINE: Do., 22. September, Mi., 12. Oktober, Do., 17. November, Mi., 7. Dezember 2022 sowie Do., 19. Jänner 2023 und zwar entweder:

Gruppe 1 - vor Ort im Bildungszentrum:

jeweils 17.00 bis ca. 18.30 Uhr

Gruppe 2 – als ZOOM Videokonferenz:

jeweils 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

KEIN TEILNAHMEBEITRAG: Freie Spende erbeten!

Auf dem Weg mit dem Herzensgebet

Meditative Übungsgruppe

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Meditationsform, die ihre Wurzeln im frühen Mönchtum der Wüstenväter des 3. und 4. Jh. hat. Der Weg in die Stille wird dabei von einem Wort begleitet, welches im Atemrhythmus wiederholt wird, bis irgendwann das Wort im Raum des Schweigens verklingt. Dieses Wort kann die Anrufung des Namens Jesu Christi, ein Gebetswort, ein Wort aus der Bibel oder auch ein persönliches Leitwort sein.

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

Praktische meditative Übungen, Impulsreferate sowie der

Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind Elemente der einzelnen Abende. Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung anziehen!

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

ÜBUNGSTAG:

Samstag, 19. November 2022 | 10.00 bis 17.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 30,- / mit St. Bernhard_CARD € 25,-

ÜBUNGSABENDE: jeweils mittwochs, 19. Oktober, 9. November, 14. Dezember 2022 und 18. Jänner 2023 | 18.00 bis 19.30 Uhr

KEIN TEILNAHMEBEITRAG: Freie Spende erbeten!

Geistliche Begleitung im Bildungszentrum St. Bernhard

Glauben und Spiritualität im Alltag Raum geben

Geistliche Begleitung ist Wegbegleitung aus dem Glauben heraus. Als geistliche*r Begleiter*in gehe ich ein Stück des individuellen Weges eines Menschen mit, um gemeinsam die Erfahrungen auf dieser Wegstrecke zu reflektieren und sensibel zu werden für die Zeichen und Spuren Gottes im Alltag. Geistliche Begleitung bietet Orientierung in Glaubens- und Sinnfragen und unterstützt dabei, die je eigenen Formen des Betens und einer gelebten Gottesbeziehung zu entwickeln.

INFORMATION UND

INDIVIDUELLE TERMINVEREINBARUNG:

Peter Maurer 0664 / 610 1358 oder p.maurer@edw.or.at

Maria Luise Schmitz-Kronaus – 0664/6216882 oder

m.schmitz-kronaus@edw.or.at

KEIN TEILNAHMEBEITRAG: Freie Spende erbeten!

BEGLEITUNG:

**Mag.ª Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS**
Mag. Peter Maurer, MAS

Wöchentliches Zazen in der Soto Zen Tradition

mit Anna Rheindorf

Fortlaufender Meditationskurs für alle Interessierten.
Einstieg jederzeit möglich.

TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- pro Monat

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

GESUNDHEIT

TEM-Küchenapotheke

Traditionelle Europäische Medizin alltagstauglich anwenden - Vortrag

Wenn wir ernsthaft krank sind, ist es geboten, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei Befindlichkeitsstörungen und leichten Beschwerden sind wir hingegen in unserer eigenen Gesundheitskompetenz herausgefordert: Entdecken Sie, was Sie alles mit Essig, Topfen, Salz, Honig, Butter etc., die Sie vermutlich in Ihrer Küche haben, für Ihr Wohlbefinden tun können! Der Abendvortrag mit Workshop-Elementen vermittelt Ihnen das nötige Knowhow: Infos, Dos und Dents, Rezepte und die kompetente Durchführung unter fachkundiger Anleitung!

TERMIN: Freitag, 4. November 2022 | 19.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- / mit St. Bernhard_CARD € 7,-

REFERENT: Dr. Karl-Heinz Steinmetz ist Healthcare-Manager, Medizinhistoriker und Theologe sowie Gründer und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) in Wien. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Traditionelle Europäische Medizin, Klostermedizin und Spiritualitätsforschung.

TEM-Hausapotheke

Gesundheitskompetenz in den eigenen Wänden organisieren - Seminartag

Vielen Menschen sind Heilpflanzen wie Salbei, Minze, Thymian, Melisse, Spitzwegerich etc., bekannt, und sie wissen daraus einen Kräutertee zuzubereiten. Etwas Anderes ist es, sich eine umfassende und tragfähige Hausapotheke der Traditionellen Europäischen Medizin aufzubauen. Lernen Sie an diesem Seminartag erstens die wichtigsten Beschwerdebilder kennen, bei denen Sie, bei Berücksichtigung der Grenzen der Selbstmedikation, tätig werden können. Erstellen Sie zweitens Rezepte und üben Sie deren kompetente Umsetzung unter fachkundiger Anleitung: Tinkturen, Oxymel, Pulver, Mazeratöl, Salbe etc.

TERMIN: Samstag, 5. November 2022 | 9.00 bis 17.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 95,- / mit St. Bernhard_CARD € 90,-

REFERENT: Dr. Karl-Heinz Steinmetz ist Healthcare-Manager, Medizinhistoriker und Theologe sowie Gründer und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) in Wien. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Traditionelle Europäische Medizin, Klostermedizin und Spiritualitätsforschung.

Die Kraft des inneren Lächelns

„Der Klang des lebendigen Lichts – Leben und Wirken der Hildegard von Bingen“

Um im harmonischen Gleichgewicht zu bleiben und nicht im Stress des Alltags zu versinken, braucht es einen achtsamen Umgang mit den körperlichen und mentalen Ressourcen. Das innere Lächeln hat einen positiven Einfluss auf unsere Gefühle, die innere Einstellung sowie auf den gesamten Gleichgewichtszustand. Das innere Lächeln ist ein wahres Lächeln, das alle Körperteile erreicht: Organe, Drüsen, Muskeln und das Nervensystem.

Entdecken wir gemeinsam die Achtsamkeit und die innere Zufriedenheit. Nützen wir die Kraft des inneren Lächelns, um die Leistungsfunktion der inneren Organe anzuregen und um Stress abzubauen. Durch einfache Übungen werden ihre inneren Kraftquellen und Ressourcen aktiviert, sie stärken den gesamten Körper von Kopf bis Fuß. Die Kraft des inneren Lächelns ist eine absolute Burnout-Prävention.

IHR Nutzen:

- lässt die Organe besser arbeiten
- Leben im Hier und Jetzt
- Führt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
- Baut Ärger und Stress ab
- lässt das innere Lächeln nach außen strahlen
- Stärkt die Immunabwehr und aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Erweckt freudige Lebenskraft, Vitalität und Zufriedenheit

TERMIN:

Donnerstag, 19. Jänner 2023 | 17.00 bis 20.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 46,- / mit St. Bernhard_CARD € 41,-



© Michael Nagl

BEGLEITUNG:
Anna Rheindorf



REFERENT:
Dr. Karl-Heinz Steinmetz



REFERENT:
Dr. Karl-Heinz Steinmetz



REFERENTIN:
Martina Reiterer, MBA
Akad. Mental Coach, Psychologische Beraterin, Präventions- und Neuro Somatic Coach, Buchautorin

**LEITUNG:****Ingrid Bedenik**

Lebens- & Sozialberaterin, Meditationslehrerin, MBSR Lehrerin, MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) - Lehrerin

Sinngrid
Ingrid Bedenik

www.sinngrid.at

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.

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

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.

KOSTENLOSER INFO-ABEND:

**Mittwoch, 25. Jänner 2023 |
19.00 Uhr**

TERMINE: jeweils mittwochs, 8., 15., 22. u. 29. März, 12., 19. u. 26. April und 3. Mai 2023 | 18.30 bis 21.00 Uhr

ACHTSAMKEITSTAG:

Samstag 22. April 2023 | 10.00 bis 16.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 390,- / mit St. Bernhard_CARD € 380,-

**LEITUNG:****Ingrid Bedenik**

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 achtsamem 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, 11. Februar 2023 | 14.00 bis 18.00 Uhr

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

**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. Eine neue und funktionalere Art der Bewegung stellt sich ein. Oft lassen Verspannungen und Schmerzen dadurch plötzlich nach und der Weg zu verbesserter Körperhaltung, raschem Stressabbau und mehr Wohlbefinden wird frei.

TERMINE HERBST:

jeweils donnerstags, 15., 22. und 29. September, 6., 13., 20. und 27. Oktober, 3., 10., 17. und 24. November sowie 1. Dezember 2022 | jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

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

GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

TEILNAHMEBEITRAG: € 5,- für Mitglieder bzw. € 6,- für Gäste pro Termin. Außerdem: 10er Block möglich! € 50,- / € 60,- (die erste Stunde gratis!)

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

Schongymnastik

mit Eva Culk

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

TERMINE: jeden Dienstag | 14.30 bis 15.30 Uhr

Osteoporoseturnen

mit Waltraud Kornfeld

Wir machen Knochen stimulierende Übungen, anspannen, lockern, dehnen, strecken usw., lockere Herz-Kreislaufübungen, Koordination mit Musik

TERMINE: jeden Mittwoch | 9.00 bis 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

mit Gertraud Wohlfart

Wenn der Rücken fit ist, tut es dem ganzen Körper gut! Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule trainieren wir auch unser Gleichgewicht das Herz-Kreislauf-System

und Koordination, verwenden Kleingeräte Theraband, Smoveys, Bälle und das alles mit Musik.

TERMINE: jeden Freitag | 9.00 bis 10.00 Uhr

Qigong

Lungenqigong und Meridianqigong

Zur allgemeinen Stärkung und zur Stärkung der Abwehrkräfte stehen in diesem Semester, auch entsprechend der Jahreszeit, Lungenqigong und Meridianqigong im Mittelpunkt. Wie immer wirken auch diese Serien auf den Menschen als Ganzes, ausgleichend, zentrierend und reinigend. Verschiedene Formen des qigonggemäßen Aufwärmens und Meditierens sind ebenfalls essentielle Elemente.

Im Fall einer Verschlechterung der Corona-Situation wird der Kurs online auf Zoom weitergeführt.

Voraussetzungen: keine
Eventuell warme Socken mitnehmen

TERMINE:

freitags, ab 30. September 2022 | 9.30 bis 10.30 Uhr

montags, ab 3. Oktober 2022 | 19.00 bis 20.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 110,- (11 Einheiten) / Einzelkarte € 15,-

Mich wohlfühlen in meiner Haut

...und mit meinem Inneren in Resonanz leben

Wodurch gelingt Wohlfühlen? Welche Hürden verhindern persönliches und gemeinschaftliches Wohlbefinden? Wie stärke ich meine Resilienz, Selbstfürsorge und Sorge ich für einen erholsamen Schlaf, um achtsamer mit mir und anderen zu leben? Der Workshop hilft im Umgang mit Stress und Dauergrübeln und verbindet Sie mit Ihren Erfolgen. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf Glücksmomente, Ihren Atem sowie auf Stärken und Kraftquellen.

Für Humor ist viel Platz. Theoretischen Inputs folgen Praxisbeispiele, Atem- und Entspannungsübungen, Einheiten zur Selbstreflexion und Gruppenarbeit.

TERMIN:

Samstag, 12. November 2022 | 9.00 bis 17.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 107,- / mit St. Bernhard_CARD € 97,-

KOMBI-ANGEBOT: wenn Sie dieses Seminar gemeinsam mit dem Seminar Selbst- und Zeitmanagement (sh. Seite 15) buchen, zahlen Sie für beide Seminare nur € 179,-!

ZOOM ONLINE-PRAXISABEND:

TERMIN: Dienstag, 22. November 2022 |

18.00 bis 20.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 27,-



Eva Culk, Waltraud Kornfeld



Gertraud Wohlfart



LEITUNG:

Mag. Walter Höggerl

Dipl. Qigong-Trainer,

Dipl. Erwachsenenbildner - ABI



REFERENTIN:

Barbara Pototschnig MSc

Supervisorin, Journalistin, Mutter

www.selbst-wirksam.at



REFERENTIN:

Sandra Flammer

Hatha Yoga Lehrerin,
Zusatzausbildung „Yoga und Frau sein“

Fit mit Yoga

Fortlaufende Übungsgruppe – Einstieg jederzeit möglich

Die Körperübungen im Hatha Yoga trainieren im Einklang mit der Atmung die Beweglichkeit, aber auch Körperhaltung und das Gleichgewicht. Durch die Konzentration auf die jeweiligen Übungen kommt auch der Geist zur Ruhe. Spüre, wie dein Bewusstsein wächst, deine innere Ruhe und dein bewusstes Atmen, sowie deine körperliche Kondition sich verbessert. Eine kurze Entspannung beendet die Yoga Praxis.

TERMIN: jeden Dienstag | 18.30 bis 19.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 120,- (10er Block) / mit St. Bernhard_CARD € 112,-
Einzelkarte € 15,-

INNEHALTEN

Advent im Bildungszentrum

Freitag, 2. Dezember 2022 | ab 16.00 Uhr

BÜCHERFLOHMARKT

PROGRAMM

16.00 Begrüßung und gemütliches Beisammensein bei Punsch und Keksen
16.30 Lichtspuren am Weg – Adventmeditation
17.00 Lesung adventlicher Gedichte und Geschichten
sowie gemeinsames Singen von Adventliedern
18.00 Abendessen

VORTRAG

19.00 **Vom Dunkel zum Licht**

Advent- und Weihnachtsbräuche, christlich gedeutet
mit Dr. Karl R. Essmann

EINTRITT FREI!

Hängematte und türkisblaues Meer für den Alltag

Schreiben und Achtsamkeit

Die Sehnsucht, in ferne Länder zu reisen, hat sich während der Pandemie gesteigert. Was hat es mit dieser Sehnsucht auf sich? Steckt in ihr unser Appetit auf Neues, auf Abenteuer und Fremdheit. Versteckt sich in ihr das Bedürfnis nach Abstand vom Alltag? - In ihrer Ruhestudie hat Claudia Hammond herausgefunden, dass es das Lesen ist, womit Menschen zur Ruhe kommen. Es ist für die meisten die leichteste und schönste Möglichkeit. Damit hat man empirisch nachgewiesen, dass wir beim Lesen Ferien vom Alltag nehmen und in fremde Welten, Gefühle und Gedanken eintauchen. Auf diese Weise bereichern wir die eigene Biografie um neue Erfahrungen.

In der Schreibwerkstatt greifen wir auf, was dich in Büchern an Gefühlen und Erlebnissen Fremder zuinnerst anrührt. Was dir daran besonders auffällt und nah kommt. Wir nehmen uns Zeit, das Erleben mitzuteilen und darüber zu schreiben. Daraus machst du autobiografische Poesie:

Prosastücke und Gedichte. Du tauchst ein ins Fremde, verarbeitest es und das Neue wird dir zu eigen. In der Kleingruppe gibt es Möglichkeit zum Vorlesen und Resonanz zu teilen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, jedoch gesunde psychische Belastbarkeit.

TEILNEHMERZAHL: mindestens 10 bis maximal 12

TERMIN: Freitag, 7. Oktober 2022 | 14.30 Uhr bis
Samstag, 8. Oktober 2022 | 18.00 Uhr

KURSZEITEN: Freitag, 14.30 bis 21.00 Uhr
Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 160,- / mit St. Bernhard_CARD € 150,-

NÄCHTIGUNG: € 52,- im EZ inkl. Frühstück
€ 40,- im DZ inkl. Frühstück



REFERENTIN:

Mag.ª Monika Tieber-Dorneger
Schauspielerin und
Erwachsenenbildnerin

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 Donnerstag, 22. September, 6. u. 20. Oktober, 3. u. 17. November, 1. u. 15. Dezember 2022 sowie 19. Jänner 2023 | jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

Einzelabend € 19,- / Vierer-Karte € 68,- / Schnupperabend (1. Mal dabei) € 12,- / Mitbring-Vergünstigung (jemand Neuen mitbringen) € 12,-



LEITUNG:

Eveline Novak und Theresia Prosl



Geschenkte Zeit

Ausstellung vom 20. September 2022 bis 31. Jänner 2023

Sylvie Gasser zeigt in der Ausstellung Acrylbilder und FineArtPrints auf Papier und Leinwand. Die Arbeiten sind größtenteils in den ungeplanten Auszeiten der letzten Jahre entstanden.

Mit dem Titel „Geschenkte Zeit“ versucht die Künstlerin die erzwungenen Unterbrechungen in der Gesellschaft, als schöpferisches Atemholen auszudrücken und als Chance wahrzunehmen. Frei verfügbare Zeit, unstrukturiert, nicht verplanbar und letztlich immer gestundete Lebenszeit, ein Geschenk!

Die Ausstellung ist zu den NÖ Tagen des offenen Ateliers, am Sonntag 16.10. von 10 bis 12 Uhr geöffnet und bis Ende Jänner immer dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.



VERNISSAGE : 14. Oktober 2022 | 19.00 Uhr



KÜNSTLERIN:

Sylvie Gasser
www.sylviegasser.at



Margit Wurmitzer und
Magdalena Rudolf



Margarete Hecht und
Irene Ambrosch

KONZERTE IM BILDUNGSZENTRUM



KÜNSTLERINNEN:
Julia Reth, Harfe
Shia Lee, Flöte

GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

„Tanz dich fit!“

Tanzen ab der Lebensmitte mit
Margit Wurmitzer und Magdalena Rudolf

Einladung zum „Treffpunkt Tanz“ – die etwas andere Art zu tanzen. Freue dich auf gesellige Tänze aus dem In- und Ausland. Einstieg jederzeit möglich; Partnerunabhängig.

TERMINE: jeden Mittwoch | 15.00 bis 16.30 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 7,- für Mitglieder bzw.
€ 8,- für Gäste pro Termin

Kneipp®
Aktiv-Club



Gesangsrunde

mit Margarete Hecht und Irene Ambrosch

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

TERMINE: 14-tägig donnerstags | 15.00 bis 16.30 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 5,- für Mitglieder bzw.
€ 6,- für Gäste pro Termin

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

Beethoven – Barber- Brahms

Sonaten für Violoncello und Klavier

Beethoven, Barber und Brahms stehen mit Sonaten für Violoncello und Klavier auf dem Programm dieses Kammerkonzertes. Alle 3 Werke stammen aus den frühen Schaffensperioden der Komponisten und schlagen kontrastreich die Brücke von Klassik zu Hoch- und Spätromantik. Der melodische Gesang des Streichinstrumentes mischt sich mit der Dramatik und Virtuosität des Klaviers zu einer ausdrucksvollen musikalischen Partnerschaft.

Hermann Berndt studierte neben seiner wirtschaftswissenschaftlichen Ausbildung bei dem bekannten Cellopädagogen Kurt Engert am Richard-Strauss-Konservatorium in München. Er war Mitglied der „Jungen Deutschen Philharmonie“, einem Auswahlorchester deutscher Musikstudenten. Er musiziert im Akademischen Orchesterverein in Wien

sowie in diversen Kammermusik-Ensembles in Österreich, Deutschland und in den USA.

Hubert Kaineder studierte Klavier und Komposition am Richard-Strauss-Konservatorium sowie an der Hochschule für Musik in München. Prägend wurde für ihn der vor allem als Kammermusiker bedeutende Münchner Pianist Hellmut Hidegheti. Lange Jahre war Hubert Kaineder als Liedbegleiter und Korrepetitor an der Hochschule für Musik in München tätig. Seine Arbeit als Pianist wird auch beeinflusst von seinen umfassenden musikgeschichtlichen Interessen.

TERMIN: Sonntag, 2. Oktober 2022 | 16.00 Uhr
KARTEN im Vorverkauf zu € 17,- /
Restkarten an der Abendkasse: € 20,-

Koreanische Liebesballaden

Ein Liederabend mit beliebten Stücken aus Koreanischen Serien

Flötistin/Sängerin Shia Lee und Harfenistin Julia Reth legen Koreanische Pop Balladen auf ihre ganz eigene Weise mit Gesang, Harfe und Flöte neu aus.

Die beiden Künstlerinnen beleuchten die ruhigeren Facetten des K Pop in einem Mix aus Eigenkompositionen und Neuinterpretationen vorgetragen in Originalsprache, auf Deutsch übersetzte Lyrik für das Publikum.

TERMIN: Freitag, 20. Jänner 2023 | 19.00 Uhr
KARTEN im Vorverkauf zu € 17,- /
Restkarten an der Abendkasse: € 20,-

„K-Pop“ ist ein Sammelbegriff für koreanischsprachige Popmusik und bezeichnet ein weit gefasstes musikalisches Genre, das sich in den 1990er Jahren in der koreanischen Musikwelt als Analogon zum japanischen J-Pop etablierte.

DEKA®TE-Filmabend im Bildungszentrum St. Bernhard

(Zumeist) jeden ersten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr:

11. Oktober, 8. November und 6. Dezember 2022 und 10. Jänner 2023



dekArTe

Verein für Theater- und Kinokultur

www.dekarte.at

Selbst- und Zeitmanagement

Schaffen Sie Zeit und Kraft für's Wesentliche

Sie wollen mutig Ziele effektiv umsetzen, ohne sich zu verlieren? Gleichzeitig wollen Sie motiviert Ihre Vision verfolgen, stressfrei arbeiten und mehr Kraft für Familie, Freunde und Hobbys haben? Der Workshop beinhaltet Methoden des Selbst- und Zeitmanagements. Er zeigt Ihnen, wie Sie Zeitdiebe verhindern, Prioritäten setzen, nein sagen, Energieräuber durch -spender ersetzen, eigene Muster reflektieren, Hindernisse klären und einen realistischen Umgang mit Nichtwissen und Fehlern haben. Sie erfahren Teile aus dem „Zürcher Ressourcen Modell“. Inputs folgen Praxisbeispiele, Entspannungsübungen, Einheiten zur Selbstreflexion und Gruppenarbeit.

TERMIN: Freitag, 14. Oktober 2022 | 9.00 bis 17.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 107,- / mit St. Bernhard_CARD € 97,-

KOMBI-ANGEBOT: wenn Sie dieses Seminar gemeinsam mit dem Seminar Wohlfühlen (sh. Seite 11) buchen, zahlen Sie für beide Seminare nur € 179,-!

ZOOM ONLINE-PRAXISABEND:

TERMIN: Donnerstag, 27. Oktober 2022 |

18.00 bis 20.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 27,-



REFERENTIN:

Barbara Pototschnig MSc

Supervisorin, Journalistin, Mutter

Lampenfieber senken

Spielerisch zu sicherem Auftreten

Kennen Sie Nervosität, wenn Sie vor anderen vortragen oder präsentieren sollen? Würden Sie dabei manchmal am liebsten davonlaufen? In diesem Seminar lassen wir uns von der Haltung des Clowns inspirieren und entwickeln auf spielerisch-kreative Weise mehr Sicherheit und eine wache Präsenz in unserem Auftreten.

Durch Körper- und Achtsamkeitsübungen sowie Methoden aus der Clownerie kommen wir ganz im Hier und Jetzt an, spüren die Verbindung zum Publikum und stärken – mit einem Augenzwinkern – unsere natürliche Ausstrahlung und Präsenz.

Neben praktischen Übungen, Reflexion und Austausch erfahren Sie Wissenswertes über Körpersprache, Präsentationen, Humor und Clownerie, was Sie bei zukünftigen Präsentationen unterstützen kann.

TERMIN: Freitag, 11. November 2022 | 16.30 Uhr bis

Samstag, 12. November 2022 | 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 110,- / mit St. Bernhard_CARD € 107,-

NÄCHTIGUNG: € 52,- im EZ inkl. Frühstück

€ 40,- im DZ inkl. Frühstück



REFERENTIN:

Mag. Constanze Moritz

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach

www.clownenundstaunen.at

Mich selbst und andere besser verstehen

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. Im Berufsleben können mit Hilfe des Enneagramms die jeweilsusterspezifische Motivation, das Konfliktverhalten und der Kommunikationsstil erkannt werden. 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.

MEHR INFORMATIONEN:

www.st-bernhard.at/enneagramm

BASISSEMINAR - 9 Wege das Leben zu meistern

Wie funktioniert das Enneagramm und wo bin ich „zu Hause“?

TERMIN 1: Freitag, 20. Jänner 2023 | 14.00 bis 21.00 Uhr

TERMIN 2: Freitag, 24. Februar 2023 | 14.00 bis 21.00 Uhr

AUFBAUSEMINAR 1 -

Wachsen mit dem Enneagramm

Jetzt kenne ich meinen Typ - und wie weiter?

TERMIN 1: Samstag, 21. Jänner 2023 | 9.00 bis 17.00 Uhr

AUFBAUSEMINAR 2 -

Beziehungen verbessern, Konflikte entschärfen

Beziehungskompetenz - privat und beruflich

TERMIN 1: Samstag, 25. Februar 2023 | 9.00 bis 17.00 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,-

Vor dem Besuch von Aufbau Seminaren muss ein Einführungstag absolviert werden!



TRAINER:

Mag. Peter Maurer, MAS

Enneagramm-Trainer ÖAE, Erwachsenenbildner, Supervisor und Coach ÖVS





INFORMATION UND ANMELDUNG:

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.*



Gut leben mit
DEMENTZ

Eine Strategie im Auftrag des Bundesministeriums
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Caritas



REFERENTIN:

Gerti Stagl

Pastoralassistentin,
Dipl. Ehe-Familien- und Lebensberaterin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin



REFERENTIN:

Ingrid Bedenik

Lebens- & Sozialberaterin, Meditationslehrerin, MBSR Lehrerin, MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) – Lehrerin



www.sinngrid.at

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.)

TERMINE: jeweils montags, 31. Oktober, 28. November und 12. Dezember 2022 und 30. Jänner 2023 | jeweils 15.30 bis 18.30 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 10,- Spende erbeten

Kathreintanz – „Alles Walzer“

Die Caritas Angehörige und Demenz laden Sie ein, zu Live-Musik das Tanzbein zu schwingen oder auch einfach in geselliger Runde die Musik zu genießen. Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenzdiagnose sind herzlich willkommen.

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

TERMIN: Freitag, 18. November 2022 | 15.00 bis 18.00 Uhr
EINTRITT FREI! Anmeldung im Bildungszentrum.

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

Unser Leben in Stationen

Bildungstag für Frauen

Die „Care-“ bzw. „Sorge-Arbeit“ begleitet uns unser ganzes Leben. Die Fürsorge für uns selbst, Menschen um uns und ein Stück auch für die „kleine oder große Welt um uns“ wollen wir anhand der Stationen unseres Lebens, von der Kindheit bis ins Alter beleuchten. Wo und wie begegnet mir Sorge-Arbeit? Wie zufrieden bin ich damit? Was sollte sich ändern? Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir in einer Art „Spaziergang durch unser Leben“ gemeinsamen nachspüren.

TERMIN: Montag, 23. Jänner 2023 | 9.30 bis 17.00 Uhr
TEILNAHMEBEITRAG: € 20,- / für kfb-Mitglieder bzw. mit St. Bernhard_CARD € 18,- / Mittagessen (ohne Getränke) € 11,-

ANMELDUNG bitte bis spätestens 16. Jänner 2023 im Bildungszentrum St. Bernhard, Tel.: 02622 / 29131
Mail: st.bernhard@edw.or.at

„Sag' was dir am Herzen liegt“

Offener Dialogkreis

„Durchs Reden kommen die Leut' z'am“. Wie wahr! Mit Interesse zuhören und sich aus einer ehrlichen, offenen Haltung mitteilen, schafft Verbindung selbst zwischen ganz verschiedenen Menschen.

Es kommt zum Austausch auf tieferer Ebene. Das kann sehr interessant, befreiend und inspirierend sein. Der Dialog bewegt und eröffnet neue Blickwinkel. Wenn du über deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle sprichst, passiert das in einem achtsamen, vertrauensvollen Rahmen.

Ich halte ein Anfangsthema bereit, welches als „Steigbügel“ dient für das, was im jeweiligen Redekreis ausgesprochen und gehört werden will.

Der DIALOG schafft Raum für die Annahme und Wertschätzung des / der Einzelnen, denn jede Stimme ist wichtig für das Ganze!

TERMINE: Jeden ersten Donnerstag im Monat von Oktober 2022 bis Mai 2023 von 18.00 bis 20.00 Uhr: 6. Oktober, 3. November und 1. Dezember 2022, 12. Jänner, 2. Februar, 2. März, 13. April und 4. Mai 2023

TEILNAHMEBEITRAG: € 18,- / Komm zu zweit und zahle nur € 15,- pro Person!

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02622 / 29131

Den Herausforderungen der Zeit gemeinsam begegnen

Jahresseminar für Frauen

Die Pandemie ist noch nicht ausgestanden und andere Krisen verschärfen sich und kommen auf uns zu. Das Leben wird herausfordernder. Was kann helfen, gut damit umzugehen?

In diesem Seminar wollen wir uns den Veränderungen und Anforderungen stellen; sozusagen am Puls der Zeit bleiben. Mit kreativen Methoden sowie im Austausch von bisher gemachten Erfahrungen und Meinungen wollen wir Resilienz, Stärke und Zuversicht fördern. Gemeinsam wollen wir ein Stück Lebensweg gehen, uns unterstützen und hilfreiche Strategien entwickeln.

Wir haben das Arbeitsjahr 2021/22 geschafft und wollen mit Energie und Freude fortsetzen – Maskenfreiheit in Innenräumen vorausgesetzt.

TERMINE DES 1. SEMESTERS: jeweils freitags, 7. und 21. Oktober, 4. und 18. November, 2. und 16. Dezember 2022, 13. und 27. Jänner 2023.

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 86,- / mit St. Bernhard_CARD € 78,-

Gedächtnistraining

Ein vergnügliches Training für Gedächtnis, Konzentration und Wahrnehmung

Die Tücken der Gedächtnislücken – wir trainieren mit leichten Spielen und niemand braucht Angst zu haben, etwas nicht zu wissen. Wir lernen alle und es gibt viele Tipps, um der Vergesslichkeit ein Schnippchen zu schlagen.

Gemeinsam in einer Gruppe macht es mehr Spaß. Für jedes Alter geeignet.



TERMINE: jeweils Mittwoch 7. u. 21. September, 5. u. 19. Oktober, 2., 16. u. 30. November sowie 14. Dezember 2022 und 11. u. 25. Jänner 2023 | 14.30 bis 16.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 5,- für Mitglieder bzw. € 6,- für Gäste pro Termin

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

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, 3., 17. u. 31. Oktober, 14. u. 28. November u. 12. Dezember 2022, 9. u. 23. Jänner 2023 | 19.00 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 Maria Luise Schmitz-Kronaus

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

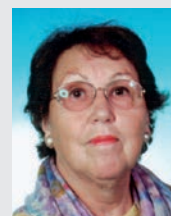
Trauer ist ein Prozess des Abschiednehmens und Loslassens, mit dem Ziel, dem Leben wieder neu die Hände entgegenstrecken zu können.

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

INFORMATION UND INDIVIDUELLE TERMIN-

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

TEILNAHMEBEITRAG: freiwillige Spende möglich!



REFERENTINNEN:

Ilse Stockinger, Erika Bock
Erwachsenenbildnerinnen



LEITUNG:

Herta Schiefer

Caritas

BEGLEITUNG:

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



Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS





ZIELGRUPPEN:

Religionslehrer/innen,
Priester, Diakone, Pastoralassistent/innen,
Betreuer/innen, Eltern, Großeltern,
Einzelpersonen

ANMELDEMÖGLICHKEITEN:

Interessierte jederzeit im
Bildungszentrum St. Bernhard
Tel. 02622 / 29131
st.bernhard@edw.or.at
www.st-bernhard.at

VERANSTALTUNGSORT:

wenn nicht anders angegeben
Bildungszentrum St. Bernhard
Domplatz 1
2700 Wiener Neustadt/NÖ

INSKRPTION ÜBER PH-ONLINE:

Religionslehrer/innen an der KPH Wien:
www.ph-online.ac.at/kphvie/webnav.ini

VERANSTALTUNGSMANAGEMENT:

Beate Anderle
Tel. 01 291 08-673
Fax 01 291 08-679
beate.anderle@kphvie.ac.at

FORTBILDUNGSZENTRUM SÜD IM BZ ST. BERNHARD

Regionale Fort- und Weiterbildung der KPH Wien/Krems im Vikariat Süd
für Religionslehrer/innen und Interessierte

9110.000.102 - Achtsamkeit und Resilienz.

Gut sein, wenn's drauf ankommt

Wer eine gute Resilienz – psychische Widerstandskraft – im Leben aufgebaut hat, kann mit Unsicherheit, Veränderung und Belastung in herausfordernden Zeiten konstruktiver, lösungsorientierter und gelassener umgehen. Achtsamkeit, ein positives Mindset und eine optimistische Grundausrichtung helfen dabei, tatkräftig und entscheidungsstark zu bleiben. Das Konzept der Resilienz: Grundhaltungen und Fähigkeiten für resilientes Handeln

Mentale Achtsamkeit: Schaltzentrale Gehirn, Gedanken als Stressauslöser, Einstellung und Erwartungen, Kraft der Gelassenheit, Emotionssteuerung und Impulskontrolle
Optimismus kultivieren: Tool-Box für Achtsamkeit, positives Denken und resilientes Handeln

Termin: Dienstag, 13. Dezember 2022 | 15.00 bis 18.00 Uhr (4 UE)
Referentin: Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

9110.000.106 - Gottes Wort eine Stimme geben I.

Biblische Figuren im Religionsunterricht

An diesem ersten Nachmittag werden wir über biblische Figuren mit den Erzählungen der Bibel in Kontakt kommen. Die Worte der Bibel werden so auf besondere Art erfahrbar. Sie erhalten Tipps zum unterrichtspraktischen Umgang.

Termine: Montag, 16. Jänner 2023 | 15.30 bis 18.00 Uhr (3 UE)
Referentinnen: Maria Sanz, Susanne Schrammel, Beate Schüller

9110.000.107 - Gottes Wort eine Stimme geben II.

Workshop und Praxistipps zur Arbeit mit biblischen Figuren

An diesem Nachmittag werden wir einfache Figuren aus Silbapuppen herstellen, welche für biblische Erzählungen und Geschichten von Heiligen im Religionsunterricht einsetzbar sind. Themen aus dem Lehrplan werden so auf eine besondere Art erfahrbar. Sie erhalten Tipps zum unterrichtspraktischen Umgang und haben die Möglichkeit, selbst eine Figur herzustellen.

Pro erstellter Figur fällt ein Unkostenbeitrag von € 10,- an
Termin: Donnerstag, 26. Februar 2023 | 15.30 bis 18.00 Uhr (3 UE)
Referentin: Maria Sanz

9110.000.108 -

Auf geht es in die nächste Lapbook-Runde

Es wird die Arbeit mit Lapbooks im RU der VS und NMS vor-

gestellt. Diese ermöglichen ein kreatives Erarbeiten, Vertiefen und Festigen von Lerninhalten. Sie erhalten Tipps und Tricks zu dieser Unterrichtsmethode. Im praktischen Teil fertigen Sie exemplarisch (mindestens) ein Lapbook zu einem Lehrplanthema, um einen Einblick in den Arbeitsprozess zu bekommen.

Materialbeitrag: € 3,-. Ev. Schere, Kleber und Stifte mitbringen. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Termin: Montag, 30. Jänner 2023 | 15.30 bis 18.00 Uhr (3 UE)
Referentin: Veronika Jedlicka

9110.000.110 - Bist fern meinem Schreien, den Worten meiner Klage. Zum Thema Zweifel und Verzweiflung philosophieren und theologisieren

Der Zweifel ist ein ständiger Begleiter des Menschen: Im Straßenverkehr zweifeln wir an den Fahrkünsten der anderen, in der Klimadebatte an der Richtigkeit der Prognosen ... Nicht wenige verlieren sich angesichts der vielen Unsicherheiten im Zwang zur Kontrolle oder fallen gar der Verzweiflung zum „Opfer“. Auch Jesus überkommen Zweifel, die in Verzweiflung umschlagen. Voller Angst mit Gott ringend betet er den Psalm 22. Gemeinsam besprechen, überlegen und bedenken wir verschiedene Situationen unseres Alltags und versuchen diese für unseren Religionsunterricht theologisch und philosophisch zu beleuchten.

Termin: Donnerstag, 23. Februar 2023 | 15.00 bis 18.00 Uhr (4 UE)

Referentinnen: Sabine Hansen, Nina Schaar

9110.000.112 - Biblische Be.Weg.Geschichten. Mit psychomotorischen Methoden Bibel er-leben, be-wegen und be-greifen

Perspektiven für die Feier der Versöhnung mit Schüler*innen ab der 3. Schulstufe

Mit Hilfe der Weggeschichten von Abraham und Jona aus dem Alten Testament wird ein praktisches Erproben psychomotorischer Methoden angeleitet. Bewegt bewegend erlebbar und begreifbar gestaltete Bibelgeschichten ermöglichen ein Aufgreifen und Berühren elementarer Erfahrungen der Kinder. Frei nach dem Motto: Gemeinsam bewegt.

Termin: Donnerstag, 9. März 2023 | 15.00 bis 18.00 Uhr (4 UE)
Referentin: Martina Helms-Pöschko



bildings
LINIENART

Bestellung / Info: T 02622 85 311
Neunkirchner Straße 68 | 2700 Wr. Neustadt
www.narosy.at

Leinwandbilder
bringen Farbe & Freude
in dein Zuhause!

Die schönsten Bilder
in vielen Größen!

60 x 45 cm um € 56,90

120 x 30 cm um € 85,90

120 x 85 cm um € 134,90

gültig bis 31.12.2022, inkl. MWSt., zzgl. Versand

Moderator/innen-Schulung für eltern.tisch 2022

Ein Angebot des Bereichs Elternbildung des Katholischen Bildungswerks Wien

eltern.tisch bringt Eltern ins Gespräch über Erziehungsthemen.

Das 1. Modul der nächsten eltern.tisch-Schulung findet am Dienstag, 11. Oktober 2022 | 17.30 bis 20.30 Uhr im Bildungszentrum St. Bernhard statt. Die Schulung umfasst drei Module zu je 3 Stunden und ist kostenlos. Anschließend an das Modul 1 entscheiden Sie, ob Sie die Ausbildung fortsetzen wollen. Modul 2 und 3 finden am 22. Oktober 2022 in Wien statt.

WEITERE INFORMATIONEN:

Birgit Rümmele – Elternbildung, Kath. Bildungswerk Wien
Tel. 0676/559 13 28 oder b.ruemmele@edw.or.at

ANMELDUNG:

Tel. 01/51552-3320 oder kbw-anmeldung@edw.or.at

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

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

Ballettschule im Bildungszentrum St. Bernhard

Kindertanzen, Ballett, Muscaldance,
Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene

TERMINE:

**jeden Montag | 15.45 bis 20.00 Uhr und
jeden Dienstag | 14.45 bis 18.00 Uhr**

INFORMATION UND ANMELDUNG:

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



www.beziehungaufleben.at



ANMELDUNG:

Sie können sich zu allen Veranstaltungen telefonisch (Tel. 02622 / 29 131), schriftlich (Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt), per E-Mail (st.bernhard@edw.or.at), 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 Bildungsangebots: Information über Veranstaltungen des Bildungszentrums St. Bernhard

Ausbildung für Betreuungspersonen in Tagesbetreuungseinrichtungen

Start März 2023 in Wiener Neustadt

Selbstständig Kindergruppen leiten können & dürfen!

Verkürztes Upgrade für ausgebildete KinderbetreuerInnen!

mit anerkanntem Abschluss
entsprechend der
NÖ Tagesbetreuungsverordnung

Teilnahme am Infoabend gratis & unverbindlich!
Infoabende
18. Jänner und
16. Februar 2023
jeweils 18.00 Uhr im
Bildungszentrum
St. Bernhard

sowie jederzeit online:
www.st-bernhard.at/infoabende



Ausbildung zur Kinderbetreuer/in in NÖ Kindergärten

Start Mai 2023 in Wiener Neustadt

mit anerkanntem Abschluss nach dem
NÖ Kindergarten gesetz

Teilnahme am Infoabend gratis & unverbindlich!
Infoabende
15. März und
20. April 2023
jeweils 18.00 Uhr im
Bildungszentrum
St. Bernhard
sowie jederzeit online:
www.st-bernhard.at/infoabende



**Bildungszentrum
St. Bernhard**

Alle Informationen:
www.st-bernhard.at oder
telefonisch 0664 / 610 13 58

Österreichische Post AG / Sponsoring Post
Absender: Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

Vorbild sein?

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

Wiener Neustädter
SPARKASSE 

#glaubandich

FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



IMPRESSUM:

Alleinhabhaber, Herausgeber, Redaktion, Layout: Bildungszentrum St. Bernhard,
2700 Wr. Neustadt, Domplatz 1, Tel. 02622 / 29 131,
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  geprüft



Nr. 62 | Oktober 2022 bis Jänner 2023
Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt
Aufgabepostamt: 2214 Auersthal: P.b.b.
Vertragsnummer: GZ 02Z032029 S