

## Kontakt

aktion leben ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein und Trägerin einer staatlich anerkannten Schwangeren-Beratungsstelle. Hier wie auch in der Bildungsarbeit setzen wir uns ein für eine Gesellschaft, in der jeder Mensch geachtet und respektiert wird, so wie er ist.

**aktion leben österreich**  
Diefenbachgasse 5/5  
1150 Wien  
01.512 52 21-23  
bildung@aktionleben.at  
[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

Hier direkt zur Buchung:



aktion leben auf Social Media



## Das sagen Workshop-Teilnehmer:innen

- » „Es war so entspannt, wir konnten alles fragen und ihr habt es gut erklärt.“
- » „Das offene Reden hat mir gefallen.“
- » „Wann kommt ihr wieder?“
- » „Wir haben viel gelacht. Der Workshop war zu kurz.“

Bundeskanzleramt



# LebenErleben

**Kommen Sie in unsere Mitmach-Ausstellung!**

## Eine interaktive Reise in das vorgeburtliche Leben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bereit, mit allen Sinnen die geheimnisvolle Welt vor der Geburt zu entdecken? Sechs Erlebnisinseln zum Tasten, Raten, Hinhören und Erspüren eröffnen spannende Einsichten.

1. Beziehung und Anziehung
2. Neun Monate Wachstum und Entfaltung
3. Geborgen in der Gebärmutter
4. Liebe wirkt – Genetik und Epigenetik
5. Ganz schön schwanger – ganz schön schwer
6. Geburt – Ankommen in der Welt

In einem dreistündigen Workshop führt eine Referentin oder ein Referent durch sechs interaktive Stationen. Die Themen werden den Bedürfnissen der jeweiligen Altersgruppe entsprechend gestaltet.



Ausgezeichnet mit dem MYKI-Kinderschutzpreis!

Die Teilnehmenden erleben den Anfang des Lebens mit allen Sinnen:

- » Was passiert ab dem Zeitpunkt, an dem Ei- und Samenzelle verschmelzen?
- » Was erlebt, hört, empfindet ... ein Baby im Mutterleib?
- » Wie fühlt sich eine werdende Mutter? Worauf muss sie achten?
- » Wie kann der werdende Vater in dieser Zeit unterstützen?

### LebenErleben Ausstellungsraum

- » Theresiengasse 9, 1180 Wien  
5 Gehminuten von der U6-Station Alser Straße

### LebenErleben Kosten

- » 1 Referent:in für 3 Std. 280,- €
- » Besondere Wünsche auf Anfrage

Mehr Infos auf [www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)



# Sexualpädagogik wirkt

**Interaktive Workshops  
Mitmach-Ausstellung LebenErleben  
Eltern-Infoabende**

**Achtsam. Respektvoll. Altersgerecht.**

[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

## Unsere Workshops für Kinder und für Jugendliche:

### Meine Gefühle, deine Gefühle (ab 6 Jahren)

Gefühle sind ein Teil von uns. Jedes Kind hat ein Recht darauf, dass seine Gefühle ernst genommen und persönliche Grenzen respektiert werden.

In diesem Workshop erweitern wir spielerisch unsere Gefühlskompetenz.

- » Was löst welche Gefühle in mir aus?
- » Wie kann ich meine Gefühle ausdrücken?
- » Was mag ich, was nicht?

### Das Wunder Leben (ab 8 Jahren)

Wie entsteht menschliches Leben? Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die vorgeburtliche Zeit.

- » Von der ersten Zelle bis zur Geburt.
- » Empfindungen, Gefühle, Sinneseindrücke im Mutterleib.
- » Dem eigenen Lebensanfang nachspüren.

### Die Pubertät – mein Abenteuer \* (ab 9 Jahren)

Ein idealer Einstieg ins Thema, um der faszinierenden Zeit der Pubertät zuversichtlich entgegenzusehen.

- » Was passiert mit mir in der Pubertät?
- » Wie verändern sich mein Körper und meine Gefühle?
- » Wozu gibt es Menstruation und Samenerguss?

### Let's talk about love (ab 14 Jahren) \*

Verliebtsein, das „Erste Mal“, Verhütung und Co. – ein reflektierter Umgang mit Themen, die Jugendliche beschäftigen, ist Ziel dieses Workshops.

Alle Fragen werden beantwortet, wie etwa:

- » Was ist eine gute/gelingende Beziehung?
- » Wer ist für die Verhütung zuständig?
- » Tut das „Erste Mal“ weh?

### Sein und Schein (ab 14 Jahren)

Das Hinterfragen von Rollenbildern, Idealvorstellungen (z. B. Schönheit) sowie des Umgangs mit Social Media soll ein positives Körperbild fördern und das eigene Handlungsspektrum erweitern.

- » Wer definiert eigentlich Schönheit?
- » Welches Rollenverhalten wird durch Medien als „normal“ vermittelt?
- » Welche Formen von Familie, Beziehung und Elternschaft gibt es?

### Wenn die Spannung steigt (ab 15 Jahren) \*

Gefühle zeigen, die passenden Worte finden – das ist in emotionalen und intimen Situationen nicht so leicht. Wir begleiten Jugendliche in ihre Lebenswelt und erarbeiten gemeinsam Möglichkeiten des Sprechens und Handelns.

- » Wie zeige ich meine Zuneigung?
- » Wie spreche ich über Verhütung?
- » Was fühle und sage ich, wie verhalte ich mich „richtig“?

## Unsere Specials:

### Ungeplant schwanger?! (ab 15 Jahren)

Etwa die Hälfte aller Schwangerschaften ist ungeplant. Wir informieren über Ursachen und besprechen Möglichkeiten des Handelns – für Mädchen und Burschen.

- » Welche Gründe gibt es für ungeplante Schwangerschaften?
- » Was sind die häufigsten Verhütungsspannen?
- » Was leistet Schwangerenberatung?

### Kinder bekommen 4.0 (ab 16 Jahren)

Jugendliche setzen sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der modernen Fortpflanzungsmedizin auseinander. Themen wie Samen- und Eizellspende und Leihmutterchaft werden genauer betrachtet.

- » Was bietet die Fortpflanzungsmedizin an?
- » Welche Chancen und Risiken bestehen?
- » Gibt es ein Recht auf ein „eigenes Kind“?

### Pränataldiagnostik – PND (ab 16 Jahren)

Werdende Eltern sind mit vielen Angeboten zu vorgeburtlichen Untersuchungen konfrontiert. Sie müssen entscheiden, welche sie in Anspruch nehmen und was sie tatsächlich wissen wollen. Sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen hilft, eine eigenständige Position zu entwickeln.

- » Was kann Pränataldiagnostik?
- » Welche Möglichkeiten bestehen nach einer Diagnose?
- » Was bedeutet Pränataldiagnostik für Menschen mit Behinderung?



## Kosten für Workshops

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <b>2 Referent:innen *</b> | <b>1 Referent:in</b> |
| 3 Schul-Std. 315,- €      | 3 Schul-Std. 175,- € |
| 4 Schul-Std. 370,- €      | 4 Schul-Std. 195,- € |

- » **Eltern-Infoabend zum Workshop 80,- €/1,5 Std. Zoom/Präsenz**
- » Fahrtkosten ab Stadtgrenze Wien (Ticket/Km-Geld)
- » Besondere Wünsche sowie Bildungsangebote für Ihre Erwachsenengruppe auf Anfrage

Mit Stern \* gekennzeichnete Workshops finden mit zwei Referent:innen statt.

## Unsere Referentinnen und Referenten

... verfügen über mehrjährige Erfahrung als Workshop-Leiter:innen, sind sexualpädagogisch qualifiziert und verstehen es, den persönlichen und intimen Themen der Teilnehmenden Raum zu geben und respektvoll zu begegnen.

## Orte für Workshops

- » In Ihrer Bildungseinrichtung
- » Im Bildungsraum von *aktion leben österreich* (Theresiengasse 9, 1180 Wien)