

BEGEGNUNG. BILDUNG. STILLE.



Engagiert trotz Krise

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

Das Bildungszentrum wird gesponsert von
Wiener Neustädter SPARKASSE
#glaubandich



Bildungszentrum St. Bernhard



Anmeldung

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

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

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

Weitere Hinweise auf der vorletzten Seite dieser Ausgabe.

Das Team



MAG. PETER MAURER, MAS
Leitung

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



MAG.^A MARIA LUISE SCHMITZ-KRONAUS, MAS
Bildungsmanagement

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



MARTHA FRÜHSTÜCK
Kursbetreuung

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



LISA TOSOLINI
Kursbetreuung

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



MANUEL CRESPO
Betreuung der Seminarräume, Hausservice

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



JOSEFA MORILLO
Hausservice

st.bernhard@edw.or.at

Inhalte:

- 7 GESELLSCHAFT.**
VIELFALT & ZUSAMMENLEBEN
UMWELT & GERECHTIGKEIT
POLITIK & GESCHICHTE
- 11 SPIRITUALITÄT.**
MEDITATION
GEBET
MYSTIK IM ALLTAG
- 14 THEOLOGIE.
RELIGIONEN.**
RELIGIONEN
WELTANSCHAUUNGEN
- 15 KULTUR.**
KUNST & KREATIVITÄT
KONZERT & THEATER
AUSSTELLUNGEN
TANZ
- 18 LEBENSKUNST.**
GESUNDHEIT
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG
LEBENSBEGLEITUNG
FAMILIE & PÄDAGOGIK
AUS- UND FORTBILDUNG

Liebe Leserin, lieber Leser!

EINFACHER LEBEN, DAMIT ANDERE LEBEN KÖNNEN

Bischof Florian Kuntner war es zur Zeit der Gründung des Bildungshauses St. Bernhard ein großes Anliegen, die Menschen zu einem einfachen Lebensstil und Solidarität mit Menschen in benachteiligten Ländern einzuladen. Die Bildungsarbeit sollte möglichst viele Leute motivieren, sich getragen von einer bodenständigen Spiritualität für eine gerechtere Welt einzusetzen.

50 Jahre später ist diese Einladung aktueller denn je: Ein einfacher Lebensstil, der sich auf das Wesentliche reduziert und schonend mit den Ressourcen unserer Schöpfung umgeht, ist sowohl ein sinnvoller Beitrag für eine "bewohnbarere Welt", als

auch eine gute Investition in die eigene Lebensqualität. Das Pflegen einer alltagstauglichen spirituellen Lebenspraxis hilft, trotz der vielen globalen und lokalen Herausforderungen, nicht abzustumpfen, sondern gelassen, zuversichtlich, engagiert und voll Freude und Energie zu leben und andere damit "anzustecken".

Viele Veranstaltungen in diesem Bildungsanzeiger verstehen sich als Einladung, sich miteinander in diesem Sinne auf den Weg zu machen. Ich freue mich auf das gemeinsame Unterwegssein und wünsche Ihnen im Namen des ganzen Teams des Bildungszentrums ein gesegnetes Jahr 2024.



MAG. PETER MAURER MAS
Direktor Bildungszentrum

Engagiert trotz Krise

Wenn wir uns umhören, dann ist Krise eines der Worte, die uns permanent begleiten. Ob es jetzt um Krieg, Umweltzerstörung, Bevölkerungswachstum, Hunger oder um Migration geht.

Als Christinnen und Christen können wir mitjammern, aufschreien oder uns unserer Berufung stellen. Jesus Christus hat uns gezeigt, dass es neben der Predigt, neben den Geschichten über das Gottesreich, die Gleichnisse, ein weiterer Weg notwendig ist: Die Hoffnung und der Glaube, die von "Werken" getragen werden müssen! Engagement nennt sich das heute. Und so veranstaltet die Katholische Aktion im Vikariat Süd auch heuer wieder die **INDUSTRIEVIERTELAKADEMIE** unter der Überschrift: "Engagiert trotz Krise". Diesmal wollen wir uns mit Fachleuten zusammentun, die uns Wege aufzeigen, damit wir ENGAGIERT, wider allem Jammern, zeigen können, dass wir von einer Hoffnung getragen werden, die uns die Kraft gibt, uns trotz KRISE für eine Zukunft und ein menschenwürdiges Leben einzusetzen (sh. Seite 10).

Papst Franziskus schrieb dazu vor Kurzem anlässlich der Klimakonferenz in "Laudate Deum" (70): "Das Verhindern des globalen

Temperaturanstiegs um ein Zehntelgrad könnte schon reichen, um vielen Menschen Leid zu ersparen. Aber was zählt, ist etwas weniger Quantitatives, nämlich die Erinnerung daran, dass es keine dauerhaften Veränderungen ohne kulturellen Wandel gibt, ohne eine Reifung im Lebensstil und der gesellschaftlichen Überzeugungen, und es gibt keinen kulturellen Wandel ohne einen Wandel in den Menschen." Und er ruft uns auf, gesellschaftspolitisch aktiv zu sein: "Wenn die Bürger die nationale, regionale und kommunale politische Macht nicht kontrollieren, ist auch keine Kontrolle der Umweltschäden möglich." (LD 38)

In diesem Sinne laden wir herzlich ein am 19. April 2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr diesen Weg mit uns zu gehen.

Die Hoffnung und der Glaube muss getragen werden von "Werken"! Engagement nennt sich das heute.



ANDREAS LÖFFLER
Vorsitzender der Kath. Aktion
Vikariat Süd

© freepik.com / thx4stock



Blitzlichter vom Fest "50 Jahre Bildungszentrum St. Bernhard"

Fotos: Dubravka Klinger



Wir bedanken uns bei allen Spender(innen)!

Anslinger Eva, Bauer Waltraud, Bauernfeind Gerda, Beisteiner Gertrude, Christine Eiveck, Dostal Dipl. Ing. Karl, Dwornikowitsch Msc Monika, Fink Elisabeth, Fritsch Sonja, Ganoszky Otto, Garcocz Antonia, Gast Karl, Gollop Anna, Gurker Dr. Margarethe, Hamberger Christine, Hammer Renata, Handler Franz und Elisabeth, Haschka Mag. Hubert, Heimlicher Monika, Heinzl Richard, Hofer Mg. Maria, Holczek Karl, Höller Franziska, Höller Helene u. Andreas, Jankovits Dr. Erika, Jung Burga, Kalod Walter, Katzensteiner Annemarie, Kauer Ing. Franz u. Eva, Kaufmann Brigitte, Keiblinger Brogotte Gerhard, Kerschbaumer Josef, Kneipp-Aktiv Club, Knett Mag. Johann, Knezu Dipl. Ing. Peter, Konir Gertrude, Konold Mag. Johannes u. Veronika, Köppl Ing. Ernst u. Albertine, Korinek Dr. Elisabeth, Korn Hermine, Krahl Lutz und Helga, Lackner Sandra, Lechner Emma, Mag. Höllebrand Matzinger Anna, Maurer Hartwingis, Michalek Ingrid, C.P., Mikl Dr. Johann, Dr. Med. Elisabeth, Milchram Gabriela o. Herret, Morgenbesser Ing. Anton, Mucha Ingrid, Mucha Maria Theresia, Nestlinger Anna, Pilz Mag. Marha, Pohan Hedwig, Pöll Johann, Ponweiser Christine, Potuzak Friederike, Raimann Margit, Rang Mag. Phil. Wolfgang, Reh Eva Maria, Reijnijes Martriet Theodora, Rieser Ema Malita, Ringhofer Martina, Rohorzka Johanna, Schelnast Ilse o. Sonja, Scherz Martin, Schindler Hermine, Schuh Ing. Hermann u. Maria, Schuller Monika u. Hugo, Schulz Renate, Schwartz Ilse, Stotz Margarete, Szekely Rudolf, Thaller Maria, Thallinger Ing. Johannes, Tieber Gabriel, Tolpeit Anton, Trischl Mag. Karl u. Mag. Katarina, Ulreich Irene, Urban Dr. Med. Univ. Martin, Waldherr Helene, Watz Karl, Wimmer Anna Maria, Wintersberger Brigitte, Wurmitzer Margit, Zwiener Ing. Herwig

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 2023 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



Dr. Amani Abuzahra

EIN ORT NAMENS WUT

Vortrag mit Buchpräsentation

MI, 21. FEBRUAR 2024 | 19.00 UHR

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



Dr. Ursula Baatz

ACHTSAMKEIT - DER BOOM

Vortrag mit Buchpräsentation

FR, 8. MÄRZ 2024 | 19.00 UHR

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



PD Mag. Dr. Ernst Furlinger

HANDWERKER DER HOFFNUNG - PAPST FRANZISKUS UND DER INTERRELIGIÖSE DIALOG

Vortrag mit Buchpräsentation

MI, 20. MÄRZ 2024 | 19.00 UHR

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



Jordi Galceran

DIE GRÖNHOLM-METHODE

Theaterstück von Jordi Galceran unter der Regie von Jürgen Heigl

FR, 5. APRIL 2024 | 19.00 UHR

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



DI Karoline Kárpáti

BIODIVERSITÄT

Vortrag – Biologische Vielfalt fördern im eigenen Garten

DO, 11. APRIL 2024 | 19.00 UHR

Freie Spende erbeten!

GESELLSCHAFT.

VIelfalt & ZUSAMMENLEBEN
UMWELT & GERECHTIGKEIT
POLITIK & GESCHICHTE

"IM GESPRÄCH" - 3. STAFFEL

Begegnungen im Café des Bildungszentrums St. Bernhard

In gemütlicher Kaffeehausatmosphäre spricht Peter Maurer, Leiter des Bildungszentrums St. Bernhard, mit Personen, die in Wiener Neustadt bekannt sind.

Im Zentrum steht dabei nicht welche berufliche oder politische Rolle die verschiedenen Gäste spielen, sondern die jeweiligen Menschen:

Kindheitserlebnisse, Erfahrungen, Einstellungen, Lebenswünsche, ... und nicht zuletzt, worin sie aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen sehen und was ihnen wichtig erscheint, damit es in unserer Stadt und darüber hinaus eine gute Entwicklung für möglichst alle geben kann.

ZIEL DER SERIE

Durch die Pandemie wurde unsere Gesellschaft zunehmend gespalten und der Austausch unter Menschen, die andere Überzeugungen haben, scheint stark nachgelassen zu haben.

Die Abende sollen das Interesse an Menschen und das miteinander ins Gespräch kommen, egal welche Überzeugungen zu bestimmten gesellschaftlich relevanten Themen andere vertreten, fördern. Nicht zuletzt soll durch dieses Angebot das Bildungszentrum St. Bernhard wieder vermehrt zum Begegnungszentrum und Ort von Dialog und Austausch werden.



Fr., 26. Jänner 2024 | 19.00 Uhr

Elisabeth Mikl
(Ärztin)

Christoph Watz
(Generalsekretär
Kath. Aktion ED Wien)



Mi., 6. März 2024 | 19.00 Uhr

Erich Fenninger
(Bundesgeschäftsführer
Volkshilfe Österreich)

Josef Grünwidl
(Bischofsvikar)



Do., 16. Mai 2024 | 19.00 Uhr

Agnes Zauner
(Geschäftsführerin GLOBAL 2000)

Karl R. Essmann
(em. Hochschulprofessor
für Religionspädagogik)

AUSKLANG

Die Abende klingen mit einem kleinen Imbiss und der Möglichkeit zum informellen Austausch zwischen den Gästen am Podium und allen Teilnehmenden aus.

EINTRITT UND IMBISS FREI!

Die Getränkepreise entnehmen Sie bitte der Karte des Cafés im Bildungszentrum.

REFERENT

Mag. Robert Wurzrainer
Religionswissenschaftler,
Referent für Weltanschauungsfragen
in der Erzdiözese Wien,
Schulbuchautor für den Ethikunterricht,
Referent am Lehrstuhl für Religionswissenschaft
an der Evangelisch-Theologischen
Fakultät der Universität Wien.



TERMIN

Donnerstag, 18. April 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



ONLINE-TEILNAHME MÖGLICH

VORTRAG

Wahrheitssuche im digitalen Zeitalter Umgang mit Fake News und Verschwörungstheorien

"Fake News" sind ein brisantes und kontroverses Thema innerhalb unserer Gesellschaft – und auch die verstärkt verbreiteten Verschwörungstheorien gab es bereits lange vor der Corona-Pandemie. Die zentrale Frage lautet immer öfter: Wie damit umgehen? Denn in den gegenwärtigen gesellschaftlichen und politischen Diskursen sind Phänomene wie Fake News und Verschwörungserzählungen oftmals sehr einflussreich. Dabei spielt die Frage nach der Wahrheit ebenso eine Rolle wie die Suche nach seriösen Informationsquellen und dem Erkennen von Falschinformationen.

Der Vortrag setzt sich mit den Begriffen

Fake News und Verschwörungstheorien auseinander und es wird der Frage nachgegangen, welche Funktionen Fake News und Verschwörungstheorien für Menschen haben können und wie man mit Personen umgehen kann, die diese verbreiten.

Die Teilnehmer(innen) erhalten einen grundlegenden Überblick und lernen die wichtigsten Merkmale und Funktionen von Fake News und Verschwörungstheorien aus verschiedenen Perspektiven kennen. Zudem werden Hinweise und Methoden zum Umgang mit Personen vorgestellt, die Fake News und Verschwörungstheorien vertreten und diese verbreiten.

REFERENT

PD Mag. Dr.
Ernst Furlinger
katholischer Theologe
und Religionswissenschaftler mit Schwerpunkt
interreligiöser Dialog.



TERMIN

Mittwoch, 20. März 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



Eine Veranstaltung in
Kooperation mit dem
Interreligiösen Forum
Wiener Neustadt

VORTRAG

Handwerker der Hoffnung - Papst Franziskus und der interreligiöse Dialog

Vortrag und Buchpräsentation mit Ernst Furlinger

Bereits in seiner Zeit als Bischof in Buenos Aires hat sich Jorge Bergoglio für den Dialog der Religionen eingesetzt, der von persönlicher Freundschaft mit Juden und Muslimen geprägt ist. Nicht ein akademisches Gespräch steht dabei im Vordergrund, vielmehr die praktische Zusammenarbeit von Menschen unterschiedlicher religiöser Zugehörigkeit zur Lösung konkreter Probleme. Franziskus ist überzeugt: Angesichts der globalen Probleme bedarf es der Kooperation der Religionen für soziale Gerechtigkeit,

Frieden und die Bewahrung der Schöpfung. Er setzte historische Schritte und Aktivitäten, vor allem im christlich-muslimischen Dialog. Ernst Furlinger hat 2023 das Buch "Handwerker der Hoffnung. Papst Franziskus und der interreligiöse Dialog" veröffentlicht. Im Vortrag wird er eine Einführung in das interreligiöse Denken des Papstes geben.

Zum Thema passend gibt es im Foyer des Bildungszentrums eine Ausstellung des Interreligiösen Forums Wiener Neustadt zu besichtigen.



REFERENTIN

Dr.ⁱⁿ Amani Abuzahra
Philosophin, Autorin
und Public Speaker



TERMIN

Mittwoch, 21. Februar 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

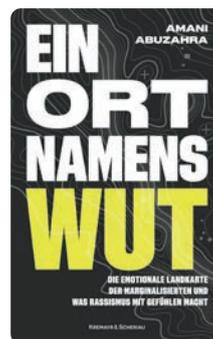
Ein Ort namens Wut Vortrag mit Buchpräsentation

Wut hat viele Gründe: Ungerechtigkeit, Rassismus, Sexismus. Das Ausleben dieser Emotion allerdings ist nicht allen gleichermaßen möglich. Während "besorgte Bürger(innen)" ihren Ärger auf Demos kundtun, wirken wütende Marginalisierte zu laut, zu fordernd, zu bedrohlich. Doch was liegt unter und hinter dieser Wut, die auf Ausgrenzung beruht?

Amani Abuzahra stößt in ihrer bestechenden Analyse auf Gefühle wie Angst, Trauer und Erschöpfung, zeichnet eine emotionale Landkarte der Marginalisierten und zeigt, dass Wut ein Ort ist,

der für alle ein Kraftzentrum sein kann – wenn wir den Mut haben, es zuzulassen.

Die promovierte Philosophin, Autorin und Public Speaker Amani Abuzahra ist eine der bekanntesten Referent(inn)en zum Thema antimuslimischer Rassismus in Österreich. Ob im TV, auf Konferenzen, in ihren Publikationen oder in der Community-Arbeit: Ihr Ansatz ist es, Vorurteile zu dekonstruieren und Menschen zu empowern. Aktuell forscht sie als postdoctoral researcher an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien.



VORTRAG

Geheimnisse des Kehrbaches

Radtour von Wiener Neustadt nach Peisching

Rund um Gewässer gibt es oft faszinierende Geschichten. Das trifft besonders auf den Kehrbach zu, der in Peisching von der Schwarza ausgeleitet wird und in Wiener Neustadt in die Warme Fischa mündet.

Die Radlobby Wiener Neustadt lädt gemeinsam mit dem Bildungszentrum St. Bernhard zu einer Entdeckungsradtour ein.

Karl Zauner wird als Radtourleiter die Geheimnisse rund um den Kehrbach lüften.

Die Flachland-Tour führt auf angenehmen Radrouten nur in kurzen Abschnitten auf Straßen mit etwas Verkehr, teilweise auch auf Waldwegen.

Geeignete Fahrräder: Tourenräder, Alltagsräder, Mountainbikes. Keine Rennräder (!)

Strecke: Hinfahrt ca. 22 km: ab Bahnhof - Fischabach - Kehrbachmündung - Akademiepark - Föhrenwald - Breitenau - Peisching

Rückfahrt: individuell mit dem Zug ab Bahnhof Neunkirchen oder ca. 16 km per Fahrrad durch den Föhrenwald - Waldschule - Metro - Wiener Neustadt

Mittagessen: voraussichtlich beim Peischinger Dorfwirt (ca. 13.00 Uhr)

TIPP

Werden Sie Radlobby-Mitglied, um die Radlobby zu unterstützen. Mitglieder-Anmeldung unter mg.radlobby.org

 **TOURLEITUNG**
Karl Zauner



TERMIN

Sonntag, 28. April 2024

9.00 Uhr (Treffpunkt Bahnhofsvorplatz WN)

BEITRAG

Freie Spende erbeten!

 **INFOS UND ANMELDUNG**
kehrbach.radlobby.org



EXKURSION

Talente-Tauschkreis

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

Tauschen ist so alt wie die Menschheit. Wir bieten eine gute Infrastruktur, um das Tauschen zu fördern. Unsere Währung ist die Zeit, die mit Zeitwertscheinen oder Überweisung vom Mitgliedskonto getauscht werden kann.

Unsere Mitglieder tauschen...

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

UNSERE WÄHRUNG IST DIE ZEIT! FÜR ALLE GLEICH WERTVOLL!

Wir treffen uns 1x im Monat, ...

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

GEPLANTE MONATSTREFFEN

Beginn: 18.15 Uhr, Vorträge ab 19.00 Uhr

- **Dienstag, 23. Jänner** mit Vortrag "Sprossen und Keime selbst ziehen einfach gemacht" (DI Karoline Kárpáti, kulturgutnatur.at)

- **Mittwoch, 14. Februar** mit Vortrag "Kompostierung im eigenen Garten" (Christoff Schneider, permakulturschule.com)
- **Montag, 11. März**
- **Donnerstag, 11. April** mit Vortrag "Biodiversität (biologische Vielfalt) fördern im eigenen Garten" (DI Karoline Kárpáti)
- **Montag, 13. Mai**
- **Mittwoch, 12. Juni**
- **Freitag, 20. September** mit Vortrag "Wildobst erkennen, verarbeiten und damit die eigene Gesundheit stärken" (DI Karoline Kárpáti)

BESONDERE TERMINE

- **Samstag, 27. April** von 9.00 bis 12.00 Uhr: Pflanzentauschmarkt und Reparatur von Gartengeräten gemeinsam mit %attac Wr. Neustadt (attac.at), Ort: Familienkirche Schmuckerau, Wr. Neustadt, Felberg. 42
- **Samstag, 22. Juni:** Ausflug nach Gutenstein/Steinapiesting und Führung bei der Firma "Wohnwagon", die Tiny-Houses aus Holz erzeugt (wohnwagon.at), gemeinsam mit Klimabündnisarbeitskreis Thermengemeinden (kat28.at). Details nach Anmeldung!
Samstag, 27. Juli: Sommerfest (bei jedem Wetter, Innenraum vorhanden), Speisen und Getränke bitte mitnehmen, Grill vorhanden. Ort: Familienkirche Schmuckerau, Wr. Neustadt, Felbergasse 42.

Interessent(inn)en sind zu allen Veranstaltungen immer gerne willkommen!

TALENTE Tauschkreis

Wiener Neustadt



KONTAKT

Uli Behrendt 0676 / 334 29 52

Liane Krug 0664 / 864 68 77

Gerhard Höggerl 0699 / 123 675 90

tk-wr-neustadt@talentetauschkreis.at

 **WEITERE INFOS**
talentetauschkreis.at/
tauschkreis-wr-neustadt



REGELMÄSSIGE TREFFEN

INDUSTRIEVIERTEL-AKADEMIE 2024

REFERENT
Univ. Prof. DI Dr.
Günter Blöschl
Institut für Wasserbau
und Ingenieurhydrologie,
TU Wien



MODERATION
Markus Gerhartinger
Umweltbeauftragter
der Erzdiözese Wien



TERMIN
Freitag, 19. April 2024
18.00 bis 21.00 Uhr

BEITRAG
Kein Teilnahmebeitrag!

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



TAGUNG

"Engagiert trotz Krise"

Industrieviertel-Akademie 2024

Die Klimaveränderungen sind auf vielfältige Weise spürbar: Sinkende Grundwasserspiegel und Trockenheit waren in den letzten Monaten ein großes Thema in unserer Region. Kleinräumige Veränderungen wie Bodenversiegelung und der hohe Ressourcenverbrauch durch unseren Konsum und Lebensstil haben erhebliche Auswirkungen auf Wasser und Klima. Was können wir zum Erhalt von Grünräumen, Ackerböden und Artenvielfalt tun? Wie können wir den Ausstoß von Treibhausgasen effizient reduzieren? Dazu wollen wir anhand der Expertise aus der Wissenschaft vom Reden ins Tun kommen.

Es gibt *"keine dauerhaften Veränderungen ohne kulturellen Wandel, ohne eine Reifung im Lebensstil und der gesellschaftlichen Überzeugungen, und es gibt keinen kulturellen Wandel ohne einen Wandel in den Menschen."* (Papst Franziskus 2023, Laudate Deum 70)

Die alljährliche Industrieviertel-Akademie ist eine gemeinsame Veranstaltung vom Bildungszentrum St. Bernhard, dem Katholischen Bildungswerk und der Katholischen Aktion (KA) getragen von ihren Gliederungen und Plattformen kfB, KMB, KAB, KJ, KJS, Umweltbüro und Welthaus in Kooperation mit "Der Sonntag" - der Kirchenzeitung der Erzdiözese Wien.

- PROGRAMM**
Eintreffen ab 17.45 Uhr
18.00 Begrüßung und Einstimmung ins Thema
18.15 **Impulsreferat Günter Blöschl:**
Sinkende Grundwasserspiegel und Trockenheit – was können wir tun? Von der Expertise zum Handlungsimpuls.
19.15 Austausch in Workshop Gruppen
20.15 Abschlussrunde und Ausklang der Veranstaltung

Die Workshop-Angebote finden Sie auf www.st-bernhard.at/industrieviertelakademie.



REFERENTIN
Mag.^a Silvia Zamecnik



INFOABEND
Donnerstag, 15. Februar 2024
19.00 Uhr

TERMINE
jeweils **donnerstags, 14. März, 18. April, 16. Mai, 6. Juni und 27. Juni 2024**
jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

BEITRAG
€ 60,- für die gesamte Reihe
€ 55,- (mit St. Bernhard_Card)

SEMINARREIHE

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.

kunft, 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.

So kann jede und jeder, Schritt für Schritt, seine eigene Verantwortung für eine Zu-

SPIRITUALITÄT.

MEDITATION
GEBET
MYSTIK IM ALLTAG

Wöchentliches Zazen in der Soto Zen Tradition Übungsabende

Zen ist pures, ganzes Dasein im Hier und Jetzt. Der Weg hierfür ist Zazen (sitzen in Stille und aufrechter Haltung). In einem Gleichnis wird Zen mit einem Krug aufgewühlten Inhaltes verglichen. Wird der Krug unbewegt stehengelassen, setzt sich der aufgewühlte Inhalt ab und man kann klar auf den Grund der Dinge sehen. Diese Klarheit veräußert sich über die Zeit in allen Entscheidungen und Handlungen unseres täglichen Lebens. Es ist der Weg zu unserem wahrhaften Selbst. Dabei geht es nicht um die Verrenkung von Gliedmaßen, sondern um das aufrechte Sitzen in jeglicher Form. So ist es einerseits dem Laien möglich, mit dieser Meditationsform in Kontakt zu kommen

als auch andererseits dem Fortgeschrittenen, seine Erfahrung zu vertiefen.

Unsere kleine Gruppe bietet allen Teilnehmenden unter der Anleitung von Anna Rheindorf, die langjährige Erfahrung in einem koreanischen Zen Kloster sammeln durfte, die Möglichkeit, diese Reise gemeinsam anzutreten. Jeden Dienstag sitzen wir 3 Meditationseinheiten zu jeweils 30 Minuten, rezitieren das Herzsutra und erfrischen uns zwischendurch mit einer kleinen Teepause und Gesprächen über unsere Zen Praxis.

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

 **BEGLEITUNG**
Anna Rheindorf



 **TERMINE**

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

 **BEITRAG**
€ 10,- pro Monat

MEDITATION

Geistliche Begleitung im Bildungszentrum Glauben und Spiritualität im Alltag Raum geben

Geistliche Begleitung ist 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 13 58 oder
p.maurer@edw.or.at
Maria Luise Schmitz-Kronaus
0664 / 621 68 82 oder
m.schmitz-kronaus@edw.or.at

 **BEGLEITUNG**
Mag. Peter Maurer MAS
Erwachsenenbildner,
geistlicher Begleiter



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



 **BEITRAG**
Freie Spende erbeten!

BEGLEITUNG

BEGLEITUNG

Mag. Peter Maurer MAS
Erwachsenenbildner,
Geistlicher Begleiter

**BEITRAG**

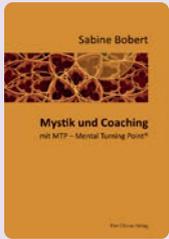
Freie Spende!

WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/mystik

**BASISLITERATUR**

Sabine Bobert – Mystik und Coaching
David Steindl-Rast – Fülle und Nichts



ONLINE-TEILNAHME MÖGLICH

FORTLAUFENDE GRUPPE

MYSTIK im Alltag

wesentlich_leben lernen

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

MYSTIK im Alltag schöpft aus dem (viel- fach vergessenen) Reichtum der christlichen Spiritualität. Kernelement sind drei einfache auf Sabine Bobert zurückgehende Übungen, die auf Denken, Fühlen und Wollen fokussie-

ren und zu mehr bewusster Steuerung und Autonomie führen.

Vor der Teilnahme an der regelmäßigen Übungsgruppe sollte der ca. 1 1/2 stündige Online-Einführungsworkshop besucht wer- den bzw. ein Vorgespräch mit Peter Maurer geführt werden.

MEHR INFO: 0664 / 610 13 58 oder p.mau- rer@edw.or.at oder www.st-bernhard.at/mystik

MYSTIK IM ALLTAG – EINFÜHRUNGSWORKSHOP

Worauf basiert dieser Ansatz? Was ist Mystik? Das Kleine 1x1 der Spiritualität. Wie funk- tionieren die drei Grundübungen von Sabine Bobert und wie lassen sie sich spielerisch und leicht in Deinen Alltag integrieren?

MYSTIK IM ALLTAG – ÜBUNGSGRUPPE

Einladungen sind alle, die diesen oder einen ähnlichen Übungsweg im Alltag leben wol- len oder schon praktizieren. Ablauf: 20 Mi- nuten Stille, Austauschrunde über die beim Üben gemachten Erfahrungen oder Fragen zur Methode, 20 Minuten Stille.

TERMIN

jederzeit online!

Einfach anmelden, Zugangsdaten erhalten und loslegen: 02622 / 29 131 oder st.bernhard@edw.or.at

TERMINE

Do. 11. Jänner, Do. 2. Februar, Do. 7. März, Mi. 10. April und Mi. 22. Mai 2024

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

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

BEGLEITUNG

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

**BEITRAG**

Übungstag:
€ 35,- / € 30,- (mit St. Bernhard_Card)
Übungsabende: Freie Spende!

WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/mystik



Auf dem Weg mit dem Herzensgebet

Meditative Übungsgruppe

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Meditationsform, die ihre Wurzeln im frü- hen Mönchtum der Wüstenväter des 3. und 4. Jhd. hat. Der Weg in die Stille wird dabei von einem Wort begleitet, welches im Atem- rhythmus wiederholt wird, bis irgendwann das Wort ins Wortlose hinein verklingt. Die- ses Wort kann die Anrufung des Namens Jesu Christi, ein Gebetswort, ein Wort aus

der Bibel oder auch ein persönliches Leit- wort sein. Der Weg des Herzensgebetes ist ein Übungs- und Erfahrungsweg, der wan- delnde Kraft hat. Das Lauschen auf die Stille des Herzens kann in die eigene Wesensmitte führen und das Bewusstsein für das gött- liche Geheimnis öffnen. Durch regelmäßige Übung kann dieses Herzenswort so etwas wie ein Leitwort des Lebens werden.

EINFÜHRUNGSWORKSHOP

Auf unserer Lernplattform erwartet Sie ein Onlinekurs von ca. 45 Minuten, in dem Sie Basisinformationen zur Geschichte und Pra- xis des Herzensgebets bekommen. Die Absolvierung dieser Kurzeinführung ist für Neueinsteiger(innen) Voraussetzung zur Teilnahme an der Übungsgruppe.

ÜBUNGSGRUPPE

Praktische meditative Übungen, Impulsre- ferate sowie der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind Elemente der einzelnen Ein- heiten.

Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung anziehen! Es ist jederzeit möglich, in die Gruppe einzusteigen.

TERMIN

jederzeit online!

Einfach anmelden, Zugangsdaten erhalten und loslegen: 02622 / 29 131 oder st.bernhard@edw.or.at

TERMINE

ÜBUNGSTAG: Samstag, 27. April 2024

10.00 bis 17.00 Uhr

ÜBUNGSABENDE:

jeweils mittwochs, **21. Februar, 20. März und 15. Mai 2024**

jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

FORTLAUFENDE GRUPPE

Interreligiöse Mystik und die Spiritualität der Zukunft

Vortrag mit Dr. Christian Hackbarth-Johnson

Welche Formen nimmt die Spiritualität der Gegenwart an, woher kommen die gegenwärtigen Trends und wie könnte sich eine Spiritualität der Zukunft entwickeln?

Die Spiritualität der Zukunft ist eine, die aus der Begegnung der spirituellen Wege der Menschheit untereinander und mit der Wissenschaft erwächst.

In der Begegnung zwischen Christentum und indischen Religionen haben Henri Le Saux OSB/Swami Abhishikatananda (1910-1973) und Raimon Panikkar (1918-2010) wesentliche Erfahrungen gemacht und reflektiert, die christliches Denken von einem eurozentrischen und heilsexklusiven Gesichtspunkt zu einer universal mystischen und religionstheologisch pluralistischen Haltung öffneten. Panikkar fasste seinen Weg in dem Satz zusammen: "Ich bin als Christ gegangen, ich habe mich als Hindu gefunden, und ich kehrte als Buddhist zurück, ohne doch aufgehört zu haben, ein Christ zu sein." Sie, wie auch ihre Schülerin, die österreichische Indologin und Religionswissenschaftlerin Bettina Bäumer (*1940) sind interreligiöse Brückenbauer, die heute helfen können, eine interreligiös offene und zugleich verbindliche Spiritualität zu leben.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Interreligiösen Forum Wiener Neustadt

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Interreligiösen Forum Wiener Neustadt

REFERENT

Dr. theol. Christian Hackbarth-Johnson

ev. Theologe, Religionswissenschaftler, Lehrer für Zen und Yoga, zahlreiche Aufenthalte in Indien



TERMIN

Freitag, 5. April 2024
19.00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Pfarrzentrum Oberpullendorf
Hauptstraße 66, 7350 Oberpullendorf

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

VORTRAG

Achtsamkeit - Der Boom

Vortrag mit Dr.ⁱⁿ Ursula Baatz

Was steckt hinter dem populären Schlagwort "Achtsamkeit" wirklich? Aus einer weitgehend unbekanntem buddhistischen Meditationspraxis wurde eine Methode, die das US-Militär, Krankenhäuser, Manager(innen), Psychotherapeut(inn)en anwenden. Ursula Baatz zeichnet die facettenreiche Geschichte dieser Transformation nach, gibt Auskunft über die neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zu Achtsamkeit und fragt nach der Relevanz des buddhistischen Hintergrunds.



REFERENTIN

Dr.ⁱⁿ Ursula Baatz ist langjährige ORF-Redakteurin (Ö1-Wissenschaft und Religion) und Mitbegründerin von "polylog-Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren". Studienaufenthalte führten sie nach Asien und Lateinamerika. Sie ist Zen-Lehrerin (Escuela Zen "Zendo Betanina") und Achtsamkeitslehrerin.

REFERENTIN

Dr.ⁱⁿ Ursula Baatz

Philosophin und Publizistin



TERMIN

Freitag, 8. März 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

VORTRAG

Stille in der Stadt

Kontemplative Übungstage im Bildungszentrum St. Bernhard

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

Den äußeren Rahmen bildet ein wohl ausgewogener Tagesablauf mit Einheiten, in denen in Stille in der Meditation gesessen wird, mit Körpergebet (christlichen Gebetsgebärden), einfachen Körperübungen, Vokaltönen, kurzen Textrezitationen und Ein-

führungen in das Wie des kontemplativen Sitzens. Die Übungstage finden im Schweigen statt. Für die individuellen Erfahrungen, die jede/r dabei macht, gibt es Gelegenheit zum Austausch mit dem Leiter.

REFERENT

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

REFERENT

Ernst Huber

KURSBEGLEITUNG

Mag. Peter Maurer MAS

Geistlicher Begleiter und Erwachsenenbildner



TERMIN

Freitag, 2. August 2024 | 15.00 Uhr bis
Sonntag, 4. August 2024 | 13.00 Uhr

BEITRAG

€ 75,- / € 60,- (mit St. Bernhard_Card. oder für Absolventen von wesentlich_leben bzw. MYSTIK im Alltag)

ÜBUNGSWOCHELENDE

THEOLOGIE. RELIGIONEN.

RELIGIONEN WELTANSCHAUUNGEN

REFERENT

Dr. Karl Essmann
em. Hochschulprofessor
für Religionspädagogik



TERMIN

Donnerstag, 14. März 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



ONLINE-TEILNAHME MÖGLICH

VORTRAG

Das Größte ist die Liebe (1 Kor 13,13) Liebesgeschichten in der Bibel

Die Heilige Schrift ist voll von Liebesgeschichten und von Erzählungen rund um bekannte Paare. Dabei kommen die verschiedensten Seiten und Facetten von Liebe zur Sprache. Die biblischen Texte erzählen uns davon, wie Paare sich finden und sich auch wieder trennen. Dabei sparen die biblischen Texte auch Schwierigkeiten nicht aus. Auch die mit Liebe und Beziehung verbundenen Gefühle wie Eifersucht oder Leidenschaft, werden in der Bibel thematisiert.

Die Texte aus der Heiligen Schrift führen uns in die Welt von Abraham und Sara, von Jakob mit seinen beiden Frauen Rahel und

Lea, von Samson und Dalila, von David und Batseba, aber auch von Jesus und einer Ehebrecherin.

Die Bibel erzählt uns davon, wie sehr Liebe den Alltag bereichert aber auch belastet und wie sie doch sinnstiftend für ein gegliücktes Leben sein kann, denn schließlich ist lieben und geliebt zu werden etwas, wonach sich alle Menschen in ihrem Innersten sehnen. Vor allem aber weiß die Bibel, dass die Liebe immer mit Gott zu tun hat, denn "Gott ist die Liebe!", wie es der erste Johannesbrief auf den Punkt bringt.

REFERENT

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



TERMIN

Mittwoch, 3. April 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

VORTRAG

Balsam für die Seele - suchen, entdecken, nutzen Eine biblische Hausapotheke

Wir nutzen Blüten, Blätter, Früchte, Wurzeln..., in Tees, Gewürzen, Pillen, Verdauungsschnäpsen, Salben,...

Welche Kräuter kennt die Bibel und welchen Balsam bietet sie an, wenn sich Angst, Niedergeschlagenheit oder Mutlosigkeit in unserem Leben breitmachen?

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

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

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

KULTUR.

KUNST & KREATIVITÄT
KONZERT & THEATER
AUSSTELLUNGEN
TANZ

Die Grönholm-Methode

Ein Theaterstück von Jordi Galceran unter der Regie von Jürgen Heigl

Ein humorvolles Stück über unsere Leistungsgesellschaft und ihre Ellbogenmentalität. Vier Bewerbungen - und nur eine freie Stelle. Alle kämpfen um einen lukrativen Managerposten, zumindest wird ihnen das so mitgeteilt.

Die Regeln haben es in sich: Nicht im Einzelgespräch, sondern in der Gruppe wird das zukünftige Topmanagement vergeben. Die jeweils zwei Bewerberinnen und Bewerber müssen sich bewähren, ohne wirk-

lich zu wissen, mit welchem Ziel die Aufgaben gestellt wurden. Im Kampf um den begehrten Posten wird auch das Privatleben der Beteiligten nicht ausgespart und bald schon treten überraschende Enthüllungen und Wendungen zutage.

Mit viel Witz und Raffinesse erzählt Jordi Galcerans viel gespieltes Erfolgsstück bissig und sehr unterhaltsam den Konkurrenzkampf auf dem Arbeitsmarkt und garantiert einen hochspannenden Theater-Abend.



DARSTELLER(INNEN)

SCHAUSTELLEREI MARIA ANZBACH

Alexander Bokor als Fernando Porta
Andrea Bokor als Enriqueta Font
Christina Tischler als Mercedes Degás
Helmut Zettl als Carlos Bueno

TERMIN

Freitag, 5. April 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

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

KARTENRESERVIERUNG

Tel.: 02622 / 29131 - 5030

THEATER

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.

Es gibt Tänze allein, zu zweit, und mit der ganzen Gruppe.

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!

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

TERMINE

jeweils donnerstags, **8. u. 22. Februar, 7. u. 21. März, 4. u. 18. April, 2., 16. u. 23. Mai, 6. Juni, 19. September u. 3. Oktober 2024**
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr

LEITUNG

Eveline Novak und
Theresia Prosl

BEITRAG

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



TANZSEMINAR

Tanzen ab der Lebensmitte mit Margit Wurmitzer

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

TERMIN
jeden Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr

Gesangsrunde mit Margarete Hechtel und Irene Ambrosch

Alle, die gerne singen, sind zu dieser zwanglosen Gesangsrunde herzlich eingeladen. Singen stärkt das Immunsystem, hilft Depressionen zu lindern und Stress abzubauen. Jede neue "Stimme" ist willkommen.

TERMIN
14-tägig donnerstags ab 8. Februar 2024
15.00 bis 16.30 Uhr

Spielenachmittag

Für jede Altersgruppe geeignet!
Bitte Spiele mitbringen!

TERMIN
vierzehntägig mittwochs ab 17. Jänner 2024
14.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG PRO TERMIN:
€ 6,- für Mitglieder bzw. € 7,- für Gäste
Veranstaltungen des KNEIPP-Aktiv-Clubs
Wiener Neustadt in Kooperation mit dem
Bildungszentrum St. Bernhard.

REFERENTIN
Mag.^a Gertraude Wagerer
Germanistin, Theologin,
Ausbildung für Biografie-
Arbeit



TERMINE
jeweils samstags, 27. Jänner, 27. April und
31. August 2024
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG
€ 65,- / € 60,- (mit St. Bernhard_Card)

SEMINARREIHE

"Schreibend das Leben erobern" (Silke Heimes) Schreibwerkstatt

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

Der eine malt, der andere singt, die eine tanzt, und sie alle sind auf der Suche nach einem stimmigen Ausdruck für das, was sie empfinden. Das lässt sich auch mit Worten machen. Während wir schreiben, entfalten wir eine Welt, ordnen wir unsere Gedanken und Gefühle. Schreiben ist ein kommunikativer Vorgang – wer schreibt hofft, dass es jemanden gibt, der das Geschriebene lesen möchte. Aber die Kommunikation findet davor schon in uns selbst statt – wir sind es, die Worte suchen und finden. Und sich freuen an dem, was

unter der Bleistiftspitze entsteht. "Schreib, was du willst, wie du willst, ganz egal, es ist gut" (Barbara Pachtl-Eberhart). Diesen Satz haben wir vermutlich als Schüler(in) nicht oft gehört. In einer Schreibwerkstatt gelten andere Regeln. Es zählt die Freude an der Sprache und den Texten. Für das Entstehen der Texte werde ich Anregungen geben, Impulse in Form von fremden Texten, von Bildern, oder in Form eigener Erinnerungen. Wir werden verschiedene Formen ausprobieren und uns auf die Suche nach unserer ganz eigenen Sprache machen. Schließlich werden wir staunen, wie ganz anders die anderen Teilnehmer(innen) auf die Angebote reagiert haben.

REFERENTIN
Nicole Stoier
Autorin, Kreativtrain-
nerin, Mal- und Gestal-
tungstherapeutin



TERMINE
Modul 1: Ein Samenkorn fällt auf die Erde
Freitag, 1. März 2024
Modul 2: Ein Zaubermärchen:
Freitag, 5. April 2024
Modul 3: Ins Wasser fällt ein Stein:
Freitag, 3. Mai 2024
jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr

BEITRAG PRO EINHEIT
€ 45,- pro Einheit (inklusive € 5,- Materialkosten)
€ 40,- (mit St. Bernhard_Card)

SEMINARREIHE

Malen aus dem Bauch heraus Intuitives Malen

Die Idee, kreativ zu sein, beschäftigt dich schon länger? Dann nutze die Gelegenheit, male, um zu malen und gestalte, um zu gestalten. Ohne den dazugehörigen Erwartungsdruck ein perfektes Ergebnis zu erhalten.

"Intuitives Malen" lädt dich dazu ein, deine Kreativität auf individuelle und berührende Weise auszuleben. Es hilft dir dabei dem Alltag zu entfliehen, den Kopf freizubekommen und zur Ruhe zu finden. Du konzentrierst dich auf eine spannende Tätigkeit, tauchst in den Flow des schöpferischen Tuns ein und die Gedanken ordnen sich. Durch das intensive Schaffen mit Farben und Formen

stellen sich Entspannung und die Freude am Tun ein. Im Einklang mit dir selbst, wird das Malen zur Meditation. Beim "Intuitiven Malen" kannst du dich frei und ungestört entfalten, um das umzusetzen, was auf dem Papier entstehen will. Folge dem Weg eines offenen, aufregenden und ganzheitlichen Schaffensprozesses.

Ich werde dich durch drei Abende mit bewegenden Ideen und ausdrucksstarken Methoden durch den Prozess des kreativen Arbeitens begleiten. Die Module können auch einzeln besucht werden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Transponation - vom Realismus zum Abstrahismus

Ausstellung Andreas Stöger

Andreas Stöger ist in Wiener Neustadt geboren und in der Umgebung zu einem großen Teil aufgewachsen. Seine Tätigkeit bezieht sich auf das Kontinuum von Realismus bis Abstrahismus, wobei er beide im gegenseitigen Wechselspiel auszuloten versucht. Sein Hauptaugenmerk bezieht sich auf Aquarell, Zeichnung und Acryl, wobei auch versucht wird, die Materialien zu mischen. Die Collagen folgen ihren eigenen Themen und regen die Betrachter(innen) zum



Verweilen und Nachdenken an. Die fortwährende Weiterentwicklung seines Stils ist für ihn zu einem großen Lebensinhalt geworden.



 **KÜNSTLER**
Andreas Stöger



 **TERMIN**

Die Ausstellung ist von **1. März bis 30. April 2024** immer dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

AUSSTELLUNG

VISIBLE – INVISIBLE

Bilder aus dem Lichtgrund der Seele von Gertraut Hecher

Gertraut Hecher wurde in Wien geboren. Ihr Interesse an Musik und Malerei erwachte schon während ihrer Schulzeit. Bereits damals vertiefte sie ihr Können in der Ölmalerei. Die Liebe zur Malerei als ein Medium, ihre inneren Bilder sichtbar werden zu lassen, begleitete sie auch während ihres Musikstudiums. Neben ihrer Tätigkeit als Sängerin und Gitarristin, begann sie, angeregt durch ihre Kinder und ihre künstlerisch-pädagogische Tätigkeit, eigene Märchen zu schreiben, diese zu vertonen und zu illustrieren. Ihr Lebensmotto "Auf dem Weg zum Licht" geleitet sie dabei wie ein roter Faden durch ihr vielfältiges künstlerisches Schaffen. Als Fortbildung besuchte die Künstlerin Kur-

se in Aktzeichnen, Aquarell und Ölmalerei bei Gerhard Starzer und Herbert Diernegger. Ausstellungen fanden auf der Tammerburg bei Lienz und in der Raiffeisenbank Wiener Alpen statt. Ihre Gemälde sind derzeit im Kloster Kirchberg und in der Ordination von Dr. Beirer in Ottertal zu sehen.



 **KÜNSTLERIN**
Gertraut Hecher



 **VERNISSAGE**

Freitag, 7. Juni 2024
18.00 Uhr

 **TERMIN**

Die Ausstellung ist von **6. Mai bis 20. September 2024** immer dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

www.GertrautHecher.at



AUSSTELLUNG

LAND OF MINE

Ausstellung, Filmvorführung und Podiumsdiskussion

Helmut Schwarz gewann im Vorjahr die Staatsmeisterschaft des VÖFA (Verband der österreichischen Filmautoren). Sein Dokumentarfilm "land of mine", der die Problematik von Landminen in Bosnien und Herzegowina thematisiert, begeisterte nicht nur das zahlreiche Publikum, sondern auch die Fachjury. Im Foyer werden Skulpturen, deren Werdegang in "Land of mine" dokumentiert ist, ausgestellt.

Im Anschluss zeigt Helmut Schwarz den Musikfilm "R>OBERTO<N" mit herrlichen Naturaufnahmen von den Faröer Inseln zu einer Komposition von Werner Schulze (Kulturpreisträger der Stadt Wiener Neu-

stadt) sowie einen Dokumentationsfilm über die Arbeit des Wiener Neustädter Vereins HELP4GHANA, dessen Obfrau Mag. Christine Refaei (seit 25 Jahren "Queenmother for Development" im Stamm der Akuapim in der Eastern Region Ghanas) ebenfalls anwesend sein wird.

ABLAUF

18.00 Uhr Besichtigung der Ausstellung und Get-together

18.30 Uhr Beginn der Veranstaltung

 **MEHR INFOS**

www.st-bernhard.at/landofmines



 **AM PODIUM**

Mag.^a Barbara Kopf
Geschäftsführerin des österreichischen Vereins "GGL – Gemeinsam gegen Landminen"
Oberstleutnant Alexander Kovacs ehem. EUFOR Public Affairs Chief
Irena Pejić – Installationskünstlerin und Aktivistin, Koproduzentin des Films
Helmut Schwarz – Filmemacher, Produzent und Regisseur des Films

 **TERMIN**

Dienstag, 6. Februar 2024
18.30 Uhr

 **BEITRAG**

Eintritt frei, Freie Spenden für GGL-Gemeinsam gegen Landminen und HELP4GHANA erbeten

FILMABEND MIT DISKUSSION

LEBENSKUNST.

GESUNDHEIT
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG
LEBENSBEGLEITUNG
FAMILIE & PÄDAGOGIK
AUS- UND FORTBILDUNG

REFERENT

Mag. Peter Maurer MAS
Supervisor, Enneagramm-
mausbildungen beim
Deutschen Enneagramm-
zentrum (DEZ) und Ökume-
nischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE)



BEITRAG

Für einen Seminartag:

€ 95,- / € 90,- (mit St. Bernhard_Card.)

Bei Buchung von zwei Seminartagen:

€ 150,- / € 145,- (mit St. Bernhard_Card.)

Bei Buchung von drei Seminartagen:

€ 175,- / € 170,- (mit St. Bernhard_Card.)

MEHR INFORMATION

www.st-bernhard.at/enneagramm



SEMINARREIHE

Wachsen und Reifen mit dem Enneagramm

Seminarreihe zum Persönlichkeitsmodell des Enneagramms

BASISSEMINAR – Mit Leidenschaft leben:

Wie funktioniert das Enneagramm und wo bin ich "zu Hause"?

TERMIN

Freitag, 9. August 2024, 14.00 bis 21.00 Uhr

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

TERMIN

Sa., 10. August 2024, 10.00 bis 20.00 Uhr

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

TERMIN

So., 11. August 2024, 10.00 bis 20.30 Uhr

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

FÜR RÜCKFRAGEN bitte Peter Maurer kontaktieren: 0664 / 610 135 58 oder p.maurer@edw.or.at

REFERENTIN

Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus
Theologin und
LIMA-Trainerin



TERMIN

jeweils **mittwochs**, 14. und 28. Februar,
13. März, 3. und 17. April, 8. und 22. Mai,
5. und 19. Juni sowie 3. Juli 2024
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

BEITRAG

pro Termin

€ 8,- / € 6,- (mit St. Bernhard_Card.)

ÜBUNGSGRUPPE

Fit in den Frühling mit LIMA

Übungen für Körper, Seele und Geist

LIMA – diese vier Buchstaben stehen für Lebensqualität im Alter. LIMA ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen, das das Ziel hat, die geistige Vitalität zu fördern und die körperliche Fitness zu bewahren. Jede Trainingseinheit setzt sich aus den folgenden vier Säulen zusammen:

- Gedächtnistraining
- Bewegungsübungen
- Lebens- und Alltagsthemen und
- Sinn- und Glaubensfragen

Bei den 14-tägigen Treffen geht es um ein ganzheitliches Aktivieren des Körpers. Es gibt Tipps und Übungen für ein besseres Gedächtnis, für die Konzentration und die

Merkfähigkeit. Mit Hilfe von Bewegungsübungen trainieren wir Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Wir setzen uns mit Fragen rund um das Älterwerden auseinander, tauschen unsere Erfahrungen zu Alltagsthemen aus und beschäftigen uns mit Sinn- und Glaubensfragen. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Es ist jederzeit möglich, in die Gruppe einzusteigen.

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Pilatestraining für Anfänger & Fortgeschrittene

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

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

Mindestteilnehmerzahl: 10

📅 TERMINE

jeweils donnerstags, **11. und 18. Jänner, 8., 15., 22. und 29. Februar, 7., 14. und 21. März, sowie 4. April 2024**
jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr



👤 LEITUNG

Willi Beck
Pilates- und
Rückenfitrainer



💶 BEITRAG

€ 70,- für Mitglieder
€ 80,- für Gäste

📍 ANMELDUNG

bei Heidi Mühlendorfer (0664 / 100 52 41)



ÜBUNGSGRUPPE

Feldenkrais pur!

Feldenkrais-Angebot im Bildungszentrum St. Bernhard mit Franz Schrammel

An diesen Abenden wollen wir uns mit grundlegenden Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode auseinandersetzen.

Während einer Lektion der *Feldenkrais-Methode* werden einfache, sanfte Bewegungsprozesse vermittelt, die eingefahrene Bewegungsmuster über den Weg der Körpererfahrung optimieren können. Wenn bewusst wird, wie sich der ganze Mensch für eine bestimmte Bewegung organisiert, kommt es oft unmittelbar zur Entlastung von schmerzenden Problemzonen. Die Bewegungen werden anmutiger, kraftvoller und präziser. Oft entsteht der Eindruck von Leichtigkeit und Geschmeidigkeit. Der Weg zu verbesserter Körperhaltung, Stressabbau und mehr

Wohlbefinden wird frei.

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

Was bietet die *Feldenkrais-Methode*?

- Verbesserung von Bewegungsabläufen.
- verbesserte Körperhaltung
- emotionales und physisches Wohlbefinden
- Funktionale Verbesserung bei Schmerz oder Bewegungseinschränkungen
- Persönlichkeitsentwicklung durch Erweitern des Handlungsspielraumes
- Stressmanagement

Viele Menschen haben durch die *Feldenkrais-Methode* erfahren, dass Gesundheit und Wohlbefinden in gewisser Weise erlernbar sind.

👤 LEITUNG

Franz Schrammel
Dipl. Feldenkraislehrer



📅 TERMINE

jeweils **donnerstags, 11., 18. und 25. Jänner, 1., 15., 22. und 29. Februar, 7., 14. und 21. März, 4., 11., 18. und 25. April, 2. Mai, 12., 19. und 26. September 2024**
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

💶 BEITRAG

für alle Abende: € 120,- / € 108,- (St.B.-Card.)
Einzelabend: € 15,-

ÜBUNGSGRUPPE

Leben ohne Rückenschmerzen

Durch die Feldenkrais – Methode dem Schmerz den Rücken kehren

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

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

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

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

👤 LEITUNG

Franz Schrammel
Dipl. Feldenkraislehrer



📅 TERMINE

Samstag, 13. April 2024
10.00 bis 16.00 Uhr

💶 BEITRAG

€ 90,- / € 85,- (mit St. Bernhard_Card.)

SEMINARTAG

REFERENTIN

Monika Maria Schörner
Dipl. Sozialpädagogin,
Dipl. Shiatsu-Praktikerin,
ODS geprüft

**TERMIN**

Samstag, 23. März 2024
10.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

€ 75,- / € 70,- (mit St. Bernhard_Card.)

SEMINARTAG

Shiatsu für den Hausgebrauch

Tagesseminar

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie und basiert auf den Erkenntnissen der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) und dem in der TCM entwickelten Meridiansystem.

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu "Fingerdruck".

Shiatsu ist eine sanfte Ganzkörperbehandlung und wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt.

Das Ziel ist die Harmonisierung des Energieflusses im Körper.

Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt und das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert.

Am Vormittag befassen wir uns mit den wichtigsten Grundlagen (ein wenig Theorie, einführende Übungen).

Am Nachmittag erarbeiten wir eine einfache Behandlungsabfolge für den Hausgebrauch.

Kommen Sie mit Partner(in), Freund(in) oder auch alleine.

Kommen Sie in bequemer, lockerer Baumwollkleidung.

Mitzubringen: Eine Turnmatte (kann auch vom Haus zur Verfügung gestellt werden) und ein Sitzkissen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

LEITUNG

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

**TERMIN**

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

BEITRAG

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

ÜBUNGSGRUPPE

Fit mit Yoga

Fortlaufende Übungsgruppe

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

Praxis. Die Yoga Stunden sind für alle Levels und jedes Alter geeignet.

Es ist jederzeit möglich, in die Gruppe einzusteigen.

**REFERENTINEN**

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



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

**TERMIN**

Samstag, 6. Juli 2024
10.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG

€ 70,- / € 65,- (mit St. Bernhard_Card.)

SEMINARTAG

Gönn dir eine Auszeit!

mit Yoga und Meditation

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

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

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

Burnout als Chance

Vortrag

Armin Schiller erlebte als Fußball Manager ein schweres Burnout. In seinem Vortrag erzählt er von seinen Erfahrungen, er gibt Hilfestellungen um ein Burnout rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden und er erzählt von seinem Weg zurück in ein wertvolles, dankbares Leben.

"Burnout" bedeutet übersetzt "ausgebrannt sein". Dieses Wort bringt gut auf den Punkt, wobei es bei einer Burnout-Erkrankung geht: Es ist ein Zustand völliger Energielosigkeit und Erschöpfung.

Ein wichtiger Faktor für die Burnout-Prophylaxe ist der Umgang mit Stress im Alltag und dass wir die Stress-Signale unseres Körpers wahrnehmen und einschätzen können,

denn ein Burnout beginnt schleichend. Wenn wir unseren Alltag unserem Herzen, unseren Werten und Bedürfnissen entsprechend leben, ist ein gewisses Tempo durchaus zu bewältigen. Doch wenn wir ständig über der Belastungsgrenze leben und nur noch funktionieren, macht uns das allmählich krank.

Im Vortrag wird auch die Frage thematisiert, wie ich mich mit Betroffenen verhalten soll. Was also ist der Schlüssel zur Zufriedenheit und Gesundheit?

Armin Schillers Empfehlung lautet: "Nimm dir Zeit für dich, denn niemand benötigt dich so dringend, wie du dich selbst!"

REFERENT

Armin Schiller
Dipl. Mentaltrainer,
Burnout-Präventions-
trainer



TERMIN

Donnerstag, 29. Februar 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

VORTRAG

Nimm die Last von deinen Schultern!

Bewusst hinspüren, Aufmerksamkeit schenken und loslassen

Wir halten in den Schultern meist eine große Anspannung, die gar nicht notwendig ist. Bei körperlicher Anstrengung, in stressigen Situationen oder bei psychischer Belastung sind unsere Schultern meist unter großer Anspannung. Oft belasten uns deshalb Schulter- und Nackenverspannungen oder Schmerzen, an die wir uns vielleicht sogar schon gewöhnt haben.

Mithilfe von verschiedenen Körper- und Atemübungen teilweise mit Musik, schulen wir die Achtsamkeit für den Schulter-, Nacken und Brustbereich.

"Was belastet mich? Was überfordert mich? Was versuche ich auszuhalten?"

Durch bewusstes Hinspüren und Wahrnehmen stellen wir uns an den 3 Abenden den Belastungen. Durch das Loslassen der Anspannung können wir uns im Alltag gelöst und frei den Herausforderungen stellen und wir fallen nicht so schnell in "alte Muster". Die Übungen sind auch im Alltag leicht anzuwenden.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein Leintuch oder eine Decke mitnehmen, Turnmatten werden vom Bildungszentrum zur Verfügung gestellt.



ANDREA WATZ
KÖRPERARBEIT NACH DER
GRINBERG METHODE®

REFERENTIN

Mag.^a Andrea Watz
Qualifizierte Praktikerin
und Trainerin der
Grinberg Methode®,
Apothekerin



TERMIN

jeweils **mittwochs, 28. Februar,**
6. und 13. März 2024
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

BEITRAG

€ 90,- / € 85,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.andreawatz.com



WORKSHOP

Österliches Fasten für Gesunde nach Buchinger mit sanfter Bewegung und Atemtechnik

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

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

ABLAUF

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

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

REFERENTIN

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



TERMIN

Montag, 18. bis Freitag, 22. März 2024
jeweils von 8.00 bis 10.30 Uhr

ANMELDUNG

erforderlich bis 8. März 2024

BEITRAG

€ 185,- / € 175,- (mit St. Bernhard_Card.)

FASTENWOCHE

GRUPPEN DES KNEIPP-AKTIV-CLUBS

Die Gruppen finden im Juli und August nicht statt!



Schongymnastik mit Eva Culk

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

 **TERMIN**
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

 **TERMIN**
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 wie: Theraband, Smoveys, Bälle usw. und das alles mit Musik.

 **TERMIN**
jeden Freitag 9.00 bis 10.00 Uhr

€ TEILNAHMEBEITRAG

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

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

REFERENTIN

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



 **TERMIN**
jeweils mittwochs, 7. und 21. Februar, 6. und 20. März, 10. und 24. April, 15. und 29. Mai, 12. und 26. Juni, 4. und 18. September 2024
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

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

Ganzheitliches GEDÄCHTNISTRAINING

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

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

Wir wollen unsere Merkfähigkeit steigern sowie Aufmerksamkeit und Konzentration stärken.

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

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

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

ZIELGRUPPE
Menschen ab der Lebensmitte

"Wacher Geist & Sanftes Herz"

Interaktiver Vortrag mit Buchpräsentation

Die Autorin und Trainerin Ulrike Zika vermittelt anhand des interaktiven Vortrags die Grundpfeiler der Achtsamkeits- und Mitgefühlpraxis und stellt ihr Buch "Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl" - Das 12-Wochen-Training für Präsenz, Klarheit und Verbundenheit" vor.

In diesem Logbuch steht die Verbindung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Fokus. Der 12-Wochen-Kurs basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und Ergebnissen der Achtsamkeits- und Mitgefühlforschung und ist in der Praxis erprobt. Die Autorin vermittelt praxisnah die wesentlichen Grundqualitäten der Achtsamkeit (von Anfängergeist bis Verbundenheit). Leicht in

den Alltag integrierbare Achtsamkeitsübungen, Reflexionen, kontemplative Übungen, Meditationen und Geschichten machen die theoretischen Inhalte erfahrbar. Die kontinuierliche Praxis über zwölf Wochen legt im Gehirn die entscheidenden Spuren für neue Verhaltensweisen an. Sie üben systematisch und halten im Logbuch Ihre Erfahrungen fest. So sehen Sie Ihren ganz persönlichen Entwicklungsweg.

Der Vortrag kann als Einführung in den Tagesworkshop (sh. nächster Beitrag) am Samstag, 11. Mai 2024 oder auch einzeln gebucht werden.

Inklusive Büchertisch & Buchverkauf

 **LEITUNG**
Ulrike Zika



© Robert Springer

 **TERMIN**
Freitag, 10. Mai 2024
19.00 Uhr

 **BEITRAG**
€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)



VORTRAG

"Wacher Geist & Sanftes Herz"

Einführung in die Achtsamkeits- und Mitgefühlpraxis

Dieser Tagesworkshop führt ein in die Achtsamkeits- und Mitgefühlpraxis. Ein Mix aus Theorie und Praxis unterstützt Sie dabei, Ihre inneren Ressourcen für Verbundenheit, Glück und Gesundheit zu stärken. Dabei lernen Sie die 12 Geisteshaltungen der Achtsamkeit kennen. Durch kontemplatives Training stärken Sie Ihre Aufmerksamkeitslenkung und unterstützen Ihre Emotionsregulation. Sie lernen das Konzept des Achtsamen Selbstmitgefühls kennen, das eine gesunde Basis darstellt, um Mitgefühl für andere zu entwickeln und zu vertiefen.

Diese Zugänge ermöglichen es Ihnen, die oft schwierig erscheinenden Energien, die

in den alltäglichen Herausforderungen des Lebens stecken, für sich nutzbar zu machen.

Der Kurs bedient sich einer Vielfalt von Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie und vermittelt aktuelle Forschungsergebnisse aus Neurowissenschaft und Medizin.

Sie üben, im Innen und im Außen aufmerksam wahrzunehmen, was gerade geschieht und erweitern damit Ihre Möglichkeiten, Ihr Handeln bewusst zu gestalten!

Das regelmäßige Üben von Achtsamkeit und Mitgefühl verbessert nachweislich Ihre Gesundheit, stärkt Ihre Resilienzfähigkeit und hilft Ihnen, auch in schwierigen Zeiten Gelassenheit und Zuversicht zu entwickeln.

 **LEITUNG**
Ulrike Zika



© Robert Springer

 **TERMIN**
Samstag, 11. Mai 2024
9.00 bis 17.00 Uhr

 **BEITRAG**
€ 110,- / € 100,- (mit St. Bernhard_Card.)

Vortrag & Workshop Gesamtpaket:
€ 115,-

SEMINARTAG

Mutig Entscheidungen umsetzen

Gelebtes Selbst- und Zeitmanagement

„Man kann alles richtig machen und doch das Wichtigste versäumen.“
LOTHER SEIWERT

Sie wollen motiviert Visionen und Ziele verfolgen, ohne sich zu verlieren? Das "Züricher Ressourcen Modell" unterstützt Sie dabei, stressfreier zu leben und mehr Kraft und Freude für Familie, Freunde und Hobbys zu haben. Methoden des Zeit- und emotionalen Selbstmanagements lässt Sie Zeitdiebe und Hindernisse beseitigen, Wichtiges effektiv umsetzen und unliebsame Gewohnheiten durch Energiespender ersetzen. Zudem geht's um einen realistischen Umgang mit Nichtwissen und Fehlern.

Sie erfahren anhand von Beispielen, Gruppen-, Achtsamkeits- und Gelassenheitsübungen wie Sie mehr Zeit für sich und Sie Wesentliches haben.

„Verplanen Sie selbst Ihre Zeit, sonst tun es andere für Sie!“
LOTHER SEIWERT



Barbara Pototschnig
Training · Supervision · Beratung · Coaching

 **REFERENTIN**
Barbara Pototschnig, MSc
Beraterin, Supervisorin,
Journalistin, Mutter



 **TERMIN**
Samstag, 2. März 2024
9.00 bis 17.00 Uhr

 **ONLINE-PRAXISABEND**
Dienstag 12. März 2024
18.00 bis 20.00 Uhr

 **BEITRAG**
€ 107,- / € 97,- (mit St. Bernhard_Card.)
Online-Abend: € 27,-

www.selbst-wirksam.at



SEMINARTAG

LEITUNG
Mag. Walter Höggerl



TERMINE MONTAGGRUPPE
ab 19. Februar bzw. 30. September 2024
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

TERMINE FREITAGGRUPPE
ab 23. Februar bzw. 27. September 2024
jeweils von 9.45 bis 10.45 Uhr

BEITRAG
€ 180,- (15 Einheiten)
Einzelkarte: € 15,-

ÜBUNGSGRUPPE

Qigong

Taijiqigong und Leberqigong

Zur allgemeinen Stärkung und zur Stärkung der Abwehrkräfte stehen in diesem Semester Leberqigong und Taijiqigong im Mittelpunkt.

Diese Serien wirken auf den ganzen Organismus ausgleichend, zentrierend, reinigend und nährend. Spezifische Formen des Auf-

wärmens und Meditierens sind ebenfalls essentielle Elemente.

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

Mindestteilnehmer(innen)zahl: 6 Personen



© shutterstock / s-rs

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



BEITRAG
Seminarreihe (für alle drei Termine):
€ 45,- / € 40,- (mit St. Bernhard_Card.)
Seminarartag:
€ 70,- / € 65,- (mit St. Bernhard_Card.)

Es ist nicht möglich, die Module einzeln zu besuchen, da die einzelnen Einheiten aufeinander aufbauen.

SEMINARREIHE - SEMINARTAG

Biografiearbeit

Durch Lebenskraft zu Wohlbefinden und Leichtigkeit finden

AUF MEINEN SPUREN – SEMINARREIHE
Die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte ist nicht nur immer wieder interessant. Sie kann auch helfen das Leben besser zu verstehen, unser "Ureigenes" wieder zu entdecken, Ressourcen sichtbar zu machen und diese in der Gegenwart zu nutzen.

In dieser Seminarreihe wollen wir dem nachgehen, verschiedene Methoden der Biografiearbeit kennenlernen, Kraft für den Alltag tanken und uns in angenehmer Atmosphäre austauschen.

PERLEN TAUCHEN – SEMINARTAG

Für Menschen die sich für die eigene Lebensgeschichte interessieren und verschiedene Methoden der Biografiearbeit kennenlernen möchten. Die Beschäftigung mit dem eigenen Lebenslauf bietet wertvolle Unterstützung sich selbst wieder bewusst zu werden und das "Ureigenes" zu erkennen.

In diesem Seminar wollen wir nach "Perlen" tauchen und Ressourcen in unserem Leben sichtbar machen.

TERMINE SEMINARREIHE
jeweils dienstags 5., 12. und 19. März 2024,
jeweils von 15.30 bis 17 Uhr

TERMIN SEMINARTAG
Samstag, 13. Juli 2024
10.00 bis 17.00 Uhr

REFERENTIN
Mag.^a Constanze Moritz
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, Coach



TERMIN
Donnerstag, 11. April 2024
19.00 Uhr

BEITRAG
€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.clownenundstaunen.at



INTERAKTIVER VORTRAG

Humor als Hilfe in der Krise

Was wir vom Clown lernen können

„ *Jedes Ding hat drei Seiten: eine positive, eine negative und eine komische.* **“**
KARL VALENTIN

Haben Sie heute schon gelacht? Oder zumindest geschmunzelt? Oder gegrinst oder gelächelt?

Humor kann eine wertvolle Ressource sein: gerade in Krisenzeiten. Humor kann neue Perspektiven eröffnen, innere Distanz schaffen und Erleichterung bringen. Das Leben bietet mit seinen Herausforderungen und Krisen immer wieder Gelegenheit, sich in Humor und Gelassenheit zu üben und dadurch wieder mehr Leichtigkeit zu finden.

Der Clown - oft als Spaßmacher verkannt - ist eine archetypische Weisheitsfigur. Wir können uns mitten im Leben so manches von der Haltung des Clowns abschauen: einen spielerischen Zugang, eine positive Grundhaltung, ungewöhnliche Perspektiven, einen gelassenen Umgang mit Fehlern, kreative Lösungsansätze und natürlich den Humor.

Mit praktischen Beispielen und interaktiven Impulsen erfahren wir an diesem Abend Wissenswertes über Humor als "Überlebensmittel" und lassen uns von der Haltung des Clowns inspirieren.

Gut leben - achtsam leben

4 Module mit Ingrid Bedenik

Seitdem ich den Prinzipien der Achtsamkeit folge, ist mein Leben klarer, freudvoller und freier geworden. Wenn die "Stürme des Lebens" kommen, weiß ich mich zu stabilisieren und kann den Herausforderungen mit Gleichmut begegnen.

Folgende Module sind ein Angebot an alle, die ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Es ist möglich, Gefühle von "Getrieben sein", diverse Ängste, Automatismen und allerlei Verstrickungen, hinter sich zu lassen. In dieser Seminarreihe bekommen Sie vielfältige Anregungen für erste Schritte zum "Guten Leben". Die Inhalte stützen sich auf Erkenntnisse aus der Stressforschung und der Neurowissenschaft, sowie aus dem

MBSR-Programm.

Modul 1: Die Haltung der Achtsamkeit

Modul 2: Mit Gedanken und Gefühlen achtsam umgehen

Modul 3: Achtsame Kommunikation verbindet

Modul 4: Achtsamkeit in der Arbeitswelt

NÄHERE INFORMATIONEN zu den Inhalten der einzelnen Module finden Sie unter www.st.bernhard.at/veranstaltungen. Die Module können auch einzeln besucht werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eventuell noch warme Socken, eine Kuschedecke und einen kleinen Polster mitbringen. Matten stellt das Haus zur Verfügung.

LEITUNG

Ingrid Bedenik
Lebens- & Sozial-
beraterin, Medita-
tionslehrerin, MBSR &
MBCL-Lehrerin



TERMINE

Modul 1: Samstag, 20. Jänner 2024

Modul 2: Samstag, 17. Februar 2024

Modul 3: Samstag, 16. März 2024

Modul 4: Samstag, 13. April 2024

jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

BEITRAG PRO MODUL

€ 120,- / € 110,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.sinngrid.at



SEMINARREIHE

Kurze Auszeit

Der heilsame Weg der Achtsamkeit

Gönn dir eine erfrischende Pause und nimm Abstand vom Alltagsgeschehen!

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

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

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

Im Mittelpunkt steht achtsames Erleben und Wahrnehmen.

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



LEITUNG

Ingrid Bedenik
Lebens- & Sozial-
beraterin, Meditationslehrerin,
MBCL-Lehrerin



TERMINE

Samstag, 10. Februar 2024

14.00 bis 17.00 Uhr

Samstag, 28. September 2024

14.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

pro Termin € 40,- / € 38,- (St.B._Card.)

www.sinngrid.at

Sinngrid
Ingrid Bedenik



SEMINAR

Lebensfreude rein – Alltagsstress raus

Entdecken Sie die Freude des Lebens!

Tauchen Sie in einen spannenden Tag voller Lebensfreude ein und finden Sie die Balance zwischen Ihrem hektischen Alltag und einem erfüllten Leben. In einer Welt, die von Stress und Hektik geprägt ist, ist es wichtiger denn je, die Freude am Leben nicht aus den Augen zu verlieren.

In diesem Seminar zeige ich Ihnen Werkzeuge und Strategien, um wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen und die Lebensfreude in vollen Zügen zu genießen.

Warum sollten Sie an diesem Seminar teilnehmen?

- **Stressbewältigung:** Lernen Sie effektive Techniken zur Stressbewältigung, um den Alltagsstress zu reduzieren und Ihre mentale Gesundheit zu stärken.
- **Lebensfreude entdecken:** Entdecken Sie, wie Sie Ihre innere Freude wiederfinden und sie in Ihren Alltag integrieren können
- **Achtsamkeit:** Entwickeln Sie Achtsamkeit, um im Hier und Jetzt zu leben und bewusster den Moment zu erleben.
- **Selbstpflege:** Erfahren Sie, wie Sie sich selbst besser pflegen und für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden sorgen können.

REFERENTIN

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



TERMIN

Samstag, 13. Juli 2024

10.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

€ 50,- / € 45,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.martina-reiterer.com



SEMINARTAG

REFERENTIN

DI Karoline Kárpáti
zertifizierte Kräuterpädagogin und Kochkursleiterin

**TERMIN**

Donnerstag, 11. April 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

Freie Spende erbeten!

TALENTE
Tauschkreis
Wiener Neustadt

VORTRAG

Biodiversität**Biologische Vielfalt fördern im eigenen Garten**

Im eigenen Garten können wir - oft mit einfachen Mitteln - zahlreiche Arten fördern, indem wir vielfältige und kleinräumige Lebensräume schaffen. Wie dies möglich ist und was es dabei zu beachten gibt, erfahren Sie bei diesem Vortrag mit vielen praktischen Tipps. Insekten wie Wildbienen, Schmetterlinge, Käfer aber auch Amphibien, Reptilien, Vögel und Kleinsäugetiere wie Igel und Fledermäuse nehmen das geschaffene Lebensraumangebot gerne an und für uns Menschen bieten sich so wunderbare Möglichkeiten Natur im eigenen Garten

tagtäglich zu beobachten. In der heutigen Zeit finden viele Tier- und Pflanzenarten in Privatgärten wichtige Lebens- und Rückzugsräume, die in der von der intensiven Landwirtschaft und dem massivem Bodenverbrauch geprägten Landschaft immer seltener vorhanden sind.

Der Vortrag findet im Rahmen des Talente-Tauschkreis-Monatstreffens statt. Dieses beginnt um 18.15 Uhr, es gibt eine Jause und Interessent(inn)en am Tauschkreis sind wie immer herzlich willkommen!

REFERENTIN

DI Karoline Kárpáti
zertifizierte Kräuterpädagogin und Kochkursleiterin

**TERMIN**

Freitag, 20. September 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

Freie Spende erbeten!

TALENTE
Tauschkreis
Wiener Neustadt

VORTRAG

Wildobst erkennen, verarbeiten und damit die eigene Gesundheit stärken

Wildobst wie Dirndl, Holunder, Schlehe, Sanddorn, Vogelbeere, Weißdorn, Hagebutte und viele mehr können gut eingesetzt werden, um unsere Gesundheit zu unterstützen und haben bei richtiger Verarbeitung kulinarisch so einiges zu bieten. Schon allein das Sammeln und Naschen bei einem Spaziergang in der Natur tut uns gut und die meist leuchtenden Farben der einzelnen Wildobstarten laden ein an den immer dunkler werdenden Tagen schöne Farbakzente in die eigenen vier Wände zu bringen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Erkennungsmerkmale sowie die Wirkung

der einzelnen Wildobstsorten, den richtigen Erntezeitpunkt der einzelnen Arten und es werden viele Verarbeitungstipps aus der Praxis gegeben. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit Selbstgemachtes aus Wildobst zu verkosten.

Der Vortrag (Beginn 19.00 Uhr) findet statt im Rahmen des Talente-Tauschkreis-Monatstreffens. Dieses beginnt um 18.15 Uhr, es gibt Jause und Interessent(inn)en am Tauschkreis sind wie immer herzlich willkommen!

REFERENTIN

Barbara Pototschnig, MSc
Beraterin, Supervisorin,
Journalistin, Mutter

**TERMIN**

Freitag, 26. Juli 2024 | 14.00 bis
Sonntag, 28. Juli 2024 | 14.00 Uhr

BEITRAG

€ 237,- / € 217,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.selbst-wirksam.at



WOCHENENDSEMINAR

Mutmacher-Wochenende
Die 5 Säulen der Gelassenheit

„Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“
RICHARD DAVID PRECHT

Fragen Sie sich öfters: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was möchte ich wirklich authentisch leben? Was macht Sinn? Wo brauche ich mehr Balance?

Eine gewisse innere Stärke ist angeboren. Fähigkeiten, Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen entwickeln sich ein Leben lang bei wechselnden äußeren Umständen. Mit alledem sehe/bewerte ich mich selbst und werde ich von anderen gesehen/bewertet. Krisen und Konflikte können diese Wahrnehmung schwächen, sogar beschädigen. Selbstbild und Selbstwert leiden dann;

das Bild – wie mich andere sehen – auch. An diesem Mutmacher-Wochenende haben Sie Zeit für kontinuierliche Fürsorge durch Sie selbst und andere. Sie widmen sich den "5 Säulen der Gelassenheit" in Anlehnung an die "5 Säulen der Identität" nach Petzold für Ihre seelische, körperliche und geistige Ausgewogenheit.

Inputs und Praxis Indoor wie Outdoor:

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (MBSR)
- Embodiment- und Resilienz-Anker
- wertfreie Kommunikation (GfK)
- Anti-Ärger-Übungen, Grübel-Stopp-Techniken

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

📅 TERMINE

jeweils donnerstags, 8. Februar, 7. März, 11. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli und 5. September 2024
jeweils von 15.30 bis 18.30 Uhr

€ BEITRAG

€ 10,- Spende erbeten

📍 INFORMATION UND ANMELDUNG

Ute Ötsch
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

Caritas

MONATSTREFFEN

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, 5. u. 19. Februar, 4. u. 18. März, 8. u. 22. April, 6. u. 27. Mai, 10. u. 24. Juni, 8. u. 22. Juli, 5. u. 19. August, 2. u. 16. September 2024
jeweils 19.00 Uhr

👤 BEGLEITUNG

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



📍 INFORMATION UND ANMELDUNG

Christine Merschl
0664 / 842 93 97

€ BEITRAG

Teilnahme kostenlos,
freiwillige Spende möglich!

Caritas

MONATSTREFFEN

... und plötzlich ist alles anders

Einzelgespräche für trauernde Menschen mit Maria Luise Schmitz-Kronaus

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

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

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



👤 REFERENTIN

Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus MAS



📍 INFORMATION UND INDIVIDUELLE TERMINVEREINBARUNG

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

€ BEITRAG

Teilnahme kostenlos,
freiwillige Spende möglich!

BEGLEITUNG

REFERENTEN

Elfriede und
Nikolaus Faiman
Familientrauerbeglei-
tung, Begräbnisleitung

**TERMIN**

Donnerstag,
25. April 2024
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.lebensfeste.at



VORTRAG

"Geht Sterben wieder vorbei?"**Kinder trauern anders – Kinder in der Trauer begleiten**

Tod und Trauer begegnen uns Menschen un-
ausweichlich. Als den "starken Erwachsenen"
fehlen uns oft die Worte. Gerade auch Kin-
dern oder Jugendlichen gegenüber - ob nun
ein Haustier oder ein geliebter Mensch be-
trauert wird.

Die beiden Referierenden teilen, was sie
selbst als hilfreich erfahren haben - lassen Sie
sich ermutigen und inspirieren:

- Information zu den verschiedenen Todes-
verständnissen von Kindern
- Kindertrauer und Kinderfragen verstehen
lernen mit Hilfe des "LAVIA Lebensweg-
und Trauermodells" (Mechthild Schroet-
ter-Rupieper)

- Ideen zur Vorbereitung eines Begräbnis-
ses gemeinsam mit Kindern
- Hinweise zu kreativen Methoden, um
über Tod und Trauer ins Gespräch zu
kommen
- Modelle hilfreicher Trauerrituale für die
gesamte Familie
- Fundus an empfehlenswerten Kinder-
büchern

Für alle Interessierten, die Kinder und Ju-
gendliche in Tod und Trauerprozessen be-
gleiten und in dieser ganz besonderen Zeit
unterstützen möchten - in der Familie, im
Beruf, im Ehrenamt.

REFERENTEN

Georg Braun, MBA
Experte für Marketing &
Sales, Veränderungspro-
zesse, Digitalisierung



Brigitte Lackner MAS
Erwachsenenbildnerin
und Ausbildungsleiterin
mit Schwerpunkt
Methodik, Didaktik und
digitale Bildung, (durch-
gehende Lehrgangsbeg-
leitung)



Felix Kurmayer
Schauspieler, Studiospre-
cher, Rhetoriktrainer

TERMINE

Präsenztag 1: Sa., 17. Februar 2024
Präsenztag 2: Sa., 13. April 2024
Online Ganztage: Sa., 27. April 2024
Online Halbtag 1: Fr., 17. Mai 2024
Online Halbtag 2 : Fr., 7. Juni 2024
Präsenztag 3: Sa., 22. Juni 2024
Ganztage jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr
Halbtage jeweils von 14.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG

€ 399,- für den gesamten Lehrgang

MEHR INFORMATION

Peter Maurer
0664 / 610 13 58 oder
p.maurer@edw.or.at

ANMELDUNG

www.st-bernhard.at



FORTBILDUNG

EB Fresh Up! -**Neue Horizonte in der Erwachsenenbildung entdecken****Weiterbildung für Erwachsenenbildner(innen) von Februar bis Juni 2024**

Entfalte Dein volles Potenzial als Erwachse-
nenbildner(in) und bringe frischen Wind in
Deine Bildungsangebote!

Diese innovative Weiterbildung bringt Dir
aktuelle Trends und Herausforderungen der
Erwachsenenbildung näher. Profitiere von
flexiblen Lernmöglichkeiten, inspirierenden
Lerngruppen und einem gelungenen Mix aus
Präsenzterminen und Online-Sessions.

KURSORHALTE

Aktuelle Konzepte: Erfahre, wie Erwachsene
heute lernen und entdecke innovative An-
sätze und Methoden.

Gestaltung von Lernräumen und neuen For-
maten: Erforsche kreative Möglichkeiten,
wie Du Lernräume gestalten und neue For-
mate in Deine Bildungsangebote integrieren
kannst.

Effektive Planung von Bildungsveranstal-
tungen: Lerne mit Hilfe von IZZI! von der
Idee zum Konzept zu gelangen und entwick-
le strukturierte Bildungsveranstaltungen,
die den Bedürfnissen Deiner Teilnehmenden
entsprechen.

Präsentieren in Lehr-Lernsettings: Ver-
feinere Deine Präsentationstechniken,
um Deine Botschaften klar und über-
zeugend in Lehr- und Lernsituationen
zu vermitteln.

Online Bildungsangebote interaktiv
gestalten: Tauche ein in die Welt des
Online-Lernens und entdecke Mög-
lichkeiten, wie Du interaktive und
ansprechende Online-Bildungsange-
bote gestalten kannst.

Aktuelles vom Bildungsmarketing: Erhalte
Einblicke und Best Practices, wie Du Deine
Bildungsangebote erfolgreich an Deine Ziel-
gruppen vermarkten und Deine Reichweite
erhöhen kannst.

Methoden Upcycling: Entdecke neue Me-
thoden und lerne, wie Du bereits bekannte
Methoden auf kreative Weise neu zum Leben
erwecken kannst.

Die Dauer des EB Fresh Up! erstreckt sich von
Februar bis Juni 2024, mit insgesamt 57 AE.
Die Weiterbildung kombiniert verschiede-
ne Settings, darunter Präsenztermine, Live
Online Halb- und Ganztage sowie Selbst-
lernphasen mit Hilfe einer Lernplattform.
Diese finden zwischen den Treffen statt und
können flexibel gestaltet werden. Nach Ab-
schluss der Weiterbildung steht Dir eine
individuelle Nacharbeitsphase mit Online-
Treffen zur Verfügung.



Grundkurs für Lebens-, Sterbe- u. Trauerbegleitung

4 Wochenenden im Bildungszentrum St. Bernhard

FÜR WEN IST DIESER KURS GEDACHT

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

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

ZIEL UND METHODIK

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

Das bedeutet für uns: Im Mittelpunkt stehen neben den persönlichen Wünschen die körperlichen, sozialen, psychischen und spirituellen Bedürfnisse der Betroffenen. Den Menschen auf diese ganzheitliche Weise wahrzunehmen und zu unterstützen, ist das Anliegen dieses Kurses. Dabei geben wir keine "Ratschläge" oder vermitteln nur Fachwissen, sondern setzen immer wieder an den Erfahrungen und dem Erleben der Teilnehmer(innen) an. Deswegen wechseln didaktische Theorieinputs, Vertiefungs- und Selbsterfahrungselemente ab. Persönliche

Grenzen werden respektiert, auf Freiwilligkeit wird geachtet. Wir setzen jedoch die Bereitschaft voraus, an sich zu arbeiten.

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

📅 TERMINE

Block 1: 13. bis 15. September 2024

Block 2: 11. bis 13. Oktober 2024

Block 3: 15. bis 17. November 2024

Block 4: 6. bis 7. Dezember 2024

Freitag: 14.00 bis 21.00 Uhr

Samstag: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: 9.00 bis 15.30 Uhr

📅 EINFÜHRUNGSVORTRAG: LEBEN BIS ZULETZT

Mittwoch, 24. April und 15. Mai 2024

jeweils 19.00 Uhr

Alle Interessierten sind eingeladen,
Eintritt frei.



👤 REFERENT(INN)EN

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

Daniela Horwath
Erwachsenenbildnerin
und Krankenhausseel-
sorgerin

Christine Merschl
Koordinatorin Mobiles
Caritas Hospiz Wr.
Neustadt, DGKP im
mobilen Palliativteam
Neunkirchen, Trauer-
expertin

Mag.^a Alexandra Moritz
Koordinatorin Mobiles
Caritas Hospiz Wr. Neu-
stadt, DGKP im mobilen
Palliativteam Neunkirchen,
Trauerexpertin

**Dr.ⁱⁿ med. Marquerte
Ruhsam**
Ärztin im Mobilem Pal-
liativteam Neunkirchen



€ BEITRAG

€ 485,- für alle vier Wochenenden

€ 475,- (mit St. Bernhard_Card.)

📄 MEHR INFORMATION

Kurssekretariat 02622 / 29313

📄 ANMELDUNG

www.st-bernhard.at



FORTBILDUNG

👤 LEITERIN

Patrizia Wenk Porter
Tanzpädagogin,
Choreografin



📅 TERMINE

30. Mai bis 2. Juni 2024

22. bis 25. August 2024

7. bis 10. November 2024

23. bis 26. Jänner 2025

€ BEITRAG

€ 900,- für den gesamten Lehrgang

📄 MEHR INFORMATION

www.chora.ch



FORTBILDUNG

Chora - Tänze aus aller Welt

Ausbildung Tanzleiter(in)

Du möchtest gerne mehr tanzen oder andere Menschen beim Tanzen anleiten? Die berufsbegleitende Ausbildung zur Tanzleiterin / zum Tanzleiter bietet die ideale Möglichkeit, tanzend in Bewegung zu kommen.

Das Tanzen in der Gruppe oder im Kreis spricht eine universelle Sprache und verbindet Menschen verschiedenster Alter und Kulturen. Tanzen beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit und vermittelt ein einmaliges Gemeinschaftserlebnis. Dass Tanzen auch geistig fit hält, wie kaum eine andere Bewegungsform, ist das Ergebnis diverser neurowissenschaftlicher Untersuchungen.

Im Zentrum der Ausbildung stehen eine Fülle an Tänzen aus der ganzen Welt. Gleichzeitig lernst du Tänze kompetent anzuleiten und dein kreatives Potential zu erweitern.

Die Ausbildung besteht aus vier verlängerten Wochenenden. Der Unterricht beginnt jeweils am Donnerstagabend um 19.00 Uhr und endet am Sonntagmittag um 12.00 Uhr.

Voraussetzung sind Freude an Musik und Bewegung.

Bei Fragen darfst du mich gerne kontaktieren: info@chora.ch oder +41 (0)78 821 23 55

LEHRTRAINER/INNEN

Beatrix Auer, M.Ed.
Geragogin
Lehrungsleitung



Mag.^a Susanne Predl
Motopädagogin



Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus
Theologin und
LIMA-Trainerin



Mag. Martin Oberbauer
Psychologe



Mag.^a Dagmar Tutschek
Psychologin



LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

BEITRAG

€ 760,- für den gesamten Lehrgang

Hinweis: Diese Kosten gelten, wenn Sie die vorgesehene Vereinbarung mit dem Katholischen Bildungswerk Wien unterzeichnen. Darin ist festgehalten, dass LIMA nur in Kombination mit dem Katholischen Bildungswerk Wien angeboten werden darf, Sie Ihre geplanten LIMA-Stunden dem Bildungswerk melden und eine Statistik abgeben. Sonst belaufen sich die Gesamtkosten auf € 1.260,-!

ANMELDUNG

Katholisches Bildungswerk Wien
Stephansplatz 3/2, Stock, 1010 Wien
01 / 51552 - 3320, 0664 / 824 36 31
b.auer@edw.or.at
Anmeldeschluss: Dienstag, 23. Jänner 2024

Der LIMA Ausbildungslehrgang ist eine Kooperationsveranstaltung des Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich gemeinsam mit dem Katholischen Bildungswerk Wien und dem Bildungszentrum St. Bernhard.



FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung

Katholisches
Bildungswerk Wien

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

FORTBILDUNG

LIMA Ausbildungslehrgang 2024

Ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat

Dieser Lehrgang ist genau richtig für Sie, wenn Sie

- Freude an der Arbeit mit Senior(inn)en haben
- vielleicht schon in der Senior(inn)enarbeit tätig sind
- eine Trainingsgruppe starten wollen
- Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben
- kommunikationsfähig sind und
- ein hohes Maß an sozialer Kompetenz aufweisen

Im Lehrgang werden inhaltliche, didaktische und methodische Kenntnisse zum Aufbau und zur Leitung einer LIMA-Trainingseinheit vermittelt. Mindestens drei Hospitationen und eine schriftliche Abschlussarbeit ergänzen Ihre Kompetenzen.

Durch die Bindung Ihrer Aufgabe an das Katholische Bildungswerk Wien erhalten Sie vielfältige Unterstützung (LIMA-Netzwerk) in Ihrer Trainer(innen)tätigkeit.

1. MODUL

- Einführung in das LIMA-Trainingsprogramm
- Perspektiven des Alters
- Einführung in die Psychomotorik
- Gesundheitsorientierte Bewegungsformen

2. MODUL

- Grundlagen des Gedächtnisses
- Gehirntraining

3. MODUL

- Merktechniken und praktische Übungen zum Gedächtnistraining
- Alltags- und Sozialkompetenz
- Kreistänze, Tänze im Sitzen

4. MODUL

- Methodik/Didaktik in der LIMA-Trainingsgruppe
- Aufbau einer LIMA-Trainingseinheit
- Sinn- und Lebensfragen

5. MODUL

- Erinnerungs- und Biographiearbeit
- Vertiefung von Bewegungs- und Gehirntraining
- Kommunikation und Gruppenprozesse
- Präsentation der schriftlichen Arbeiten

TERMINE

Modul 1: 23. und 24. Februar 2024

Modul 2: 22. und 23. März 2024

Modul 3: 26. und 27. April 2024

Modul 4: 31. Mai und 1. Juni 2024

Modul 5: 28. und 29. Juni 2024

Modul 6: 12. und 13. Juli 2024

jeweils freitags und samstags
von 9.00 bis 17.00 Uhr

INFOABEND

Donnerstag, 11. Jänner 2024

17.00 Uhr

Onlineveranstaltung über Zoom

LIMA-NETZWERK FÜR TRAINERINNEN

Nach Absolvierung des Lehrganges bietet das Katholische Bildungswerk Wien das LIMA-Netzwerk an. Dieses beinhaltet nicht nur die Weiterbildung und Vernetzung der Trainer(innen), sondern auch die kostenlose Erstellung von Werbemittel und Öffentlichkeitsarbeit für die LIMA-Trainingsgruppen.

Dieser Lehrgang ist durch die Weiterbildungsakademie Österreich akkreditiert.



Weiters im Bildungszentrum



Ballettschule

Kindertanzen, Ballett, Musicaldance,
Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene

TERMINE

ab Montag, 12. Februar 2024

14.50 bis 19.50 Uhr

ab Dienstag, 13. Februar 2024

14.00 bis 16.50 Uhr

ANMELDUNG

Andrea Pilles

0676 / 933 93 57

andrea@balletttanz.com

www.balletttanz.com



Partner-, Familien- und Lebensberatung

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

TERMINE

nach Vereinbarung 0676 / 555 54 78

www.beziehungaufleben.at



Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker

AA-Meeting

jeden Dienstag, 19.30 Uhr

Bildungszentrum St. Bernhard,

Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt

2. Stock, Seminarraum C

AA-Meeting und AL-ANON

(Angehörigen Gruppe)

jeden Freitag, 19.30 Uhr

in der Dompropstei, Domplatz 1,

2700 Wr. Neustadt, 1. Stock rechts (ein
Stockwerk unter dem Bildungszentrum)

ANMELDUNG:

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

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/

MIT € 25,-

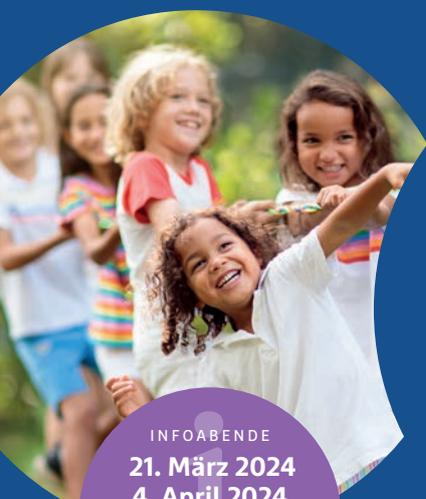
Bildungs-Gutschein



Reden wir über Ihre
finanziellen Zukunftspläne.

Wiener Neustädter
SPARKASSE

Vorausschauen.
Vorsorgen.
Veranlagern.



INFOABENDE

21. März 2024
4. April 2024

jeweils 18 Uhr im Bildungs-
zentrum St. Bernhard

sowie jederzeit online:
[www.st-bernhard.at/
infoabende](http://www.st-bernhard.at/infoabende)

Ausbildung

KINDERBETREUER (IN)

in NÖ Kindergärten



Start Jänner 2024 (Baden) &
Mai 2024 (Wr. Neustadt)

mehr Infos...

*Mit Kindern
arbeiten als Beruf!*



Ausbildung

TAGESBETREUER (IN)

Verkürztes Upgrade für ausgebildete Kinderbetreuer(innen)!

Start März 2024



mehr Infos...

Februar bis September 2024 | Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt | Aufgabepostamt: 2214 Auersthal: p.b. | Vertragsnummer: GZ 022032029 S

INFOABENDE

17. Jänner 2024
25. Jänner 2024

jeweils 18 Uhr im Bildungs-
zentrum St. Bernhard

sowie jederzeit online:
[www.st-bernhard.at/
infoabende](http://www.st-bernhard.at/infoabende)

Österreichische Post AG / Sponsoring Mail

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung