

© Marlene Zeller

# Spiritualität, die hilft

*Woche der Spiritualität*

**16. – 22. Mai 2025**

## ÜBERSICHT

- 4 **VORTRAG: SOLANGE WIR ATMEN, HOFFEN WIR**  
*Prof. Dr. Arnold Metznitzer*

---

- 5 **SEMINAR: SOLANGE WIR ATMEN, HOFFEN WIR**  
*Prof. Dr. Arnold Metznitzer*

---

- 6 **DIE BIBEL „MYSTISCH“ LESEN**  
*Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ursula Rapp, MA*

---

- 7 **SPIRITUELLE TANKSTELLE**  
*Mag. Georg Fröschl*

---

- 8 **CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT IN DER KUNST**  
*Dr. Gustav Danzinger*

---

- 9 **MEDITATIVER INTERRELIGIÖSER CHORALGESANG**  
*Dr. Alice Dalsass*

---

- 10 **LABYRINTH**  
*Mag. Manfred Zeller*

---

- 11 **AUFBRUCH. ABBRUCH. UMBRUCH. WAS GLAUBT ÖSTERREICH?** *DDr. Paul M. Zulehner*

---

- 12 **LEIDENSCHAFTLICHE GOTTSUCHE**  
*Mag.<sup>a</sup> Maria Luise Schmitz-Kronaus MAS*

---

- 13 **VERBUNDEN, BERÜHRT, BESEELT**  
*Andrea Löw*

---

- 14 **FRÜHSTÜCK MIT DIR: HOFFNUNG, EINE SPIRITUELLE KRAFT**  
*Dr. Rainald Tippow*

---

- 15 **MEINE INNERE QUELLE**  
*Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Michaela Stauder, MA*

---

- 16 **MEDITATION ALS ZUGANG ZU SPIRITUALITÄT UND URVERTRAUEN**  
*Mag.<sup>a</sup> Petra Herzog*

---

- 17 **EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE CHRISTLICHE KONTEMPLATION**  
*Markus Iby, Ernst Huber & Barbara Buchinger*

---

- 18 **MYSTIK IM ALLTAG**   
*Mag. Peter Maurer MAS*

---

- 19 **UNTERWEGS MIT DEM HERZENSGEBET**   
*Mag.<sup>a</sup> Maria Luise Schmitz-Kronaus MAS*

# Spiritualität, die hilft

Woran orientierst du dich im Leben? Wer oder was bestimmt, was für dich im Leben Sinn macht? Was ist für dich hilfreich in krisenhaften Zeiten? Woraus schöpfst du Hoffnung - oder hast du etwa keine? - kurz: Wes Geistes Kind bist du?

Wenn du Kraft und Hoffnung durch Spiritualität erleben willst, musst du selbst spirituelle Schritte setzen, mit Herz, Körper und Verstand - das kann niemand für dich übernehmen. Die medizinische und psychologische Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass spirituelle Menschen mehr Ressourcen für gelingendes Leben haben, schwierige Zeiten besser überstehen und sich zu ausgeglicheneren 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 ...

*Lass dich inspirieren.*



## VORTRAG

**SOLANGE WIR ATMEN, HOFFEN WIR**

Neugier und Staunen als  
Lebensverzauberungsmittel

Vortrag und Seminar verstehen sich auf dem Hintergrund anthropologischer, theologischer und neurobiologischer Erkenntnisse als Hilfestellungen bei der Suche nach persön-

© Magdalena Maurer


 **REFERENT**

**Prof. Dr. Arnold Mettnitzer**  
Theologe, Psychotherapeut, Autor zahlreicher Bücher

 **TERMIN**

Vortrag: Fr, 16. Mai 2025 | 19.00 Uhr

€ **BEITRAG** € 15,- | mit St. Bernhard\_CARD € 12,-

**VERANSTALTUNGSORT**

**Vortrag:** Katholisches Bildungswerk, Stephansplatz 3,  
2. Stock, 1010 Wien

 **ANMELDUNG**

02622/29131, st.bernhard@edw.or.at

## SEMINAR

**SOLANGE WIR ATMEN, HOFFEN WIR**

Neugier und Staunen als  
Lebensverzauberungsmittel

lichen, möglichst täglich realisierbaren Möglichkeiten einer Re-Spiritualisierung unserer in vielfacher Hinsicht entzauberten Welt.

**Arnold Mettnitzer** wurde 1952 in Kärnten geboren. Er studierte Theologie in Wien und Rom und war zwei Jahrzehnte lang Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Anfang der 1990er-Jahre absolvierte er in Wien bei Erwin Ringel eine Psychotherapieausbildung (Individualpsychologie) und ist seither als Psychotherapeut in freier Praxis in Wien tätig. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Rundfunksendungen und gefragter Vortragender in der Erwachsenenbildung.


 **REFERENT**

**Prof. Dr. Arnold Mettnitzer**  
Theologe, Psychotherapeut, Autor zahlreicher Bücher

 **TERMIN**

Seminar: Sa, 17. Mai 2025 | 9.00 bis 17.00 Uhr

€ **BEITRAG** Seminar € 85,- | mit St. Bernhard\_CARD € 80,-

**VERANSTALTUNGSORT**

**Seminar:** Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1,  
2700 Wiener Neustadt

 **ANMELDUNG**

02622/29131, st.bernhard@edw.or.at

## DIE BIBEL „MYSTISCH“ LESEN

### Vortrag und Seminartag

Die Bibel erzählt von einem Gott, der die Welt erschaffen hat, der Menschen liebt, richtet, straft und belohnt, und schließlich seinen „Sohn“ sendet, der uns zeigt, wie wir wirklich leben sollen. Mystiker(innen) leben aus der Einheit mit Gott, erleben Gott als innere Wirklichkeit, nicht nur als großes Gegenüber, wie es die biblischen Texte scheinbar meinen. Der Vortrag zeigt zwei verschiedene Wege des Bibellesens auf. Einen, der in die historische Tiefe der Texte fragt und einen, der in ihre spirituelle Tiefe schaut.

Während des Vortrages und anschließend gibt es ausreichend Möglichkeit zum Fragen, Diskutieren und Nachspüren.



#### REFERENTIN

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ursula Rapp, MA**

Promovierte und habilitierte Alttestamentlerin, Professorin an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Edith Stein, Lehraufträge an verschiedenen Universitäten, Meditationspraxis seit vielen Jahren, Bioenergetische Analytikerin in Ausbildung

#### TERMIN

**Vortrag: Fr, 16. Mai 2025 | 19.00 – 21.00 Uhr**

**Seminar: Sa, 17. Mai 2025 | 9.00 – 17.00 Uhr**

**€ BEITRAG** Vortrag € 15,- | mit St. Bernhard\_CARD € 12,-  
Seminar € 85,- | mit St. Bernhard\_CARD € 80,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Pfarrzentrum Oberpullendorf, Hauptstraße 66,  
7350 Oberpullendorf

#### ANMELDUNG

Mag.<sup>a</sup> Barbara Buchinger,  
0676/88070 1556, barbara.buchinger@martinus.at

## SPIRITUELLE TANKSTELLE

### Persönliche Kraftquellen im Alltag. Impulse und Austausch.

Wie Fahrzeuge Sprit oder Ähnliches zum Fahren benötigen, brauchen auch wir Quellen, aus denen wir Kraft für den Alltag schöpfen. Aufgrund unserer Verschiedenheit können diese Kraftquellen auch sehr unterschiedlich und bunt sein. An diesem Vormittag möchte ich gerne etwas über meine spirituellen Erfahrungen erzählen und auch untereinander über unsere Kraftquellen Austausch halten.



#### REFERENT

**Mag. Georg Fröschl** – Pfarrer der Gemeinde Wien-Breitensee mit weinviertler Wurzeln, Blogger [www.licht-spuren.com](http://www.licht-spuren.com)

#### TERMIN

**Sa, 17. Mai 2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

**€ BEITRAG € 28,-** | mit BildungsakademieCard € 25,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungsakademie Weinviertel, Kirchenplatz 1,  
2191 Gaweinstal

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

bis 5. Mai 2025, 02574/30 203,  
[bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at](mailto:bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at)



## CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT IN DER KUNST

### Von der Darstellung des Unaussprechlichen

Spiritualität – das Wort verweist im christlichen Kontext geradezu zwingend auf das Wirken des Heiligen Geistes. Der Geist weht, wo er will – und seine Spuren finden sich oft gerade in der rational nicht oder kaum erklärbaren Wirkung von Kunstwerken, insbesondere der Musik und auch der Malerei.

In der Bibel wie in der Kirchengeschichte gibt es eine lange Reihe von prominenten Personen, denen eine besondere Spiritualität zu eigen war. Die Visionen des Ezechiel oder des Johannes sind hier ebenso zu nennen wie die innige Gottesbeziehung von Mystiker(innen) wie Heiligen – Franziskus von Assisi, Mechthild von Magdeburg, Angelus Silesius, Ignatius von Loyola sind einige davon.

Spiritualität war und ist aber auch häufig eine wesentliche Dimension der Kunst: Musikwerke eines Heinrich Schütz, Anton Bruckner oder Olivier Messiaen künden dies mit bestürzender Unmittelbarkeit, und zahllose Gemälde vom Mittelalter über Rembrandt und Van Gogh bis Salvador Dalí lassen uns an den spirituellen Erlebnissen ihrer Schöpfer teilhaben.

Die Kunst vermag es, die ihr innewohnende Spiritualität immer wieder auf die Hörer(innen) und Betrachter(innen) zu übertragen. Dieser Zugang zum Hören und Sehen soll hier erfahren werden und zum selbständigen Erleben anregen.

#### REFERENT

**Dr. Gustav Danzinger** – Langjähriger Musikredakteur bei Ö1, Lektor an der Musikuniversität Wien



#### TERMIN

Mo, 19. Mai 2025 | 18.30 – 20.00 Uhr

 **BEITRAG € 18,-**

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

01/51 552-5108, bildungszentrum@bildungswerk.at

## MEDITATIVER INTERRELIGIÖSER CHORALGESANG

### Internationales Friedensgebet mit der Flamme der Hoffnung

Am Beginn des Abends steht eine Einführung in die Bedeutung der Bewegung „Flame of Hope“ und in die Praxis des meditativen Choralgesangs. Die Flame of Hope - One earth - One humankind - One flame ist eine internationale Friedensinitiative. Sie ist ein Symbol für die gemeinsamen spirituellen Wurzeln aller Menschen.

Die Meditation wird weltweit gebetet und entwickelte sich auf den Pilgerreisen, unter anderem zu Papst Franziskus und zum Dalai Lama, Jerusalem, Bethlehem, Assisi oder zum ewigen Feuer Mahatma Gandhis in Indien.

Die Meditation macht die Anwesenheit des Geistes Gottes in der Welt für alle spürbar. Wir meditieren vier Haltungen für den Alltag: Vertrauen, Verzeihen, die große Liebe Gottes und Dankbarkeit für das Leben und die Schöpfung.

Alle Konfessionen und auch alle, die an spirituelle universelle Kräfte glauben, sind herzlich willkommen.



#### REFERENTIN

**Dr. in Alice Dalsass** – Allgemeinmedizinerin, TCM-Medizin, Leiterin der Flame of Hope Europa

#### TERMIN

Mo, 19. Mai 2025 | 18.30 – 20.00 Uhr

#### VERANSTALTUNGSORT

Pfarrkirche Neudörfel, Kirchenplatz, 7201 Neudörfel

#### ANMELDUNG

Mag. Barbara Buchinger,  
0676/88070 1556, barbara.buchinger@martinus.at

## LABYRINTH

### Auf verschlungenen Wegen des Lebens

Das Labyrinth ist ein Spiegel und Symbol für den verschlungenen Lebensweg. Es spricht von den Wahrheiten des Lebens wie zielstrebig vorankommen, vom sich Hin-und-her-wenden, vom Ziel aus den Augen verlieren ... vom (letztlich sicheren) Ankommen.

Folgen Sie diesem Jahrtausende altem Lebensbild, beschreiten Sie es, bis zur Mitte ... und vielleicht entdecken Sie neue Hoffnung und Freiheit, wenn Sie aus dem Labyrinth hinausgehen. Labyrinth gibt und gab es in vielen Kulturen, ob in Felsen geritzt, auf Tontafeln und Keramikkrügen, auf kretischen Münzen, als Schmuck nordamerikanischer Indianer, oder als indische Tempelverzierungen, in Fußböden von Kirchen eingelassen ... oder in jüngster Zeit wieder mit Steinen gelegt, aus Sträuchern gepflanzt ...



Entdecken Sie das Labyrinth als Symbol des eigenen Lebensweges und lassen Sie es auf sich (ein)wirken. Texte aus der Bibel, aus den religiösen Traditionen begleiten uns dabei, und lassen das Labyrinth zu einer Lebensquelle für sich selbst werden.

#### REFERENT

Mag. Manfred Zeller – Theologe, Coach, Dipl. Supervisor

#### TERMIN

Di, 20. Mai 2025 | 16.00 – 18.00 Uhr

 **BEITRAG € 17,-**

#### VERANSTALTUNGSORT

ein öffentliches Labyrinth im Freien in Wien,  
der genaue Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

01/51 552-5108, bildungszentrum@bildungswerk.at

## AUFBRUCH. ABBRUCH. UMBRUCH.

### Was glaubt Österreich?

Als Werteforscher hat Prof. Zulehner über Jahrzehnte die Werthaltungen und die Veränderungen von der „Hausreligion der Habsburger“ bis zur „Enttraditionalisierung und distanzierter Kirchlichkeit“ der Nachkriegsgeneration erforscht. Gibt es noch „einen Glauben“ in Österreich? Wie zeigt sich die spirituelle Sehnsucht der Menschen heute? Papst Franziskus hat diese Veränderungen auf den Punkt gebracht mit dem Hinweis: „Wir leben nicht eine Ära des Wandels, sondern erleben den Wandel einer Ära.“

Ein Abend, wo wir der Gretchenfrage nachspüren wollen: „Nun sag', wie hast du's mit der Religion? Du bist ein herzlich guter Mann, allein ich glaub', du hältst nicht viel davon.“



#### REFERENT

DDr. Paul M. Zulehner – em. Professor für  
Pastoraltheologie an der Universität Wien

#### TERMIN

Di, 20. Mai 2025 | 19.00 Uhr

 **BEITRAG € 12,-** | mit BildungsakademieCard € 10,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungsakademie Weinviertel, Kirchenplatz 1,  
2191 Gaweinstal

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

bis 16. Mai 2025, 02574/30 203,  
bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at

## LEIDENSCHAFTLICHE GOTTSUCHE

### Teresa von Avila begegnen

Die spanische Mystikerin Teresa von Avila zählt zu den bemerkenswertesten Frauen des Christentums. Sie lebte im 16. Jahrhundert in Spanien. 1970 wurde ihr von Papst Paul VI als erster Frau in der Geschichte des Christentums der Titel einer Kirchenlehrerin zugesprochen.

Der Nachwelt hat sie ein umfangreiches mystisch-schriftliches Werk hinterlassen, das bis heute Menschen auf ihrem spirituellen Weg inspiriert. Ihre Bücher und Briefe zählten bald schon zur Weltliteratur und geben uns einen Einblick in ihre leidenschaftliche Gottsuche. Ihre Schriften sind kraftvolle Texte, voller Emotionen und dichter Symbolik, die uns mitnehmen auf eine spannende spirituelle Reise. In immer neuen eindrucksvollen Bildern und Gleichnissen schildert Teresa die Geheimnisse, die sich zwischen Gott und der menschlichen Seele abspielen.

Mithilfe meditativer Übungen und Ausschnitten aus ihren Texten begeben wir uns auf Spurensuche dieser bedeutenden Mystikerin. Ein Impulsreferat, sowie der gemeinsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe runden dieses Seminar ab.



#### REFERENTIN

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

#### TERMIN

Mi, 21. Mai 2025 | 18.00 – 21.00 Uhr

€ BEITRAG € 30,- | mit St. Bernhard\_CARD € 25,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1,  
2700 Wiener Neustadt

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

02622/29131, st.bernhard@edw.or.at

## VERBUNDEN, BERÜHRT, BESEELT

### Die Sehnsucht nach Spiritualität im Tanzkreis stillen

Spiritualität zeigt sich vielfältig. Sie schenkt Halt, verbindet, lädt ein ins große Ganze. Sie öffnet Tore nach innen und außen und wirkt auf Herzesebene, mit dem Verstand ist sie nicht zu erfassen. Tanz verbindet, beseelt, schenkt Halt.

Es bedarf keiner Worte. Tanz berührt, beseelt und bringt uns in besondere Schwingung. Das vermag ein sanft getanzter Healing Song ebenso wie ein kraftvolles, freudiges Halleluja. Kreistanz verbindet uns mit Mutter Natur, mit den Elementen, mit Menschen und Kulturen aus aller Welt. Tanz mit und finde innere Beseeltheit. Tanzen wir für den Frieden, reichen wir einander die Hände, verbinden wir uns auf Herzesebene.

Nähre deine Sehnsucht nach gelebter Spiritualität!



#### REFERENTIN

Andrea Löw – Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin

#### TERMIN

Mi, 21. Mai 2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

€ BEITRAG € 20,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

01/51 552-5108, bildungszentrum@bildungswerk.at

## FRÜHSTÜCK MIT DIR: HOFFNUNG, EINE SPIRITUELLE KRAFT

### Eine Reise zu abendländischen Hoffnungsquellen

Unsere Zeit ist weltanschaulich uneinheitlich behaust und wir leben in Tagen gewaltiger Unsicherheiten. Wem und was kann man noch glauben? Im Freiwerden von ideologischen und starr-religiösen Verhaftungen lassen sich Hoffnungslinien für das 21. Jahrhundert zeichnen, befreit von verkrümmten Lebenseinstellungen von vormodernen und angstmachenden Bildern. Denn es gibt Hoffnung. In unserer geschichtsträchtigen Wendezeit können wir viel von dem lernen, was die Menschen Jahrtausende lang im Sinn, im Sein und im Guten gehalten hat.

Bei einem entspannten Frühstück in gemütlicher Runde wird Dr. Rainald Tippow uns inspirierende Impulse und Denkanstöße zu den Hoffnungsquellen der abendländischen Tradition geben. Gemeinsam möchten wir ins Gespräch kommen, unsere Gedanken austauschen und neue Perspektiven auf die spirituelle Kraft der Hoffnung entdecken.




#### REFERENT

**Dr. Rainald Tippow** – Theologe, Erwachsenenbildner, Sozialmanager und Leiter PfarrCaritas und Nächstenhilfe der Caritas der Erzdiözese Wien

#### TERMIN

**Do, 22. Mai 2025** | 9.00 – 11.00 Uhr

 **BEITRAG** € 25,- inkl. Frühstück | mit BildungsakademieCard € 22,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungsakademie Weinviertel, Kirchenplatz 1, 2191 Gaweinstal

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

bis 15. Mai 2025, 02574/30 203,  
bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at

## MEINE INNERE QUELLE

### Meine innere Quelle

„Sei wie eine Brunnenschale, die zuerst das Wasser in sich sammelt und es dann überfließend weitergibt.“ (Bernhard v. Clairvaux)

Wie üben uns ein in den Modus des Seins. Mit einfachen meditativen Übungen kommen wir ganz in der Gegenwart an.

Die Achtsamkeitspraxis ist eine Haltung, die in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element darstellt: Sich darin zu üben, ganz wach und aufmerksam im gegenwärtigen Moment da zu sein. In diesem gegenwärtigen Augenblick komme ich in Kontakt mit mir selbst und ich kann mich öffnen für die Begegnung mit der göttlichen Dimension.

Daraus können wir Kraft schöpfen für unsere vielfältigen Aufgaben im Alltag bzw. lernen auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.



#### REFERENTIN

**Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Michaela Stauder, MA** – Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin, Kulturwissenschaftlerin mit Schwerpunkt zeitgemäße spirituelle Formen

#### TERMIN

**Do, 22. Mai 2025** | 18.30 – 21.00 Uhr

 **BEITRAG** € 25,-

#### VERANSTALTUNGSORT

Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

01/51 552-5108, bildungszentrum@bildungswerk.at



## MEDITATION ALS ZUGANG ZU SPIRITUALITÄT UND URVERTRAUEN

### Workshop

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Viktor Frankl

Egal, was uns im Leben passiert, es liegt immer an uns selbst, wie wir auf Mitmenschen oder Umstände reagieren.

Wenn wir daran glauben, dass es etwas gibt, das alles mit allem verbindet - nennen wir es Gott, einen großen Geist oder eine Energie -, dann ist das ein Anker im Leben. Aus dieser Sicherheit heraus, können wir uns im Leben ausprobieren und es immer bewusster gestalten. Meditation führt zu innerer Ruhe und stärkt das Urvertrauen. Mutig und kreativ können wir einen Raum erschaffen, wo Entwicklung für alle möglich ist. Leben heißt Weitergehen und Lernen.

„Am Anfang ist dieser Weg nun einmal eng. Aber im Fortschreiten weitet sich das Herz. Und wir laufen, in der Freude, in der Liebe, unseren Weg.“ aus dem Prolog der Ordensregel des Benedikt von Nursia  
In diesem Workshop werden Techniken vermittelt, wie Meditation leicht im Alltag angewendet werden kann - für mehr Gelassenheit, Klarheit und ein bewussteres Leben.



© Ivi Huber

#### REFERENTIN

Mag.<sup>a</sup> Petra Herzog – Meditationsleiterin, Entspannungs- und Mentaltrainerin, Lebens- und Sozialberaterin, Lehrerin

#### TERMIN

Do, 22. Mai 2025 | 18.30 – 20.00 Uhr

€ BEITRAG Freie Spende

#### VERANSTALTUNGSORT

Pfarrsaal im Kloster Frauenkirchen, Kirchenplatz 2, 7132 Frauenkirchen

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Philipp Jurenich, 0676/88070 1704, philipp.jurenich@martinus.at

## EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE CHRISTLICHE KONTEMPLATION

### Lerne achtsam und gelassen zu leben.

Das Sitzen in Stille ist mit gutem Grund ein jahrtausendealter spiritueller Übungsweg in vielen Religionen. Die Praxis der christlichen Kontemplation will dazu beitragen, innere spirituelle Reifungsprozesse geschehen zu lassen. Diese können sich darin zeigen, dass die Wahrnehmung und Achtsamkeit für das, was ist - um uns und in uns - klarer wird, dass Zugang zu innerer Ruhe möglich ist und dass es gelingt, mehr aus der eigenen Mitte heraus zu handeln.

Achtsam und gelassen leben zu lernen ist ein persönlicher Prozess. Üben können wir uns darin gemeinsam.

In diesem Einführungsseminar bieten wir eine Einführung in die Bedeutung und Praxis des kontemplativen Sitzens. Das Einführungsseminar ist konzipiert für Neueinsteiger(innen) und Interessierte. Wir erklären die Basics der christlichen Kontemplation und nehmen uns Zeit für Fragen.



© Ivi Huber

© Ivi Huber

#### REFERENTEN

Markus Iby, Ernst Huber & Barbara Buchinger

#### TERMIN

Do, 22. Mai 2025 | 16.00 – 19.00 Uhr

€ BEITRAG Freie Spende

#### VERANSTALTUNGSORT

Meditationsraum der Pfarre Oberpullendorf, Hauptstraße 66, 7350 Oberpullendorf

#### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Mag.<sup>a</sup> Barbara Buchinger, 0676/88070 1556, barbara.buchinger@martinus.at



## MYSTIK IM ALLTAG

### Einführungsworkshop

MYSTIK im Alltag lädt ein, wesentlich zu werden, sein eigenes Wesen zu entdecken und zu entfalten sowie sich immer mehr auf das zu konzentrieren, was wesentlich für ein sinnerfülltes und geglücktes Leben ist. 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.

Kernelement sind drei einfache Übungen, die auf Denken, Fühlen und Wollen fokussieren und zu mehr bewusster Steuerung und Autonomie führen. Scheinbar unlösbare Probleme können sich dadurch auflösen und ein dem eigenen Wesen entsprechendes und erfülltes Leben entfaltet sich Schritt für Schritt.



Die Inhalte werden auf der Lernplattform des Bildungszentrums in Form von kurzen Video-Inputs und anderen Materialien vermittelt. Rückfragen sind gerne per Video-Konferenz (ZOOM, WhatsApp), E-Mail oder persönlichem Termin im Bildungszentrum möglich.

#### REFERENT

Mag. Peter Maurer MAS – Erwachsenenbildner und von der Erzdiözese Wien beauftragter Geistlicher Begleiter

#### TERMIN

Jederzeit online auf der Lernplattform (Zugangsdaten nach der Anmeldung erhalten & loslegen). Dauer ca. 90 Minuten

 BEITRAG Freie Spende

#### ANMELDUNG

02622/29131, st.bernhard@edw.or.at



## UNTERWEGS MIT DEM HERZENSGEBET

### Einführungsworkshop

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Meditationsform, die ihre Wurzeln im frühen Mönchtum der Wüstenväter des 3. und 4. Jh. hat und 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.

Woher kommt das Herzensgebet? Was ist wesentlich für das Herzensgebet und wie übt man es? Wie lässt sich das Herzensgebet gut in den Alltag einbauen?

Die Inhalte werden auf der Lernplattform des Bildungszentrums in Form von kurzen Video-Inputs und anderen Materialien vermittelt. Rückfragen sind gerne per Video-Konferenz (ZOOM, WhatsApp), E-Mail oder persönlichem Termin im Bildungszentrum möglich.



#### REFERENTIN

Mag.<sup>a</sup> Maria Luise Schmitz-Kronaus MAS – Meditationsleiterin und von der Erzdiözese Wien beauftragte Geistliche Begleiterin

#### TERMIN

Jederzeit online auf der Lernplattform (Zugangsdaten nach der Anmeldung erhalten & loslegen). Dauer ca. 90 Minuten

 BEITRAG Freie Spende

#### ANMELDUNG

02622/29131, st.bernhard@edw.or.at

## **BILDUNGSZENTRUM ST. BERNHARD**

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

## **BILDUNGSZENTRUM FLORIDSDORF**

Tel. 01/51 552-5108  
bildungszentrum@bildungswerk.at  
www.bildungswerk.at

## **BILDUNGSKADEMIE WEINVIERTEL**

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

## **FORUM KATH. ERWACHSENENBILDUNG DER DIÖZESE EISENSTADT**

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

**Bildungszentrum**  
St. Bernhard

Katholisches  
Bildungswerk Wien

**BILDUNGS  
AKADEMIE** Weinviertel

*floridsdorf*  
**Bildungszentrum**

**FÖRUM**

Katholischer  
Erwachsenenbildung  
der Diözese Eisenstadt

Eine Kooperation von: