

Wien ist bunt: Ich auch! – Wien eine lebenswerte Stadt

Gesellschaftspolitische Impulse aus und in Wien zur Stärkung der Selbst- und Persönlichkeitskompetenz

Kursbeschreibung

Wien zählt mit ihrer reichhaltigen Natur, ihrem vielfältigen kulturellen Angebot und ihrer bewegten Geschichte zu den lebenswertesten Städten.

Diese Bildungswoche in Wien verbindet Übungen zur Stärkung der Selbst- und Persönlichkeitskompetenz mit Impulsen aus dieser bunten Stadt, um sich mit den eigenen Werten, Haltungen und Sinnquellen auseinanderzusetzen.

- So inspiriert das rote Wien mit dem Karl-Marx-Hof und dem Arbeiterstrandbad über Widerstandskraft (Resilienz) im eigenen Leben zu reflektieren, begleitet von entsprechenden Übungen.
- Das jüdische Wien lädt ein, über Haltungen und Werte oder über das vielleicht „Fremde in mir“ in den Dialog zu gehen. Dabei eröffnen sich neue Perspektiven auf die Frage, was Menschen verbindet und Orientierung im Leben geben kann.
- Das grüne Wien lässt sich sowohl zu Fuß wie auch auf dem Radl entdecken, von der Praterallee aus geht es entlang bis zur Lobau und zurück über die Donauinsel. Zwischendurch gibt es ausreichend Möglichkeiten, sich der eigenen Ressourcen und Kompetenzen auch im beruflichen Kontext bewusst zu machen, neue Ziele zu entwickeln und durch Naturerfahrungen innere Ruhe und Klarheit zu fördern.
- Auf Kunst und Kultur stößt man/frau an beinahe jeder Ecke. Hier ist es ein Leichtes, die Brücke zur Vielfältigkeit oder auch Widersprüchlichkeit in einem selbst zu schlagen und innere Klärungsprozesse in Gang zu stoßen. Kunst kann dabei als Ausdruck menschlicher Sinnsuche und Kreativität neue Zugänge zu den eigenen Lebensfragen eröffnen.

THEMENTAGE:

Jeden Tag gibt es gemeinsames Programm und Zeit zur freien Verfügung, darunter

- Stadtführung 1. Bezirk: Vom Ochs mit der Brille bis zum lieben Augustin im Keller, Besuch im Bräunerhof oder ein anderes Wiener Kaffeehaus. Ein Streifzug durch die Geschichte Wiens.
- Das jüdische Wien: Synagoge, Judenplatz, Holocaust-Gedenkmal, KulturCafehaus „Tacheles“ abends. Kombinierbar mit Spaziergang im Augarten.
- Geschichten aus dem Wienerwald: Wanderung durch den Wienerwald und Einkehr im Häuserl am Stoa (Waldheurerger) mit wunderbarem Blick über Wien.
- Das rote Wien: Arbeiterbewegung gestern und heute: Besuch des längsten Gemeindebaus Karl Marx Hof, Brunnenmarkt, Yppenplatz/

Arbeiterstrandbad/Gänsehäufel

- Der alte Kaiser und der Jugendstil (Gebäude, Klimt und Schiele), Schönbrunn
- Das grüne Wien: Mit dem Rad durch die Praterauen zur Lobau und über die Donauinsel in die Stadt

THEMEN IM RAHMEN DER STÄRKUNG DER SELBSTKOMPETENZ:

- eigene Kompetenzen und Ressourcen
- Werte und Haltungen
- Empathie Fähigkeit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen.
- Umgang mit Veränderungen und Unsicherheiten
- persönliche Sinn- und Werteorientierung im beruflichen und privaten Alltag

METHODEN:

Achtsamkeitsübungen am Morgen in Ruhe und Bewegung, Impulse und Übungen zur Stärkung der Selbstkompetenz, Strukturaufstellungen, Ausflüge in die Natur Wiens wie besondere thematische Führungen zu interessanten Orten Wiens.

Jeder Tag beginnt mit Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung draußen oder drinnen von ca. 7:15 bis 8:00 Uhr, danach Frühstück. Die morgendlichen Einheiten bieten Gelegenheit, bewusst in den Tag zu starten, die Wahrnehmung für sich selbst zu schärfen und Momente der Stille zu erleben.

Thematische Inputs und Übungen zur Persönlichkeitskompetenz finden je nach Tagesplan am Vormittag in Schönstatt statt und/oder auf Wiesen im Wienerwald, als Walk and Talk unterwegs oder an den besuchten Orten. Impulse aus Spiritualität, Kultur und Gesellschaft regen dazu an, die eigene Lebensgestaltung bewusst in den Blick zu nehmen.

UNTERKUNFT:

Unsere Unterkunft Schönstatt am Kahlenberg / Wienerwald bietet sowohl die Möglichkeit für Wanderungen (Walk and Talk), wie auch etwas Abkühlung, wenn es unten in der Stadt selbst zu heiß ist. Mit dem Bus gibt es eine gute Anbindung in die Stadt. <https://www.schoenstattzentrum-wien.at/>

SEMINARKOSTEN:

360,00 € (werden durch die KEB vor Veranstaltungsbeginn in Rechnung gestellt).

Kosten für Übernachtung inkl. Frühstück: 477,00 € (ggf. geringe Anpassung der Kosten in 2027 möglich.) Die Unterkunft inkl. Frühstück müssen sie selbst über ein Zimmerkontingent buchen. Die Kosten sind direkt an das Schönstatt-Zentrum Wien zu entrichten. Es gelten die Stornobedingungen der Unterkunft. Das genaue Prozedere

teilen wir Ihnen nach Anmeldung zeitnah mit.

EXTRA-KOSTEN: eigene An- und Abreise, freie Verpflegung z.B. Mittag- und Abendessen, Wochenticket 7 Tage Wien (25,20 €), ggf. Museumseintritt

AN- UND ABREISE: Eigene Anreise am Sonntag, 29.08., zu empfehlen mit dem Zug. Ganz Wien ist mittlerweile eine Kurzparkzone. Eigene Abreise Samstag, 04.09.2027

Bei Anreise mit dem Zug: nicht bis zum Hauptbahnhof fahren sondern bis WIEN MEIDLING und dann mit der U-Bahn (U6, U4 bis Heiligenstadt, dann Bus 38 A bis Sulzwiese).

MITZUNEHMEN: Gutes Schuhwerk für den Wienerwald, Schwimmsachen, Badetuch, Schreibutensilien.

Ort: Schönstatt-Zentrum, Sulzwiese - Kahlenberg 1, 1190 Wien

Anmeldung: KEB.Rheinhessen@bistum-mainz.de