

BEGEGNUNG. BILDUNG. STILLE.

Woche der Spiritualität, Seite 3

© Magdalena Mauer



Wie geht Frieden – im Großen und im Kleinen?

Industrieviertelakademie 2026, Seite 10

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

Bildungszentrum
St. Bernhard



Bildungszentrum St. Bernhard

1 Erreichbarkeit

Telefonisch unter 02622 / 29 131

Dienstag und Mittwoch, 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr

Persönlich im Büro des Veranstaltungsmanagements

Dienstag, 13.00 bis 16.00 Uhr, Mittwoch, 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr,

Donnerstag, 9.00 bis 12.00 Uhr

Aber auch außerhalb dieser Zeiten erreichen Sie uns sehr oft telefonisch oder persönlich im Bildungszentrum.

2 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.

Nächtigungen sind für unsere Kursbesucher im Hotel Zentral in Wr. Neustadt zu einem ermäßigten Preis möglich. Nähere Infos unter Tel. 02622 / 29 131

3 Podcast

NACHHÖREN & SELBER WEITERDENKEN, WANN IMMER SIE WOLLEN

Die Idee unseres Podcasts ist, zentrale Inhalte unserer Veranstaltungen in kompakter Form zugänglich zu machen – zum Nachhören, Nachdenken und Weiterdenken, egal ob man dabei war oder nicht.

Weitere Hinweise finde Sie auf der vorletzten Seite dieser Ausgabe!



4 Danke für Ihren Druckkostenbeitrag!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die das Bildungszentrum mit ihrer Spende unterstützt haben!

Inhalte:

6 GESELLSCHAFT.

VIELFALT & ZUSAMMENLEBEN
UMWELT & GERECHTIGKEIT
POLITIK &GESCHICHTE

9 SPIRITALITÄT.

MEDITATION
GEBET
MYSTIK IM ALLTAG

12 THEOLOGIE.

RELIGIONEN
WELTANSCHAUUNGEN

14 KULTUR.

KUNST & KREATIVITÄT
KONZERT & THEATER
AUSSTELLUNGEN
TANZ

18 LEBENSKUNST.

GESUNDHEIT
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG
LEBENSKUNST FÜR
FORTGESCHRITTENE
AUS- UND FORTBILDUNG

Wie geht Frieden - und was braucht unsere Gesellschaft?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gewalt an Schulen, Femizide und eskalierende geopolitische Konflikte machen deutlich: Frieden – im Kleinen wie im Großen – ist zu einer zentralen gesellschaftlichen Herausforderung geworden. Viele Menschen sind verunsichert und fragen sich, wie friedvolles Zusammenleben heute gelingen kann.

Bei der Industrieviertelakademie "Wie geht Frieden - im Kleinen und im Großen?" am 12. März 2026 versuchen unterschiedliches Impulsgeber(innen) von Sozialarbeiterin über den Polizei Oberstleutnant bis zum Theologen Antworten zu geben. Aber auch bei den Terminen von "Frühstück mit INHALT" (siehe Sei-

te 5) können Sie mit engagiertem Referenten(innen) über die Themen "Versuchungen der Autokratie" (Tamara Ehs, Politikwissenschaftlerin), "Die Polizei als Menschenrechtsorganisation" (Manfred Fries, Polizeihauptmann Wr. Neustadt) und "weniger Ressourcen verbrauchen aber ein besseres Leben führen" (Umweltaktivist Christoph Watz) ins Gespräch kommen.

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr gibt es auch wieder eine Neuauflage der "Woche der Spiritualität", wo unterschiedliche Formen von "Spiritualität, die hilft" von 4. bis 8. Mai kennengelernt und ausprobiert werden können (siehe unten).

Sehr herzlich laden wir Sie zu unseren Veranstaltungen ein und hoffen, dass viele Menschen unser Haus mit seinen Möglichkeiten als Ort der Inspiration, des Austausch und des miteinander Lernens nutzen!



MAG. PETER MAURER MAS
Direktor Bildungszentrum

Spiritualität, die hilft

WOCHE DER SPIRITUALITÄT

4. bis 8. Mai 2026

Wo ist der Ort, die Zeit, wo oder wann sich mein Leben richtig anfühlt, erfüllt und zufrieden? Wohin soll ich gehen, wenn ich Sehnsucht nach echtem Leben habe?

Spiritualität hilft dabei. Sie braucht Raum und Zeit – wenngleich sie uns diese oft vergessen lässt. Wer spirituell lebt, ganzheitlich mit Herz, Körper und Verstand, kann überall diese Lebenserfahrung machen: im Alltag oder bei der Arbeit, zwischen den Kochtöpfen oder beim Genießen von Kunst, in einer Kirche oder unterwegs in der Welt ... Und es lohnt sich, wenn sich dann die Zeit öffnet zur Ewigkeit, und meine Seele in Berührung kommt mit

der Quelle des Lebens. Als Bonus quasi belegen medizinische und psychologische Forschung, dass spirituelle Menschen mehr Ressourcen für gelingendes Leben haben, schwierige Zeiten besser überstehen und sich zu ausgeglichenen Persönlichkeiten entwickeln.

In der Woche der Spiritualität bieten mehrere kirchliche Erwachsenenbildungseinrichtungen unterschiedliche Veranstaltungsformate an, um verschiedene Zugänge zu Spiritualität kennenzulernen, auszuprobieren, zu erfahren und zu reflektieren, welche Spiritualität gut tut, wann Spiritualität hilft...

Lassen Sie sich inspirieren.

Alle Termine finden Sie auf der nächsten Seite!

Eine Kooperation von:

Bildungsakademie Weinviertel

Tel. 02574 30203 / bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at
www.bildungsakademie-weinviertel.at

Bildungszentrum St. Bernhard

Tel. 02622 29131 / st.bernhard@edw.or.at
www.st-bernhard.at

Bildungszentrum Floridsdorf

Tel. 01/51 552-3320 / office@bildungswerk.at
www.bildungswerk.at

Forum Kath. Erwachsenenbildung

der Diözese Eisenstadt

Tel. 02682 / 777-281
erwachsenenbildung@martinus.at
www.martinus.at/erwachsenenbildung

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite oder:

WWW.ST-BERNHARD.AT/SPIRITALITAET

© Magdalena Maurer



PROGRAMM-ÜBERSICHT

THEOLOGIE AM VORMITTAG

Katholische Soziallehre - eine Lebenshilfe?
Mit vier Prinzipien der Katholischen Soziallehre
zu einem guten Leben



Referent: **Dr. Rainald Tippow**
Theologe, Erwachsenenbildner, Sozialmanager

Termin: **Mo, 4. Mai 2026, 9.30 – 11.30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien)

GEMALT UND GESUNGEN – DIE BIBEL IN DER KUNST

Das Buch Genesis von der Erschaffung der Welt
bis zur Arche Noah



Referent: **Dr. Gustav Danzinger**
Langjähriger Musikredakteur bei Ö1,
Lektor an der Musikhochschule Wien

Termin: **Di, 5. Mai 2026, 18.30 – 20.15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien



SPIRITUALITÄT VOM FEINSTEN

Heilige Kirchenlehrerin, Mystikerin Hl. Therese v. Lisieux

Referent: **Andreas Wollbold**

Pastoraltheologe in München, Herausgeber der
Neuübersetzung von "Geschichte einer Seele, Therese v. Lisieux"

Termin: **Mo, 4. Mai 2026, 19.00 – 20.30 Uhr**
Ort: Onlinekurs

FREILUFTKINO IM PFARRHOF: "THE LETTER – EINE BOTSCHAFT FÜR UNSERE ERDE"

Dokumentarfilm basierend auf der Umweltenzyklika
,Laudato Si' von Papst Franziskus

Moderation: **Isabelle Kavallar BEd**

Termin: **Di, 5. Mai 2026, 20.00 – 22.00 Uhr**

Ort: Bildungsakademie Weinviertel, 2191 Gaweinstal



VERBUNDEN, BERÜHRT, BESEELET

Die Sehnsucht nach Spiritualität im Tanzkreis stillen

Referentin: **Andrea Löw**

Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für
Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin

Termin: **Mi, 6. Mai 2026, 17.00 – 18.30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien



VIERTELSFESTIVAL 2026.

Kirchen-Zirkus-Kooperation | Plötzlich: Mensch
Eine Performance über Gefühle, Göttliches
und Menschliches

Künstlerinnen: **Clara Zeisl , Lisa Hochrainer,
Alma Gall, Rosa Dreher**

Musikalische Gestaltung: **Manuel Fröschl, Gilbert Handler**

Termin: **Mi, 6. Mai 2026, 21.00 Uhr**

Festival-Eröffnung und Premiere

Ort: Pfarrkirche Korneuburg



WER KÖNNTE JE ZURECHTRÜCKEN, WAS GOTT KRUMM GEMACHT HAT?

Die Spiritualität Kohelets

Leitung: **MMag. Markus Iby**

Termin: **Do, 7. Mai 2026, 19.00 Uhr**

Ort: Pfarrzentrum Oberpullendorf, 7350 Oberpullendorf



WEGE NACH INNEN –

DEM GÖTTLICHEN GEHEIMNIS AUF DER SPUR

Ein Abend mit Bildern, Gedichten und Gedanken

Künstlerin: **Sr. Heidrun Bauer**

Ordensfrau/Salvatorianerin, Geistliche Gesprächsbegleiterin

Termin: **Do, 7. Mai 2026, 19.00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt

Empfehlung!



8. MAI 2026

SPIRITUALITÄT IN EINER SÄKULARISIERTEN WELT

Vortrag und Gespräch mit Paul M. Zulehner

Referent: emer. Univ.-Prof. DDr. Paul M. Zulehner
Pastoraltheologe, Soziologe

Termin: **Fr, 8. Mai 2026, 19.00 – 21.00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt oder Online via ZOOM

Weitere Informationen finden Sie unter:

WWW.ST-BERNHARD.AT/SPIRITALITAET



Mehr Infos sh. Seite 9!

GESELLSCHAFT.

VIELFALT & ZUSAMMENLEBEN
UMWELT & GERECHTIGKEIT
POLITIK & GESCHICHTE

Frühstück mit INHALT

Frühstücken, zuhören, ins Gespräch kommen.

Zu "Frühstück mit INHALT" sind alle eingeladen, die Interesse an aktuellen gesellschaftlichen Themen haben und ins Gespräch kommen sowie sich austauschen möchten. Bei

jedem Termin wird ein(e) Impulsgeber(in) einen kurzen Input zu einem Thema geben, das ihr oder ihm am Herzen liegt.



Samstag, 21. Februar 2026, 9.00 Uhr

Christoph Watz, Generalsekretär der Kath. Aktion ED Wien

Wir müssen in Zukunft weniger Ressourcen verbrauchen, aber wir werden trotzdem ein gutes, vielleicht sogar ein besseres Leben führen!

"Wir brauchen eine andere Mobilitätspolitik", sagt Christoph Watz, der sich aus christlicher Perspektive intensiv mit dem Thema Verkehr und der Frage beschäftigt, wie unsere Gesellschaft künftig mit weniger Ressourcen auskommen kann. Mit moderner Technik und einem gesellschaftlichen Perspektivenwechsel ist dabei – so seine Überzeugung – sogar eine bessere Lebensqualität möglich.



Samstag, 18. April 2026, 9.00 Uhr

Tamara Ehs, Politikwissenschaftlerin, Forschungsschwerpunkt zu Vertrauensverlust in Demokratien

Verteidigung der Demokratie - Über die Versuchungen der Autokratie und die Versprechungen der Demokratie

Tamara Ehs setzt sich mit Strukturen, Inhalten und Voraussetzungen der Demokratie auseinander und beschäftigt sich mit der Krise der politischen Vertretung und dem Erstarken autoritärer Tendenzen. Sie stellt Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Demokratieverteidigung vor. Dabei fordert sie eine Rückbesinnung auf das zweifache Versprechen der Demokratie – Freiheit und Gleichheit. Das heißt aber auch: Damit die Demokratie eine Zukunft hat, muss sie nicht nur verteidigt, sondern weiterentwickelt werden.



Samstag, 16. Mai 2026, 9.00 Uhr

Obstm. Manfred Fries, Stadtpolizeikommandant Wiener Neustadt

Die Polizei im Spannungsfeld zwischen Prävention und Repression

Die Polizei Wiener Neustadt ist auch ein bedeutsamer Teil einer der größten "Menschenrechtsorganisationen" im Bundesgebiet. Gerade die Polizistinnen und Polizisten in der Stadt erleben tagtäglich und allnächtlich, wie herausfordernd dieser Auftrag ist!

... und meistern dies in ausgezeichneter Form!!

👤 BEGLEITUNG

Andreas Löffler
Vorsitzender
Katholische Aktion
Wien Süd



Mag. Peter Maurer MAS
Leiter des
Bildungszentrums



📅 TERMINE

Samstag, 21. Februar 2026
Samstag, 18. April 2026
Samstag, 16. Mai 2026
jeweils 9.00 - 11.00 Uhr

€ BEITRAG

jeweils € 18,- inkl. Frühstück



BILDUNGSFRÜHSTÜCK

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

Menschenrechte – Was hat das mit mir zu tun?

Ein kostenfreies Seminar, das zum Nachdenken und Mitgestalten anregt.
Bildungszentrum St. Bernhard: Do., 26. März und 16. April 2026 18-21 Uhr



Anmeldung bei
ANIMA Bildungsinitiative
für Frauen

ANIMA
Bildungsinitiative für Frauen



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Diese Veranstaltung wird gefördert
mit Mitteln der Politischen Bildung.

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.

In Niederösterreich und Wien gibt es 18 verbundene Regionalgruppen - und eben eine davon ist in Wr. Neustadt.

Unser "Einzugsgebiet" ist von Aspang und Gloggnitz bis Baden, von Gutenstein bis ins Burgenland und Wr. Neustadt und Umgebung.

- Unsere Mitglieder tauschen...

- bei den monatlichen Treffen
- über unsere Mailinglisten
- über die WhatsApp-Gruppe

- Tauschlisten geben einen guten Überblick darüber, was wir im Allgemeinen so tauschen, und unterstützen besonders diejenigen, die nicht so mit dem PC vertraut sind, und die neuen Mitglieder

- Jedes Mitglied hat ein online Konto, mit dem Tauschkreis-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/Tätigkeiten 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

MONATSTREFFEN

Austausch, Tauschen und Schenken und Jause; Beginn: 18.15 Uhr, ab 19.00 Uhr - Vortrag oder Vorstellrunde und Tauschkreis-Themen

- **Donnerstag, 22. Jänner** mit Vortrag "Die Grinberg Methode - Durch Körperwahrnehmung alte Muster erkennen & neue Freiheit gewinnen" (Mag. Alexander Gerner)

- **Mittwoch, 18. Februar**

- **Dienstag, 17. März** mit Vortrag "Naturgarten - gestalteter Lebensraum" (Petra Hirner, Natur im Garten)

- **Mittwoch, 8. April**

- **Donnerstag, 7. Mai** mit Vortrag "Invasive Neophyten (=gebietsfremde Pflanzen mit massiver Verbreitung) - wie erkenne ich sie und was kann ich tun?" (Karoline Kárpáti). Gemeinsame Aktion dazu am Samstag, 9. Mai, 15.00 Uhr, siehe unten.

- **Freitag, 12. Juni, Mittwoch, 16. September**

- **Donnerstag, 8. Oktober** mit Vortrag "Klimakrise und Klimadiplomatie – Wie weiter?" (Dr. Aaron Sterniczky)

BESONDERE TERMINE

- **Samstag, 25. April**, 9.00 bis 12.00 Uhr: Pflanzentauschmarkt und Reparatur von Gartengeräten, gemeinsam mit %attac und kultur.GUT.natur, Familienkirche Schmuckerau, Wiener Neustadt, Felbergasse 42

- **Samstag, 9. Mai**, 15.00 Uhr: Aktion "Gemeinsam Neophyten entfernen", Detailinfos (Ort, ...) beim Vortrag am Donnerstag, 7. Mai bzw. bei Anmeldung (bei Gerhard Höggerl)

- **Samstag, 30. Mai**, 11.00 Uhr: Ausflug Johannesbachklamm, Anmeldung bei Liane Krug

- **Samstag, 25. Juli** ab 17.00 Uhr Sommerfest (bei Schlechtwetter drinnen), in der Familienkirche Schmuckerau Wiener Neustadt, Felbergasse 42 Speisen und Getränke bitte mitnehmen + teilen, Grillen vorhanden.

Interessierte sind zu allen Veranstaltungen immer gerne willkommen!

ALLE MENSCHEN SIND FREI UND GLEICH
AN WÜRDE UND RECHTEN GEBOREN.
SIE SIND MIT VERNUNFT UND GEWISSEN
GESETZT UND SOLLEN EINANDER IM
JETZT GEÖFFNTERLICHKEIT BEGEGNEN.
ART.1 DER ALLGEMEINEN ERKLÄRUNG DER MENSCHENRECHTE,

Wie geht Frieden – im Kleinen und im Großen?

Industrieviertelakademie 2026

Die täglichen Nachrichten über Gewalt an Schulen, Femizide und eskalierende Konflikte in geopolitischen Krisenregionen zeigen: Frieden – im Kleinen wie im Großen – ist zu einem drängenden gesellschaftlichen Thema geworden. Die Bedrohungslage verunsichert viele Menschen und wirft die Frage auf, wie ein friedvolles Zusammenleben gelingen kann.

Die heurige Industrieviertelakademie lädt dazu ein, Perspektiven kennenzulernen, die das friedliche Zusammenleben in Familie, Beruf und Gesellschaft fördern – und Wege zu erkunden, wie wir auch angesichts globaler Konflikte zu einer Kultur des Friedens beitragen können.

Verschiedene Impulsgeber(innen) werden zunächst in kurzen Statements präsentieren, was aus ihrer Sicht ein wesentlicher Beitrag zu mehr Frieden und weniger Gewalt ist:

- **Pfr.ⁱⁿ Mag.^a Karoline Rumpler**
Evangelische Pfarrgemeinde Wr. Neustadt
- **Volker Hessel**
Österr. Buddhistische Religionsgesellschaft
- **Prof.ⁱⁿ(FH) Dagmar Fenninger-Bucher, MA**
Bachelor Soziale Arbeit an der Hochschule Burgenland, Vorstand Österr. Gesellschaft für Soziale Arbeit und Verein Wendepunkt
- **Obstlt. Manfred Fries**
Polizeikommandant Wiener Neustadt
- **Mag. Christian Zettl**
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation)
- **Obst. Josef Greiner**
Militärakademie Wiener Neustadt
- **Mag. Georg Radlmair**
Kath. Theologe

Anschließend besteht die Möglichkeit mit den Impulsgeber(inne)n die Thematik in Workshops zu vertiefen. Der Abend klingt informell mit einem Imbiss und Getränken aus.

Musikalisch umrahmt wird die Industrieviertelakademie vom "Ensemble Paxwobistu".



Demokratie verstehen – Demokratie stärken

Orientierungswissen und Rollenklärung für engagierte Menschen

Über Demokratie haben wir uns als Gesellschaft zu lange keine Gedanken gemacht – sie schien so selbstverständlich da. Das hat sich weltweit geändert. Demokratie braucht wieder unsere Aufmerksamkeit und Sorge.

Dabei herrscht vielfach Verwirrung: Denn gerade diejenigen, die die Grundfesten der Demokratie angreifen, führen das Wort "Demokratie" gerne im Munde. Oft fehlt dann das Orientierungswissen, um die Komplexität von Demokratie zu verstehen und Gefahren entsprechend zu benennen. Zivilgesellschaftlich, sozial oder kirchlich aktive Menschen können in ihrer Tätigkeit das demokratische System stärken und die demokratische Kul-

tur fördern. Aber welche Rollen können sie dabei spielen? Wie können sie wirksam werden? Mit welchen Verbündeten ist das möglich?

Mit erfahrungs- und handlungsorientierter Methodik (Soziodrama nach J. L. Moreno) erforschen wir die Komplexität von Demokratie, klären Haltungen und stärken die Handlungskompetenz in den je eigenen Tätigkeitsfeldern.



INDUSTRIEVIERTEL-AKADEMIE 2026

TERMIN

Donnerstag, 12. März 2026
16.00 bis ca. 21.00 Uhr

BEITRAG

Kein Teilnahmebeitrag,
freie Spende erbeten!

WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/
industrieviertelakademie



Die Industrieviertelakademie ist eine gemeinsame Veranstaltung von der Katholischen Aktion, dem Katholischen Bildungswerk und dem Bildungszentrum St. Bernhard in Kooperation mit "Der Sonntag – Die Zeitung der Erzdiözese Wien".



TAGUNG

REFERENT

Dr.ⁱⁿ Katharina Novy
Soziologin, Historikerin,
Psychodramaleiterin.
Langjährige Tätigkeit in
der politischen Erwachsenenbildung sowie als Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach.



TERMIN

Freitag, 20. Februar 2026
14.00 bis 20.30 Uhr
Online-Follow-Up-Termin:
Dienstag, 3. März 2026, 17.00 bis 19.00 Uhr

BEITRAG

Keine Teilnahmegebühr

SEMINAR

REFERENT(INN)EN

Judith Derndorfer

Ökonomin, Referentin für Verteilungsfragen und Feministischer Ökonomie in der Abteilung Wirtschaftswissenschaften und Statistik der AK Wien

Hans Holzinger

Wirtschafts- und Sozialgeograph, Senior Adviser der Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsforschung, Autor

Ilona Otto

Professorin für Gesellschaftliche Auswirkungen des Klimawandels am Wegener Center für Klima und Globalen Wandel an der Universität Graz.

Aaron Sterniczky

Professor an der Deutschen Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Potsdam



TERMIN

Freitag, 19. Juni und Samstag, 20. Juni 2026

BEITRAG

Beitrag nach Selbsteinschätzung
nachhaltig.at/was-es-kostet

ANMELDUNG UND DETAILINFORMATIONEN

nachhaltig.at/symposium



Die Seite wird laufend aktualisiert!



www.sog-theater.com



Unter Mitwirkung von:

WIRTSCHAFTSKRISE? WIRKLICH? (Vortrag: Judith Derndorfer)

- Derzeit ist das Wirtschaftswachstum, gemessen am Bruttoinlandsprodukt (BIP), bei uns nahe Null. Was misst das BIP überhaupt und eignet sich der Indikator zur Messung des Wohlstands?
- Werden die Armen ärmer und die Reichen reicher?
- In Teilen der Mittelschicht gibt es Abstiegsängste. Gibt es dafür reale Gründe? Was sind die politischen Konsequenzen von steigender ökonomischer Unsicherheit?

WAS MACHT EIN "GUTES LEBEN" AUS? (Vortrag: Hans Holzinger)

Ein weiterer Gedanke:

- Wie hängt eigentlich das BIP und sein Wachstum oder Nicht-mehr-Wachstum mit persönlichem Wohlbefinden zusammen? Gibt es nicht neben dem materiellen Wohlstand auch den Beziehungswohlstand, den Zeitwohlstand, den Demokratiewohlstand usw.?
- Wäre es nicht lohnend, Lebensstile für ein "gutes Leben für alle" zu finden, die unseren "wirklichen" Wohlstand steigern, ohne dass wir immer mehr produzieren und konsumieren müssen und damit unsere Lebensgrundlagen zerstören? Oft produzieren wir sogar das Falsche (Angriffswaffen, Gasheizungen, Verbrennerautos, kurzlebige Produkte, ...). Stimmen, die das vorschlagen, werden immer lauter. Gegen die dröhnende Lautstärke der Werbung, die uns zum "Immer mehr kaufen" verführen will, kommen sie jedoch noch nicht an. Auch über die Mechanismen der Werbung wollen wir daher sprechen.

KLIMAKOMMUNIKATION: DESINFORMATION, MANIPULATION, DIE ROLLE VON EMOTIONEN UND NARRATIVEN (Vortrag: Ilona Otto)

Die Wissenschaft ist sich einig: Der rasche Klimawandel ist menschengemacht. Dennoch säen Teile der Industrie und Politik bewusst Zweifel daran. Das verhindert wirksame Klimaschutzgesetze. Und Desinformationen verringern die Bereitschaft von Menschen zu einem klimabewussteren Konsumverhalten.

- Wie funktionieren solche Desinformationskampagnen, und was kann man dagegen tun?
- Wie verstärken die neuen Medien die Wirkung von Desinformationen?
- In welchen anderen Themenbereichen tritt häufig Desinformation auf?
- Wer hat Interesse an solchen Kampagnen?

ÖKONOMIE – WERTSCHÖPFUNG AUF EINEM VERÄNDERTEN PLANETEN

(Vortrag: Aaron Sterniczky)

Klimawandel, Biodiversitätsverlust, Künstliche Intelligenz etc. verändern die Welt rasant und unumkehrbar. Wirtschaft wie bisher wird nicht mehr möglich sein.

- Wie müssen wir Wirtschaft in der Mitte des 21. Jahrhunderts gestalten?
- Wird es eine Verwaltung des Mangels sein?
- Oder kann sie ein "gutes Leben für alle" sicherstellen? Für alle – auch weltweit?

ZIEL DES SYMPOSIUMS ...

- ... ist Wissen, das zum Handeln führt. Diese zwei Tage sollen uns gemeinsam dazu befähigen,
- Desinformationen zu erkennen, und uns ermutigen, öffentlich Stellung zu beziehen,
- von der Politik faktenbasierte Entscheidungen einzufordern und
- Lebensstile auszuprobieren, die materiellen Konsum ohne Verlust an Wohlbefinden reduzieren und dazu beitragen, dass auch Menschen in anderen Erdteilen und in künftigen Generationen ein gutes Leben führen können.

UND AUSSERDEM ...

Inspiriert durch zwei Tage Wissenszuwachs, Diskussion unter Mitwirkung des SOG-Theaters stellen wir uns die Frage, wie wir durch unser persönliches Handeln Veränderung leben können. Ein interaktives, partizipatives, verbindendes Event mit Teilhabe, Mut und Ausblick.

SYMPORIUM

SPIRITUALITÄT.

MEDITATION
STILLE IN DER STADT
MYSTIK IM ALLTAG

Spiritualität in einer säkularen Gesellschaft

Vortrag und Gespräch mit Paul M. Zulehner

Viele suchen nach dem Wesentlichen im Leben, doch oft ohne Halt in den religiösen Traditionen und Gemeinschaften, die einst Orientierung gaben. Paul M. Zulehner zeichnet in diesem Vortrag die großen Linien dieses Wandels nach.

Lange Zeit war Religion in Europa einfach "gegeben". Man wurde hineingeboren, hineingeführt, hineingestellt. Glauben war Schicksal – und manchmal auch Zwang. Heute ist alles anders: Wir wählen. Wir zweifeln. Wir suchen. Wir lassen los. Und dennoch wächst etwas Überraschendes: eine stille, vielstimmige Sehnsucht nach Tiefe, Sinn und Resonanz.

Der Pastoraltheologe und Soziologe Paul M. Zulehner zeichnet in diesem Vortrag die großen Linien dieses Wandels nach: Von der Rekatholisierungspolitik der Habsburger bis zur atheistischen Kultur in Teilen Europas. Vom Rückzug aus Kirche und Institution hin zu einer neuen, freien Spiritualität, die in Städten, Retreats, Yoga-Räumen und stillen Momenten zwischen zwei Atemzügen aufblüht.

Es geht um Fragen, die unter die Haut gehen: Was trägt, wenn Tradition brüchig wird? Welche Sehnsucht treibt uns wirklich?

Und wohin führt sie uns?

 **REFERENT**
emer. Univ.-Prof.
DDr. Paul Michael
Zulehner
Pastoraltheologe
Soziologe



 **TERMIN**
Freitag, 8. Mai 2026
19.00 Uhr

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

FORTLAUFENDE GRUPPE

 **BEGLEITUNG**
Mag. Peter Maurer MAS
Erwachsenenbildner,
von der Erzdiözese Wien
beauftragter Geistlicher
Begleiter



 **BEITRAG**
Einführungsworkshop im Bildungszentrum
€ 25,- / 20,- (mit St. Bernhard Card)
Alle Online-Veranstaltungen:
Freie Spende erbeten!

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

 **ONLINE-TEILNAHME MÖGLICH**

MYSTIK im Alltag

Wesentlich werden, das eigene Wesen entfalten!

Lassen Sie sich inspirieren, das wirklich Wichtige in Ihrem Leben zu erkennen und bewusst zu leben - für mehr Sinn, Tiefe und Erfüllung.

MYSTIK im Alltag schöpft aus dem (vielfach vergessenen) Reichtum der christlichen Spiritualität und Mystik wie er u.a. in den Büchern und Lehren von David Steindl-Rast, Richard Rohr, Franz Jalic, Cynthia Bourgeault, Abraham Maslow, Andreas Ebert und Sabine Bobert, Mystik- und Meditationsforscherin an der UNI Kiel, vermittelt wird.

 **ALLE INFORMATIONEN**
www.st-bernhard.at/mystik



Einführungsworkshop

TERMINE

jederzeit auf der Lernplattform des Bildungszentrums oder **Freitag, 20. März 2026** von 16.00 bis 19.00 Uhr vor Ort im Bildungszentrum.

Online-Übungsgruppe

TERMINE

Mi 21. Jänner, Do 5. Februar, Mi 18. März, Do 23. April, Mi 20. Mai, Do 18. Juni, Mi 19. August und Mi 30. September 2026 via ZOOM-Videokonferenz jeweils 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

REFERENTIN

Univ.Prof.in Dr.in
Sabine Bobert
Theologische Fakultät
Universität Kiel

**TERMIN**

Freitag, 30. Jänner 2026
19.00 Uhr

BEITRAG

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

Bei Buchung eines Seminars mit Sabine Bobert
(sh. Seite 24) ist der Vortrag gratis!

WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/
sabinebobert2026

**VORTRAG****KÜNSTLERIN**

Sr. Heidrun Bauer
Ordensfrau/Salvatoria-
nerin, Geistliche
Gesprächsbegleiterin
und Künstlerin

**TERMIN**

Donnerstag, 7. Mai 2026
19.00 Uhr

VERNISSAGE**REFERENT**

Hans Weik

**TERMIN**

Mittwoch, 13. Mai 2026
18.00 Uhr

BEITRAG

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

VORTRAG

Bleib handlungsfähig durch Mystik in gesellschaftlichen Krisen

Vortrag mit Sabine Bobert

Die aktuellen gesellschaftlichen und geopolitischen Anforderungen verunsichern viele Menschen. Mit ihrem Ansatz "Mystik und Coaching" zeigt Sabine Bobert, wie man mit drei einfachen Übungen aus der Tradition des christlichen Mönchtums handlungsfähig bleiben kann.

Sie verbindet christliche mystische Praxis mit modernen Coaching-Elementen und eröffnet einen Weg, innere Klarheit und geistige Ausrichtung zu stärken. Grundlage ist der von Sabine Bobert entwickelte MTP-Ansatz (Mental Turning Point), der aus langjähriger Seminararbeit hervorgegangen ist. Vorgestellt werden leicht zugängliche Übungen, die Per-

sönlichkeitsentwicklung, Selbstklärung und innere Orientierung fördern und eine zeitgemäße Form von Mystik erschließen.

Dabei greift Bobert auf bewährte Übungen aus dem christlichen Mönchtum zurück und überträgt sie in einen alltagstauglichen Kontext. In ihrer Konzentration weisen diese Übungen Parallelen zu Zen-ähnlichen Formen der Sammlung auf, bleiben jedoch fest in der christlichen Tradition verankert. "Mystik und Coaching" richtet sich an Menschen, die in einer komplexen Welt spirituelle Tiefe mit konkreter Lebenspraxis verbinden und aus innerer Verankerung heraus bewusst handeln möchten.

Wege nach INNEN - Dem göttlichen Geheimnis auf der Spur

Mit Bildern, Gedichten und Gedanken von Sr. Heidrun

Vieles im Außen ist derzeit starken Veränderungen unterworfen. Gewohnte Sicherheiten geraten ins Wanken, unsere vertraute Welt ordnet sich neu.

Mit ihren aussagekräftigen Bildern und Texten möchte die in Bad Erlach aufgewachsene ehemalige Exportsachbearbeiterin, Geistliche Begleiterin und Künstlerin den Blick bewusst nach innen lenken – auf die Bewegungen, Fragen und Inspirationen im eigenen Inneren. Denn dort, so ihre Überzeugung, liegt eine Quelle von Orientierung und Halt. Wer in sich selbst Heimat gefunden hat und

aus der Erfahrung lebt, dass der personal-göttlich-liebende Seelengrund alle Wege mitgeht, entwickelt eine Haltung, die "Gutes vermehren" lässt – leise oder kraftvoll, aber immer auf vielfältige Weise wirksam.

Bei der **Ausstellungseröffnung am Donnerstag, 7. Mai 2026 um 19.00 Uhr** liest Sr. Heidrun aus eigenen Texten und spricht mit Peter Maurer über "Wege nach Innen".

Die Ausstellung ist bis 20. Juni 2026 Dienstag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr sowie vor und nach Veranstaltungen geöffnet.

Eine Pilgerreise entlang des Franziskusweges am Tor zur Buckligen Welt

Ein Vortrag in Wort und Bild mit Liedern zum Mitsingen

"Sie müssen im Mai kommen, da blüht alles." schwärmt Hans Weik, wenn er vom Franziskusweg im südlichen Niederösterreich erzählt. Der ehemalige Lehrer, der auch geführte Wanderungen anbietet, hat den Schlüssel zu all den geheimnisvollen Orten entlang des Weges und stellt die Route in seinem Vortrag genauer vor.

Wallfahrten mit Freunden, unter anderem nach Assisi, haben Inge und Hans Weik dazu inspiriert, auch in ihrer Heimat einen Pilgerweg zu errichten: 2010 den Schöpfungsweg in Pitten, 2020 den erweiterten Franzis-

kusweg. Die Skulpturen und Darstellungen entlang des Franziskusweges sind aus verschiedenen Schul- und Kindergartenprojekten entstanden. Unterwegs hat man immer wieder die Möglichkeit, innezuhalten und über die Lebenswege von Jesus, Franziskus, Klara und natürlich über das eigene Leben nachzudenken: beim gläsernen Kreuzweg in Linsberg, der zum Waldfriedhof führt, bei einer Nachbildung eines gotischen Fensters, durch das man einen wunderbaren Blick auf die Bergkirche von Pitten genießt, oder beim Rasten auf einem Bankerl mit Ausblick bis hin zur Hohen Wand und zum Schneeberg.

Stille in der Stadt

Üben von Stille, Meditation und Kontemplation

Stille in der Stadt bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit und verschiedene Meditationsformen kennenzulernen und regelmäßig zu üben. Probieren Sie unsere Angebote aus und finden Sie nicht

nur Momente des Innehaltens, der Ruhe und der Entspannung im hektischen Alltag, sondern integrieren Sie "stille Übungen" spielerisch und leicht in Ihr Leben.

Stille in der Stadt

Kontemplative Übungsgruppe

„Die Haltung eines gesammelten Da-Seins ermöglicht, im Leben wach und präsent zu sein. Eine einfache Meditationsweise unterstützt diesen Weg. Es geht um einen Prozess der achtsamen Selbsterkenntnis, der gleichzeitig für die Wahrnehmung der göttlichen Wirklichkeit bereitmacht.“
(SUSANNE GROSS)

Erleben Sie die kontemplative Praxis in unseren monatlichen Treffen, die Raum für stilles

Üben und wertvollen Austausch bieten. Die Abende sind so gestaltet, dass sie sowohl für Einsteiger in Meditation und Kontemplation als auch für erfahrene Praktizierende geeignet sind.

TERMINE

Mi 21. Jänner, Do 5. Februar, Mi 18. März, Do 23. April, Mi 20. Mai, Do 18. Juni, Mi 19. August und Mi 30. September 2026 im Bildungszentrum, jeweils 17.00 bis ca. 18.30 Uhr

BEGLEITUNG

Mag. Peter Maurer MAS
Geistlicher Begleiter
und Erwachsenenbildner



BEITRAG

Freie Spende erbeten!

WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/stille



FORTLAUFENDE GRUPPE

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.

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.

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

FORTLAUFENDE GRUPPE

Auf dem Weg mit dem Herzensgebet

Meditative Übungsgruppe

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Meditationsform, die ihre Wurzeln im frühen Mönchtum der Wüstenväter des 3. und 4. Jhdts. hat. Der Weg in die Stille wird dabei von einem Wort begleitet, welches im Atemrhythmus wiederholt wird, bis irgendwann das Wort im Raum des Schweigens verklingt. Der Weg des Herzensgebetes ist eine meditative Gebetsform, die wandelnde Kraft hat. Das Lauschen auf die Stille des Herzens führt zu innerer Sammlung und öffnet das Bewusstsein für das göttliche Geheimnis. Durch regelmäßige Übung wird dieses Herzenswort in uns verankert und kann so etwas wie ein Leitwort des Alltags werden.

Praktische meditative Übungen, Impulsreferate sowie der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind Elemente der einzelnen Abende. Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung anziehen!

Voraussetzung für die Teilnahme von Neuensteiger(innen) ist eine Kurzeinführung, die jederzeit online absolviert werden kann.

TERMINE

ÜBUNGSTAG

Samstag, 9. Mai 2026, 10.00 bis 17.00 Uhr

ÜBUNGSABENDE

jeweils mittwochs, 11 Februar, 11. März, 15.

April und 17. Juni 2026

jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

BEGLEITUNG

Mag. a Maria Luise Schmitz-Kronaus MAS
Meditationsleiterin,
von der Erzdiözese Wien
beauftragte Geistliche
Begleiterin



BEITRAG

Übungstag:
€ 35,- / € 30,- (mit St. Bernhard Card)
Übungsaende: Freie Spende!

WEITERE INFOS

www.st-bernhard.at/stille



FORTLAUFENDE GRUPPE

THEOLOGIE.

RELIGIONEN WELTANSCHAUUNGEN

 **REFERENT**
Regierungsrat
Dipl.-Päd. Herbert
Vouillarmet, BED
Fachinspektor i. R.



 **TERMIN**
Donnerstag, 5. März 2026
19.00 Uhr

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

VORTRAG

Mit Kindern das Kirchenjahr entdecken Vortrag mit Herbert Vouillarmet

Was feiern wir eigentlich? Diese Frage wird im Radio immer wieder vor Feiertagen gestellt. Die Antworten regen zum Nachdenken oder zum Schmunzeln an.

Der Vortrag gibt Impulse, wie Kindern die Inhalte des Kirchenjahres erklärt werden können und bietet Anregungen zur Feiergestaltung.



 **REFERENT**
Mag. Maria Luise
Schmitz-Kronaus MAS,
Theologin, Meditations-
leiterin, Erwachsenen-
bildnerin



 **TERMIN**
Donnerstag, 9. April 2026
17.30 bis 20.00 Uhr

 **BEITRAG**
€ 25,- / € 22,- (mit St. Bernhard_Card.)

WORKSHOP

Frauen in den paulinischen Gemeinden Eine Spurensuche in der Bibel

Dem Apostel Paulus kommen wesentliche Verdienste bei der Ausbreitung des Christentums und beim Aufbau der frühchristlichen Gemeinden zu. Ein Blick in seine Schriften zeigt, dass er ein breites Netzwerk aus Mitarbeiter(inne)n hatte.

Sie haben seine Arbeit maßgeblich unterstützt und mitgetragen. Darunter finden sich auch eine Reihe Frauen. Einige von ihnen werden namentlich in den biblischen Texten genannt. Mithilfe biblischer Texte wollen wir uns auf Spurensuche nach diesen Frauen und ihren Aufgaben in der Urkirche machen und wir werden auch einen Blick auf

die Lebensbedingungen und auf die Stellung der Frauen in der damaligen Gesellschaft werfen.

Ein Impulsreferat, interaktive Methoden der Bibelarbeit sowie der gemeinsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind Elemente dieses Abends.

Kultur der Begegnung

Wie leben wir in einer vielfältigen Gesellschaft gut zusammen?

Was sind Haltungen und Kompetenzen, die für ein gedeihliches, konstruktives Zusammenleben in der religiös und weltanschaulich vielfältigen Gesellschaft wichtig sind? Der Vortrag stützt sich auf Überlegungen und Einsichten eines erfahrenen Praktikers des interreligiösen Dialogs: Lange bevor er Papst wurde, engagierte sich Franziskus/ Jorge Bergoglio für gute Beziehungen zwischen Juden, Muslimen und Christen in Buenos Aires, rund um den Leitbegriff "Kultur der Begegnung".

Der Vortrag stellt damit eine Orientierung für die Praxis des alltäglichen "Dialog des Lebens" in einer multireligiösen Stadt wie Wiener Neustadt zur Diskussion.

Dem Vortrag folgt eine Diskussion, wie das Konzept "Kultur der Begegnung" am Beispiel des verhärteten Konflikts zwischen Israelis und Palästinensern angewendet werden kann. Was sind Voraussetzungen für eine nachhaltige Konfliktlösung?

Ernst Fürlinger, katholischer Theologe und habilitierter Religionswissenschaftler, Universität für Weiterbildung Krems. Veröffentlichung u.a.: "Handwerker der Hoffnung. Papst Franziskus und der interreligiöse Dialog" (Tyrolia 2023).

REFERENT

Ernst Fürlinger
katholischer Theologe
und habilitierter Religionswissenschaftler



TERMIN

Donnerstag, 26. März 2026
15.00 Uhr

BEITRAG

Freie Spende erbeten

Der Gesprächsabend wird in Kooperation mit dem Interreligiösen Forum Wiener Neustadt durchgeführt.

Frieden und Religionen – Hoffnung für die Welt

Weltreligionstag 2026

Jedes Jahr im Jänner lädt die Bahai Gemeinde Wiener Neustadt anlässlich des Weltreligionstags zum Interreligiösen Austausch zum jeweiligen Jahresthema ein.

PROGRAMM

- Ankommen, Einstieg ins Thema
- Kurze Inputs aus den verschiedenen Religionen:
 1. Werte/Tugenden - Friedenserziehung in der Bahai Religion (**Dr.ⁱⁿ Shima Poostchi**, Bahai Religionsgemeinschaft)
 2. Buddhismus als Weg zu Frieden und gelebter Zusammenarbeit (**Hugo Stürzer**, Vertreter der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft NÖ)

3. Friedliches Zusammenleben im Schulalltag (**Petra Brandstätter**, Pädagogin)

4. Mein Leben und Frieden (**DDr. Franz Vock**, Katholische Aktion NÖ Süd)

5. Internationale Friedensarbeit mit Jugendlichen (**Dr. Elisabeth Mikl**, Fokolarbewegung)

6. Die Erwartung des/der Soldat(inn)en an die Religionen (**Fritz Hessel**, General i.R.)

• Musikalischer Ausklang mit **Ralf Schönfeldinger**

VORTRAG UND PODIUMSDISKUSSION

TERMIN

Sonntag, 18. Jänner 2026
16.00 Uhr

BEITRAG

Kein Teilnahmebeitrag

WEITERE INFORMATIONEN

www.interreligioesforum-wienerneustadt.at



Bibliolog

Gespräche an biblischen Brunnen

Keine Ahnung von der Bibel aber neugierig oder Alles zur Bibel schon studiert und immer noch Fragen? Dann: Bibliolog - am Besten gemeinsam!

Der Ausdruck "Bibliolog" ist eine Verbindung der beiden Wörter "Bibel" und "Dialog". Aus der jüdischen Tradition des Midrasch kommend, geht es dabei um ein "Durchsuchen" eines biblischen Textes mit Blick auf die Gegenwart. Ein mal im Monat laden wir ein, auf diese Weise gemeinsam eine Bibelstelle zu erforschen. Jeder Termin stellt dabei einen in sich abgeschlossenen Abend dar, der einzeln aber auch als Veranstaltungsreihe erlebt werden kann.

THEMEN

19. Februar – An einem Brunnen in Kanaa – Josef und seine Brüder (Gen 37,17d-28)

19. März – An einem Brunnen in Midian – Mose und Zippora mit ihren Schwestern (Ex 2,15c-21)

16. April – An einem Brunnen bei Betlehem – Rut und Boas mit seinen Arbeitern (Rut 2,5-17)

21. Mai – An einem Brunnen bei Sychar – Jesus und eine Samariterin (Joh 4,5-42)

18. Juni – An einem Brunnen in Gaza – Philippus und der äthiopische Kämmerer (Apg 8,26-39)

REFERENT

Michael Gottfried Reh
Pastoralassistent und
zertifizierter Bibliolog-Leiter



TERMINE

Donnerstag, 19. Februar, 19. März,
16. April, 21. Mai und 18. Juni 2026
19.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- / € 12,- (mit St. Bernhard Card)



SEMINARREIHE

KULTUR.

KUNST & KREATIVITÄT
KONZERT & THEATER
AUSSTELLUNGEN
TANZ

 **MUSIKER**
Kurt Koblizek



 **TERMIN**
Freitag, 18. September 2026
19.00 Uhr

 **BEITRAG**
Freie Spende erbeten!

LIEDERABEND

KURT Geistliche Lieder

Das Programm "Geistliche Lieder" umfasst Lieder und Texte, die in den letzten Jahren entstanden sind. Spirituelles - wie Stille, Gebet oder die Beziehung zu Gott – kommen ebenso zum Ausdruck wie Zeitkritisches und Zwischenmenschliches.

Die Lieder mit Texten in Englisch oder Deutsch (auch umgangssprachlich) wurden in unterschiedlichen Stilrichtungen komponiert. Nach der Veranstaltung wird zu einem gemütlichen Beisammensein bei einem kleinen Im-



biss und Getränken eingeladen. Ich freue mich auf Begegnungen und Gespräche.

Kurt Koblizek, MSc, geb. 1964, Sozialarbeiter und Mediator, musikalisch seit vielen Jahren in verschiedenen Gruppierungen unterwegs, singt eigenkomponierte Lieder und begleitet sich dabei mit der Gitarre. Mit den Geistlichen Liedern ist er in verschiedenen Kirchen unterwegs, zuletzt auch bei der Langen Nacht der Kirchen in der Pfarre St. Anton in Wiener Neustadt.

Puppenbühne Hollerbusch Aufführungen im Bildungszentrum St. Bernhard

Die 7 Raben (ab 4 Jahre)
Samstag, 24. Jänner 2026
15.00 und 16.30 Uhr

Das Waldhaus (ab 4 Jahre)
Samstag, 28. März 2026
15.00 und 16.30 Uhr

Johannimädchen (ab 4 Jahre)
Samstag, 9. Mai 2026
15.00 und 16.30 Uhr

 **BEITRAG**
€ 8,- pro Person und Aufführung



Plakativ, aber nicht simpel

Fotoausstellung des Fotokreises Eisenstadt

Der Fotokreis Eisenstadt, der vor zwei Jahren sein 40. Bestandsjubiläum gefeiert hat, präsentiert sich im Bildungszentrum St. Bernhard mit seiner Ausstellung "Plakativ".

Um Plakate im eigentlichen Sinne geht es dabei natürlich nicht. Aber Plakatwände mit den Resten vorheriger Sujets können schon ein besonderes Motiv ergeben. Wichtig bei so einer Ausstellung ist die Vielfalt und damit die Möglichkeit für alle Mitglieder, sich zu präsentieren. Weil jeder der Fotografen eine andere Sichtweise, einen anderen Blickwinkel hat, ergibt sich für die Besucher eine abwechslungsreiche Ausstellung, die das breite Spektrum der vielen Mitglieder des Fotokreis Eisenstadt zum Ausdruck bringt.



AUSSTELLENDE

Fotokreis Eisenstadt,
Peter Weirather
Obmann des
Fotokreises Eisenstadt



TERMIN VERNISSAGE

Donnerstag, 12. Februar 2026
18.30 Uhr

Die Ausstellung ist von Dienstag, 10. Februar bis Dienstag, 28. April 2026 jeweils dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

Fotokreis Eisenstadt

AUSSTELLUNG

Wege nach INNEN Sr. Heidrun

Bilder von Sr. Heidrun Bauer SDS

Unsere vertraute Welt ordnet sich neu. Mit ihren aussagekräftigen Bildern und Texten möchte Heidrun Bauer den Blick auf die Bewegungen und Inspirationen im eigenen Inneren lenken.

Informationen zur Ausstellungseröffnung im Rahmen der "Woche der Spiritualität" finden Sie auf Seite 10.



KÜNSTLERIN

Sr. Heidrun Bauer
Ordensfrau/Salvatorianerin, Geistliche
Gesprächsbegleiterin und Künstlerin



TERMIN VERNISSAGE

Donnerstag, 7. Mai 2026
19.00 Uhr

Die Ausstellung ist bis Freitag, 20. Juni 2026 jeweils dienstags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

AUSSTELLUNG

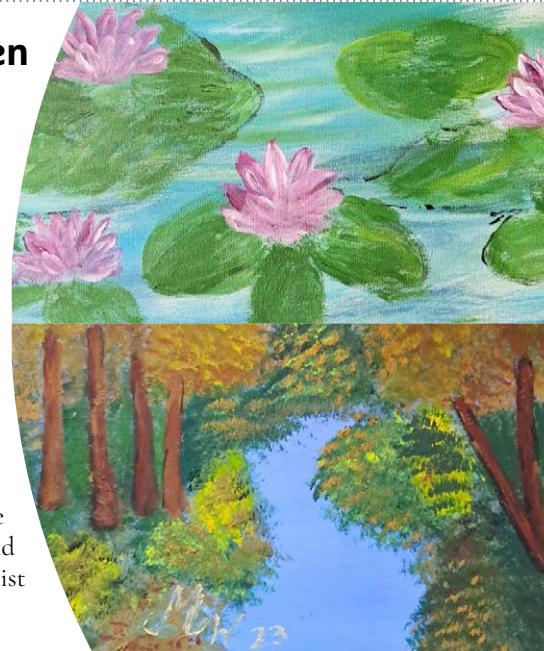
Blumen und Landschaften

Ausstellung Maria Waldherr

Maria Waldherr, geboren 1962, besuchte im Februar 2023 einen Malkurs im BFI Ternitz.

Seither verbringt sie fast jede freie Minute in ihrem Atelier. Das Malen im Stil des Realismus ist ihr zum liebsten Hobby geworden.

Ihre Motive sind Landschaften, Sonnenblumen, Sonnenuntergänge und Wasser in verschiedenen Variationen. Auch ihre Enkelkinder haben schon Spaß daran und malen fleißig mit. Frau Waldherr verbringt sehr viel Zeit in der Natur, wo sie sich, abgesehen vom Malen, neue Kraft und Energie holt. Ein weiteres ihrer Hobbys ist das Singen.



KÜNSTLERIN

Maria Waldherr



TERMIN

Die Ausstellung ist jeweils dienstags bis freitags von Mittwoch, 24. Juni bis Freitag, 25. September 2026 von 9.00 bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach Veranstaltungen zu besichtigen.

AUSSTELLUNG

 **LEITUNG**
Margit Wurmitzer



TERMINE

jeden Mittwoch ab 4. Februar 2026
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

BEITRAG

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

Kneipp
Aktiv-Club

TANZNACHMITTAGE

REFERENTIN

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



TERMINE

jeweils samstags, 24. Jänner, 28. Februar,
25. April und 19. September 2026
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG

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

SEMINAR

REFERENTIN

Conny Boes
Kindergartenpädagogin,
Schauspielerin und
Musicaldarstellerin



TERMINE

Samstag, 21. März 2026
9.30 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

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

WORKSHOP

Treffpunkt Tanz

Tanznachmittage

Unter dem Motto "Tanz dich fit!" steht die Freude an Bewegung und Musik im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre werden gesellige Tänze aus dem In- und Ausland angeboten – mal schwungvoll, mal ruhig, stets mit Freude am Tun und ohne Leistungsdruck.

Ob mit oder ohne Partner – getanzt wird gemeinsam. Die Schrittfolgen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Einstieg ist jederzeit möglich.



© freepik.com / pch.vector

Ein Angebot für alle, die Musik lieben, sich gern bewegen und das Miteinander schätzen. Einfach vorbeikommen, mitmachen und neue Energie tanken.

Wir freuen uns auf viele tanzfreudige Besucher!

"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 PACHL-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.

Entdecke deine Stärken!

Übungen aus der Theaterimprovisation

Dieser Workshop eignet sich für Schüler, Berufstätige und Senioren gleichermaßen und hilft Ihnen, zu innerer Stärke und Selbstvertrauen zu gelangen.

Möchten Sie Ihre geistige Kreativität trainieren und Ihr Selbstbewusstsein stärken? Gibt es Situationen, in denen Sie nervös werden? Entfesseln Sie Ihre Stimme und sprechen Sie frei!

- Stimm- und Präsentationstraining: Einführung in die Techniken des freien Sprechens, Überwindung von Lampenfieber, Aufbau von Selbstvertrauen

- Mit kleinen Gesten viel bewirken: Einsatz von Körpersprache und Mimik, Ausdrucksstärke und stimmige Erscheinung
- Entdecke die Dynamik deiner Fantasie!
- Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Mit Stress umgehen lernen
- Resilienztraining
- Entdecken Sie Ihr individuelles Potential!
- Textarbeit: richtige Aussprache, Mut zur Pause, lebendige Darstellung kurzer Texte

Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre inneren Kräfte zu entdecken und zu entfalten.

Tänze aus aller Welt

Geselliges Tanzen im Kreis

Eine herzliche Einladung zu geselligen Tanzabenden mit Musik, Bewegung und Lachen um den Alltag auszugleichen. Es werden leichte bis mittelschwere Kreistänze und Folkloretänze aus unterschiedlichen Ländern getanzt.

Die Tänze sind partnerunabhängig und werden immer wieder neu erklärt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sie benötigen bequeme, leichte Kleidung; Schuhe zum Tanzen und vor allem Freude an der Bewegung.



Das Kleid – Theater zum Erinnern

Ein Einpersonenstück im Rahmen der Dekarte-Filmabende

"Das Kleid" beleuchtet Praktiken der Ausgrenzung am Beispiel der Schneiderinnen von Auschwitz, nach einer wahren Geschichte von Lucy Adlington ("The Dressmakers of Auschwitz").

Lebendige Erinnerungskultur ist nach wie vor ein wichtiger Bestandteil unseres kollektiven Gedächtnisses. Im Mittelpunkt steht Hedwig, die Ehefrau des Lagerkommandanten Rudolf Höß, die im KZ Auschwitz-Birkenau die sogenannte "Obere Nähstube" leitete. Aus den Hinterlassenschaften von Millionen Deportierter lässt sie Haute Couture für hochrangige NS-Funktionäre und deren Ehefrauen anfertigen.

Jedes Kleid symbolisiert das Schicksal von Leben und Tod: Die Schneiderinnen von Auschwitz nähten, um zu überleben. Dieses gewaltige Ausmaß einer moralisch pervertierten Gesellschaft hat bis in die heutige Zeit seine Spuren hinterlassen.

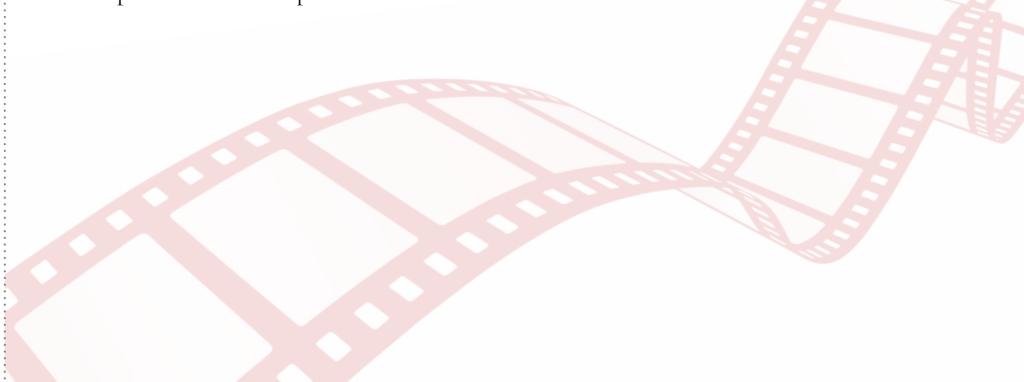


DEKA®TE

Filmabende im Bildungszentrum St. Bernhard

DEKA®TE ist ein Verein für Theater- und Kinokultur, der 2005 gegründet wurde, um im Raum Wiener Neustadt/Neunkirchen anspruchsvolles Kino und außergewöhnliche Theaterproduktionen zu präsentieren.

Die Filmtitel werden vor dem jeweiligen Termin auf www.dekarte.at bekanntgegeben. Aktuelle Informationen zu den Filmetiteln finden Sie auch auf www.st-bernhard.at/film.



REFERENTIN

Maria Goldmann-Kaindl, MA
Lebens- und Sozialberaterin und begeisterte Tanzleiterin



TERMINE

jeweils donnerstags, 22. Jänner, 19. Februar, 26. März, 23. April, 21. Mai und 25. Juni 2026

jeweils 19.00 Uhr

BEITRAG

€ 10,- / € 8,- (mit St. Bernhard_Card.)

KREISTANZ-ABENDE

SCHAUSPIELERIN

Cordula Nossek



TERMIN

Dienstag, 3. Februar 2026
19.30 bis 22.00 Uhr

BEITRAG

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



THEATERABEND

TERMINE

Jeden ersten Dienstag im Monat:
3. März 2026
7. April 2026
5. Mai 2026
2. Juni 2026
7. Juli 2026
1. September 2026
6. Oktober 2026
Beginn: 19.30 Uhr

BEITRAG

Freie Spende!

AKTUELLE INFOS

www.st-bernhard.at/film



FILMABENDE

LEBENSKUNST.

GESUNDHEIT
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG
LEBENSKUNST FÜR FORTGESCHRITTENE
AUS- UND FORTBILDUNG

LEITUNG

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



TERMIN

jeden Dienstag ab 3. Februar 2026
jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr

BEITRAG

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

ÜBUNGSGRUPPE

REFERENTINNEN

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



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



TERMIN

Samstag, 30. Mai 2026
10.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG

€ 70,- / € 65,- (mit St. Bernhard Card.)

SEMINARTAG

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

GESUNDHEIT

die Yoga Praxis. Die Yoga Stunden sind für alle Levels und jedes Alter geeignet. Es ist jederzeit möglich, in die Gruppe einzusteigen.



GESUNDHEIT

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! Yogamatte werden vom Bildungszentrum zur Verfügung gestellt.

Bewusst-sein trifft Gesund-sein

Klar im Kopf – stark im Körper – ruhig im Herzen

Haben Sie heute schon einmal innegehalten und sich ganz bewusst ein paar Minuten geschenkt?

In einer Welt voller Reize, Anforderungen und Ablenkungen verlieren wir schnell das Gespür für uns selbst. Oft überhören wir die feinen Signale unseres Körpers, schenken unseren Gefühlen zu wenig Aufmerksamkeit und geraten dadurch aus unserem inneren Gleichgewicht. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Achtsamkeit, mentale Stärke und das bewusste Wahrnehmen von Körpersignalen Ihnen helfen können, Ihre Energie zu erneuern, im Hier und Jetzt anzukommen und Ihr Leben klarer, leichter und erfüllter zu gestalten.

Sie werden begleitet durch: Impulse aus dem Mentalcoaching; Erkennen, wie Gedanken Ihr Wohlbefinden prägen – innere Kraftquellen werden aktiviert. Achtsamkeitsübungen & Körperwahrnehmung: Im Hier und Jetzt sein, präsent werden und Ihr Nervensystem beruhigen. Körperkommunikation: Verstehen, was Ihr Körper Ihnen wirklich mitteilen möchte – und lernen, achtsam zuzuhören. Stille, Bewegung, Austausch & kleine Rituale: Für mehr innere Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag. Dieses Seminar richtet sich an alle, die wieder mehr auf ihre innere Stimme hören, neue Energiequellen entdecken und sich selbst mit liebevoller Präsenz begegnen möchten.

Qigong

Leber-Qigong und Muskel-Knochen-Qigong

Leberqigong löst Energie-Stauungen und bringt Qi ins Fließen. Dadurch können zahlreiche staubedingte Disharmonien, wie z.B. Nacken- und Kopfschmerzen aufgelöst werden.

Aber nicht nur für solche Situationen ist Leberqigong hilfreich, sondern es verbessert die Versorgung des ganzen Organismus mit Energie. Muskel-Knochenqigong macht beweglicher, dehnt und stärkt Sehnen, Bänder und Muskeln mit langsamem, ruhigen Bewegungen. Studien seit den 1980er Jahren haben weiters eine signifikante Zunahme der Knochendichte, die Steigerung der Lungenkapazität, eine harmonisierende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und die erheb-

liche Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden dokumentiert.

Nicht zuletzt können damit aber ganz einfach auch die Folgen eventuellen winterlichen Bewegungsmangels mehr als nur ausgeglichen werden.

Beide Serien wirken auf den ganzen Organismus ausgleichend, zentrierend, reinigend, nährend und sie stärken die Abwehrkräfte. Spezifische Formen des Aufwärmens und Meditierens sind ebenfalls essentielle Elemente des Kurses.

Bei passendem Wetter finden die Stunden (nach Abmachung) in freier Natur statt.

REFERENTIN

Martina Reiterer, MBA
Akad. Mental Coach, Kinesiologin, ganzheitliche Sehtrainerin, Autorin, Business Coach, Prävention- und Neuro Somatic Coach



TERMIN

Freitag, 27. Februar 2026
16.00 bis 20.00 Uhr

BEITRAG

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

www.augenblickmal.eu
www.coaching-reiterer.com



SEMINAR

LEITUNG
Mag. Walter Höggerl



TERMINE

wöchentlich dienstags ab 10. Februar 2026
jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr
wöchentlich freitags ab 13. Februar 2026
jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- pro Vormittagseinheit

ÜBUNGSGRUPPE

LEITUNG
Franz Schrammel
Dipl. Feldenkraislehrer



TERMINE

jeden Donnerstag
ab 15. Jänner bis 7. Mai 2026 und
ab 17. September bis 3. Dezember 2026
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

BEITRAG

1. Halbjahr 2026 (15 Einheiten):
€ 120,- / € 108,- (mit St. Bernhard_Card.)

2. Halbjahr 2026 (12 Einheiten):
€ 96,- / € 88,- (mit St. Bernhard_Card.)
€ 15,- Einzelkarte

ÜBUNGSGRUPPE

Feldenkrais

Feldenkrais-Angebot im Bildungszentrum St. Bernhard mit Franz Schrammel

Während einer Lektion der Feldenkrais-Methode werden einfache, sanfte Bewegungsprozesse vermittelt, die alte 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, natürlicher, 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 als Unterlage, sowie warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Was bietet die Feldenkrais-Methode?

- Verbesserung der Flexibilität und Koordination von Bewegungsabläufen
- verbesserte Körperhaltung, elegante und effiziente Bewegungen
- emotionales und physisches Wohlbefinden
- funktionale Verbesserung bei Schmerz oder Bewegungseinschränkungen
- Persönlichkeitsentwicklung durch Erweitern des individuellen 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

jeden Donnerstag
ab 15. Jänner bis 7. Mai 2026 und
ab 17. September bis 3. Dezember 2026
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

BEITRAG

1. Halbjahr 2026 (15 Einheiten):
€ 120,- / € 108,- (mit St. Bernhard_Card.)

2. Halbjahr 2026 (12 Einheiten):
€ 96,- / € 88,- (mit St. Bernhard_Card.)
€ 15,- Einzelkarte

REFERENT

Günter Teuber
Musiker, Atem Trainer,
TaKeTiNa Trainer

**TERMINE**

Freitag, 6. März 2026
Freitag, 27. März 2026
Freitag, 24. April 2026
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

BEITRAG

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

SEMINARREIHE**LEITUNG**

Ingrid Bedenik
Lebens- & Sozialberaterin, Meditationslehrerin, MBSR & MBCL Lehrerin

**TERMIN**

Samstag, 21. Februar 2026
14.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

€ 42,- / € 40,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.sinngrid.at

**SEMINAR****REFERENT**

Willi Beck
Bewegungstrainer

**TERMINE**

Mittwoch, 14. Jänner 2026
16.30 bis 18.30 Uhr
Freitag, 10. April 2026
17.30 bis 19.30 Uhr

BEITRAG

€ 25,- / € 20,- (mit St. Bernhard_Card.)

Kneipp
Aktiv-Club

ÜBUNGSGRUPPE**TaKeTiNa Rhythmusreisen****Von der äußeren zur inneren Sicht – ein ganzheitlicher Blick auf die Augen**

TaKeTiNa ist eine rhythmische Methode, die Menschen in tiefes Erleben, Lernen und persönliche Entwicklung führt. Durch die Verbindung von Stimme und Bewegung entsteht ein tranceähnlicher Zustand, der zugleich entspannend und belebend wirkt. Silben, Schritte und Klatschen führen Sie in ein entspanntes Pulsieren, in den Fluss. So wie Ihr Herz kein Rhythmus Studium braucht um wiederkehrend zu schlagen braucht es keine musikalische Ausbildung um rhythmisch Muster zu er-Leben. Jeder und Jede kann teilnehmen. TaKeTiNa ist eine Technik die zwei, drei oder mehr rhythmische Muster verwendet und damit gleichzeitige Wahrnehmung

ermöglicht.

Durch die Aktivierung des Vagusnervs und die Re-Synchronisation der Körperrhythmen entsteht ein Zustand tiefer Entspannung, der Stress abbaut und das Nervensystem harmonisiert.

Die rhythmischen Bewegungen öffnen einen inneren Raum, und verbessern Ihre HRV(Herzratenvariabilität). Sie gönnen dem Kopf, dem Gedankenkarussell, eine Pause und finden in einer freudigen Stille durch Bewegung.

Offener Kreis, Einstieg jederzeit möglich. Zur Teilnahme nötig sind lediglich die Fähigkeit kleine Schritte zu machen, Klatschen und Silben sprechen zu können.

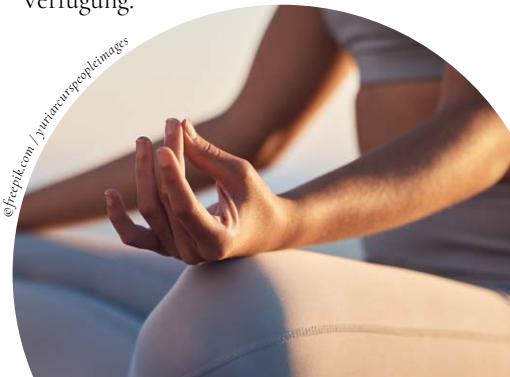
Kurze Auszeit**Der heilsame Weg der Achtsamkeit**

Gönn dir eine erfrischende Pause und nimm Abstand vom Alltagsgeschehen!

Dieser Nachmittag steht im Zeichen der Achtsamkeit. Wenn du achtsam bist, richtenst 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 Kuscheldecke mitbringen. Die Matten stellt das Bildungszentrum zur Verfügung.

**Jonglierworkshop****Spielerisches Erlernen der Grundtechniken des Jonglierens**

In diesem Workshop erlernen wir die Grundtechniken des Jonglierens. Wir üben mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen und Tellern. Jonglieren macht Spaß und hat auch eine wohltuende Wirkung auf unseren Körper. Es fördert:

- unsere Grob- und Feinmotorik sowie die Augen- und Handkoordination
- den Abbau von Aggressionen, denn Jonglieren wirkt harmonisierend
- Konzentration, Geduld und Ausdauer
- Körperhaltung und Beweglichkeit

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Einmal gelernt, kann man es nicht mehr verlernen!

Materialien zum Jonglieren werden zur Verfügung gestellt.



GESUNDHEIT

Naturgarten

Gestalteter Lebensraum

Gärten werden zu immer wichtigeren Lebensräumen für Menschen, Tiere und Pflanzen. Vielfältige Gestaltung und gezielte Pflanzenauswahl sind die Basis für das lebendige und artenreiche Ökosystem vor der eigenen Haustür.

Unabhängig von der Größe und dem persönlichen Pflegeanspruch lässt sich jedes grüne Wohnzimmer in ein genussvolles Gartenparadies verwandeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche wichtigen Elemente einen Naturgarten bereichern, damit er für uns Menschen Erlebnis, Genuss und Erholung bringt und ein unverzichtbarer Rückzugsort für zahlreiche Tiere und Pflanzen sein kann.

Der Vortrag findet im Rahmen des Talente-Tauschkreis-Monatstreffens statt. Dieses beginnt um 18:15 Uhr, es gibt eine Jause und Interessierte am Tauschkreis sind wie immer herzlich willkommen!



Invasive Neophyten - gebietsfremde Pflanzen mit massiver Verbreitung

Wie erkenne ich sie und was kann ich tun?

Was haben Japanischer Staudenknöterich, Ragweed, Götterbaum, Drüsiges Springkraut, Kanadische/Spätblühende Goldrute, Robinie, ... gemeinsam?

Sie alle und noch einige mehr werden bei uns als "invasive Neophyten", also gebietsfremde Pflanzen oder wörtlich übersetzt "Neu-Pflanzen" bezeichnet und sie können sich hierzulande auch massiv ausbreiten. Diese Arten gelangten (meist als Zier- oder Nutzpflanzen) nach dem Jahr 1492 zu uns oder wurden eingeschleppt. Invasive Neophyten können einerseits eine Gefahr für naturnahe Lebensräume darstellen, da sie heimische Arten verdrängen und so die Artenvielfalt

drastisch reduzieren können, sie können aber auch wie z.B. im Falle von Ragweed eine Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen oder größere wirtschaftliche Schäden verursachen. Im Vortrag werden die bei uns bereits verbreiteten Arten, ihre Erkennungsmerkmale und ihre Ausbreitungscharakteristik thematisiert sowie Handlungsmöglichkeiten auf dem eigenen Grund und bei deren Sichtung auf Fremdgrund besprochen. Der Vortrag findet im Rahmen des Talente-Tauschkreis-Monatstreffens statt. Dieses beginnt um 18:15, es gibt eine Jause und Interessierte am Tauschkreis sind wie immer herzlich willkommen!

GESUNDHEIT

BIODANZA – Lebensfreude und Gesundheitsvorsorge

Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren

Im BIODANZA geht es darum, das Leben bewusst zu spüren.

In der Bewegung werden Qualitäten von Freude, Dankbarkeit, Mut, Wille, Kreativität und Freiheit gestärkt.

In der achtsamen Begegnung mit anderen Menschen bauen wir an einem Zusammenleben in gegenseitigem Respekt und Würde. Während der Tanz-Einheit (Vivencia) wird nicht gesprochen. So rückt das rationale Denken in den Hintergrund, das Fühlen und Erleben bekommen mehr Raum.

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

Tanzerfahrung ist nicht notwendig, sondern Freude 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.

GESUNDHEIT

REFERENT

DI Petra Hirner
Natur im Garten



TERMIN

Dienstag, 17. März 2026
19.00 Uhr

BEITRAG

Freie Spende für Raum und Jause willkommen!

www.naturimgarten.at



VORTRAG

REFERENT

DI Karoline Kárpáti
Obfrau Verein kultur.
GUT.natur und Mitarbeiterin beim Natur-
schutzbund NÖ



TERMIN

Donnerstag, 7. Mai 2026
19.00 Uhr

BEITRAG

Freie Spende erbeten!

VORTRAG

LEITUNG

Eveline Novak, Theresia Prosl, Ljuba Wangen
(abwechselnd)



TERMIN

Jeden Montag (außer Feiertag) vom 12. Jänner bis 29. Juni 2026 und vom 14. September bis 21. Dezember 2026

Beginn: 19.00 Uhr,
Eintreffen ab 18.30 Uhr
Dauer: 1½ bis 2 Stunden



BEITRAG

Einzelabend € 22,-

Schnupperstunde (1. Mal dabei): € 15,-

Bonus: nach 3 unmittelbar aufeinanderfolgenden Teilnahmen ist die nächste Teilnahme FREE!!

TANZSEMINAR



YOGA am Vormittag mit Hannelore Blautaumüller

Yogaübungen wie Kräftigungs-, Gleichgewichts-, Rücken- und Dehnungsübungen bauen nachweislich Stress ab und fördern die Beweglichkeit. Yoga ist in jedem Alter möglich – auch für Menschen ab 50+. Keine Vorkenntnisse nötig, ideal für Anfänger und ebenso geeignet für Geübte.

TERMINE

jeden Mittwoch ab 11. Februar 2026
jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

BEITRAG

€ 90,- für Kneipp-Mitglieder (10er Block)
€ 100,- für Gäste (10er Block)



Schongymnastik mit Eva Culk

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

TERMIN

jeden Dienstag ab 3. Februar 2026, 14.30 bis 15.30 Uhr

BEITRAG

€ 6,- für Mitglieder bzw. € 7,- für Gäste pro Termin
10er Block möglich

REFERENTIN

Christa Rameder
Diätologin, Yoga- und
Kinderyogalehrerin und
MBSR-Trainerin.



TERMIN

Freitag, 13. März 2026
14.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG

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

www.momenteleben.at



WORKSHOP

Pilatestraining mit Willi Beck

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur aus dem "Powerhouse". Auch Koordination und Stretching werden geübt.

TERMINE

jeden Donnerstag
1. Block: 8. Jänner bis 19. März 2026
2. Block: 26. März bis 30. April 2026
jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

BEITRAG

€ 90,- für Kneipp-Mitglieder (10er Block)
€ 100,- für Gäste (10er Block)

Klangschalen-Entspannung mit Hannelore Blautaumüller

Heilen mit Klang ist eine alte Tradition. Die Klangschalen-Entspannung löst sanft Blockaden, baut Stress ab und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Lass dich von harmonischen Schwingungen zur Ruhe tragen.

TERMINE

jeweils donnerstags, 12. Februar, 12. März,
16. April, 21. Mai und 18. Juni 2026
jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

€ 15,- für Kneipp-Mitglieder pro Termin
€ 18,- für Gäste pro Termin



Wirbelsäulengymnastik mit Traude Glatzl

Wenn der Rücken fit ist, tut es dem ganzen Körper gut! Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule trainieren wir auch das Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-System und Koordination. Wir mobilisieren, kräftigen und entspannen – und das mit Musik!

TERMIN

jeden Freitag ab 6. Februar 2026, 9.00 bis 10.00 Uhr

BEITRAG

€ 6,- für Mitglieder bzw. € 7,- für Gäste pro Termin, 10er Block möglich

GESUNDHEIT

Minutentraining Achtsamkeit

Effektive Übungen für mehr Ruhe und Gelassenheit

Stress, Termine, ständige Ablenkung - oft rauscht der Tag an uns vorbei, ohne dass wir zur Ruhe kommen. In diesem Workshop lernst du einfache Techniken kennen, die dir dabei helfen, in nur wenigen Minuten wieder klarer und gelassener zu werden.

Es braucht keine komplizierten Methoden: Kleine Übungen reichen aus, um Achtsamkeit leicht und praxisnah in deinen Alltag einfließen zu lassen – im Büro, unterwegs oder zu Hause.

Du erfährst, wie bewusste Atempausen den Geist beruhigen und achtsame Körperübungen Verspannungen lösen können. Kurze Meditationen im Sitzen, Liegen oder in Bewegung zeigen dir, wie wohltuend es ist, den

Moment bewusst wahrzunehmen und bei dir selbst anzukommen. Ergänzt wird das Programm durch praktische Impulse und Austausch, sodass du die Übungen direkt an deine eigenen Bedürfnisse anpassen kannst. Ziel ist es, den "Autopiloten" auszuschalten und bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Mit diesen kleinen, effektiven Tools stärkst du deine Stressresistenz, Konzentration und Gelassenheit und findest selbst an vollen Tagen mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit.

Raus aus dem Ernährungsdschungel

Wie du durch achtsames Essen auf Diäten verzichten kannst

Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es ist eng mit deinen Gefühlen, deinem Stresslevel und deinem Alltag verbunden. Oft greifen wir nicht aus körperlichem Hunger, sondern aus emotionalem Bedürfnis zum Essen.

In diesem Workshop entdeckst du, wie du achtsamer mit dir selbst und deinem Essverhalten umgehen kannst. Du lernst die sieben Arten des Hungers zu unterscheiden und erfährst, wie du sie auf neue, wohltuende Weise stillen kannst. Das Ziel dabei: Nicht Verzicht, sondern mehr Freude, Leichtigkeit und Genuss. Damit diese Veränderungen nachhaltig wirken, tauchst

du auch in die Grundlagen der Achtsamkeit und Stressbewältigung ein. Mit einfachen Meditationen, Atem- und Körperübungen aktivierst du deine inneren Ressourcen und schaffst Raum für Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. Schritt für Schritt entwickelst du Strategien, um Achtsamkeit ganz selbstverständlich in deinen Alltag und dein Arbeitsumfeld zu integrieren.

So gewinnst du nicht nur mehr innere Balance, sondern auch ein neues Bewusstsein dafür, was dir wirklich gut tut – beim Essen und im Leben.

LEITUNG

Christa Rameder
Diätologin, Yoga- und Kinderyogalehrerin und MBSR-Trainerin.



TERMIN

Samstag, 26. September 2026
9.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

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

www.momenteleben.at



SEMINARTAG

Lachfalten statt Sorgenfalten

Mit dem Clown humorvoll durch den Alltag

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.

REFERENTIN

Mag.^a Constanze Moritz
dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin, Spielpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision



TERMIN

Samstag, 14. Februar 2026
10.00 bis 18.00 Uhr

BEITRAG

€ 100,- / € 95,- (mit St. Bernhard_Card.)

www.clownenundstaunen.at



SEMINARTAG

Die 5 Säulen der Identität

So finde ich innere Stärke und Balance

Fragen Sie sich manchmal: Wer bin ich wirklich? Was macht mich aus? Was gibt mir Sinn und Leichtigkeit im Leben?

Ein Teil unserer inneren Stärke ist angeboren – vieles entsteht im Laufe unseres Lebens. Erfahrungen, Beziehungen und Herausforderungen formen unser Denken, Fühlen und Handeln. Doch Krisen oder Belastungen können unser Selbstbild und unseren Selbstwert ins Wanken bringen. Dann hilft es innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und neue Balance zu finden.

In diesem Workshop entdecken Sie mithilfe des Modells der "5 Säulen der Identität" nach Hilarion G. Petzold, was Sie trägt und stärkt. Sie reflektieren Ihre seelische, geistige und

körperliche Ausgewogenheit und erkunden die Bereiche soziales Umfeld, Engagement, materielle Sicherheit und Sinn-Erleben, und – Sie finden Wege, wie Sie Bewährtes festigen und Neues entfalten können.

INHALT UND PRAXIS

- Das Modell der 5 Säulen der Identität verstehen
- Eigene Identität und Lebensbereiche reflektieren
- Verborgene Belastungen und Ressourcen sowie innere Kraftquellen entdecken
- Ideen entwickeln, die stärken und stabilisieren

REFERENTIN

Barbara Pototschnig, MSc
Beraterin, Supervisorin, Journalistin, Mutter



TERMIN

Samstag, 13. Juni 2026
9.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

€ 107,- / € 97,- (mit St. Bernhard_Card.)



Barbara Pototschnig
Training . Supervision . Beratung . Coaching

SEMINARTAG

REFERENTIN

Barbara Pototschnig, MSc
Beraterin, Supervisorin,
Journalistin, Mutter

**TERMIN**

Samstag, 18. April 2026
9.00 bis 17.00 Uhr

BEITRAG

€ 107,- / € 97,- (mit St. Bernhard_Card.)



Barbara Pototschnig
Training . Supervision . Beratung . Coaching

SEMINARTAG

REFERENT

Mag. Peter Maurer MAS
Supervisor und Enneagrammlerner DEZ
(Deutsches Enneagrammzentrum)

**BEITRAG**

Einführungsvortrag gratis,
Basisseminar:
€ 70,- / € 65,- (mit St. Bernhard_Card.)
Aufbauseminar 1 bzw. Aufbauseminar 2:
€ 35,- / € 30,- (mit St. Bernhard_Card.)
Bei Buchung von alle 3 Modulen:
Paketpreis € 120,-

MEHR INFORMATION

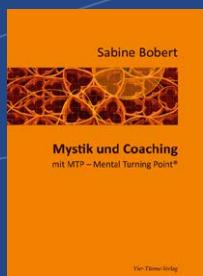
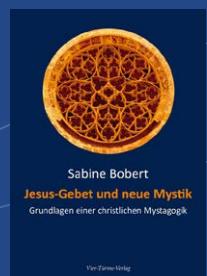
www.st-bernhard.at/enneagramm
0664 / 610 135 58



SEMINARREIHE

REFERENTIN

Univ.Prof.in Dr.in
Sabine Bobert
Theologische Fakultät
Universität Kiel

**GASTKURSE****WEITERE INFOS**

www.st-bernhard.at/

sabinebobert2026



Die Kunst Segel zu setzen

Resilienz – das Immunsystem für die Psyche

Unsere Augen verraten mehr über uns, als in einer Welt voller Veränderungen und Herausforderungen wird Resilienz – die innere Stärke – immer wichtiger. Resiliente Menschen meistern Schicksalsschläge und gehen gestärkt daraus hervor. Sie sind belastbar und handeln optimistisch.

Durch ihre innere Haltung gestalten Sie vertrauensvolle Beziehungen. Sie schützen sich vor Überforderung, entwickeln Klarheit und finden Balance im Beruf, Team und Privatleben. Im Workshop entwickeln Sie Ihren Resilienz-Plan und stärken Ihre Selbstreflexion, Klarheit und Selbstfürsorge!

INHALT UND PRAXIS

- Resilienz-Schlüssel und -Faktoren kennenlernen
- Eigene Stärken, Ressourcen und Schutzmechanismen entdecken
- Gemeinsam auf Augenhöhe reflektieren und wirksam Ziele verfolgen
- Gefühle, Bedürfnisse und Vermeidungsstrategien klären – aus der Opferrolle austreten
- Methoden der Selbstreflexion, Selbstfürsorge und Gelassenheit anwenden
- Akzeptanz und Humor ins Leben bringen

Wachsen und Reifen mit dem Enneagramm

Seminarreihe zum Persönlichkeitsmodell des Enneagramms

EINFÜHRUNGSVORTRAG

Enneagramm entdecken – ein Schlüssel zu Persönlichkeit und Entwicklung

TERMIN

Freitag, 17. April 2026, 19.00 Uhr
(2 UE)

BASISSEMINAR – Mit Leidenschaft leben:
Wie funktioniert das Enneagramm und wo bin ich "zuhause"?

TERMIN

Freitag, 24. April 2026, 14.00 bis 21.00 Uhr
(8 UE)

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

TERMIN

Samstag, 25. April 2026, 9.00 bis 12.30 Uhr
(4 UE)

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

TERMIN

Samstag, 25. April 2026, 14.00 bis 17.30 Uhr
(4 UE)

Christliche Mystik und heutige Lebenspraxis

Veranstaltungsreihe mit Univ.Prof.in Dr.in Sabine Bobert

Freitag, 30. Jänner 2026

Vortrag: Bleib handlungsfähig durch Mystik in gesellschaftlichen Krisen

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

Montag, 2. und Dienstag, 3. Februar 2026

Liebesmystik - für heute neu entdeckt.

Kurszeiten: Montag 10.00 bis 18.00 Uhr,
Dienstag 10.00 bis 16.00 Uhr, Beitrag: € 120,-

Freitag, 30. Jänner bis Sonntag, 1. Februar 2026

Basisseminar: Wie werde ich MystikerIn?

Wie gehen die 3 Grundübungen von Mystik und Coaching? Wie lassen sie sich spielerisch und leicht in den Alltag integrieren?
Kurszeiten: Freitag 14.00 bis 18.00 Uhr, Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr (mit Mittagspause) und So 10.00 bis 16.00 Uhr

Beitrag: € 180,-

Mittwoch, 4. Februar 2026

Seminar: Meditieren und Heilen mit Ikonen

Kurszeit: 10.00 bis 18.00 Uhr, Beitrag: € 90,-

Donnerstag, 5. Februar 2026

Seminar: Die Bibel mystisch lesen

Kurszeit: 10.00 bis 18.00 Uhr, Beitrag: € 90,-

Freitag, 6. Februar 2026

Seminar: Spirituelle Hilfe bei Depression

Kurszeit: 10.00 bis 18.00 Uhr, Beitrag: € 90,-

Das Haus mit vielen Zimmern®

Selbstwirksamkeit in Beruf und Alltag

In einer Welt voller Unsicherheiten und Herausforderungen bietet Marianne Glaeser mit ihrem Buch "Selbstwirksamkeit in Beruf und Alltag – Ein Handbuch: Das Haus mit vielen Zimmern®" einen einzigartigen Wegweiser zur Selbstentfaltung und emotionalen Heilung. Dieses praxisnahe Modell, das seit 2007 erfolgreich in Therapie und Coaching eingesetzt wird, hilft Ihnen, Ihre inneren Konflikte zu verstehen und Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Das Hausmodell stellt Ihre innere Welt als ein Haus mit vielen Zimmern dar, jedes Zimmer repräsentiert eine Facette Ihrer Psyche. Lernen Sie, Ihre Emotionen und Verhaltensmuster zu erkennen und selbstwirksam zu ordnen. Dieses Buch bietet Ihnen die Werkzeuge, um Ihre in-

neren Ressourcen zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Von Afrika bis Asien, von schwer traumatisierten Menschen bis zu denen, die einfach mehr Klarheit im Alltag suchen – das Hausmodell hat sich weltweit bewährt. Lassen Sie sich von realen Geschichten inspirieren, die zeigen, wie Menschen durch das Hausmodell ihre Selbstwirksamkeit zurückgewonnen haben. Ein Buch, das Mut macht: Marianne Glaeser lädt Sie ein, Ihre inneren Räume kennenzulernen und – auf der Basis ihrer Werte – eine selbstbestimmte Auswahl zu treffen. Finden Sie Orientierung und innere Stabilität in einer komplexen Welt. "Das Haus mit vielen Zimmern®" ist Ihr Kompass zu einem bewussteren, erfüllteren Leben.

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

 **REFERENTIN**
Marianne Glaeser



 **TERMIN**
Donnerstag, 26. Februar 2026
19.00 Uhr

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



VORTRAG MIT BUCHPRÄSENTATION

 **REFERENT**
Andreas Remenyi,
Mag. Wolfgang
Kirchmayer



 **TERMIN**
Samstag, 7. März 2026
10.00 bis 18.00 Uhr

 **BEITRAG**
€ 80,- / € 75,- (mit St. Bernhard_Card.)



SEMINARTAG

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



 **TERMIN**
jeweils mittwochs, 4. und 18. Februar, 4, und 18. März, 1., 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni, 2., 16. und 30. September 2026
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

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

ÜBUNGSGRUPPE

Der Phönix-Prozess

Erfahre Lebensglück in der wahrhaftigen Begegnung mit dir selbst!

Der Phönixprozess - als eine Möglichkeit zur Wesenserfahrung - ist ein innerer Weg zu sich selbst. Er bietet eine Möglichkeit zur Annäherung an Erfahrungen des Überweltlichen im Menschen.

In der Tiefe jeder ernstgenommenen Entwicklung geschieht mehr als nur Problemlösung: Es ist eine Reise nach innen, eine Rückkehr zu dem, was uns im Innersten ausmacht. In solchen Momenten begegnen wir nicht nur uns selbst, sondern oft auch etwas Größerem.

Religion, verstanden als Rückverbindung zum eigenen Wesenskern, wird so zu einer

lebendigen und stärkenden Erfahrung. Wir merken, wir sind uns nicht alleine überlassen, es gibt etwas Größeres in uns, dem wir uns anvertrauen können. Wenn Menschen sich im geschützten Raum öffnen, alte Muster hinterfragen, neue Perspektiven entdecken und lernen Gefühle wirklich zuzulassen, dann berühren sie oft auch spirituelle Fragen: Wer bin ich? Was ist mein Platz in der Welt? Was trägt mich, wenn alles ins Wanken gerät? Der Phönixprozess als Methode zur Selbsterkenntnis kann diese Dimensionen für all jene erfahrbar machen, die sich auf sich selbst einlassen wollen, und die Lebensglück in ihrer Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber sehen.

LEBENSKUNST
FÜR FORTGESCHRITTENE

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



REFERENTIN

Herta Schiefer

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

**TERMIN**

jeweils mittwochs, 11. und 25. Februar, 11. und 25. März, 8. und 22. April, 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni, 9. und 23. September 2026, jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

BEITRAG

pro Termin

€ 12,- / € 10,- (mit St. Bernhard Card.)

ÜBUNGSGRUPPE**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**BEGLEITUNG****INFORMATION UND ANMELDUNG**

Ute Ötsch

0664 / 842 96 82 oder

ute.oetsch@caritas-wien.at

**TERMINE**

jeweils donnerstags, 8. Jänner, 5. Februar, 5. März, 9. April, 7. Mai, 11. Juni, 2. Juli und 3. September 2026
jeweils von 15.30 bis 18.30 Uhr

BEITRAG

€ 15,- Spende erbeten

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

Caritas**BEGLEITUNG****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, dass 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.

**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, 12. und 26. Jänner, 9. und 23. Februar, 9. und 23. März, 13. und 27. April, 11. Mai, 1., 15. und 29. Juni, 13. und 27. Juli, 10. und 24. August sowie 7. und 21. September 2026, 19.00 Uhr

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

... 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!



LEBENSKUNST FÜR FORTGESCHRITTENE

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

AUS- UND FORTBILDUNGEN

Demenz-Kompetenz

Frühjahrslehrgang 2026 in Wiener Neustadt

Sie möchten Menschen mit Demenz in Ihrer Pfarrgemeinde begleiten? Sie möchten gern ein Stück des Weges von pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz mitgehen?

Sie möchten in Ihrer Pfarrgemeinde Demenz zur Sprache bringen?

Die Herausforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft und die damit einhergehend häufiger auftretenden demenziellen Erkrankungen betreffen natürlich auch die Pfarrgemeinden. Verstärkt interessieren sich haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen für dieses Thema und stellen die Frage: "Wie können wir Menschen mit Vergesslichkeit und veränderten Verhaltensweisen professionell und kompetent begleiten und ihnen in unserer Pfarrgemeinde einen guten Platz geben?" Seelsorge als Sorge um

den ganzen Menschen darf Menschen mit Demenz in unseren Pfarren, Gemeinden und Pflegeheimen nicht vergessen. Es ist unsere Aufgabe, ihre Erfahrungen und Fähigkeiten in den Blick zu nehmen, von ihnen zu lernen und einander auf Augenhöhe zu begegnen.

Modul 1 – Zugänge zu Menschen mit Demenz: Donnerstag, 26. Februar von 14.00 bis 19.00 Uhr und Freitag, 27. Februar 2026 von 9.30 bis 16.00 Uhr

Modul 2 – Selbstsorge - Unterstützung und Vernetzungsmöglichkeiten: Donnerstag, 19. März von 14.00 bis 19.00 Uhr und Freitag, 20. März 2026 von 9.30 bis 16.00 Uhr

Modul 3 – Für die Praxis - Aktivierung und Seelsorge: Freitag, 24. April von 14.00 bis 19.00 Uhr und Samstag, 25. April 2026 von 9.30 bis 16.00 Uhr

Fachkurs Demenz

Beziehung zu einem Menschen mit Demenz herstellen

Wie lernt man die Welt von hochaltrigen (80+ Jahre), verwirrten Menschen besser verstehen? Durch das Fortschreiten einer Demenzerkrankung verändert sich das Erleben der betroffenen Person und damit ihr Verhalten.

Naomi Feil, die Begründerin der Methode Validation nach Naomi Feil hat einen Weg gefunden, um mit hochaltrigen (80+), verwirrten Menschen zu kommunizieren und

somit in Beziehung zu sein. Wie geht man mit den veränderten Verhaltensweisen um? Durch die Anerkennung von Gefühlen und Bedürfnissen der betroffenen Person können wir das Verhalten verstehen und einfühlsam kommunizieren.

Dieses Seminar findet im Rahmen der Caritas Angehörigenakademie in Kooperation mit der AVO Caritas Wien statt.

AUS- UND FORTBILDUNGEN

REFERENTIN

Carina Lengauer-Schrenk



TERMIN

Mittwoch, 27. Mai 2026 bis
Mittwoch, 10. Juni 2026
16.00 bis 19.00 Uhr

BEITRAG

€ 105,-

FORTBILDUNG

REFERENT(INN)EN

Daniela Horwath
Erwachsenenbildnerin und Krankenhausseelsorgerin

Christine Merschl
Koordinatorin Mobiles Caritas Hospiz Wr. Neustadt, DGKP im mobilen Palliativteam Neunkirchen, Trauerexpertin

Mag.^a Alexandra Moritz
Koordinatorin Mobiles Trauerbegleiterin, Trauergruppenleiterin, Koordinatorin Hospizgruppe RK Mattersburg, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Dr.ⁱⁿ med. Marquerite Ruhsam
Ärztin im Mobilen Palliativteam Neunkirchen

Romana Hartl
Koordinatorin Mobiles Caritas Hospiz Bruck/Leitha, Kindertrauerexpertin

BEITRAG

für alle vier Wochenenden
€ 690,- / € 675,- (mit St. Bernhard Card.)

MEHR INFORMATION

Kurssekretariat 02622 / 29 313

www.st-bernhard.at/hospizkurs



© alle Fotos zur Verfügung gestellt



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 eine(n) Angehörige(n) oder Nahestehende(n) befinden.

ZIEL UND METHODIK

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

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

Dabei geben wir keine "Ratschläge" oder vermitteln nur Fachwissen, sondern setzen immer wieder an den Erfahrungen und dem Erleben der 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.

In erster Linie geht es um die Vermittlung von Haltung, da das wichtigste Instrument in der Begleitung von Schwerkranken und deren Angehörigen der(die) Begleiter(in) ist. Dabei kommt dem "bloßen Dasein", dem sich Zurücknehmen, dem Aushalten von "Ohnmacht" und der Wertschätzung gegenüber dem Anders sein der anderen eine zentrale Bedeutung zu. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und das Lernen aus eigenen Erfahrungen, sowie das Thema Kommunikation ziehen sich wie ein roter Faden durch den gesamten Kurs. Selbsterfahrung ist wiederkehrender Bestandteil aller Lernfelder.

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

TERMINE

Block 1: 4. und 5. September 2026

Block 2: 9. und 10. Oktober 2026

Block 3: 6. und 7. November 2026

Block 4: 11. und 12. Dezember 2026

Block 5: 15. und 16. Jänner 2027

Samstag: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: 9.00 bis 18.00 Uhr

EINFÜHRUNGSVORTRAG: LEBEN BIS ZULETZT

Dienstag, 14. April und

Donnerstag, 21. Mai 2026

jeweils 18.30 Uhr

Alle Interessierten sind eingeladen,
Eintritt frei.





Mit Kindern arbeiten als Beruf!

Ausbildung zum/zur

KINDERBETREUER(IN)

in NÖ Kindergärten



Start Februar und September 2026

[mehr Infos...](#)



Ausbildung zum/zur

TAGESBETREUER(IN)

Pädagogische Fachkraft

in NÖ Tagesbetreuungseinrichtungen

Verkürztes Upgrade für ausgebildete Kinderbetreuer(innen)!

Start März 2026



mehr Infos...



The logo features a stylized illustration of a person performing a split, with one leg reaching upwards and arms supporting the body. The background is orange, and the text is integrated with the figure. The date '13. März 2026 · 17' is displayed diagonally at the top right.

Frauen Barcamp



 ANIMA
Bildungsinitiative für Frauen

Weiters im Bildungszentrum



Ballettschule

Kindertanzen, Ballett, Musicaldance, Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene

TERMINE

Ballett für Anfänger ab Montag,
9. Februar 2026 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Theaterspiel und Tanz ab Montag,
9. Februar 2026 von 16.00 bis 17.45 Uhr
Modernes Ballett ab Dienstag,
10. Februar 2026 von 14.00 bis 17.45 Uhr

ANMELDUNG

Andrea Pilles
0676 / 933 93 57, andrea@ballettanz.com
www.ballettanz.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 Höchstteilnehmer(innen)zahlen. Wir behalten uns vor, nach Anmeldeschluss zu entscheiden, ob das Seminar durchgeführt oder abgesagt wird und, bei Überschreiten der Höchstteilnehmer(innen)zahl, wer teilnehmen kann. Bei Kursabsagen oder Terminverschiebungen können wir keinen Ersatz für entstandene Aufwendungen leisten.

IRRTUM UND ÄNDERUNG BEI ALLEN VERANSTALTUNGS-AUSSCHREIBUNGEN VORBEHALTEN.

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, 13.00 bis 16.00 Uhr, Mittwoch, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr, Donnerstag, 9.00 bis 12.00 Uhr sowie vor Veranstaltungen.

Telefonische Erreichbarkeit: Dienstag und Mittwoch, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr sowie Donnerstag und Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr.

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

BILDNACHWEISE:

Wenn nicht anders angegeben: von den Referent(inn)en zur Verfügung gestellt.

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 € 20,- 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 Informationen: WWW.ST-BERNHARD.AT/VEREIN/



MIT € 25,-

Bildungs-Gutschein



BILDUNGS. FRÜHLING. 2026.

Bildungszentrum
St. Bernhard

INFO - TALK - DISKUSSION - KULTUR

© privat



Dr. Katharina Novy

DEMOKRATIE VERSTEHEN – DEMOKRATIE STÄRKEN

Orientierungswissen und Rollenklärung für engagierte Menschen

FR, 14. FEBRUAR 2026 | 14.00 UHR

Keine Teilnahmegebühr!



© privat



Marianne Glaeser

DAS HAUS MIT VIELEN ZIMMERN®

Selbstwirksamkeit in Beruf und Alltag

DO, 26. FEBRUAR 2026 | 19.00 UHR

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



© privat



DI Petra Hirner

NATURGARTEN

Gestalteter Lebensraum



DI, 17. MÄRZ 2026 | 19.00 UHR

Freie Spende erbeten!



© privat



Barbara Pototschnig, MSc

DIE KUNST SEGEL ZU SETZEN

Resilienz – das Immunsystem für die Psyche

SA, 18. APRIL 2026 | 9.00 UHR

€ 107,- / € 97,- (mit St. Bernhard_Card.)



© Paul M. Zulehner



DDr. Paul Michael Zulehner

SPIRITUALITÄT IN EINER SÄKULAREN GESELLSCHAFT

Vortrag und Gespräch mit Paul M. Zulehner

FR, 8. MAI 2026 | 19.00 UHR

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





Wiener Neustädter
SPARKASSE

Beratung
mit Termin
Mo-Fr
7-19 Uhr

sparkasse.at/wrneustadt

INNEHALTEN – GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT!

Erleben Sie Momente des Innehaltens,
der Ruhe und der Entspannung
im hektischen Alltag.

GESUNDHEIT

Yoga, Qigong, Selbstfürsorge, ...

STILLE in der Stadt

Meditation, kontemplative Angebote
sowie spirituelle und geistliche Begleitung

MYSTIK im Alltag

Lassen Sie sich inspirieren, das wirklich
Wichtige in Ihrem Leben zu erkennen
und bewusst zu leben - für mehr Sinn,
Tiefe und Erfüllung.

BILDUNGS- ZENTRUM ST. BERNHARD.

BA69: Februar bis September 2026 / Erscheinungsort: 2700 Wr. Neustadt / Aufgabepostamt: 2214 Auerhahn, P.b.b. / Vertragsnummer: GZ.02Z032029 S
Österreichische Post AG / Sponsoring Mail
Absender: Bildungszentrum St. Bernhard
Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

