



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 1 von 3

### Krisennummern zu Weihnachten

Telefonseelsorge 142  
Krisennummer 0800/202016

<http://www.arabella.at/tagebuch/weihnachten-alleine/>

Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" laden neun **Pensionistenklubs** der Stadt Wien am 24. Dezember zu geselligen Weihnachtsfeiern ein. Es gibt neben dem gemütlichen Beisammensein auch ein **musikalisches Rahmenprogramm**. Der Eintritt ist frei – für **Speis und Trank** ist gesorgt. Infos zu den Standorten der Pensionistenklubs finden Sie unter:

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

oder erfahren Sie telefonisch unter 313 99 DW 270 112.

In der **Franziskanerkirche** (Franziskanerplatz 1, 1010 Wien) findet um 16 Uhr die traditionelle **Weihnachtsvesper** mit der feierlichen **Eröffnung der Krippe** statt. Man kann dort die Musik Mozarts und das Sopransolo "Laudate Dominum". Die Veranstaltung ist kostenlos.

Stimmungsvolle Atmosphäre bei **Karaoke** gibt es im Pub "**Beer & Songs**", Lange Gasse 50, 1080 Wien. Los geht's ab 22 Uhr bei freiem Eintritt.

<http://www.beerandsongs.at/>

Sie wollen mit jemandem reden, wenn Ihnen das Alleinsein zu viel wird? Die Beratungsstellen bieten jedem ein offenes Ohr – auch anonym.

**Notfallpsychologischer Dienst Österreich (NDÖ)**

0699-18855400

**Kriseninterventionszentrum**

01 / 406 95 95

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**

01 / 313 30

**Rat auf Draht**

147

**Kummernummer des Roten Kreuzes**

0800 600 607



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

### IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 2 von 3

<http://www.ifs.at/250.html>

#### Weihnachten – wirklich ein Fest der Stille? Oder Gefahr für eine Krise?

Weihnachten - die Zeit der Stille und Besinnlichkeit, der Vorfreude und Familienidylle? Leider wird Weihnachten in unserer heutigen Zeit viel mehr mit Stress und Hektik, Frust und Krisen in Verbindung gebracht. Immer mehr Leute klagen, an Weihnachtsdepressionen zu leiden. Und in vielen Familien stellt sich der erwartete Weihnachtsfrieden erst gar nicht ein - statt dessen eskaliert die Situation am Weihnachtsabend, so manch verborgener Konflikt tritt nach Wochen des Stress plötzlich offen zutage.

Für viele Menschen ist die stille Zeit des Jahres mit Krisen, Auseinandersetzungen oder Enttäuschungen verbunden. Die ifs BeraterInnen wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung zu berichten, dass vor allem Partnerschafts- und Eltern-Kind-Konflikte die weihnachtliche Idylle erschüttern, da unterschiedliche Vorstellungen und starre Ritualisierungen ein hohes Konfliktpotential in sich bergen. Ein großes Problem stellt die Einsamkeit dar, denn gerade Weihnachten macht Menschen ohne Familie und Verwandte ihr Alleinsein besonders deutlich.

Bleiben der ersehnte Weihnachtsfriede und die gesellschaftlich verordnete Freude aus, so finden Betroffene beim ifs Hilfe. Während der Feiertage kann man sich im Rahmen der anonymen Internetberatung (<http://www.ifs.beratung.vol.at>) Unterstützung suchen.

Zudem sind die ifs Beratungsstellen zwischen den Feiertagen an allen Werktagen geöffnet. Hilfesuchende können während der Bereitschaftsdienste ohne Anmeldung die Beratung in Anspruch nehmen.

Die ifs Frauennotwohnung bietet von Gewalt betroffenen Frauen und deren Kindern Schutz und ist während der Feiertage rund um die Uhr besetzt.

<https://www.google.at/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=krise%20weihnachten>

#### Weihnachtsfeier für jeden ab 14 Uhr

[http://www.reflektor.in/?page\\_id=86](http://www.reflektor.in/?page_id=86)

Preßgasse 28, 1040 Wien

Telefon: +43 664 8119191

E-Mail: [mail@reflektor.in](mailto:mail@reflektor.in)

Webseite: [www.reflektor.in](http://www.reflektor.in)



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



# HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 3 von 3

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

## Anmelde-Frist

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 2. Bezirk 4000 / 02115  
2., Taborstraße 61 2., Karmelitergasse 9 -  
**14:30 - 17:00 Uhr**

Frau Ute Schwarzenberger 332 36 82 / 37 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Augarten  
2., Rauscherstraße 16  
Haus der Begegnung Bezirksvorstehung f.d. 6. Bezirk  
4000 / 06110  
6., Königseggasse 10 6., Amerlingstraße 11 - **14.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Seniorentreff Bezirksvorstehung f.d. 8. Bezirk 4000 / 08115  
8., Alser Straße 71 8., Schlesingerplatz 4 -  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Frau Adelheid Panzenböck 982 12 66 / 38 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Schmelz  
15., Ibsenstraße 1

Pensionistenklub Frau Ingrid Barenth 4000 / 11119  
11., Simmeringer Hauptstraße 34-40/1  
Bezirksvorstehung f.d. 11. Bezirk - **20.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr** 11., Enkplatz 2

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 14. Bezirk 4000 / 14114  
14., Linzer Straße 254/3 13., Hietzinger Kai 1-3  
**10:00 - 14:00 Uhr**

Frau Dagmar Schriefl 914 90 84 / 27 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Gustav Klimt  
14., Felbigergasse 81  
Frau Speil (Klubbetreuerin) 0664 / 12205520

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 20. Bezirk 4000 / 20119  
20., Klosterneuburger Straße 118/19 20., Brigittaplatz 10  
- **14:00 - 17:00 Uhr**

Frau Gertrude Siebenhandl 330 79 92 / 33 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Brigittenau  
20., Brigittaplatz 19

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 21. Bezirk 4000 / 21116  
21., Jedleseer Straße 66-94/37 21., Am Spitz 1  
**13:00 - 17:00 Uhr**

Frau Elisabeth Scharinger 259 84 40 / 35 - **20.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Leopoldau  
21., Kürschnergasse 10

Seniorentreff Frau Sabine Schenner 280 94 54 / 27  
22., Biberhaufenweg 78 Pensionisten-Wohnhaus  
Tamariske-Sonnenhof - **14:00 - 16:00 Uhr** 22.,  
Zschokkegasse 89 - **20.12.2012**

Seniorentreff Biberhaufenweg 0676 / 775 80 43  
Haus der Begegnung Liesing Bezirksvorstehung f.d. 23.  
Bezirk 4000 / 23111  
23., Perchtoldsdorfer Straße 1 23., Perchtoldsdorfer  
Straße 2 - **12:00 - 17:00 Uhr**

Frau Mag.a Ulrike Geier-Palaszke 865 18 53 / 31 -  
**14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Am Mühlgrund  
23., Breitenfurter Straße 269-279

Frau Karin Radde 0664 / 123 25 32  
**Veranstaltungsort und -zeit Ansprechpersonen für  
Anmeldungen**  
**"Gemeinsam statt einsam" am 24.12.2012**



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 1 von 3

### Krisennummern zu Weihnachten

Telefonseelsorge 142  
Krisennummer 0800/202016

<http://www.arabella.at/tagebuch/weihnachten-alleine/>

Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" laden neun **Pensionistenklubs** der Stadt Wien am 24. Dezember zu geselligen Weihnachtsfeiern ein. Es gibt neben dem gemütlichen Beisammensein auch ein **musikalisches Rahmenprogramm**. Der Eintritt ist frei – für **Speis und Trank** ist gesorgt. Infos zu den Standorten der Pensionistenklubs finden Sie unter:

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

oder erfahren Sie telefonisch unter 313 99 DW 270 112.

In der **Franziskanerkirche** (Franziskanerplatz 1, 1010 Wien) findet um 16 Uhr die traditionelle **Weihnachtsvesper** mit der feierlichen **Eröffnung der Krippe** statt. Man kann dort die Musik Mozarts und das Sopransolo "Laudate Dominum". Die Veranstaltung ist kostenlos.

Stimmungsvolle Atmosphäre bei **Karaoke** gibt es im Pub "**Beer & Songs**", Lange Gasse 50, 1080 Wien. Los geht's ab 22 Uhr bei freiem Eintritt.

<http://www.beerandsongs.at/>

Sie wollen mit jemandem reden, wenn Ihnen das Alleinsein zu viel wird? Die Beratungsstellen bieten jedem ein offenes Ohr – auch anonym.

**Notfallpsychologischer Dienst Österreich (NDÖ)**

0699-18855400

**Kriseninterventionszentrum**

01 / 406 95 95

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**

01 / 313 30

**Rat auf Draht**

147

**Kummernummer des Roten Kreuzes**

0800 600 607



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

### IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 2 von 3

<http://www.ifs.at/250.html>

#### Weihnachten – wirklich ein Fest der Stille? Oder Gefahr für eine Krise?

Weihnachten - die Zeit der Stille und Besinnlichkeit, der Vorfreude und Familienidylle? Leider wird Weihnachten in unserer heutigen Zeit viel mehr mit Stress und Hektik, Frust und Krisen in Verbindung gebracht. Immer mehr Leute klagen, an Weihnachtsdepressionen zu leiden. Und in vielen Familien stellt sich der erwartete Weihnachtsfrieden erst gar nicht ein - statt dessen eskaliert die Situation am Weihnachtsabend, so manch verborgener Konflikt tritt nach Wochen des Stress plötzlich offen zutage.

Für viele Menschen ist die stille Zeit des Jahres mit Krisen, Auseinandersetzungen oder Enttäuschungen verbunden. Die ifs BeraterInnen wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung zu berichten, dass vor allem Partnerschafts- und Eltern-Kind-Konflikte die weihnachtliche Idylle erschüttern, da unterschiedliche Vorstellungen und starre Ritualisierungen ein hohes Konfliktpotential in sich bergen. Ein großes Problem stellt die Einsamkeit dar, denn gerade Weihnachten macht Menschen ohne Familie und Verwandte ihr Alleinsein besonders deutlich.

Bleiben der ersehnte Weihnachtsfriede und die gesellschaftlich verordnete Freude aus, so finden Betroffene beim ifs Hilfe. Während der Feiertage kann man sich im Rahmen der anonymen Internetberatung (<http://www.ifs.beratung.vol.at>) Unterstützung suchen.

Zudem sind die ifs Beratungsstellen zwischen den Feiertagen an allen Werktagen geöffnet. Hilfesuchende können während der Bereitschaftsdienste ohne Anmeldung die Beratung in Anspruch nehmen.

Die ifs Frauennotwohnung bietet von Gewalt betroffenen Frauen und deren Kindern Schutz und ist während der Feiertage rund um die Uhr besetzt.

<https://www.google.at/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=krise%20weihnachten>

#### Weihnachtsfeier für jeden ab 14 Uhr

[http://www.reflektor.in/?page\\_id=86](http://www.reflektor.in/?page_id=86)

Preßgasse 28, 1040 Wien

Telefon: +43 664 8119191

E-Mail: [mail@reflektor.in](mailto:mail@reflektor.in)

Webseite: [www.reflektor.in](http://www.reflektor.in)



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



# HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 3 von 3

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

## Anmelde-Frist

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 2. Bezirk 4000 / 02115  
2., Taborstraße 61 2., Karmelitergasse 9 -  
**14:30 - 17:00 Uhr**

Frau Ute Schwarzenberger 332 36 82 / 37 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Augarten  
2., Rauscherstraße 16  
Haus der Begegnung Bezirksvorstehung f.d. 6. Bezirk  
4000 / 06110  
6., Königseggasse 10 6., Amerlingstraße 11 - **14.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Seniorentreff Bezirksvorstehung f.d. 8. Bezirk 4000 / 08115  
8., Alser Straße 71 8., Schlesingerplatz 4 -  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Frau Adelheid Panzenböck 982 12 66 / 38 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Schmelz  
15., Ibsenstraße 1

Pensionistenklub Frau Ingrid Barenth 4000 / 11119  
11., Simmeringer Hauptstraße 34-40/1  
Bezirksvorstehung f.d. 11. Bezirk - **20.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr** 11., Enkplatz 2

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 14. Bezirk 4000 / 14114  
14., Linzer Straße 254/3 13., Hietzinger Kai 1-3  
**10:00 - 14:00 Uhr**

Frau Dagmar Schriefl 914 90 84 / 27 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Gustav Klimt  
14., Felbigergasse 81  
Frau Speil (Klubbetreuerin) 0664 / 12205520

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 20. Bezirk 4000 / 20119  
20., Klosterneuburger Straße 118/19 20., Brigittaplatz 10  
- **14:00 - 17:00 Uhr**

Frau Gertrude Siebenhandl 330 79 92 / 33 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Brigittenau  
20., Brigittaplatz 19

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 21. Bezirk 4000 / 21116  
21., Jedleseer Straße 66-94/37 21., Am Spitz 1  
**13:00 - 17:00 Uhr**

Frau Elisabeth Scharinger 259 84 40 / 35 - **20.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Leopoldau  
21., Kürschnergasse 10

Seniorentreff Frau Sabine Schenner 280 94 54 / 27  
22., Biberhaufenweg 78 Pensionisten-Wohnhaus  
Tamariske-Sonnenhof - **14:00 - 16:00 Uhr** 22.,  
Zschokkegasse 89 - **20.12.2012**

Seniorentreff Biberhaufenweg 0676 / 775 80 43  
Haus der Begegnung Liesing Bezirksvorstehung f.d. 23.  
Bezirk 4000 / 23111  
23., Perchtoldsdorfer Straße 1 23., Perchtoldsdorfer  
Straße 2 - **12:00 - 17:00 Uhr**

Frau Mag.a Ulrike Geier-Palaszke 865 18 53 / 31 -  
**14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Am Mühlengrund  
23., Breitenfurter Straße 269-279

Frau Karin Radde 0664 / 123 25 32  
**Veranstaltungsort und -zeit Ansprechpersonen für  
Anmeldungen**  
**"Gemeinsam statt einsam" am 24.12.2012**



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 1 von 3

### Krisennummern zu Weihnachten

Telefonseelsorge 142  
Krisennummer 0800/202016

<http://www.arabella.at/tagebuch/weihnachten-alleine/>

Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" laden neun **Pensionistenklubs** der Stadt Wien am 24. Dezember zu geselligen Weihnachtsfeiern ein. Es gibt neben dem gemütlichen Beisammensein auch ein **musikalisches Rahmenprogramm**. Der Eintritt ist frei – für **Speis und Trank** ist gesorgt. Infos zu den Standorten der Pensionistenklubs finden Sie unter:

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

oder erfahren Sie telefonisch unter 313 99 DW 270 112.

In der **Franziskanerkirche** (Franziskanerplatz 1, 1010 Wien) findet um 16 Uhr die traditionelle **Weihnachtsvesper** mit der feierlichen **Eröffnung der Krippe** statt. Man kann dort die Musik Mozarts und das Sopransolo "Laudate Dominum". Die Veranstaltung ist kostenlos.

Stimmungsvolle Atmosphäre bei **Karaoke** gibt es im Pub "**Beer & Songs**", Lange Gasse 50, 1080 Wien. Los geht's ab 22 Uhr bei freiem Eintritt.

<http://www.beerandsongs.at/>

Sie wollen mit jemandem reden, wenn Ihnen das Alleinsein zu viel wird? Die Beratungsstellen bieten jedem ein offenes Ohr – auch anonym.

**Notfallpsychologischer Dienst Österreich (NDÖ)**

0699-18855400

**Kriseninterventionszentrum**

01 / 406 95 95

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**

01 / 313 30

**Rat auf Draht**

147

**Kummernummer des Roten Kreuzes**

0800 600 607



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

### IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 2 von 3

<http://www.ifs.at/250.html>

#### Weihnachten – wirklich ein Fest der Stille? Oder Gefahr für eine Krise?

Weihnachten - die Zeit der Stille und Besinnlichkeit, der Vorfreude und Familienidylle? Leider wird Weihnachten in unserer heutigen Zeit viel mehr mit Stress und Hektik, Frust und Krisen in Verbindung gebracht. Immer mehr Leute klagen, an Weihnachtsdepressionen zu leiden. Und in vielen Familien stellt sich der erwartete Weihnachtsfrieden erst gar nicht ein - statt dessen eskaliert die Situation am Weihnachtsabend, so manch verborgener Konflikt tritt nach Wochen des Stress plötzlich offen zutage.

Für viele Menschen ist die stille Zeit des Jahres mit Krisen, Auseinandersetzungen oder Enttäuschungen verbunden. Die ifs BeraterInnen wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung zu berichten, dass vor allem Partnerschafts- und Eltern-Kind-Konflikte die weihnachtliche Idylle erschüttern, da unterschiedliche Vorstellungen und starre Ritualisierungen ein hohes Konfliktpotential in sich bergen. Ein großes Problem stellt die Einsamkeit dar, denn gerade Weihnachten macht Menschen ohne Familie und Verwandte ihr Alleinsein besonders deutlich.

Bleiben der ersehnte Weihnachtsfriede und die gesellschaftlich verordnete Freude aus, so finden Betroffene beim ifs Hilfe. Während der Feiertage kann man sich im Rahmen der anonymen Internetberatung (<http://www.ifs.beratung.vol.at>) Unterstützung suchen.

Zudem sind die ifs Beratungsstellen zwischen den Feiertagen an allen Werktagen geöffnet. Hilfesuchende können während der Bereitschaftsdienste ohne Anmeldung die Beratung in Anspruch nehmen.

Die ifs Frauennotwohnung bietet von Gewalt betroffenen Frauen und deren Kindern Schutz und ist während der Feiertage rund um die Uhr besetzt.

<https://www.google.at/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=krise%20weihnachten>

#### Weihnachtsfeier für jeden ab 14 Uhr

[http://www.reflektor.in/?page\\_id=86](http://www.reflektor.in/?page_id=86)

Preßgasse 28, 1040 Wien

Telefon: +43 664 8119191

E-Mail: [mail@reflektor.in](mailto:mail@reflektor.in)

Webseite: [www.reflektor.in](http://www.reflektor.in)



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse





# HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 3 von 3

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

## Anmelde-Frist

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 2. Bezirk 4000 / 02115  
2., Taborstraße 61 2., Karmelitergasse 9 -  
**14:30 - 17:00 Uhr**

Frau Ute Schwarzenberger 332 36 82 / 37 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Augarten  
2., Rauscherstraße 16  
Haus der Begegnung Bezirksvorstehung f.d. 6. Bezirk  
4000 / 06110  
6., Königseggasse 10 6., Amerlingstraße 11 - **14.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Seniorentreff Bezirksvorstehung f.d. 8. Bezirk 4000 / 08115  
8., Alser Straße 71 8., Schlesingerplatz 4 -  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Frau Adelheid Panzenböck 982 12 66 / 38 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Schmelz  
15., Ibsenstraße 1

Pensionistenklub Frau Ingrid Barenth 4000 / 11119  
11., Simmeringer Hauptstraße 34-40/1  
Bezirksvorstehung f.d. 11. Bezirk - **20.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr** 11., Enkplatz 2

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 14. Bezirk 4000 / 14114  
14., Linzer Straße 254/3 13., Hietzinger Kai 1-3  
**10:00 - 14:00 Uhr**

Frau Dagmar Schriefl 914 90 84 / 27 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Gustav Klimt  
14., Felbigergasse 81  
Frau Speil (Klubbetreuerin) 0664 / 12205520

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 20. Bezirk 4000 / 20119  
20., Klosterneuburger Straße 118/19 20., Brigittaplatz 10  
- **14:00 - 17:00 Uhr**

Frau Gertrude Siebenhandl 330 79 92 / 33 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Brigittenau  
20., Brigittaplatz 19

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 21. Bezirk 4000 / 21116  
21., Jedleseer Straße 66-94/37 21., Am Spitz 1  
**13:00 - 17:00 Uhr**

Frau Elisabeth Scharinger 259 84 40 / 35 - **20.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Leopoldau  
21., Kürschnergasse 10

Seniorentreff Frau Sabine Schenner 280 94 54 / 27  
22., Biberhaufenweg 78 Pensionisten-Wohnhaus  
Tamariske-Sonnenhof - **14:00 - 16:00 Uhr** 22.,  
Zschokkegasse 89 - **20.12.2012**

Seniorentreff Biberhaufenweg 0676 / 775 80 43  
Haus der Begegnung Liesing Bezirksvorstehung f.d. 23.  
Bezirk 4000 / 23111  
23., Perchtoldsdorfer Straße 1 23., Perchtoldsdorfer  
Straße 2 - **12:00 - 17:00 Uhr**

Frau Mag.a Ulrike Geier-Palaszke 865 18 53 / 31 -  
**14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Am Mühlgrund  
23., Breitenfurter Straße 269-279

Frau Karin Radde 0664 / 123 25 32  
**Veranstaltungsort und -zeit Ansprechpersonen für  
Anmeldungen**  
**"Gemeinsam statt einsam" am 24.12.2012**



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

### IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 1 von 3

## Krisennummern zu Weihnachten

Telefonseelsorge 142  
Krisennummer 0800/202016

<http://www.arabella.at/tagebuch/weihnachten-alleine/>

Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" laden neun **Pensionistenklubs** der Stadt Wien am 24. Dezember zu geselligen Weihnachtsfeiern ein. Es gibt neben dem gemütlichen Beisammensein auch ein **musikalisches Rahmenprogramm**. Der Eintritt ist frei – für **Speis und Trank** ist gesorgt. Infos zu den Standorten der Pensionistenklubs finden Sie unter:

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

oder erfahren Sie telefonisch unter 313 99 DW 270 112.

In der **Franziskanerkirche** (Franziskanerplatz 1, 1010 Wien) findet um 16 Uhr die traditionelle **Weihnachtsvesper** mit der feierlichen **Eröffnung der Krippe** statt. Man kann dort die Musik Mozarts und das Sopransolo "Laudate Dominum". Die Veranstaltung ist kostenlos.

Stimmungsvolle Atmosphäre bei **Karaoke** gibt es im Pub "**Beer & Songs**", Lange Gasse 50, 1080 Wien. Los geht's ab 22 Uhr bei freiem Eintritt.

<http://www.beerandsongs.at/>

Sie wollen mit jemandem reden, wenn Ihnen das Alleinsein zu viel wird? Die Beratungsstellen bieten jedem ein offenes Ohr – auch anonym.

### Notfallpsychologischer Dienst Österreich (NDÖ)

0699-18855400

**Kriseninterventionszentrum**

01 / 406 95 95

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**

01 / 313 30

**Rat auf Draht**

147

**Kummernummer des Roten Kreuzes**

0800 600 607



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

### IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 2 von 3

<http://www.ifs.at/250.html>

#### Weihnachten – wirklich ein Fest der Stille? Oder Gefahr für eine Krise?

Weihnachten - die Zeit der Stille und Besinnlichkeit, der Vorfreude und Familienidylle? Leider wird Weihnachten in unserer heutigen Zeit viel mehr mit Stress und Hektik, Frust und Krisen in Verbindung gebracht. Immer mehr Leute klagen, an Weihnachtsdepressionen zu leiden. Und in vielen Familien stellt sich der erwartete Weihnachtsfrieden erst gar nicht ein - statt dessen eskaliert die Situation am Weihnachtsabend, so manch verborgener Konflikt tritt nach Wochen des Stress plötzlich offen zutage.

Für viele Menschen ist die stille Zeit des Jahres mit Krisen, Auseinandersetzungen oder Enttäuschungen verbunden. Die ifs BeraterInnen wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung zu berichten, dass vor allem Partnerschafts- und Eltern-Kind-Konflikte die weihnachtliche Idylle erschüttern, da unterschiedliche Vorstellungen und starre Ritualisierungen ein hohes Konfliktpotential in sich bergen. Ein großes Problem stellt die Einsamkeit dar, denn gerade Weihnachten macht Menschen ohne Familie und Verwandte ihr Alleinsein besonders deutlich.

Bleiben der ersehnte Weihnachtsfriede und die gesellschaftlich verordnete Freude aus, so finden Betroffene beim ifs Hilfe. Während der Feiertage kann man sich im Rahmen der anonymen Internetberatung (<http://www.ifs.beratung.vol.at>) Unterstützung suchen.

Zudem sind die ifs Beratungsstellen zwischen den Feiertagen an allen Werktagen geöffnet. Hilfesuchende können während der Bereitschaftsdienste ohne Anmeldung die Beratung in Anspruch nehmen.

Die ifs Frauennotwohnung bietet von Gewalt betroffenen Frauen und deren Kindern Schutz und ist während der Feiertage rund um die Uhr besetzt.

<https://www.google.at/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=krise%20weihnachten>

#### Weihnachtsfeier für jeden ab 14 Uhr

[http://www.reflektor.in/?page\\_id=86](http://www.reflektor.in/?page_id=86)

Preßgasse 28, 1040 Wien

Telefon: +43 664 8119191

E-Mail: [mail@reflektor.in](mailto:mail@reflektor.in)

Webseite: [www.reflektor.in](http://www.reflektor.in)



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



# HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 3 von 3

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

## Anmelde-Frist

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 2. Bezirk 4000 / 02115  
2., Taborstraße 61 2., Karmelitergasse 9 -  
**14:30 - 17:00 Uhr**

Frau Ute Schwarzenberger 332 36 82 / 37 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Augarten  
2., Rauscherstraße 16  
Haus der Begegnung Bezirksvorstehung f.d. 6. Bezirk  
4000 / 06110  
6., Königseggasse 10 6., Amerlingstraße 11 - **14.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Seniorentreff Bezirksvorstehung f.d. 8. Bezirk 4000 / 08115  
8., Alser Straße 71 8., Schlesingerplatz 4 -  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Frau Adelheid Panzenböck 982 12 66 / 38 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Schmelz  
15., Ibsenstraße 1

Pensionistenklub Frau Ingrid Barenth 4000 / 11119  
11., Simmeringer Hauptstraße 34-40/1  
Bezirksvorstehung f.d. 11. Bezirk - **20.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr** 11., Enkplatz 2

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 14. Bezirk 4000 / 14114  
14., Linzer Straße 254/3 13., Hietzinger Kai 1-3  
**10:00 - 14:00 Uhr**

Frau Dagmar Schriefl 914 90 84 / 27 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Gustav Klimt  
14., Felbigergasse 81  
Frau Speil (Klubbetreuerin) 0664 / 12205520

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 20. Bezirk 4000 / 20119  
20., Klosterneuburger Straße 118/19 20., Brigittaplatz 10  
- **14:00 - 17:00 Uhr**

Frau Gertrude Siebenhandl 330 79 92 / 33 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Brigittenau  
20., Brigittaplatz 19

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 21. Bezirk 4000 / 21116  
21., Jedleseer Straße 66-94/37 21., Am Spitz 1  
**13:00 - 17:00 Uhr**

Frau Elisabeth Scharinger 259 84 40 / 35 - **20.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Leopoldau  
21., Kürschnergasse 10

Seniorentreff Frau Sabine Schenner 280 94 54 / 27  
22., Biberhaufenweg 78 Pensionisten-Wohnhaus  
Tamariske-Sonnenhof - **14:00 - 16:00 Uhr** 22.,  
Zschokkegasse 89 - **20.12.2012**

Seniorentreff Biberhaufenweg 0676 / 775 80 43  
Haus der Begegnung Liesing Bezirksvorstehung f.d. 23.  
Bezirk 4000 / 23111  
23., Perchtoldsdorfer Straße 1 23., Perchtoldsdorfer  
Straße 2 - **12:00 - 17:00 Uhr**

Frau Mag.a Ulrike Geier-Palaszke 865 18 53 / 31 -  
**14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Am Mühlengrund  
23., Breitenfurter Straße 269-279

Frau Karin Radde 0664 / 123 25 32  
**Veranstaltungsort und -zeit Ansprechpersonen für  
Anmeldungen**  
**"Gemeinsam statt einsam" am 24.12.2012**



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 1 von 3

### Krisennummern zu Weihnachten

Telefonseelsorge 142  
Krisennummer 0800/202016

<http://www.arabella.at/tagebuch/weihnachten-alleine/>

Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" laden neun **Pensionistenklubs** der Stadt Wien am 24. Dezember zu geselligen Weihnachtsfeiern ein. Es gibt neben dem gemütlichen Beisammensein auch ein **musikalisches Rahmenprogramm**. Der Eintritt ist frei – für **Speis und Trank** ist gesorgt. Infos zu den Standorten der Pensionistenklubs finden Sie unter:

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

oder erfahren Sie telefonisch unter 313 99 DW 270 112.

In der **Franziskanerkirche** (Franziskanerplatz 1, 1010 Wien) findet um 16 Uhr die traditionelle **Weihnachtsvesper** mit der feierlichen **Eröffnung der Krippe** statt. Man kann dort die Musik Mozarts und das Sopransolo "Laudate Dominum". Die Veranstaltung ist kostenlos.

Stimmungsvolle Atmosphäre bei **Karaoke** gibt es im Pub "**Beer & Songs**", Lange Gasse 50, 1080 Wien. Los geht's ab 22 Uhr bei freiem Eintritt.

<http://www.beerandsongs.at/>

Sie wollen mit jemandem reden, wenn Ihnen das Alleinsein zu viel wird? Die Beratungsstellen bieten jedem ein offenes Ohr – auch anonym.

**Notfallpsychologischer Dienst Österreich (NDÖ)**

0699-18855400

**Kriseninterventionszentrum**

01 / 406 95 95

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**

01 / 313 30

**Rat auf Draht**

147

**Kummernummer des Roten Kreuzes**

0800 600 607



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



## HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

### IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 2 von 3

<http://www.ifs.at/250.html>

#### Weihnachten – wirklich ein Fest der Stille? Oder Gefahr für eine Krise?

Weihnachten - die Zeit der Stille und Besinnlichkeit, der Vorfreude und Familienidylle? Leider wird Weihnachten in unserer heutigen Zeit viel mehr mit Stress und Hektik, Frust und Krisen in Verbindung gebracht. Immer mehr Leute klagen, an Weihnachtsdepressionen zu leiden. Und in vielen Familien stellt sich der erwartete Weihnachtsfrieden erst gar nicht ein - statt dessen eskaliert die Situation am Weihnachtsabend, so manch verborgener Konflikt tritt nach Wochen des Stress plötzlich offen zutage.

Für viele Menschen ist die stille Zeit des Jahres mit Krisen, Auseinandersetzungen oder Enttäuschungen verbunden. Die ifs BeraterInnen wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung zu berichten, dass vor allem Partnerschafts- und Eltern-Kind-Konflikte die weihnachtliche Idylle erschüttern, da unterschiedliche Vorstellungen und starre Ritualisierungen ein hohes Konfliktpotential in sich bergen. Ein großes Problem stellt die Einsamkeit dar, denn gerade Weihnachten macht Menschen ohne Familie und Verwandte ihr Alleinsein besonders deutlich.

Bleiben der ersehnte Weihnachtsfriede und die gesellschaftlich verordnete Freude aus, so finden Betroffene beim ifs Hilfe. Während der Feiertage kann man sich im Rahmen der anonymen Internetberatung (<http://www.ifs.beratung.vol.at>) Unterstützung suchen.

Zudem sind die ifs Beratungsstellen zwischen den Feiertagen an allen Werktagen geöffnet. Hilfesuchende können während der Bereitschaftsdienste ohne Anmeldung die Beratung in Anspruch nehmen.

Die ifs Frauennotwohnung bietet von Gewalt betroffenen Frauen und deren Kindern Schutz und ist während der Feiertage rund um die Uhr besetzt.

<https://www.google.at/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=krise%20weihnachten>

#### Weihnachtsfeier für jeden ab 14 Uhr

[http://www.reflektor.in/?page\\_id=86](http://www.reflektor.in/?page_id=86)

Preßgasse 28, 1040 Wien

Telefon: +43 664 8119191

E-Mail: [mail@reflektor.in](mailto:mail@reflektor.in)

Webseite: [www.reflektor.in](http://www.reflektor.in)



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse



# HEILBEGLEITUNG

AUSBILDUNG NACH QUANTUM 4 HARMONIE

Günter-Erich Novak

IHR NEUES LEBEN WARTET SCHON

Beratung | Energetik | Elementar-Lehre | Engl. Heilarbeit | Herzbewusstsein



Seite 3 von 3

[http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern\\_24122012.pdf](http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Weihnachtsfeiern_24122012.pdf)

## Anmelde-Frist

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 2. Bezirk 4000 / 02115  
2., Taborstraße 61 2., Karmelitergasse 9 -  
**14:30 - 17:00 Uhr**

Frau Ute Schwarzenberger 332 36 82 / 37 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Augarten  
2., Rauscherstraße 16  
Haus der Begegnung Bezirksvorstehung f.d. 6. Bezirk  
4000 / 06110  
6., Königseggasse 10 6., Amerlingstraße 11 - **14.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Seniorentreff Bezirksvorstehung f.d. 8. Bezirk 4000 / 08115  
8., Alser Straße 71 8., Schlesingerplatz 4 -  
**14:00 - 16:00 Uhr**

Frau Adelheid Panzenböck 982 12 66 / 38 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Schmelz  
15., Ibsenstraße 1

Pensionistenklub Frau Ingrid Barenth 4000 / 11119  
11., Simmeringer Hauptstraße 34-40/1  
Bezirksvorstehung f.d. 11. Bezirk - **20.12.2012**  
**14:00 - 16:00 Uhr** 11., Enkplatz 2

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 14. Bezirk 4000 / 14114  
14., Linzer Straße 254/3 13., Hietzinger Kai 1-3  
**10:00 - 14:00 Uhr**

Frau Dagmar Schriefl 914 90 84 / 27 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Gustav Klimt  
14., Felbigergasse 81  
Frau Speil (Klubbetreuerin) 0664 / 12205520

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 20. Bezirk 4000 / 20119  
20., Klosterneuburger Straße 118/19 20., Brigittaplatz 10  
- **14:00 - 17:00 Uhr**

Frau Gertrude Siebenhandl 330 79 92 / 33 - **14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Brigittenau  
20., Brigittaplatz 19

Pensionistenklub Bezirksvorstehung f.d. 21. Bezirk 4000 / 21116  
21., Jedleseer Straße 66-94/37 21., Am Spitz 1  
**13:00 - 17:00 Uhr**

Frau Elisabeth Scharinger 259 84 40 / 35 - **20.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Leopoldau  
21., Kürschnergasse 10

Seniorentreff Frau Sabine Schenner 280 94 54 / 27  
22., Biberhaufenweg 78 Pensionisten-Wohnhaus  
Tamariske-Sonnenhof - **14:00 - 16:00 Uhr** 22.,  
Zschokkegasse 89 - **20.12.2012**

Seniorentreff Biberhaufenweg 0676 / 775 80 43  
Haus der Begegnung Liesing Bezirksvorstehung f.d. 23.  
Bezirk 4000 / 23111  
23., Perchtoldsdorfer Straße 1 23., Perchtoldsdorfer  
Straße 2 - **12:00 - 17:00 Uhr**

Frau Mag.a Ulrike Geier-Palaszke 865 18 53 / 31 -  
**14.12.2012**  
Pensionisten-Wohnhaus Am Mühlgrund  
23., Breitenfurter Straße 269-279

Frau Karin Radde 0664 / 123 25 32  
**Veranstaltungsort und -zeit Ansprechpersonen für  
Anmeldungen**  
**"Gemeinsam statt einsam" am 24.12.2012**



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse