

# Bildungsanzeiger

März 2010 bis Juni 2010

SEMINARE  
SPIRITUALITÄT  
BEGEGNUNG

**Mit St. Bernhard nach Turin**

Studienreise

05

**Glaube macht Beine**

Dr. Karl R. Essmann

06

**Das Heilsame des  
Gregorianischen Chorals**

P. Dr. Karl Wallner OCist

06

**Gesundheitsstraße**

für haupt- und ehrenamtliche  
MitarbeiterInnen

08

**Basisinfo Christentum**

Vortragsserie

04

**Stressmanagement  
by Enneagramm**

Mag.a Plöckl & Mag. Maurer

12

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



Mag. Peter Maurer

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Ich freue mich, Ihnen unser Programm für das Frühjahr 2010 zu präsentieren und möchte Sie auf folgende Punkte aufmerksam machen:

### Mit St. Bernhard nach Turin:

Turin ist schon aufgrund seiner reichen Geschichte und vieler Sehenswürdigkeiten auf jeden Fall eine Reise wert. Ein zusätzlicher Grund: erstmals seit 10 Jahren wird für kurze Zeit das „Grabtuch Christi“, das die Gesichtszüge Jesu zeigen soll, im Turiner Dom ausgestellt sein. Das Bildungszentrum St. Bernhard veranstaltet deswegen von 23. bis 26. April 2010 gemeinsam mit der Firma Optimundus-Reisewelt eine Studienreise nach Turin. Im Vorfeld stellen wir die Frage nach den theologischen und pastoralen Hintergründen. Alle Informationen dazu finden Sie auf Seite 5. Wir laden Sie sehr herzlich ein, sich unserer Reise anzuschließen!

**Öffnungszeiten  
Kurssekretariat:**  
Dienstag bis Freitag  
von 10.00 bis 16.00 Uhr.

### Bitte unterstützen Sie unsere Druck- und Werbekosten!

Dieser Ausgabe des Bildungsanzeigers ist ein Zahlschein beigefügt. Wir bitten Sie, uns durch eine Spende auf unser Konto 22.301 bei der Sparkasse Wiener Neustadt (Bankleitzahl 20 267) in unserer Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

### Anmeldung und Öffnungszeiten des Kurssekretariates:

Bitte, melden Sie sich zu allen unseren Veranstaltungen spätestens eine Woche vor dem Termin an: Telefonisch unter 02622 / 29 131, per Mail [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at) oder im Onlineanmeldesystem auf unserer Homepage [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at). Persönlich erreichen Sie sicher jemanden in unserem Kurssekretariat Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling und eine gesegnete Osterzeit und hoffe, Sie bald bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Mag. Peter Maurer, Bildungsmanagement & PR

## MEHR BILDUNG FÜR WENIGER GELD!

### Nutzen Sie unsere 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 kann im Sekretariat (Tel. 02622 / 29 131 – [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at)) bestellt werden. Sie kostet

€ 8,- und gilt ab dem Tag der Ausstellung ein Jahr. Nach zwei bis drei Veranstaltungen profitieren Sie voll von den Ermäßigungen.

## HOLEN SIE SICH DEN KURSBEITRAG ZURÜCK!

### Niederösterreichische Bildungsförderung:

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

Weiterbildungen, die weniger als Euro 70,- kosten, werden nicht gefördert. Selbständige und freiberuflich Tätige sowie Personen, die nach einem Kurs selbstständig tätig sein wollen, erhalten nicht die NÖ Bildungsförderung.

Während eines **Zeitraumes von 6 Jahren ab Erstantrag** können insgesamt **höchstens Euro 2.640,-** als Förderung wie folgt in Anspruch genommen werden:

- **50% der Kurskosten** für ArbeitnehmerInnen unter 45 Jahren und ArbeitnehmerInnen, die Kinderbetreuungsgeld beziehen
- **80% der Kurskosten** für ArbeitnehmerInnen über 45 Jahren, WiedereinsteigerInnen nach der Kinderkarenz, die beim AMS arbeitssuchend gemeldet sind sowie SozialhilfebezieherInnen.



Mehr Info bei  
Peter Maurer  
02622 / 29 131 DW 17 oder  
[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

## So kommt man schön langsam ins ältere Fach

### Mütterlichkeit

**TERMIN: Montag 1. März.2010 | 8.30 bis 12.00 Uhr**



Katholische Frauenbewegung  
der Erzdiözese Wien

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

Eine Veranstaltung der Katholischen Frauenbewegung des Vikariates Süd in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.

## ... und plötzlich ist alles anders

### Gesprächsmöglichkeit für trauernde Menschen

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

Gesprächsmöglichkeit für trauernde Menschen mit Mag.a Ines Pfundner, Kontaktstelle für Trauernde / Caritas der ED Wien.

**TERMINE: jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.00 bis 19.30 Uhr oder nach Vereinbarung**

**Die nächsten Termine: 10. März, 14. April, 12. Mai und 9. Juni 2010 | jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

Information und Anmeldung: 0664 / 842 76 34 oder  
ipfundner@caritas-wien.at

## Leben leben – mit griechischen Volkstänzen

### Offene Tanzrunde im Bildungszentrum St. Bernhard

Bewusst setzen wir unsere Schritte im Zyklus des Lebens, geführt von den Klängen berührender Musik.

Vielfältige Gefühle wie Freude, Trauer, Melancholie, Aufbruch, Zweifel, Unsicherheit, Ausgelassenheit erhalten, gut aufgehoben im Kreis der Tänzerinnen und Tänzer, Raum und lassen Entwicklung zu.

**TERMINE: Freitag 12. März, 9. April, 7. Mai und**

**11. Juni 2010 | jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Die Abende können auch einzeln besucht werden.**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 8,- pro Abend, mit St. Bernhard\_CARD € 5,-

## Grundkurse für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

### in Kooperation mit dem mobilen Hospiz der Caritas Wien

8 Samstage in Hainburg an der Donau:

**TERMINE: Samstag 6. März, 20. März, 10. April, 24. April, 8. Mai, 29. Mai, 18. September und 2. Oktober 2010 | jeweils Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:**

Landesklinikum Thermenregion Hainburg,  
Hofmeisterstraße 70, 2410 Hainburg

Eine Kooperation von LKH Hainburg, Mobiles Palliativteam, Caritas Hospiz und Bildungszentrum St. Bernhard

**DETAIL-INFO:** 02622 / 29 131 oder

[www.st-bernhard.at/veranstaltungen/veranstaltung/7973/](http://www.st-bernhard.at/veranstaltungen/veranstaltung/7973/)

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 340,- für alle 8 Termine.

4 Wochenenden in Wiener Neustadt:

**TERMINE: Freitag 7. bis Samstag 8. Mai, Freitag 11. bis Sonntag 13. Juni, Freitag 17. bis Sonntag 19. September und Freitag 8. bis Samstag 9. Oktober 2010**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**DETAIL-INFO:** 02622 / 29 131 oder

[www.st-bernhard.at/veranstaltungen/veranstaltung/8637/](http://www.st-bernhard.at/veranstaltungen/veranstaltung/8637/)

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 340,- für alle 4 Wochenenden,

€ 332,- mit St. Bernhard\_CARD



**LEITUNG:**

**Ingrid Klein & Ingeborg Scheffler**



**LEITUNG:**

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



**Dr. Marianne Putz**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
und akadem. Expertin für  
Palliative Care



In Kooperation mit dem  
Mobilen Hospiz der Caritas – Wien

*Die Kurse entsprechen den Standards  
des Landesverbandes Hospiz NÖ für  
die Basisausbildung ehrenamtlicher  
MitarbeiterInnen im Hospizbereich.*





**Maria Goldmann-Kaindl**  
Lebens- und Sozialberaterin,  
LIMA-Trainerin und  
Tanzleiterin

## Aktiv Tag – für Körper, Geist und Seele

Aktiv- Sein ist das Schlagwort unserer Gesellschaft geworden. Medikamente und Behandlungsmethoden werden erfunden um Menschen möglichst lange aktiv zu erhalten. Doch es reicht nicht, sich alles von außen zuzuführen. Der Schatz liegt in uns!

mit sich selbst zu beschäftigen und zu entdecken, was jedem einzelnen gut tut und was sie/er benötigt um aktiv zu bleiben. Mit kreativen Methoden machen wir uns auf diese Entdeckungsreise.

Dieser Tag im Bildungszentrum St. Bernhard soll wieder ein Anstoß sein und uns in Erinnerung rufen, was gut und angenehm ist. Ich möchte die TeilnehmerInnen ermutigen sich

**TERMIN: Freitag 9. April 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**  
**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 35,-, mit St. Bernhard\_CARD € 30,-



**LEITUNG:**  
**Christa Várkonyi**  
Atempädagogin,  
Lebensberaterin,  
Mutter von 4 Kindern

## Wenn Kinder erwachsen werden

Vortrag für Menschen in der Lebensmitte

Veränderungen in der Familie fordern uns heraus! Mit dem Erwachsenwerden der Kinder beginnt ein ganz neuer Lebensabschnitt.

Wenn deine Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß werden, gib ihnen Flügel! (chines. Sprichwort)

- innere Sicherheit finden in turbulenten Zeiten
- Loslassen und neue Freiräume wahrnehmen
- Rückblick und Neuorientierung
- Paarbeziehungen und Elternrolle verändern sich

**TERMIN: Mittwoch 19. Mai 2010 | 19.00 bis 21.00 Uhr**  
**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard  
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-, mit St. Bernhard\_CARD € 5,-

## THEOLOGIE UND GESELLSCHAFT

### Basisinfo Christentum

#### Modul 1

Sie wollen sich über das Christentum informieren und einmal die Basics dieser Weltreligion fundiert vorgestellt bekommen? Dann sind Sie bei diesem Grundkurs richtig: Diese Basisinformation setzt keine Vorkenntnisse voraus und will auch nicht missionieren. Vielmehr erhalten Sie in verständlicher und vernünftiger Weise eine theologisch fundierte Darlegung des christlichen Glaubens, um sich eine eigenständige Meinung bilden zu können.

Ob Sie einer anderen Religion angehören, vom Christentum keine Ahnung (mehr) haben, sich als Atheist bezeichnen oder als ChristIn einfach redlich auf der Suche sind – hier können Sie sich mit all ihren Fragen und Vorbehalten informieren und einbringen.

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 20,- für 4 Abende

Basisinfo Christentum findet im Rahmen des Projekts »Identität und Interkulturalität« statt und wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur.

**bm:uk** **WW** weiterwissen.at  
Forum für Fortbildung und Weiterbildung

**Themen des 1. Moduls sind die „Grundlagen“ des christlichen Glaubens:**

1. Abend: Was kann „Gott“ heute noch heißen?  
mit Dr. Peter Zeillinger, Theologische Kurse Wien  
**Dienstag 4. Mai 2010 | 19.00 bis 20.30 Uhr**

2. Abend: Wie und wovon spricht die Bibel?  
mit Mag. Anton Kalkbrenner, Katholisches Bildungswerk Wien  
**Dienstag 11. Mai 2010 | 19.00 bis 20.30 Uhr**

3. Abend: Jesus – Sohn Gottes?  
mit Mag. Oliver Achilles, Theologische Kurse Wien  
**Dienstag 18. Mai 2010 | 19.00 bis 20.30 Uhr**

4. Abend: Erlösung durch das Kreuz: Was ist damit gemeint?  
mit Dr. Peter Zeillinger, Theologische Kurse Wien  
**Dienstag 8. Juni 2010 | 19.00 bis 20.30 Uhr**

**basisinfo** **christentum**



**REFERENTEN:**  
**Mag. Dr. Peter Zeillinger**  
wissenschaftlich-pädagogischer  
Assistent der Theologischen Kurse



**Mag. Anton Kalkbrenner**  
Theologe



**Mag. Oliver Achilles**  
wissenschaftlich-pädagogischer  
Assistent der Theologischen Kurse

## Das Grabtuch Christi - theologische und pastorale Hintergründe

### Studienreise nach Turin und Vortrag

Erstmals seit zehn Jahren wird für kurze Zeit das „Grabtuch Christi“, das die Gesichtszüge Jesu zeigen soll, im Turiner Dom zu sehen sein. Wir stellen im Vorfeld die Frage nach den theologischen und pastoralen Hintergründen und laden zu dieser Studienreise gemeinsam mit Optimundus Reisewelt Wien ein:

#### Vortrag

mit Prof. Dr. Stephan Renner, Kirchlich-Pädagogische Hochschule Wien

**TERMIN: Mittwoch 14. April 2010 | 19.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-, mit St. Bernhard\_CARD € 5,-

#### Studienreise nach Turin:

##### Tag 1:

Fahrt mit einem Komfortbus nach Italien, wo Sie am Abend in Ihrem Hotel bei Alba ankommen. Abendessen und Nächtigung im Hotel.

##### Tag 2:

Fahrt in die Hauptstadt des Piemont nach Turin. Ausführliche Stadtbesichtigung. Sie sehen: Piazza San Carlo, Palazzo dell'Accademia delle Scienze, Palazzo Carignano, Piazza Castello, Palazzo Madama, Königspalast. Mittagspause in einem typischen Restaurant. Weitere Besichtigung der „Sacra Sindone“ (Grabtuch Christi) im Dom. Spaziergang zur Kirche San Carlo am gleichnamigen Piazza San Carlo und zur Kirche San Lorenzo mit dem Museum della Sindone. Rundgang auf den Spuren der Sindone mit seiner langen Reise von Jerusalem bis nach Turin, den Zusammenhang der Savoia's mit der Stadt Turin, die ‚oscuo‘ (unbekannte) Zeitspanne und die Hypothese

der Kreuzritter. Abendessen und Nächtigung im Hotel.

##### Tag 3:

Heute unternehmen Sie eine Rundfahrt durch das berühmte Weinbaugebiet des Barolo. Abendessen und Nächtigung im Hotel.

##### Tag 4:

Rückfahrt nach Wien, wo Sie am Abend ankommen.

#### INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

- Busfahrt ab Wiener Neustadt (nach Bedarf Großrußbach / Wien) mit einem Komfortbus
- 3 Nächtigungen im Mittelklassehotel Motel Alba im Doppelzimmer mit Dusche/Bad und WC
- Halbpension (Frühstück und Abendessen im Hotel)
- 1 Mittagessen in Turin (3-Gängemenü + Wein)
- Eintrittsgebühren inkl. Reservierung für Sindone
- Optimundus Reiseleitung

Nicht inkludiert:

Weitere Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder für Busfahrer und Reiseleitung, Ausgaben persönlicher Art, Versicherungen, Servicepauschale (einmalig € 13,-).

**TERMIN: Freitag 23. April bis Montag 26. April 2010**

#### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 399,- Pauschalpreis

€ 391,- mit St. Bernhard\_CARD

€ 33,- Storno und Reiseversicherung

€ 58,- Einbettzimmerzuschlag

**Anmeldung erbeten bis 15. März 2010**

Der Vortrag dient auch zur Einführung zur Studienreise nach Turin und ist für TeilnehmerInnen an der Reise gratis.



REFERENT UND REISEBEGLEITER

Prof. Dr. Stephan Renner



© kathbild.at/Rupprecht

optimundus  
Reisewelt



INFORMATION UND REISEORGANISATION:

Mag. Peter Maurer

02622 / 29 131 DW 17 oder

p.maurer@edw.or.at

## Mission heute – Manipulation oder Verkündigung?

### Vortrag

Seit den 68er-Jahren ist es ‚in‘ geworden, jede Beeinflussung eines anderen Menschen als Manipulation zu bezeichnen. Es lässt sich zeigen, dass diese Annahme bei konsequenter Handhabung in Anarchie enden würde. Da der Mensch lebenslang bildungsfähig und bildungsbedürftig ist, stellt sich die Frage nach einem letzten Bildungsziel und macht Verkündigung / Mission zu einem Spezialfall von Bildung: Durch die Ausrichtung auf GOTT wird Persönlichkeitswerdung oder Selbstbestimmung im letzten Sinn als Ebenbildlichkeitswerdung verstehbar. In einer pluralistischen Gesellschaft können wir nicht voraussetzen, dass der Großteil der Menschen gläubig ist. Daher ist eine stufenweise Hinführung zum Glauben notwendig, die man als Verkündigung oder Mission bezeichnen kann und die in zwei Schritten erfolgen muss:

- Evangelisation ist Hinführung zum (christlichen) Glauben; sie muss in einer weltanschaulich pluralen Gesellschaft

zweistufig erfolgen, nämlich

- erstens in einer Erschließung der religiösen Sphäre im allgemeinen und
- zweitens in einer Hinführung zur spezifisch christlichen Tradition im besonderen.
- Katechese hingegen ist die Entfaltung eines bereits vorhandenen christlichen Glaubens.

In der Verkündigung wird heute vorwiegend Evangelisation geleistet werden müssen, während Katechese wohl eher in religiös-homogenen Gruppen erfolgen kann.

**TERMIN: Donnerstag 27. Mai 2010 | 19.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-, mit St. Bernhard\_CARD € 5,-



REFERENTIN:

Sr. Dr. in Mag. a Katharina Deifel  
Theologin



REFERENT:

**Prof. Dr. Karl R. Essmann**  
Theologe und Religionspädagoge

## Glaube macht Beine

### Wallfahrten zwischen Religiosität und Fitness

Wallfahrten sind in. Sie schaffen nicht nur anregende Erlebnisse für das Leben, sondern sie sind Erfahrungen des Lebens selbst. Wallfahrten geben „der Seele Zeit, sich selbst zu finden.“ So machen sich jährlich Millionen Menschen auf den Weg zu den großen Wallfahrtsorten der christlichen Welt.

Rund 14 Millionen Menschen pilgern jährlich nach Guadalupe in Mexiko, 5,2 Millionen pilgern nach Lourdes, 4,5 Millionen Menschen pilgern nach Santiago de Compostela und immer noch eine Million nach Mariazell.

Wie aber hat alles angefangen? Warum gerade Mariazell, Lourdes oder Santiago de Compostela? Ist alles nur Zeitgeist oder liegt dem eine menschliche Ursehnsucht zu Grunde? Was kann sich durch Wallfahrten wirklich verändern? Diesen und ähnlichen Fragen weiß sich der Vortrag verpflichtet.

**TERMIN: Mittwoch 5. Mai 2010 | 19.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 10,-, mit St.Bernhard\_CARD € 7,-



LEITUNG:

**Pfarrer, Mag. Gottfried Klima**  
Theologe und Geistlicher Assistent  
des Bildungszentrums

## Anfang der Heilsbotschaft von Jesus Christus, dem Sohn Gottes

Bibelseminar über das Markusevangelium

Ein Mann namens Markus war der erste, der auf die Idee gekommen ist, wichtige Erzählungen über Jesus in einem Buch aufzuschreiben. Wieso hat er das gemacht? Für welche Leser schreibt er, was sind die wesentlichen theologischen Aussagen seines Evangeliums?

Mit diesen Fragen wollen wir uns an 5 Abenden befassen. Außerdem sollen Anstöße gegeben werden, auf persönlicher

Ebene Texten des Markusevangeliums zu begegnen.

**TERMIN: Mittwoch, 24. März, 7. und 21. April, 5. und 19. Mai 2010 | jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 35,- für alle 5 Termine,  
mit St.Bernhard\_CARD € 30,-

## SPIRITUALITÄT

## Zazen im Bildungszentrum St. Bernhard

### Wöchentliches Zazen

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

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

**TERMIN:** jeden Dienstag außer an schulfreien Tagen

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 10,-/ Monat



LEITUNG:

**Elisabeth Macho**

## Einführungstag in die Zen-Meditation

mit Elisabeth Macho für alle, die noch keine Einführung besucht haben und an den Übungsabenden teilnehmen wollen.

**TERMIN: Samstag 23. März 2010 | 10.00 bis 17.00 Uhr**

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-, mit St.Bernhard\_CARD € 5,-



REFERENT:

**Prof. Dr. P. Karl Wallner OCist,**  
Theologe, Rektor der  
Päpstlichen Hochschule  
Benedikt XVI. Heiligenkreuz

## Das Heilsame des Gregorianischen Choral

### Vortrag mit P. Karl Wallner OCist

Der Gregorianische Choral ist eine der ältesten christlichen Meditationsformen. Die wenigsten wissen, wie und wann er entstanden ist und warum seine Melodien so sehr verzaubern können, dass die CD der Zisterzienser des Stiftes Heiligenkreuz „Chant - Music for Paradise“ ein Welthit werden konnte. Pater Karl Wallner aus dem Stift Heiligenkreuz hat die Öffentlichkeitsarbeit der CD betreut und ein starkes spannendes Sachbuch über den Choral geschrieben „Der Gesang der Mönche“.

Er wird die spirituelle Dimension des Choral ausdeuten und dabei freilich auch so manchen Einblick geben in das, was die Heiligenkreuzer Mönche durch den Medienwirbel erlebt haben.

**TERMIN: Mittwoch 17. März 2010 | 19 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-, mit St.Bernhard\_CARD € 5,-

## Eine biblische Figur nimmt Gestalt an

### Bibelwerk Wochenende Paulus

Paulus ist zweifellos eine der faszinierendsten und prägendsten Gestalten des frühen Christentums. Nach einem Jahr der intensiven Beschäftigung mit diesem „Völkerapostel“, wollen wir uns an diesem Wochenende noch einmal intensiv mit ihm auseinandersetzen. Folgende Fragen werden uns beschäftigen:

- Was hat Paulus geprägt?
- Wie hat er gelebt?
- Was hat ihn so begeistert, dass er so viele Strapazen auf sich genommen hat?
- War er wirklich ein Frauenfeind?
- Was hat uns Paulus heute zu sagen?

Neben diesen bibeltheologischen Einheiten werden wir auch für uns eine Paulus-Figur anfertigen.

#### TERMINE:

Freitag 12. März 2010 | 16.00 Uhr bis

Samstag 13. März 2010 | 18.00 Uhr

#### VERANSTALTUNGSORT:

Herminenhäuser der Schulschwestern, Schloßweg 5,  
2824 Seebenstein

#### KOSTEN:

Kursbeitrag € 45,-, mit St. Bernhard\_CARD € 37,-,

Materialkosten € 25,-.

Vollpension im Herminenhäuser € 42,- (wird direkt im Herminenhäuser bezahlt)



#### LEITUNG:

**Mag.a Eva Schiffel**

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

## PGR / MITARBEITERINNEN

## Kinder-Bibel-Gottesdienst

Der Workshop-Nachmittag für JS- und MinistrantInnen-GruppenleiterInnen,  
PastoralassistentInnen, ReligionslehrerInnen

Ein Nachmittag mit neuen Ideen und Tipps für die Gestaltung von Kindergottesdiensten, die Arbeit mit Kindern rund um die Bibel und weiteren religiösen Themen sowie Möglichkeit zum Austausch mit anderen Menschen, die in diesem Bereich tätig sind.

Die Veranstaltung besteht aus 2 Workshops, die hintereinander von allen TeilnehmerInnen durchlaufen werden:

#### WORKSHOP 1:

**Tohuwabohu – alttestamentarische Geschichten für Kinder aufbereitet**

Die Arche Noah, bevölkert von vielen herzigen Tieren, ist ein beliebtes Motiv in Kinderbibeln – gleichzeitig wird oft die Meinung vertreten, das Alte bzw. Erste Testament mit seinen blutrünstigen Geschichten sei nichts für Kinder. Vor diesem Spannungsfeld werden wir eine kurze Einführung in die Eigenheiten des Alten Testaments geben und verschiedene Methoden, mit denen mit Kindern in Gottesdienst und Gruppenstunde zu alttestamentarischen Themen gearbeitet werden kann, vorstellen.

#### WORKSHOP 2:

**Wege zum lebendigen Beten mit Kindern**

Vielleicht ist es für dich und deine Gruppe etwas ganz Selbstverständliches, regelmäßig gemeinsam zu beten. Vielleicht hast du das aber auch noch nie versucht und weißt nicht so recht, ob und wie du das angehen könntest. Mit Kindern zu beten heißt flexibel und offen zu sein für die verschiedensten Vorstellungen von Gottesbeziehung und Freundschaft. Gemeinsam erkunden wir in diesem Workshop unsere ganz individuelle Färbung dieser so wichtigen Beziehung und wie wir Kinder hinführen können frei und offen mit ihrem Freund Jesus zu sprechen – also zu ihm zu beten.

Eine Kooperationsveranstaltung des Fachbereiches Kinderseelsorge/ Katholische Jungschar und dem Bildungszentrum St. Bernhard.

**TERMIN: Samstag 24. April 2010 | 14.00 bis 18.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 6,- inkl. Agape

**ANMELDUNG** im Bildungszentrum St. Bernhard:

02622 / 29 131 oder st.bernhard@edw.or.at oder über

[www.st-bernhard.at/veranstaltungen/veranstaltung/7198/anmeldung/](http://www.st-bernhard.at/veranstaltungen/veranstaltung/7198/anmeldung/)



#### REFERENTINNEN:

**Elisabeth Straßmayr**  
Katholische Jungschar Wien  
und Team



Katholische Jungschar

Sponsored by

altekronenapotheke



Eine Kooperation von Kirche mit Leib und Seele, dem Betriebsrat der ED Wien und dem Bildungszentrum St. Bernhard



LEITUNG:

**Susanne Schuster**

Supervisorin & Coach ÖVS,  
Pastoralassistentin, Ausbildungs-  
leiterin für Pastorale Berufe



LEITUNG:

**Herbert Gasser**

Kirchenmusikreferent für das  
Vikariat Süd

## Gesundheitsstraße im Bildungszentrum St. Bernhard für hauptamtliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Erzdiözese Wien

Im Rahmen des Gesundheitsprojektes „Kirche für Leib und Seele“ werden in allen drei Vikariaten Gesundheitsstraßen angeboten. Eingeladen sind alle Priester, Diakone sowie alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Erzdiözese Wien!

Gesundheitsstraßen bieten schulmedizinische Checks, Kennenlernen alternativer Gesundheitsmethoden, erlebnisorientierte Module für Bewegung und Ernährung und Möglichkeiten zur Begegnung und Vernetzung.

Unsere Gesundheitsstraßen sind auf die Bedürfnisse der einzelnen Vikariate abgestimmt und kooperieren mit lokalen Gesundheitseinrichtungen.

**ANGEBOTE:**

- Ärztliche Beratung
- Beratung durch Apotheker
- Hörtest - Fa. Neuroth
- Schulmedizinische Checks: Blutzuckermessung, Cholesterinmessung, Blutdruckmessung Lungenfunktionsmessung – Peak Flow Meter, CO-Messung – Smokerlyzer
- Module Küchenexperimente: „Fettdektive“, „Wer tappt in die Zuckerfalle?“, „Bio oder Schmäh“
- Module Bewegung: „Komm ins Gleichgewicht“, „Reaktionstest“
- Gesunde Jause

**TERMIN: Dienstag 13. April 2010 | 14.00 bis 18.00 Uhr****VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard**ANMELDUNG ERFORDERLICH:**

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

Für alle MitarbeiterInnen der Erzdiözese Wien gratis.

**Anmeldung unbedingt erforderlich  
bis 26. Februar 2010!**

## Supervision für hauptamtliche SeelsorgerInnen mit Susanne Schuster

Wer in der Seelsorge arbeitet ist tagtäglich vielfältigen und massiven Ansprüchen ausgesetzt. Neben fachlicher Qualifikation wird ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Einsatzbereitschaft und Loyalität verlangt. Supervision als kontinuierliche und qualifizierte Begleitmaßnahme kann hier einen wesentlichen Beitrag zur Reflexion und Entlastung bieten, der berufliche Zusammenhänge transparenter, bewusster und somit veränderbar macht.

**Eingeladen sind:** Priester, Diakone, JugendleiterInnen und PastoralassistentInnen

Mehr Info über SV in der ED-Wien hier als pdf-Datei downloaden: <http://www.st-bernhard.at/downloads/SVEDW.pdf>

**TERMIN: Dienstag 2. März 2010 | 9.00 bis 11.30 Uhr**

An diesem Termin, werden gemeinsam die weiteren Termine bis Juni 2010 ausgemacht (insgesamt 5 Termine).

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 40,- für alle 5 Termine (entspricht dem Selbstbehalt für Supervision nach den Richtlinien des Referates für Supervision der ED Wien)

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

## Christ ist erstanden

KantorInnen-Nachmittag für die Karwoche und Ostern

Probennachmittag mit konkreter Vorbereitung des liturgischen Sologesanges für die Karwoche und Ostern.

Eingeladen sind KantorInnen und Schola (Vorsänger)-Gruppen. Die Kosten trägt das Referat für Kirchenmusik.

**TERMIN: Samstag 20. März 2010 | 14.00 bis 18.00 Uhr****VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

## Chornachmittag zum Thema Pfingsten/Firmung/Hl. Geist

Vorstellung und Erarbeitung bekannter, leichter bis mittelschwerer Chorliteratur, sowie neuer Geistlicher Lieder für die musikalische Gestaltung der Firmung und des Pfingstfestes.

**TERMIN: Samstag 8. Mai 2010 | 14.00 bis 17.30 Uhr****VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard



## Bausteine für die Bildungsarbeit:

### ENTWICKLUNGSDYNAMIK

– WIE ENTDECKE ICH DIE WELT?

Basisseminar Lernen für (päd-)agogisch Tätige  
(Modul 2 Grundkurs Erwachsenenbildung)

#### Inhalte:

- Grundlagen des Lernens
- Grundlagen der Entwicklungspsychologie
- Entwicklungsdynamische Konzepte

**TERMIN: Samstag 20. März 2010 | 9.00 bis 17.30 Uhr**

**REFERENTINNEN:** Gerlinde Grübl-Schöbwender,  
Karl Garnitschnig

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

### WAHRNEHMUNG UND WIRKLICHKEIT

– WIE SEHE ICH DIE WELT?

Basisseminar Persönlichkeitsbildung für (päd-)agogisch Tätige  
(Modul 3 Grundkurs Erwachsenenbildung)

#### Inhalte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung – mich selbst und andere verstehen
- Analyse und Reflexion eigenen Handelns und Verhaltens in (päd)agogischen Zusammenhängen
- Stärken- und Schwächenanalyse - meine Lernfelder erkennen und nutzen

**TERMIN: Samstag 8. Mai 2010 | 9.00 bis 17.30 Uhr**

**REFERENTINNEN:** Karl Garnitschnig, Gerlinde Grübl-Schöb-  
wender

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

## Grundkurs für Erwachsenenbildung:

Die drei oben genannten „Bausteine für die Bildungsarbeit“ bilden gemeinsam mit einer schriftlichen Abschlussarbeit den „Grundkurs für Erwachsenenbildung“. Er will Basiswissen und Grundkompetenzen für die Bildungsarbeit mit Erwachsenen vermitteln. Der Kurs ist von der Österreichischen Weiterbildungsakademie / wba mit 1,5 ECTS akkreditiert.

#### ZIELGRUPPE:

Personen, die in die Bildungsarbeit einsteigen wollen sowie bereits in der Erwachsenenbildung Tätige, die ihre jeweiligen Fachkompetenzen mit pädagogischen und bildungstheoretischen Kompetenzen untermauern wollen.

**Maximale Teilnehmer/innenanzahl:** 25 Personen

#### Pflichtlektüre:

Siebert, Horst: Methoden für die Bildungsarbeit: Leitfaden für aktivierendes Lehren. – Bielefeld: Bertelsmann-Verlag, 2008, 3., aktualisierte und überarb. Aufl., ausgewählte Kapitel

### DAS 1x1 DER BILDUNGSARBEIT

Basisseminar für Erwachsenenbildner/innen und Trainer/innen  
(Modul 1 Grundkurs Erwachsenenbildung)

#### Inhalte:

- Definition des Bildungsbegriffs: Unterschiedliche Bildungsbegriffe und Kriterien zur Auswahl.
- Kleines 1x1 der Gruppendynamik (vom „Beginnen“ bis zum Umgang mit „schwierigen Gruppenteilnehmer/innen“)
- Kleines 1x1 der Medien in der Erwachsenenbildung
- Umgang mit Feedback und Evaluation - zwischen gesundem Selbstbewusstsein und Lernbereitschaft
- Erfolgreiche Bewerbung als Referent/in für eine Bildungseinrichtung
- Zielführende Vermarktung von Seminaren

**TERMIN: Samstag 19. Juni 2010 | 9.00 bis 17.30 Uhr**

**REFERENTINNEN:** Karl Garnitschnig, Peter Maurer

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

#### TEILNAHMEBEITRAG PRO MODUL:

€ 85,-, mit St.Bernhard\_CARD und für Mitglieder des Vereins für Familienbegleitung € 80,-

Anmeldeschluss immer eine Woche vor dem Termin!

Die einzelnen Bausteine behandeln alle ein bestimmtes Thema und können daher einzeln besucht werden.



#### TRAINER/INNEN

**Univ. Prof. Dr. Karl Garnitschnig,**  
Bildungswissenschaftler, Universität  
Wien, Lehrbeauftragter an der  
Donauuniversität Krems

**Mag.a Gerlinde Grübl-Schöbwender**  
Bildungswissenschaftlerin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

**Mag. Peter Maurer**  
Bildungswissenschaftler,  
wba-zert. Erwachsenenbildner



Holen Sie sich den Kursbeitrag mit  
der **NÖ Bildungsförderung** zurück!  
Mehr Info Seite 2.



**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG FÜR DEN GANZEN GRUNDKURS:**  
€ 250,- Paketpreis, mit St.Bernhard\_CARD und für Mitglieder  
des Vereins für Familienbegleitung € 230,-



REFERENT:

**Dr. Peter Zeillinger**

Theologische Kurse Wien, Projekt Basisinfo Christentum

## Info-Abend zu BIC – Basisinfo Christentum

im Bildungszentrum St. Bernhard

Wieso ist das Christentum gerade so geworden, wie es geworden ist? Wieso gibt es eine Bibel? Wieso eine Kirche? Was hat Menschen motiviert, diesen Jesus von Nazaret als Sohn Gottes zu bekennen? Und was hat die christliche Rede von Erlösung mit dem Kreuzestod Jesu zu tun?

Diese Fragen nach dem „roten Faden“ im Christentum interessieren Christen, Nicht- und Andersglaubende gleichermaßen. Das Projekt „Basisinfo Christentum“ versucht auf kompakte, gleichwohl theologisch fundierte Weise, über die geschichtlichen Zusammenhänge und die Erfahrungen zu informieren, die zur Entstehung des Christentums, seinen Überzeugungen und Ausdrucksformen geführt haben.

An diesem Info-Abend werden die Idee und das Konzept der „Basisinfo“ vorgestellt, sowie Tipps gegeben, wo und wie diese Kurse, die sich an ein breites Publikum auch ohne Vorkennt-

nisse wenden, in Pfarren und an anderen Orten veranstaltet werden können.

Basisinfo Christentum findet im Rahmen des Projekts ‚Identität und Interkulturalität‘ statt und wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur.

**TERMIN: Dienstag 27. April 2010 | 19.00 Uhr****VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard**Eintritt frei!**

Eine Veranstaltung des Vikariates Unter dem Wienerwald in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard.

## Termine des Vikariates Unter dem Wienerwald:

### Fachtag Liturgie:

Die Liturgie der Karwoche (Palmsonntag bis Ostersonntag)

**ZIELGRUPPE:** PGR f. Liturgie, Liturgieinteressierte, Wortgottesdienstleiter, Pastoralassistenten, Diakone, Liturgieverantwortliche, Priester

**VERANSTALTER:** Fachausschuss Liturgie des Vikariates Süd

**TERMIN: Samstag 12. Februar 2010 | 18.00 bis 21.00 Uhr****VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard**REFERENT:** Weihbischof DI Mag. Stephan Turnovszky

### Liturgienstammtisch 2010

**REGION OST: Donnerstag 29. April 2010 | 18.30 bis 21.00 Uhr im Pfarrheim Bruck/Leitha**

**REGION SÜD: Montag 3. Mai 2010 | 18.30 bis 21.00 Uhr im Bildungszentrum St. Bernhard**

**ZIELGRUPPE:** WortgottesdienstleiterInnen, PastoralassistentInnen, Diakone, Liturgieverantwortliche

**VERANSTALTER:** Vikariat Unter dem Wienerwald  
Anmeldung bis: eine Woche vor dem Stammtisch

### Lektorenkurs 2010:

**TERMIN: Freitag 19. Februar 2010 | 18.00 bis 21.00 Uhr**

**und Samstag 20. Februar 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

### Kommunionhelfergrundkurs 2010:

**TERMIN: Samstag 6. März 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**und Samstag 9. Oktober 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

### Krankenkommunionhelferkurs 2010:

**TERMIN: Samstag 13. Februar 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

### Fachtag Caritas

Caritas-Arbeit in der Pfarre – im Spannungsfeld zwischen Überforderung und Bereicherung

Caritas-MitarbeiterInnen in der Pfarre erleben ihre Arbeit oft bereichernd aber immer wieder auch mal als Überforderung. Mit diesem Spannungsfeld wollen wir uns an diesem Vormittag auseinandersetzen. Dazu machen wir einerseits einen Blick auf die Quellen, auf das, was uns trägt, und andererseits wird es auch praktische Tipps geben.

**ZIELGRUPPE:** Caritas-Verantwortliche aus den Pfarren

**VERANSTALTER:** Fachausschuss Caritas des Vikariates Süd + Pfarrreferat Caritas

**TERMIN: Samstag 20. Februar 2010 | 9.00 bis 13.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard



INFO UND ANMELDUNG:

**Vikariat Unter dem Wiener Wald**

Tel. 02622 / 29131 / 41

Fax. 02622 / 29131 / 40

d.klinger@edw.or.at

## Wurzeln klären – neue Horizonte gewinnen

Wie das Schicksal unserer Ahnen in unserem Leben wiederkehrt

### DIE SITUATION:

Menschen, die unter hartnäckigen Lebensproblemen (körperlichen, seelischen und/oder sozialen) leiden, die sich allen bisher unternommenen Lösungsversuchen zu entziehen scheinen, finden in der transgenerationalen (mehrere Generationen betreffenden) Betrachtung ihrer Familie heilsame Veränderungen und gute Wirkungen in ihrem Alltag. Es zeigt sich in der Praxis, dass ungelöste Konflikte, abgebrochene Beziehungen zu Familienmitgliedern, frühzeitige Todesfälle, Selbstmorde oder „Familiengeheimnisse“ (wie z.B. außereheliche Kinder, Verspielen des Familienvermögens, Ausschluss eines Familienmitglieds, Verbrechen etc.) oder unbewusst übernommene Lebensaufträge von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben, von den später Geborenen übernommen oder wiederholt werden. Sich daraus ergebende scheinbar irrationale Ängste, psychische und physische oder unerklärliche soziale Probleme können durch das Aufdecken, Erkennen und Lösen von unbewussten Verstrickungen und unsichtbaren, destruktiven Loyalitäten mit (oftmals auch bereits verstorbenen) Familienmitgliedern auf einfachem Weg überwunden werden.

### DER WEG:

Im vertrauensvollen Rahmen einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, machen Sie sich auf den Weg, die eigene Herkunftsfamilie zu erforschen. Sie erstellen mit Hilfestellung das Genosozioagramm (Familienstammbaum) Ihrer Familie, und lernen im achtsamen Gespräch mit der Begleiterin und der Gruppe, Muster, verdeckte Loyalitäten, die unausgesprochenen Regeln und Ordnungen in Ihrer Familie zu erkennen und aus der Erkenntnis eine heilsame Wirkung für Ihr Leben zu entfalten.

Der Weg eignet sich auch für Interessierte, die einfach nur ihre Familie und die darin wirksamen Kräfte und Muster besser kennen und verstehen lernen wollen, um daraus harmonisierende Wirkungen für ihren Alltag zu erzielen.

### DIE ARBEIT:

In einer kleinen Gruppe (5 bis max. 12 Teilnehmer) wird mit qualifizierter Unterstützung durch die Trainerin das eigene Genosozioagramm (der Familienstammbaum) aus dem Gedächtnis gezeichnet und bearbeitet. Der Teilnehmer erzählt aus seiner Biografie und den Ereignissen in seiner Familie. Durch achtungsvolles und qualifiziertes Zuhören der Psychologin und der anderen Teilnehmer, durch das Stellen von geeigneten Fragen, werden Zusammenhänge deutlich, Muster erkennbar, geheime Loyalitäten aufgedeckt, Geheimnisse, Ungesagtes und Unsagbares ausgesprochen und oft zeigen sich verblüffend einfache Zugänge zu Lösungen von Lebensfragen im Zusammenhang mit der eigenen Herkunftsfamilie.

In diese Arbeit fließen vor allen Dingen die Erkenntnisse von Anne Ancelin Schützenberger ein, die als Psychoanalytikerin die Arbeit der Systemischen Familientherapie auf geniale Weise mit denen Bert Hellingers verbunden hat und dadurch neue Möglichkeiten eröffnet hat.

Es besteht die Möglichkeit, auf Wunsch im Anschluss an diese Arbeit an einem Familien-Stellen-Seminar teilzunehmen, um die Arbeit des Genosozioagramms zu vertiefen.

**TERMIN: Freitag 12. März 2010 | 17.00 Uhr bis Samstag 13. März 2010 | 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT: Bildungszentrum St. Bernhard**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 145,-, mit St.Bernhard\_CARD € 137,-**

## Kommunikation ohne Sprache

Tagesseminar mit Dr. Weißgärber

Schon Paul Watzlawick's – ein bekannter Kommunikationspsychologe – viel zitiertes Satz „Man kann nicht nicht kommunizieren“, weist darauf hin, dass Kommunikation schon weit vor dem sprachlichen Ausdruck beginnt:

Welches Bild machen wir uns von anderen Menschen, noch bevor wir mit ihnen ein einziges Wort gewechselt haben? Welches Bild machen sie sich von uns? Welchen Einfluss hat diese „nichtsprachliche“ Sprache auf uns im Umgang miteinander und welchen Nutzen haben wir, wenn wir diese „andere“ Sprache besser verstehen und interpretieren können?

Mit diesen und vielen anderen spannenden Fragen setzen wir uns in diesem Seminar auseinander. Anhand praktischer Übungen mit viel Aktivität und Humor sowie kurzen Fachinputs lernen Sie nicht nur Ihre Mitmenschen mit „nonverbalen“ Augen zu betrachten sondern erfahren nebenbei auch sehr viel über sich selbst und Ihre Art der Kommunikation ohne Sprache.

**TERMIN: Samstag 17. April 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**  
**VERANSTALTUNGSORT: Bildungszentrum St. Bernhard**  
**TEILNAHMEBEITRAG: € 85,-, mit St.Bernhard\_CARD € 80,-**



LEITUNG:

**Mag. Theresita Adler**  
Psychologin, Persönlichkeitsbildnerin



REFERENT:

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



LEITUNG:

**Irmgard Heinz**

Trainerin und Coach in freier Praxis  
mehr Infos:  
[www.ressourcen.at/irmgard.heinz](http://www.ressourcen.at/irmgard.heinz)



Holen Sie sich den Kursbeitrag mit  
der **NÖ Bildungsförderung** zurück!  
Mehr Info Seite 2.



LEITUNG:

**Christa Grubmann**

Psychotherapeutin und  
Erwachsenenbildnerin



REFERENT:

**Dr. Erwin Weißgärber**

Studium der Psychologie, selbstständiger  
Trainer und Unternehmensberater mit den  
Schwerpunkten Kommunikation, Führung,  
Team, Personalauswahl und Kreativität

## Von der „eigenen Grenze“ zum NEIN-Sagen

### Seminar

Vieles kann „schief gehen“, wenn wir miteinander reden. Gelungene Kommunikation hängt auch von der Fähigkeit ab, eigene und fremde Grenzen zu respektieren. Dieses Einfühlungsvermögen kann sowohl im beruflichen wie im privaten Alltag ein Werkzeug sein, um vermeidbaren Konflikten vorzubeugen.

#### Ziele:

- Sie erreichen persönliche Sicherheit im Umgang mit eigener „positiver Grenzvermittlung“.
- Sie erhöhen Ihre soziale Kompetenz durch die Anerkennung der persönlichen Grenze Ihrer Gesprächspartner.
- Sie entwickeln Einfühlungsvermögen, stärken Ihre Teamfähigkeit und können auch in Stresssituationen Gelassenheit entwickeln und den Überblick bewahren.

#### Inhalte:

- Die Bedeutung „der Grenze“ erkennen
- Feedback erfahren
- Sinnesspezifische Wahrnehmung schärfen
- Unwirksame Botschaften erkennen
- Werte wahrnehmen
- Ich-Botschaft
- Abgrenzung und Verbundenheit
- Zielsatz
- Theoretische Grundlagen

#### Methoden:

Prozessorientierte Einzel- und Gruppenübungen, Arbeit an Fallbeispielen, basisgebende Theorie. Die TeilnehmerInnen erhalten Handouts zu den Inputs.

**TERMIN: Samstag 20. März 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

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

## Verstehen und verstanden werden

### Kommunikation klarer und einfühlsamer gestalten

Um das rechte Wort zur rechten Zeit zu finden, ist es wichtig, Sachverhalte, Gefühle und Beziehungen zu klären. Einfühlsam geführte Gespräche können eine entspannte Atmosphäre schaffen, Konflikte werden entschärft und Menschen kommen einander wieder näher.

An diesem Tag werden wir miteinander hellhörig und gesprächig sein. Theorie und praktische Übungen sollen auch zu Veränderung des Denkens und Redens im Alltag anregen.

chig sein. Theorie und praktische Übungen sollen auch zu Veränderung des Denkens und Redens im Alltag anregen.

**TERMIN: Samstag 6. März 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 65,-, mit St.Bernhard\_Card € 59,-

## Gehirnjogging

### Fitness für Ihr Gedächtnis

Haben Sie manchmal Schwierigkeiten die Namen von 3 Menschen zu behalten, die man Ihnen gerade neu vorgestellt hat? Versuchen Sie das eine oder andere Mal vergeblich längere Zeit angestrengt eine Lösung zu finden und haben dann plötzlich aus dem ‚Nichts‘ die richtige Eingebung? Wieso erinnern wir uns manchmal nicht einmal an die einfachsten Dinge und warum vergessen wir überhaupt etwas, das wir schon lange im Gedächtnis gespeichert haben?

So wie ein Sportler seine Muskeln gezielt trainiert, um sich für Herausforderungen fit zu machen, so kann jeder von uns mit einfachen Methoden und Übungen sein Gehirn zu besseren Leistungen bringen. Möchten Sie wissen wie?

In diesem Seminar lernen Sie Ihr Gehirn besser zu verstehen und einzusetzen, machen Ihr Gedächtnis wieder fit und entdecken, zu welchen großartigen Gedankenleistungen jeder von uns fähig ist. Wir beschäftigen uns mit den Themen Lernen und Vergessen, bildhaftes Denken und ungewöhnliche Lösungen finden und Sie werden dabei erkennen: Die eigene Denk- und Merkfähigkeit zu steigern und fit zu halten, macht ebenso viel Spaß und ist genauso einfach zu erlernen, wie Ihr Lieblingssport.

**TERMIN: Samstag 12. Juni 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 85,-, mit St.Bernhard\_CARD € 80,-

## Mich selbst und andere besser verstehen

### Das Persönlichkeitsmodell des Enneagramms

Das „Enneagramm“ beschreibt neun unterschiedliche Charaktermuster, ihre Stärken und Schwächen und die je spezifischen Wege zu persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung. Die Grundzüge dieses Persönlichkeitsmodells finden sich schon ca. 300 n. Chr. beim Wüstenvater Ponticus Evagrius. Seit einiger Zeit wird dieses alte Modell von SeelsorgerInnen und PsychologInnen aufgegriffen und in der Geistlichen Begleitung und Psychotherapie angewendet.

Im Vortrag wird auf die vielschichtige Geschichte des Enneagramms eingegangen und in das „Persönlichkeitsmodell“ eingeführt.

**TERMIN:** Freitag 28. Mai 2010 | 19.00 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

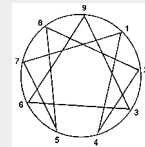
**TEILNAHMEBEITRAG:** € 8,-, mit St.Bernhard\_CARD € 5,-



REFERENT:

**Mag. Peter Maurer**

Supervisor & Coach -ÖVS,  
Enneagramm-Trainer ÖAE,  
Studium der Pädagogik in  
Kombination mit Psychologie



## Stressmanagement by Enneagramm

### Individuelle Strategien für den Umgang mit Belastung und Stress

Stressmanagement gelingt dann nachhaltig, wenn ich weiß, was mich stresst und warum es mich stresst. Das Persönlichkeitsmodell des Enneagramms eröffnet Zugänge zur Individualität unserer Wahrnehmung und lässt Unterschiede im Erleben Stress auslösender Situationen deutlich werden. Es ist ein Werkzeug, mit dem der eigenen Persönlichkeit entsprechende und effektive Strategien für den Umgang mit Belastung und Stress entwickelt werden können.

Allen InteressentInnen, die keine Vorkenntnisse zum Enneagramm haben, wird die Teilnahme am Vortrag ‚Mich selbst und andere besser verstehen – das Enneagramm als Persönlichkeitsmodell‘ am Abend vor dem Seminartag empfohlen. Die Teilnahme am Vortrag ist für SeminarteilnehmerInnen kostenlos.

**TERMIN:** Samstag 29. Mai 2010 | 9.00 bis 17.00 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 80,-, mit St.Bernhard\_CARD € 72,-



REFERENTINNEN:

**Mag.a Agnes Plöckl**

Enneagrammtrainerin ÖAE,  
Enneagrammausbildung bei Karin  
und Hans Neidhardt, Studium der  
Sonderpädagogik in Kombination  
mit Psychologie

#### Ziele des Seminars:

- den eigenen Umgang mit Belastung und Stress analysieren und reflektieren (auf der Basis des Modells von Jörg Fengler)
- bisherige Bewältigungsmuster benennen und hinterfragen
- eine individuelle Kurzzeitstrategie zur raschen Bewältigung von akuter Belastung und Stress entwickeln
- auf der Basis des Enneagramms ein Bewusstsein für den persönlichen Aufmerksamkeitsfokus und die daraus resultierenden automatisierten Bewältigungsmuster entwickeln



Holen Sie sich den Kursbeitrag mit der **NÖ Bildungsförderung** zurück!  
Mehr Info Seite 2.

## ELTERNBILDUNG

## Erziehung durch Beziehung

### Einfühlsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg für Eltern

Endlose Diskussionen, Widerstand, Trotz, Schreien, Aggression – all das kann uns Eltern an die Grenzen unserer Belastbarkeit bringen. Wie kann ich Wertschätzung, Kooperation und eine liebevolle Verbindung zu meinen Kindern und auch zu mir selbst erreichen? Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zeigt uns eine Möglichkeit, indem wir uns auf Gefühle und Bedürfnisse konzentrieren – auf unsere eigenen und die unseres Gegenübers.

**TERMIN:** Samstag 10. April 2010 | 14.00 bis 18.00 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 50,-, mit St.Bernhard\_CARD € 45,-

Für Elternpaare € 80,-, mit St.Bernhard\_CARD € 75,-



REFERENT:

**Mag. Gerhard Sprinzel**

Kommunikationstrainer,  
Aufstellungsleiter, 2-facher Vater

Buchtipp: Marshall B. Rosenberg ‚Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens‘



Eine Kooperationsveranstaltung des Katholischen Bildungswerks Wien und dem Bildungszentrum St. Bernhard.



LEITUNG:

**Beatrix Auer**

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Geragogin  
i.A., Mutter von drei Söhnen

**Melanie Ecker**

Dipl. Religionspädagogin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin,  
Mutter von zwei Töchtern



## Oma, Opa, passt ihr heute auf mich auf?

Spezialseminar für Großeltern, die ihre Enkelkinder betreuen

Haben Sie als Großmutter und Großvater auch die schöne, aber auch verantwortungsvolle Aufgabe, hin und wieder auf Ihr Enkelkind aufzupassen? Rückwirkend mit 1. Jänner 2009 sind Kinderbetreuungsleistungen von Großeltern, aber auch Nachbarn und Bekannten, die nicht im gleichen Haushalt leben, steuerlich absetzbar. Voraussetzung dafür ist, dass die Betreuungsperson eine Weiterbildung im Ausmaß von 8 UE absolviert. Das Seminar entspricht der vom Finanzministerium geforderten Qualifikation. Alle Großeltern die an diesem Seminar teilnehmen, erfüllen damit die verlangten Kriterien.



Eine Kooperationsveranstaltung des Katholischen Bildungswerks Wien und dem Bildungszentrum St. Bernhard.

**Inhalte:**

Erziehungsstile einst und jetzt, Beziehung Eltern-Kind, Familienbeziehungen, Familienformen, Meine Rolle als Großmutter/ Großvater – meine Rolle als KinderbetreuerIn, Vereinbarungen mit Eltern und Enkelkindern treffen, Grenzen setzen, Großeltern als religiöse Miterzieher

**TERMINE: Donnerstag 15. und 22. April 2010 | jeweils 15.00 bis 19.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 40,- pro Person, mit St.Bernhard\_CARD € 37,-

€ 70,- pro Paar, mit St.Bernhard\_CARD € 65,-



LEITUNG:

**Mag. phil. Gerlinde Gröbl-Schöbwendner**  
Akad. Sozial- u. Heilpädagogin,  
Lebens- u. Sozialberaterin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin



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

## 2 + 2 = 4 - Los geht's!

Mein Kind, ein Volksschulkind (NÖ Elternschule Modul 3)

**Inhalt:**

- Schulreife
- Tipps für den gelungenen Wechsel vom Kindergarten in die Schule
- Geistig/seelische Entwicklung des Volksschulkindes
- Die bewusste Gestaltung des Miteinanders in der Familie, Schule und außerhalb
- Bewältigungsstrategien für Kinder und Eltern

**Ziele:**

- Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz
- Entlastung des Erziehungs- u. Familienalltags

**Eingeladen sind:**

Eltern, Stief- und Großeltern mit Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren

**TERMIN: Samstag 29. Mai 2010 | 9.00 bis 15.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 15,- / € 10,- mit St.Bernhard\_CARD und für Mitglieder des Vereins für Familienbegleitung

Die Veranstaltung wird im Rahmen der NÖ Elternschule vom Land NÖ gefördert und findet in Kooperation mit dem Verein für Familienbegleitung statt.



LEITUNG:

**Heidi Effenberger**  
EKI-Gruppenleiterin,  
Montessoripädagogin



## Cool bleiben - Weiteratmen!

Mehr Gelassenheit im Alltag mit Kindern

Wir lieben unsere Kinder und freuen uns an ihnen. Und doch stoßen wir oft an unsere Grenzen der Liebenswürdigkeit, wenn etwas nicht so klappt wie wir uns das vorstellen! Bewundern wir nicht auch die Eltern die sich in bestimmten Situationen nicht unter Druck setzen lassen. Eltern die souverän und entspannt mit Situationen umgehen? An diesen 2 Abenden wollen wir uns damit beschäftigen was hinter dem Wort Gelassenheit steckt, wie wir unsere Kommunikation darauf aufbauen können und wie wir Gelassenheit in den Alltag integrieren können!

**TERMINE: Mittwoch 9. und Donnerstag 10. Juni 2010 | jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr.**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 30,- für beide Termine, mit St.Bernhard\_CARD € 25,-



Eine Kooperationsveranstaltung des Katholischen Bildungswerks Wien und dem Bildungszentrum St. Bernhard.

## Marriage Encounter – Monatstreffen

im Bildungszentrum St. Bernhard

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

**TERMINE: Mittwoch 17. März und 19. Mai 2010**

**| jeweils 19.30 bis 22.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT: Bildungszentrum St. Bernhard**



## Eheseminare

Ein Sonntag im Bildungszentrum St. Bernhard

**TERMINE: Sonntag 14. März, 11. April, 25. April,**

**30. Mai, 13. und 27. Juni | jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr**



## KULTUR & KREATIVITÄT

### Intuitives Malen

Innere Bilder als Wegbegleiter

„Intuitives Malen“ ist eine gute Gelegenheit inne zu halten, um sich selbst zu begegnen. Halten Sie Ihre Gedanken an, stellen Sie sich vor Sie hätten einen leeren Kopf!

Erlauben Sie sich zu spielen, zu experimentieren! Entdecken und entfalten Sie auf lustvolle Weise ihre eigene Kreativität! Lassen Sie sich leiten von ihren Gefühlen, Empfindungen, Gedanken und empfangen Sie „Innere Bilder“! Geben Sie diesen Bildern Gestalt, Farbe, Form!

Ich halte Materialangebote, Themenvorschläge und Einstiegsmöglichkeiten für Sie bereit!

Der Bildinhalt hat immer einen Bezug zu der aktuellen Lebenssituation des Gestalters. Auf Wunsch begleite ich Sie dabei, die Bedeutung von Zeichen und Symbolen zu erkennen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alles was Sie tun müssen, ist auf Ihre innere Stimme zu hören.

**TERMIN: Samstag 17. April 2010 | 15.00 bis 18.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT: Bildungszentrum St. Bernhard**

**TEILNAHMEBEITRAG: € 30,- inklusive Materialkosten**

**€ 27,- mit St. Bernhard\_CARD**



**LEITUNG:**

**Ingrid Bedenk**

Mal- und Gestaltungstherapeutin

Lebens- und Sozialberaterin

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

### Tanze, damit die Seele aufblüht...

Meditative Tänze mit spirituellen Impulsen

Sich aufmachen und behutsam neue Schritte wagen. Durch die Freude des Tanzens die Leichtigkeit des Seins entdecken, der Last des Alltags ihren Platz zuweisen, den Bildern der Seele trauen.

Echte Lebensfreude verwirklicht sich, wenn wir uns nicht durch Leistung definieren, sondern uns zur Leichtigkeit des Seins bewegen lassen.

Keine tänzerische Vorkenntnis nötig!

**TERMIN: Mittwoch 14. April 2010 | 18.00 bis 20.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT: Bildungszentrum St. Bernhard**

**TEILNAHMEBEITRAG: € 18,- Teilnahmebeitrag,**

**€ 15,- mit St. Bernhard\_CARD**



**LEITUNG:**

**Prof.in Mag.a Beatrix Trinks**

Ausbildung in Sakralem Tanz,

Theologin

### Tanz mit – Tanz dich fit!

Seniorentanz mit Eva Pirringer

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



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

### Folklore-Gruppentänze

Folklore-Gruppentänze mit Maria Hausleitner

**TERMINE: jeden Donnerstag | 17.30 bis 19.00 Uhr**



Eva Pirringer & Maria Hausleitner



REFERENTIN:

**Wilma Alex**

Zertifizierte Lach-Atem-Yoga-Trainerin

## Lach Yoga – Was ist das?

Ein interaktiver Einführungsvortrag

**TERMIN: Dienstag 2. März 2010 | 9.00 bis 10.30 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 12,-, mit St.Bernhard\_CARD € 9,-

## Lachen ist die beste Medizin

Lach Yoga-Tag

Was der Volksmund schon lange wusste, bestätigen neue Hirn- und Stressforschungen: Lachen ist gesund für Körper, Geist und Seele!

Lachen ohne Grund ist ein Heiterkeitstraining für Menschen jeden Alters für das keinerlei Vorkenntnisse oder spezielle körperliche Kondition erforderlich sind. Gefragt ist vielmehr die Bereitschaft im Kreis Gleichgesinnter zu lachen, sich bewegen und entspannen zu wollen, die uns im Alltag auferlegte Etikette und unseren Perfektionsdrang los zu lassen.

Die Lach & Atem Yoga Übungen provozieren zuerst ein künstliches Lachen, welches in der Gruppendynamik bald in wirkliches Lachen übergeht und sich zu herrlichen Lachanfällen steigern kann. Die Übungen sind eine Stimulation für das gesamte Atemsystem, den Kreislauf, für viele Muskeln und die Verdau-

ungsorgane sowie für unser Immunsystem. Beim Lachen setzt das Gehirn Endorphine (Glücks- und Belohnungshormone) frei, während Stresshormone reduziert werden. Lachen und Lächeln hat eine hohe soziale Komponente im Alltag, es verbindet uns mit anderen Menschen, macht sympathisch, erleichtert die Kommunikation. Es ist ansteckend und energetisierend, hebt die Laune, baut Stress und Spannungen ab, lenkt von Schmerzen und Sorgen ab. Das Lachen, welches uns in der täglichen Hektik so oft vergeht, können wir wieder lernen!

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe oder Socken, Decke und Getränk mitbringen.

**TERMIN: Samstag 12. Juni 2010 | 9.30 bis 16.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 35,-, mit St.Bernhard\_CARD € 30,-



LEITUNG:

**DI Franz Schrammel**

Dipl. Feldenkraislehrer

## Leben ohne Rückenschmerzen

Durch die Feldenkrais-Methode dem Schmerz den Rücken kehren

Dieses Seminar ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Kondition geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Anhand einfacher funktionaler Bewegungen wollen wir spielerisch lernen überflüssige Körperspannungen aufzuspüren und loszulassen. Oft lassen Verspannungen und Schmerzen dadurch plötzlich nach und unsere Bewegungsspielräume erweitern sich. Das Ergebnis der sanften Vorgehensweise nach der Feldenkrais-Methode ist oft schon nach kurzer Zeit spürbar und meistens sehr verblüffend. Eine ungeahnte Leichtigkeit, die sie auch im täglichen Leben finden

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

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und evt. eine weiche Decke mitnehmen.

**TERMIN: Samstag 20. März 2010 | 10.00 bis 16.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 65,-, mit St.Bernhard\_CARD € 60,-

## Mit dem ganzen Körper laufen

Durch die Feldenkrais-Methode neue Wege des Laufens entdecken

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht es eingeschliffene, den harmonischen Bewegungsablauf störende Bewegungsmuster selbst zu erkennen und erschließt dadurch die Möglichkeit eine neue Art des Laufens zu entdecken.

und effizientes Laufen stellt sich ein.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, Schuhe zum Laufen und evt. eine weiche Decke mitnehmen.

Unsere Bewegungsabläufe beim Gehen und Laufen gewinnen dadurch an Anmut, Kraft und Präzision. Müheloses, lustvolles

**TERMIN: Samstag 8. Mai 2010 | 10.00 bis 16.00 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 65,-, mit St.Bernhard\_CARD € 60,-



## Feldenkrais pur!

### Laufende Gruppe mit Franz Schrammel

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

Angeleitet durch die sanfte und spielerische Vorgehensweise der Feldenkraismethode können wir so, in einem bewussten und sehr effizienten Lernprozess, unsere körperlichen und geistigen Bewegungsspielräume gezielt erweitern.

Eine neue und funktionalere Art der Bewegung stellt sich ein. Oft lassen Verspannungen und Schmerzen dadurch plötzlich

nach und der Weg zu verbesserter Körperhaltung, raschem Stressabbau und mehr Wohlbefinden wird frei.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ev. eine weiche Decke mitnehmen.

**TERMINE: Donnerstag 8., 15., 22., 29. April, 6., 20., 27. Mai, 10., 17. und 24. Juni 2010 | jeweils 19.00 bis 20.15 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 80,- für alle 10 Termine, € 72,- mit St.Bernhard\_CARD



**LEITUNG:**

**DI Franz Schrammel**  
Dipl. Feldenkraislehrer

## Biodanza

### Tanz des Lebens

Es geht darum, das „eigene Leben“ zu tanzen, zu spüren, zu erleben, die Lebensfreude zu wecken, den Lebensmut zu stärken und mit anderen Menschen in liebevollen und achtsamen Kontakt zu treten.

Das Besondere ist, dass die TeilnehmerInnen während der Vivencia (Tanz-Einheit) nicht sprechen. So rückt das rationale Denken in den Hintergrund und das Fühlen und Erleben bekommt wieder mehr Raum.

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

Die Übungen sind einfach, klar und sehr wirksam. Sie werden vorgezeigt und können leicht nachgemacht werden, ohne Leistungsdruck.

Biodanza ist ein System integrativer Gesundheitsarbeit und Persönlichkeitsentwicklung. Die Aufmerksamkeit liegt auf der Stärkung der gesunden Anteile in uns.

Entwickelt wurde Biodanza vor ca. 50 Jahren von Prof. Rolando Toro, einem chilenischen Psychologen, Anthropologen und Künstler, es hat sich inzwischen weltweit verbreitet.

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

**TERMINE:**

**SCHNUPPERABEND:** Donnerstag 11. März 2010 | 18.30 bis 20.30 Uhr, Teilnahme gratis!

**LAUFENDE GRUPPE:** jeweils Donnerstag von 18.30 bis 20.30 Uhr | Termine: 25. März, 8. und 22. April, 6. und 20. Mai, 10. Juni 2010

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 90,- für alle 6 Gruppentermine, mit St.Bernhard\_CARD € 82,-



**LEITUNG:**

**Gabriele Herbst**  
geprüfte Biodanza Lehrerin  
[www.biodanza-gabriele.net](http://www.biodanza-gabriele.net)



## Vom Stress in die Balance

### Kraftquelle Atem

Herausforderungen gehören zu unserem Leben - wir können sie nicht vermeiden. Aber wir können lernen, fürsorglich mit uns selbst umzugehen!

Die einfachste Art zu „entschleunigen“ ist es, wenn wir uns unserem ATEM zuwenden. Gezielte Körper- und Atemübungen lassen uns wieder ruhig werden. Der Körper wird spürbar belebt, der Atem fließt freier, es entsteht wieder Leichtigkeit in Stimmung, Körperhaltung und Bewegung!

Außerdem erfahren Sie, wie Sie stresserzeugende Denkmuster verändern können und immer wieder einen neuen Zugang zu beruflichen und privaten Herausforderungen finden.

Gelassenheit ist lernbar!

**TERMIN: Samstag 10. April 2010 | 9.00 bis 15.30 Uhr**

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard

**TEILNAHMEBEITRAG:** € 50,-, mit St.Bernhard\_CARD € 45,-



**LEITUNG:**

**Christa Varkonyi**  
Dipl. Atempädagogin,  
Dipl. Lebensberaterin



LEITUNG:  
Gertraud Wohlfart



**Johanna Wendel**  
Dipl. Yoga- und Wirbelsäulenlehrerin  
Anmeldung und Information:  
Tel. 0676/5385200



INFO UND ANMELDUNG:  
**Christine Ortner**  
02622 78274 oder 0676 3554304  
eMail: christine.ortner@aon.at

## Osteoporoseturnen

In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Aktiv Club Wr. Neustadt

TERMINE GRUPPE 1:

**Jeden Mittwoch | 10.00 bis 11.00 Uhr**  
mit Albertine Köppl

TERMINE GRUPPE 2:

**Jeden Montag | 14.00 bis 15.30 Uhr**  
mit Lydia Grill

## Wirbelsäulengymnastik

In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Aktiv Club Wr. Neustadt

TERMINE: **Jeden Mittwoch und Freitag | 9.00 bis 10.00 Uhr (außer an schulfreien Tagen)**

## Yoga mit Johanna Wendel

### YOGA & PILATES für Anfänger

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

Ziel beider Konzepte zusammen ist, die Gesundheit zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen.

TERMINE: **ab 22. Februar 2010 Montag | 18.30 bis 20.00 Uhr**

### YOGA für Fortgeschrittene

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

TERMINE: **ab 23. Februar 2010 Dienstag | jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr**

### Guten Morgen YOGA

Sanfter Yoga für jedes Alter. Sich wahrnehmen, entspannen und wohlfühlen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen, so können wir den Alltag besser bewältigen.

TERMINE: **ab 25. Februar 2010 Donnerstag | jeweils 9.30 bis 11.00 Uhr**

## Partner-Shiatsu

Das gegenseitige Shiatsu-Geben ist eine wunderbare Erfahrung im Umgang miteinander. Basierend auf der japanischen Druckpunktmassage lernen wir einige Grundtechniken zur Arbeit am Körper und zur Entspannung kennen, die ein allgemeines Wohlbefinden erzeugen.

Wenn möglich, bitte paarweise anmelden. (Partner, Freund/Freundin, Bekannte ....)

TERMINE: **Samstag 10. April 2010 | 10.00 bis 17.00 Uhr**

## Taiji Quan und Qi Gong

Qi Gong ist eine Methode zur **Pflege und Kultivierung von Körper und Geist**. Taiji Quan bringt **Aspekte der Selbstverteidigung** dazu. Gemeinsam bilden die Übungen einen wunderbaren Ausgleich in unserer schnelllebigen Zeit und können von **allen Altersstufen** ausgeübt werden.

**Neueinstieg** für Anfänger & mäßig Fortgeschrittene bis Anfang März möglich!

TERMINE:

**Dienstagvormittags: 9. Februar bis 22. Juni 2010 | jeweils 9.30 bis 11.00 Uhr**

**Mittwochabends: 10. Februar bis 23. Juni 2010 | jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr**

## Ballettschule im Bildungszentrum St. Bernhard

### Romeo & Julia

Frühlings-Theater-Tanztage für Kinder und Jugendliche.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene, Mindestalter 6 Jahre.

**TERMIN: Freitag 5. März 2010 | 15.00 Uhr  
bis Sonntag 7. März 2010 | 18.30 Uhr,  
für alle Kinder und Jugendlichen**

**Abschlussaufführung** aller Kursteilnehmer am 7. März 2010 um 16.15 Uhr im Mehrzwecksaal des Bildungszentrums St. Bernhard für Eltern und Freunde der Kursteilnehmer!

### „Hannah Montana“

Musicalworkshop für VS Kinder und Jugendliche

**TERMIN: Freitag 30. April 2010 bis Sonntag  
2. April 2010**

**KURSBEITRAG:** Anfänger 11 UE € 85,-,  
Fortgeschrittene 15 UE € 115,-

**VERANSTALTUNGSORT:** Bildungszentrum St. Bernhard



### INFORMATION UND ANMELDUNG:

**Andrea Schottleitner**  
0676 / 933 93 57  
andrea@balletttanz.com  
www.balletttanz.com

## GOTTESDIENSTE

### Hl. Messe mit rhythmischen Liedern

gestaltet von der Cursillo-Bewegung in der Kapelle des Bildungszentrums

### TERMINE:

**jeden 1. Freitag im Monat (5. März, 7. Mai, 4. Juni  
2010) | jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr**

### Skyline

monatliche Vikariatsjugendmesse mit anschließender Agape

### ZIELGRUPPE:

Jugendgruppen, Firmgruppen, Jugendliche, aber auch Einzelpersonen und Junggebliebene

### TERMINE:

**Mittwoch 17. März, 19. Mai und 16. Juni 2010 | je-  
weils 19.00 Uhr in der Kapelle des Bildungszentrums**



## BERATUNG

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung

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

### UNSERE BERATUNGSZEITEN:

**Montag 17.00 bis 19.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 bis 11.00 Uhr  
Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr**



Terminvereinbarungen bitte während dieser  
Öffnungszeiten unter 02622/29131/18  
oder 0676/9279974

### Anonyme Alkoholiker

### TERMINE:

**AA-Meeting jeden Dienstag | 19.30 Uhr**  
im Bildungszentrum St. Bernhard, Neuklostergasse 1,  
2700 Wr. Neustadt im 1. Stock, Bibliothek



Anonyme Alkoholiker

### NEUE LEHRGÄNGE

#### „Elternbildung“

Diplomlehrgang  
April 2010 – Juni 2012

#### „MANNsBILDUNG“

Diplomlehrgang  
September 2010 – Juni 2012

#### „Selbstgesteuertes Lernen“

Speziallehrgang  
für ErwachsenenbildnerInnen  
August 2010 – Juni 2011

#### Informationen:

Mag<sup>a</sup> Isabella Ehart, Mag<sup>a</sup> Regina Petrik-Schweifer  
01 317 05 10/16 - 18  
abi@weiterwissen.at, www.ausbildungsinstitut.at



## Ausbildungsinstitut

für Erwachsenenbildung

weiterwissen.at  
Forum Katholischer Erwachsenenbildung



## Einrichtungen der Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

### Wiener Theologische Kurse

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

### Kath. Bildungswerk

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

### Studien- und Beratungsstelle für Kinder und Jugendliteratur

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

### Literarische Kurse

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

### Anima – Bildungsinitiative für Frauen

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

### Bildungshaus Schloss Großrußbach

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

### Bildungszentrum St. Bernhard

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



#### IMPRESSUM:

**Alleininhaber, Herausgeber, Redaktion, Layout:** Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt, Neuklostergasse 1, Tel. 02622 / 29 131. Telefax 02622/ 29131/ 40, E-mail: [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at); Homepage: [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)  
**Gestaltung:** Narosy KG, [www.narosy.at](http://www.narosy.at) **Druck:** gugler cross media, [www.gugler.at](http://www.gugler.at)



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

**greenprint\***  
klimaneutral gedruckt

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

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



### Vorsorgen in jedem Alter

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

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

#### ANMELDEBEDINGUNGEN:

Wenn nicht anders angegeben, ist zu all unseren Veranstaltungen eine Anmeldung (telefonisch 02622/29131, per Fax: 0262229131/40, per mail [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at), über das Online Anmelde-system auf [www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at) oder per Post) bis spätestens eine Woche vorher unbedingt erforderlich. Unsere Bürozeiten sind: Dienstag - Freitag: 10.00 - 16.00. Ihre schriftliche oder telefonische Anmeldung betrachten wir als verbindlich. Um Kosten zu sparen, schicken wir nicht zu allen Veranstaltungen Anmeldebestätigungen. Falls die Veranstaltung abgesagt wird, melden wir uns, daher bitte Adresse und Telefonnummer bei der Anmeldung bekanntgeben.

Bei manchen Seminaren senden wir Ihnen vor Beginn der Veranstaltung einen Zahlschein zu. Erst mit der Einzahlung innerhalb der angegebenen Frist ist Ihre Anmeldung dann fix.

#### STORNOBEDINGUNGEN:

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

#### OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ:

Medieninhaber: Erzdiözese Wien, Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt, Neuklosterg. 1. Unternehmensgegenstand: Erwachsenenbildung. Grundlegende Richtung des Bildungsanzei-gers: Information über Veranstaltungen des Bildungshauses St. Bernhard

Österreichische Post AG / Sponsoring Post

Nr. 27 | März bis Juni 2010

Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt

Weiteres Aufgabepostamt: 3390 Melk: P.b.b.

Vertragsnummer: GZ 02Z032029