

Englisch-Konversation

Nehmen Sie sich Zeit und
lernen Sie Neues!

DERZEIT ONLINE

Für alle mit Englisch Grundkenntnissen geeignet.

TERMINE:

**Montag, 16.11., 23.11., 30.11., (7.12.),
14.12.2020 von 11.00–12.00 Uhr**

Kostenlos.

So sind Sie dabei:

Anmeldung mit E-Mail unter nz15@wiener.hilfswerk.at oder
Tel. 01/5123661-3500.

Sie benötigen:

Computer/Laptop mit
Internet oder
Handy/Tablet mit Internet.
Teilnehmerlink wird
gemailt und Sie können
damit in „Microsoft-Teams“
einsteigen und an der
Englischgruppe teilneh-
men. Gerne unterstützen
wir Sie dabei auch
telefonisch!



ÜBUNGEN FÜR DIE SEELE

Entspannen, bei sich ankommen und
Kraft tanken. Geführte Gruppenmeditation
und Fantasiereisen.

DERZEIT ONLINE

TERMINE:

**Donnerstag, 5.11., 19.11.,
3.12.2020 von 15–17.00 Uhr**

Kostenlos.

So sind Sie dabei:

Anmeldung mit E-Mail bei unserer freiwilligen Mitarbeiterin
Petra Dzierzon unter: petra.d@live.at

Nähere Informationen erhalten Sie gerne im Nachbarschafts-
zentrum 15, Tel. 01/5123661-3500.

Sie benötigen:

Computer/Laptop mit Internet oder
Handy/Tablet mit Internet.

Teilnehmerlink wird gemailt und Sie
können damit in „Microsoft-Teams“ und
den Workshop einsteigen.

Gerne unterstützen wir Sie dabei
telefonisch!

Leitung: Petra Dzierzon

diplomierte Trainerin für
Erwachsenenbildung und
systemischer Coach für
Persönlichkeitsentwicklung



WIENER HILFSWERK, Nachbarschaftszentrum 15–Rudolfsheim-Fünfhaus

1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4, Telefon: +43 1 5123661-3500

E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at, www.nachbarschaftszentren.at

Impressum: F.d.l.v. Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien | www.wiener.hilfswerk.at | ZVR: 014134410 | Foto: Fotolia

Ich und die anderen

Mit mir und meinen Mitmenschen
besser auskommen!

Übungen und Impulse, um sich und andere besser
zu verstehen und Neues zu entdecken.

TERMINE:

Donnerstag, 12.11., 26.11., 10.12.2020 von
15.00–17.00 Uhr

DERZEIT ONLINE

Kostenlos.

So sind Sie dabei:

Anmeldung mit E-Mail bei unserer freiwilligen Mitarbeiterin
Petra Dzierzon unter: petra.d@live.at

Nähere Informationen erhalten Sie gerne im Nachbarschafts-
zentrum 15, Tel. 01/5123661-3500.

Sie benötigen:

Computer/Laptop mit Internet oder Handy/Tablet mit Internet.
Teilnehmerlink wird gemailt und Sie können damit in „Microsoft-
Teams“ und den Workshop einsteigen. Gerne unterstützen
wir Sie dabei telefonisch!

Leitung: Petra Dzierzon,
diplomierte Trainerin für
Erwachsenenbildung und
systemischer Coach für
Persönlichkeitsentwicklung



WIENER HILFSWERK, Nachbarschaftszentrum 15–Rudolfsheim-Fünfhaus

1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4, Telefon: +43 1 5123661-3500

E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at, www.nachbarschaftszentren.at

Impressum: F.d.I.v. Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien | www.wiener.hilfswerk.at | ZVR: 814134410 | Foto: Fotolia

ENTSPANNUNGS- TRAINING

ONLINE -
PROBIEREN SIE ES
MIT UNS AUS!

Termine:

Freitag, 13.11., 20.11., 27.11., 4.12.,
11.12., 18.12.2020
jeweils von 10.00–11.00 Uhr

Kommen Sie entspannt und gesund durch den Herbst!
Machen Sie mit beim **progressiven Entspannungstraining**
nach **Dr. Edmund Jacobson** und erlernen Sie einfache
Übungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Die Teilnahme ist online per Handy, Tablet/Laptop/PC
mit Internetzugang möglich - Sie bekommen eine Anleitung
und einen Link von uns.

Kostenlos! Mit Anmeldung:

Nachbarschaftszentrum 15-Rudolfsheim-Fünfhaus,
Kardinal-Rauscher-Platz 4, 1150 Wien;
Tel.: 01-5123661-3500; E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at