

**ACHTSAMER**

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



Tag der  
**ACHTsamkeit**

**Leben findet Stadt!**

**13. Juni 2026**

**in der Josefstadt**





**Tag der ACHTsamkeit 2025**

© Thomas Werchota

# ACHTSAMER

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



## Tag der ACHTsamkeit am 13. Juni 2026

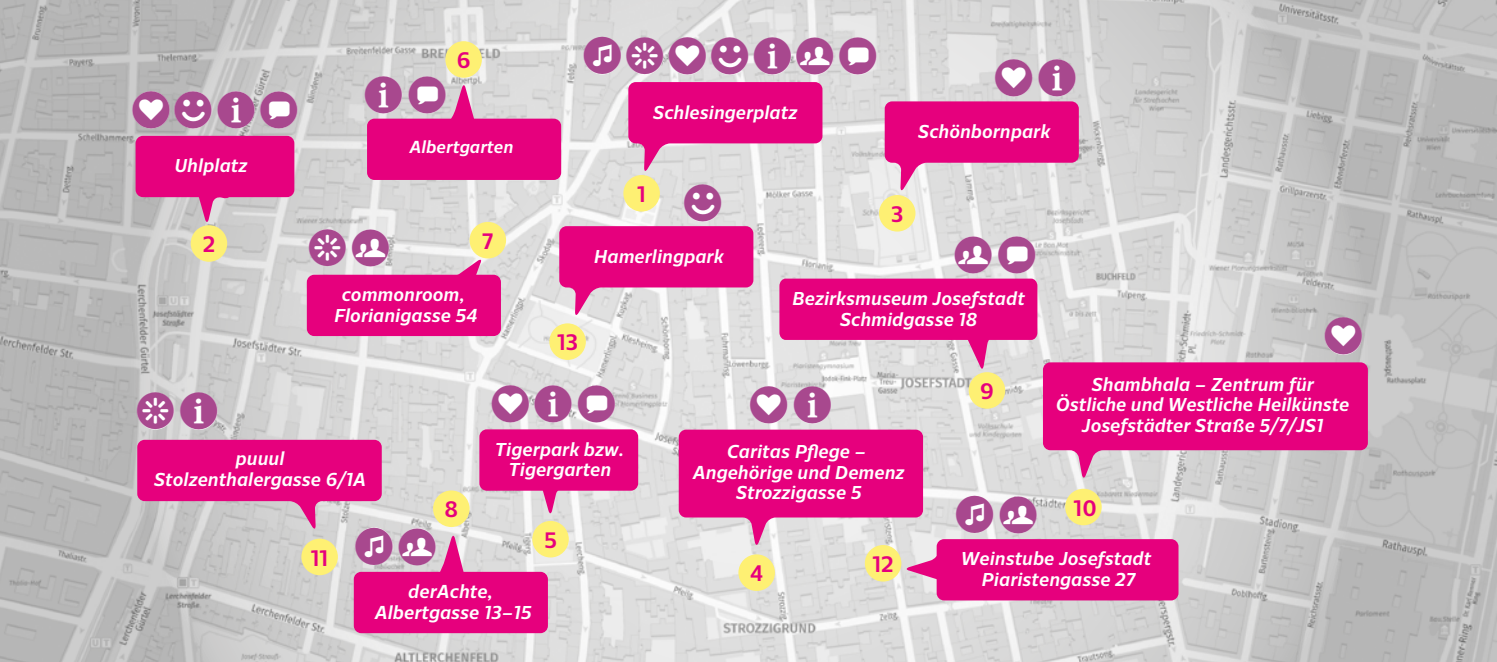
Bereits zum sechsten Mal macht die Josefstadt ihr soziales Herz sichtbar. Am 13. Juni 2026 öffnen Institutionen ihre Türen, verwandeln sich Plätze und Parks in lebendige Begegnungsräume, schauen Josefstädter\*innen aufeinander und schmieden gemeinsam Ideen, damit alle, die Unterstützung suchen oder anbieten, zusammenfinden – Nachbar\*innen, Institutionen, NGOs, engagierte Unternehmen und Bürger\*innen.

Am Tag der ACHTsamkeit laden 13 Orte im Bezirk mit über 40 vielfältigen Angeboten dazu ein, neue Menschen kennenzulernen, Mitmach- und Unterstützungsmöglichkeiten zu entdecken oder eigene Anliegen und Ideen einzubringen – für eine noch achtsamere Josefstadt.

Am diesjährigen Tag der ACHTsamkeit werden zudem die Aktionswochen der Gesunden Blindengasse am Uhlplatz eröffnet.

Der Tag der ACHTsamkeit ist eine Initiative des ACHTSAMEN 8. und des Vereins Sorgenetz, getragen von zahlreichen Institutionen, Unternehmen und Bürger\*innen und wird vom Bezirk unterstützt.












- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 9:00–16:00 <b>ACHTSAMER 8.</b>, Verein Sorgenetz: Infostand und ins Gespräch kommen</li> <li>1 9:00–16:00 Schirmblüten von alain tisserand / space and place</li> <li>1 10:00–11:30 Alte Häuser und Gärten. Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher</li> <li>1 10:00–13:00 Grätzlcafé des Grätzllabors</li> <li>7 10:00–13:00 Töpferworkshop für Jung und Alt</li> <li>1 11:00–14:00 VHS Josefstadt: Infostand und ins Gespräch kommen</li> <li>4 10:00–14:00 Caritas: Tag der offenen Tür: Einblicke in die Welt der Demenz</li> <li>3 10:00–15:00 WiG-Lounge</li> <li>3 10:00–15:00 Pensionist*innenklubs für die Stadt Wien (KWP): Kreativstand</li> <li>3 10:30–11:00 Tai-Chi/Tanz der KWP-Pensionist*innenklubs</li> <li>1 10:00–14:00 StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt</li> <li>1 10:00–16:00 Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien): Infostand und ins Gespräch kommen</li> <li>1 10:00–16:00 Fonds Soziales Wien mit Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige und Plattform Demenzfreundliches Wien</li> <li>1 10:00–16:00 HeldYn: Infostand und Beratung</li> <li>1 10:00–16:00 Bunter Infostand</li> <li>2 10:00–16:00 STADTPsychologie und Gesunde Blindengasse: Mitmachstand</li> <li>2 10:00–16:00 Mobilitätsagentur: Barfuß-Parcours</li> <li>2 10:00–16:00 Radspaß für die Kleinsten und Infotisch der Kinderfreunde / Roten Falken</li> <li>5 10:00–16:30 Shiatsu im Tigerpark mit Karin Maislinger</li> <li>1 10:45–11:15 Tanz für alle mit Katy Geertsen (Arts for Health Austria)</li> <li>1 11:00–13:00 Volkshilfe Josefstadt: Infostand</li> <li>5 11:00–13:00 Gartentreff im Tigergarten (Gemeinschaftsgärten Josefstadt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 11:00–14:00 Grätzlküche mit LOGIN</li> <li>1 11:00–15:00 Mit Fahrradtaxi und Chauffeur den Bezirk erkunden</li> <li>2 11:00–15:00 Servus am Platz'l: Gesunde Jausen &amp; Pflanzen</li> <li>1 11:00–17:00 Netzwerk Zuhören und Erzählen: ins Gespräch kommen</li> <li>1 11:30–12:00 Bewusstes Atmen mit LOGIN</li> <li>1 12:00–13:00 Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTSamkeit durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch mit musikalischer Begleitung durch das Duo Paradeis</li> <li>2 12:00–17:00 Wanderbaum von GEHT-DOCH (Initiative fürs Zu Fuß Gehen)</li> <li>2 12:00–12:30 Zwischendurch entspannen mit Birgit Reiter</li> <li>3 12:30–15:00 Offener Workshop des Nachbarschaftszentrums 8</li> <li>1 13:00–14:30 Erzählcafé: Achtsamkeitsgeschichten</li> <li>6 13:00–15:00 Gartentreff im Albertgarten (Gemeinschaftsgärten Josefstadt)</li> <li>8 14:00–14:45 SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis (erste Einheit)</li> <li>1 15:00–16:00 Hedi Ströher im Gespräch</li> <li>13 14:00–18:00 JOJO – Wiener Familienbund: ‚KIM-Spiele‘ – Aktiviere deine Sinne!</li> <li>10 15:00–18:30 Shambhala: Vielfältiges Programm für mehr Achtsamkeit</li> <li>8 15:15–16:00 SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis (zweite Einheit)</li> <li>9 16:00–17:30 Erzählnachmittag: Erblühen, erholen, ernten – Geschichten von Parks und Gärten</li> <li>11 16:00–18:00 puuul: Künstlerinnengespräch mit Barbara Eichhorn und Kamilla Szij</li> <li>12 17:00–20:00 Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern</li> </ul> |
|--|--|



Tag der ACHTSamkeit am 14. Juni 2025

© Team ACHTSAMER 8. und Thomas Werchota

-  **Musik, Tanz und Bewegung**
-  **Kunst und Kultur**
-  **Gesundheit**
-  **Kinder und Familie**
-  **Bildung und Information**
-  **Generationenübergreifende Angebote**
-  **Erzählcafés und andere Austauschformate**

## **Schlesingerplatz: Infos, Spaziergänge, Mitreden, Erzählen, Zuhören und Tanz**

### **9:00–16:00 ACHTSAMER 8., Verein Sorgenetz: Infostand und ins Gespräch kommen**



Wir engagieren uns für eine Caring Community in der Josefstadt und weit darüber hinaus. Wir bringen Menschen und Institutionen zusammen – für mehr Begegnungen, Miteinander, Solidarität und Nachbarschaftshilfe. Damit alle Menschen, ob jung, älter, demenzbetroffen, in prekärer ökonomischer Situation oder mit Migrationserfahrung u.v.m. Unterstützung erfahren, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich beteiligen können.

### **9:00–16:00 Schirmblüten von alain tisserand / space and place**



Diesmal verwandeln „Schirmblüten“ den Schlesingerplatz in eine zauberhafte Kulisse für einen erinnerungswürdigen Tag der ACHTSamkeit.

### **10:00–11:30 Alte Häuser und Gärten. Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher**



Führung durch versteckte Grünflächen und die Geschichte alter Häuser in der Josefstadt. Begrenzte Teilnehmer\*innen-Zahl. Bitte um **Anmeldung**:  
office@achtsamer.at oder 0676 9725447

### **10:00–13:00 Grätzlcafé des Grätzllabors**



Wir kommen mit dem Lastenrad und bieten Informationen über Mitmachangebote bei Kaffee und Kuchen.

**10:00–14:00 VHS Josefstadt:**



### **Infostand und ins Gespräch kommen**

Die Volkshochschule Josefstadt bietet ein buntes Kursprogramm, das sich an den Bedürfnissen der Bewohner\*innen des 8. Bezirks orientiert. Egal ob Sie eine neue Sprache lernen, einen Bewegungskurs ausprobieren, sich kreativ beschäftigen oder beruflich weiterbilden möchten, wir beraten Sie gerne und finden das richtige Angebot.

---

**10:00–14:00 StoP – Stadtteile**



### **ohne Partnergewalt**

Stop-Stadtteile ohne Partnergewalt ist ein Nachbarschaftsprojekt zum Mitmachen. Ziel ist es Gewalt an Frauen zu verhindern. Dafür braucht es informierte und engagierte Nachbar\*innen. Unser Motto ist: Jede\*r kann was sagen – was tun! Besucht unseren Stand und gestaltet euren Button.

---

**10:00–14:00 Volkshilfe Josefstadt: Infostand**



Infostand im Zeichen der Unterstützung: mit Beratung, Infomaterial und einem offenen Ohr für alle Fragen rund um soziale Hilfe. Die Volkshilfe Josefstadt setzt sich für Menschen in Not ein – solidarisch, nah und engagiert.

---

**10:00–16:00 Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien): Infostand und ins Gespräch kommen**



Nicht über Menschen forschen, sondern mit ihnen gemeinsam! Gerade mit jenen, die besonders carebedürftig sind: unheilbar kranke Menschen, Menschen mit chronischer Erkrankung, Hochbetagte und Menschen mit Demenz. Die betroffenen Menschen stehen im Mittelpunkt. Mit partizipativer Forschung wollen wir deren gesellschaftliche Teilhabe fördern, entstigmatisieren und nehmen auch den größeren gesellschaftlichen Rahmen in den Blick. Und schließlich: Fragen zu Sterben, Tod und Trauer betreffen uns alle.

---

**10:00–16:00 Fonds Soziales Wien mit Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige**



Der Fonds Soziales Wien informiert über vielfältige Unterstützungsangebote, von Pflege und Betreuung über Schuldenberatung bis hin zu Hilfen für Menschen

mit Behinderung oder ohne Wohnung, und ist mit dem Beratungszentrum Pflege sowie den Tageszentren für Senior\*innen vertreten. Ergänzend dazu berät das Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige zu allen Fragen rund um Pflege und lädt mit interaktiven Angeboten wie Riechtraining und einer Demenzsimulation dazu ein, neue Perspektiven zu entdecken.

---

### **10:00–16:00 HeldYn: Infostand und Beratung**

Wir bringen professionelle Pflege genau dorthin, wo sie gebraucht wird: nach Hause. Unsere diplomierten Pflegepersonen sind in Wien innerhalb von 3 Stunden, an 7 Tagen die Woche, für Sie da – zuverlässig, kompetent und unkompliziert. Ob Akutpflege, Hauskrankenpflege oder Physio- und Ergotherapie mit Hausbesuch – wir sorgen für Sicherheit, Entlastung und bestmögliche Versorgung im eigenen Zuhause.

---

### **10:00–16:00 Bunter Infostand**

mit Bezirksvorstehung Josefstadt, Café Dementi, Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), Frühe Hilfen (Volkshilfe Wien), Gebietsbetreuung Stadterneuerung, Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger, MA 17 – Integration und Diversität, IG24 – Initiative für Gerechtigkeit in der Personenbetreuung in Österreich, Plattform Demenzfreundliches Wien (FSW), StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt, Wohnbuddy.

---

### **10:45–11:15 Tanz für alle mit Katy Geertsen (Arts for Health Austria)**

Tanz für Alle ist ein achtsames Angebot für jedes Alter und jedes Level – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam tanzen wir uns frei, stärken Körper und Geist und fördern auf spielerische Weise unsere Gesundheit. Komm, wie du bist – und tanze, wie du dich fühlst!

---

### **11:00–14:00 Grätzlküche mit LOGIN**

Die Grätzlküche ist ein sozialraumorientiertes Projekt, das Lebensmittelrettung und gesunde Ernährung vereint. Beim Tag der ACHTsamkeit werden gerettete Lebensmittel gemeinsam verarbeitet, verkostet und verteilt – mit Fokus auf Ressourcenschonung und Abfallvermeidung.

---

## **11:00–15:00 Mit Fahrradtaxi und Chauffeur den Bezirk erkunden**



Entdecken Sie den Bezirk neu. Ganz gemütlich in der Rikscha, ohne selbst in die Pedale treten zu müssen. Details zur Abholmöglichkeit finden Sie auf der vorletzten Seite des Programmheftes.

---

## **11:00–17:00 Netzwerk Zuhören und Erzählen: ins Gespräch kommen**



Zuhören als Form des Austausches, der Unterstützung und des gemeinsamen Erlebens: Als Plattform informieren wir über aktuelle Veranstaltungen, ermutigen zum Austausch von Geschichten, erzählen auch über das Erzählen und vernetzen uns mit anderen Erzählcafés im In- und Ausland.

---

## **11:30–12:00 Bewusstes Atmen mit LOGIN**



LOGIN lädt zu einer kurzen Einheit Ganzkörpergymnastik ein, bei der in rund 20–30 Minuten gemeinsam Bewegung und Aktivierung im Mittelpunkt stehen. Den Abschluss bildet ein entspannender Cooldown mit bewusstem bzw. achtsamem Atmen, der Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

---

## **12:00–13:00 Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTsamkeit durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch mit musikalischer Begleitung durch das Duo Paradeis**



Die Wiener Musiker Šimon Voseček und Johannes Langer nehmen mit feinem Humor in eigenen Wienerliedern das Zusammenleben in der Stadt, speziell auch im Hinblick auf Alter, Krankheit und Abschied in den Blick. Ein Auftakt zum Innehalten.

---

## **13:00–14:30 Erzählcafé: Achtsamkeitsgeschichten**



Aufmerksam im gegenwärtigen Moment, offen für das, was rundherum passiert, das kann Achtsamkeit sein. Gibt es Rituale oder Routinen für Achtsamkeit im Alltag? Gibt es besondere Orte, besondere Umgebungen, die Achtsamkeit unterstützen? Wie ist es, achtsam behandelt zu werden? Was macht Achtsamkeit mit mir? Und was bedeutet Glück? Wir freuen uns auf viele

Geschichten! Moderiert von Sabine Bergthaler und Gudrun Schweigkofler von der Initiative Zuhören und Erzählen.

---

### **13:00–14:30 Empirischer Stadtspaziergang zur Blindengasse**



Die STADTPsychologie lädt zu einem Empirischen Stadtspaziergang (ESP), mit dem das Wesen eines Ortes systematisch erfasst werden kann. Alle Teilnehmer\*innen werden zu Stadtforscher\*innen, um das „Wesen Blindengasse“ genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir starten um 13:00 am Schlesingerplatz und enden um 14:30 in der Blindengasse.

---

### **15:00–16:00 Hedi Ströher im Gespräch**



1930 geboren, engagiert sich Hedi Ströher auch heute noch für viele Menschen und das Zusammenleben in der Josefstadt. Im Gespräch mit Valerie Pechhacker-Preiß blickt sie u.a. auf ihre Kindheit im Nationalsozialismus zurück.

---

## **2 Uhlplatz – Eröffnung der Aktionswochen der „Gesunden Blindengasse“**

Im Projekt „Gesunde Blindengasse“ wird die Blindengasse im 8. Bezirk anhand des international angewendeten Healthy Streets Konzepts bewertet. Ziel ist es, gemeinsam das Thema Gesundheit im öffentlichen Raum in den Fokus zu rücken und die zukünftige Lebensqualität auf der Straße zu verbessern.

---

### **10:00–16:00 STADTPsychologie und Gesunde Blindengasse: Mitmachstand**



Bei unserem Mitmachstand erhaltet ihr genauere Informationen zum Projekt, einen Einblick in die umweltsychologische Forschung und die Möglichkeit eure Erlebnisse und Einschätzungen bei Umfragen einzubringen.

---

### **10:00–16:00 Mobilitätsagentur: Barfuß-Parcours**



Mit allen Sinnen durch die Stadt, da dürfen die Füße nicht fehlen! Barfuß über allerlei Untergründe gehen zeigt, was in unseren Füßen steckt – dem wichtigsten

Verkehrsmittel schlechthin. Der Barfuß-Parcours von Wien zu Fuß lädt ein, die Füße zu befreien.

---

### **10:00–16:00 Radspaß für die Kleinsten und Infotisch der Kinderfreunde / Roten Falken**

Die Kinderfreunde gestalten ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder und Familien: Beim „Radspaß“ können die Kids in einem abgegrenzten Bereich ihr Geschick auf dem Fahrrad testen und dabei jede Menge Spaß haben. Direkt daneben lädt ein Infobereich dazu ein, sich über Angebote und Aktivitäten zu informieren und mit den Veranstalter\*innen ins Gespräch zu kommen.

---

### **11:00–15:00 Servus am Platz’l: Gesunde Jausen & Pflanzen**

Bei uns im Garten können Kinder ihre frische und gesunde Jause, Obstsalat und Aufstrich selbst zubereiten. Durch das Pflanzen eigener Kräuter in kleinen Blumentöpfen ist die gesunde Jause auch zu Hause gesichert.

---

### **12:00–17:00 Wanderbaum von GEHT-DOCH (Initiative fürs Zu Fuß Gehen)**

Wir starten mit dem Wanderbaum am Uhlplatz und spazieren auf der Blindengasse. Wo ein Baum fehlt, wird unser Wanderbaum abgestellt. Wird verweilt und zum Gespräch und Austausch auf der Sitzbank eingeladen. Um 12:00 wird gemeinsam mit Birgit Reiter entspannt, um 15:00 und 16:00 wird ein Märchen für Kinder erzählt.

---

### **12:00–12:30 Zwischendurch entspannen mit Birgit Reiter (DemAugenblick)**

Gemeinsam üben wir leicht anwendbare Entspannungs- und Mentaltechniken. Besonders im fordernden Alltag oder im Rahmen pflegender Tätigkeiten helfen diese Übungen, wieder Ruhe, Klarheit und Stabilität zu finden. Sie nehmen leicht anwendbare Werkzeuge mit, mit denen Sie sich jederzeit eine kurze Auszeit schaffen und Ihre innere Gelassenheit stärken können.

Dauer: 30 Minuten, bei Schönwetter beim Wanderbaum am Uhlplatz, bei **Schlechtwetter** in der Lerchenfelder Str. 141, 1070 Wien

---

### **13:00–14:30 Empirischer Stadtspaziergang zur Blindengasse**



Die STADTPsychologie lädt zu einem Empirischen Stadtspaziergang (ESP), mit dem das Wesen eines Ortes systematisch erfasst werden kann. Alle Teilnehmer\*innen werden zu Stadtforscher\*innen, um das „Wesen Blindengasse“ genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir starten um 13:00 am Schlesingerplatz und enden um 14:30 in der Blindengasse.

### **3 Schönbornpark**

### **10:00–15:00 WiG Life Lounge**



Die Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG lädt auch im „Gesunden Bezirk“ Josefstadt ein, Gesundheit freudvoll zu erleben. Mitmachen, ausprobieren und wirkungsvolle Tipps mitnehmen. So einfach kann Gesundheit sein.

---

### **10:00–15:00 Pensionist\*innenklubs für die Stadt Wien (KWP): Kreativstand**



Infostand über das Angebot der Klubs in der Josefstadt, inklusive eines kleinen Einblicks in unsere nachhaltigen Kunst-Workshops vom Klub+ Atelier. Jung und Alt haben auch die Möglichkeit, ihre handwerklichen Fähigkeiten und ihre Kreativität mit uns gemeinsam vor Ort zu entdecken – gemeinsam ist es am schönsten kreativ zu sein!

**Mit: Tai-Chi/Tanz von 10:30–11:10**

---

### **12:30–15:00 Offener Workshop des Nachbarschaftszentrums 8 (Wr. Hilfswerk)**



Für alle, die Lust haben zu kommen. Gemeinsam wird Erfrischungsspray hergestellt. Die heißen Sommertage nahen und man ist dankbar für jede Erfrischung. Erfrischungsspray aus ätherischen Ölen kann da ein bisschen Hilfe gegen die Hitze sein. Teilnehmer\*innen können ein kleines Fläschchen gleich mitnehmen! Neben dem Workshop kann man auch Interessantes über das Nachbarschaftszentrum und seine Angebote erfahren.

---

#### 4 Caritas Pflege – Angehörige und Demenz, Strozzigasse 5

**10:00–14:00 Tag der offenen Tür:**



##### **Einblicke in die Welt der Demenz**

Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote kennen: Café Zeitreise, Freizeitbuddies, Angehörigenakademie sowie Gesprächsgruppen und psychosoziale Angehörigenberatung. Ein besonderes Highlight erwartet Sie mit unserem Demenzparcours: Diese praktische Erfahrungsreise ermöglicht es Ihnen, die Welt aus der Perspektive eines betroffenen Menschen hautnah zu fühlen, zu begreifen und besser zu verstehen.

#### 5 Tigerpark und Tigergarten

**10:00–16:30 Shiatsu mit Karin Maislinger**



Shiatsu im Tigerpark, Interessierte haben auch heute wieder die Möglichkeit in die traditionelle japanische Körperarbeit einzutauchen. Karin Maislinger bietet kurze Kennenlern-Behandlungen mitten im grünen Tigerpark. Anmeldung vorab unter [www.shiatsu-im-gruenen.at](http://www.shiatsu-im-gruenen.at) möglich oder einfach vorbeikommen. Freie Spende erbeten. Bei Schlechtwetter: Praxis Lerchengasse 24/1, 1080 Wien

---

**11:00–13:00 Gartentreff im Tigergarten  
(Gemeinschaftsgärten Josefstadt)**



Schauen Sie den Gärtner\*innen über die Schulter, genießen Sie das Grün und kommen Sie bei Kaffee und Kuchen mit uns ins Gespräch.

#### 6 Albertgarten

**13:00–15:00 Gartentreff im Albertgarten  
(Gemeinschaftsgärten Josefstadt)**



Unsere Gartentür ist offen. Es wird zumindest eine Gärtner\*in da sein, die gerne Fragen zu unserem Gemeinschaftsgarten beantwortet und es gibt einen Gartentisch, wo man bei einem Getränk miteinander plaudern oder einfach nur die Atmosphäre im Grünen genießen kann.

## 7 commonroom, Florianigasse 54

### 10:00–13:00 Töpferworkshop für Jung und Alt



In diesem generationenübergreifenden Keramikworkshop gestalten Familien eigene Schilde aus Ton mit übereinanderliegenden Handabdrücken. Sie symbolisieren Schutz, Zugehörigkeit und Verantwortung zwischen den Generationen. Die Teilnehmenden überlegen, welche Werte sie teilen möchten und halten diese in ihrem persönlichen Familienschild fest. „Hände verbinden Generationen“ lädt zu Dialog und kreativem Miteinander ein.

## 8 derAchte, Albertgasse 13–15

### 14:00–14:45 und 15:15–16:00 SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità



Wir lernen ein Menuett von Georg Friedrich Händel auf einer kleinen Harfe zu zupfen und erproben dann den Menuett Grundschrift. Keine Vorkenntnisse notwendig – ob Spielen oder Tanzen, alle sind willkommen!

## 9 Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18

### 16:00–17:30 Erzählnachmittag: Erbblühen, erholen, ernten – Geschichten von Parks und Gärten



Für die einen ein Hobby, für die nächsten zweckmäßig zum Gemüseanbau und wieder andere erfreuen sich am Park vor der Haustür: Welche Bedeutungen und Gefühle wir mit einem Garten verknüpfen, unterscheidet sich zwischen den Menschen. In den letzten Jahrzehnten hat sich dies auch stark verändert. Welche persönlichen Geschichten haben Sie von Parks und Gärten zu erzählen? Es moderieren Edith Auer und Jessica Richter von der Doku Lebensgeschichten (Uni Wien). Anschließend – auf Wunsch: Führung durch die aktuelle Ausstellung „Palais und Gärten der Josefstadt. Als Pracht entstand und Pflanzen wuchsen“

**10 Shambhala - Zentrum für Östliche und Westliche Heilkünste (Ausbildungen, Kurse, Seminare)  
Josefstädter Straße 5/7**

**15:00–18:30 Vielfältiges Programm für mehr Achtsamkeit**



Seit 40 Jahren ist der gemeinnützige Verein Shambhala ein Ort der Ruhe, Kraft und Inspiration in der Josefstadt, am Tag der ACHTsamkeit können sie an folgendem Programm teilnehmen:

---

**15:00–16:30 Qigong & VAGUS-Nerv Balance mit Barbara Rotraud Fischer**

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten, um unseren vorderen VAGUS-Nerv zu aktivieren, d.h. wir lernen unser Nervensystem zu entspannen und uns in ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens zu bringen. Dabei lassen wir uns in unserem Körper und im Jetzt ankommen.

---

**17:00–18:30 Qigong – mein Herz in Bewegung bringen mit Johannes Benker**

Der Herzkreis ist eine kleine, feine QiGong-Form, bei der man gut mitschwingen kann und die Energie ins Fließen kommt. Verbrauchtes Qi, Spannungen abgeben und frisches Qi aufnehmen. Alle sind herzlich eingeladen, in Achtsamkeit vom Herzen und für das Herz.

**11 puuul (Hannah Stippl), Stolzenthalergasse 6/1A**

**16:00–18:00 Künstlerinnengespräch mit Barbara Eichhorn und Kamilla Szij**



Die Künstlerinnen Barbara Eichhorn und Kamilla Szij sprechen über das Zeichnen als Praxis der Beharrlichkeit und Aufmerksamkeit. Im Rahmen der Ausstellung SICH 1 WIDMEN NICHT 2 werden ihre meditativen Arbeiten einander gegenübergestellt – als Einladung, dem Moment Raum zu geben und das Verweilen zu üben. Wie entsteht Konzentration in der Unruhe des Alltags? Welche Rolle spielen Wiederholung, Zeit und Hingabe im künstlerischen Prozess? Das Gespräch eröffnet

Einblicke in ihre Arbeitsweisen und lädt dazu ein, Zeichnung als stillen, widerständigen Akt zu verstehen.

## 12 Weinstube Josefstadt, Piaristengasse 27

### 17:00–20:00 Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern

Das Generationen-Ensemble Wiener Saitenspringer versetzt mit Zitherklängen in Wiener Stimmung. Wienerlied und Lieder aus den Bezirken zum Mitsingen.

## 13 Hamerlingpark

### 16:00–18:00 JOJO – Wiener Familienbund

„KIM-Spiele“ – Aktiviere deine Sinne! Mittels Barfuß-Weg, Fühlbox und Geruchsmemory, schärfen wir unsere Wahrnehmungen.

---

# Wir danken allen Partner\*innen:

affinità



Caritas  
Pflege

common  
room



der Achte  
JOSEFSTADT



Doku  
Lebensgeschichten

Duo Paradeis



HELDYIN  
SELBSTBESTIMMTE PFLEGE



Josefstadt

Die Kinderfreunde  
KOMPAKT

MOBILITÄTSGEMEINSCHAFT  
KOGA  
wfb  
Wie  
habe  
ich  
es  
gemacht?

login  
Gesundheitsförderung  
und soziale Integration

Stadt  
Wien  
Integration  
und Diversität

mobilitäts  
agentur  
wien

H  
HILFSWERK

Gute  
neue  
Zeit.  
Die Personalien  
Klubs  
Für alle  
Stadt Wien

PensionistInnen  
klubs  
Für alle  
Stadt Wien

puuu!

rote  
falken

Servus am Platz'l

S

Shiatsu  
Empower - Beleben - Anleihen - Einleben

space  
and  
place

STADTPsychologie

StoP  
Stadtteile ohne  
Partnervogel

universität  
wien  
Institut für Pflegewissenschaft

VHS  
MARIAHILF  
NEUBAU JOSEFSTADT

volkshilfe.  
WIEN

Weinstube Josefstadt

WIRTSCHAFTS  
KAMMERS  
BÄCKER  
KOLLEKTIV

WiG  
Für die  
Stadt Wien

WOHNBUDDY

Zuhören  
und  
Erzählen

# Alle Anbieter\*innen

## **ACHTSAMER 8.**

Überall in der Josefstadt, <https://www.achtsamer.at>

## **ACHTsames Straßenleben**

<https://la21.wien/projektgruppe/achtsames-strassenleben-josefstadt/>

## **Affinità – Ensemble für Alte Musik**

Feldgasse 23, 1080 Wien

## **Arts for Health Austria / Katy Geertsen**

<https://www.artsforhealthaustria.eu>

## **Bezirksmuseum Josefstadt**

Schmidgasse 18, 1080 Wien

## **Bezirksvorstellung Josefstadt**

Schlesingerplatz 4, 1080 Wien

## **Café Dementi / Katharina Klee**

<https://www.cafe-dementi.at>

## **Caritas Pflege, Demenz & Angehörige**

Strozzigasse 5, 1080 Wien

## **commonroom**

Florianigasse 54, 1080 Wien

## **DemAugenblick / Birgit Reiter**

<https://www.demaugenblick.at>

## **derAchte**

Albertgasse 13–15, 1080 Wien

## **Doku Lebensgeschichten (Uni Wien)**

Universitätsring 1, 1010 Wien

## **Duo Paradeis**

<https://www.vosecek.eu>

## **Ensemble Wiener Saitenspringer**

+43 669 1922 96 56

## **Fahrradtaxi Service / Niels Niedermair**

Bennogasse 31/7, 1080 Wien

## **Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)**

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

## **Fonds Soziales Wien**

<https://www.fsw.at>

## **Frühe Hilfen (Volkshilfe Wien)**

<https://www.volkshilfe-wien.at>, +43 1 38 9 83

## **FSW-Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige**

<https://www.fsw.at/p/pflege-betreuung/>

## **Gebietsbetreuung Stadterneuerung**

<https://www.gbstern.at/west/>

## **GEHT-DOCH. Initiative fürs Zu Fuß Gehen und den öffentlichen Raum**

<https://geht-doch.info/>

## **Gemeinschaftsgärten Josefstadt**

<https://www.facebook.com/ggjosefstadt>

## **Grätzlabor Josefstadt**

<https://la21.wien/graetzlabor/josefstadt/>

## **HeldYn CARE GmbH**

Albrechtsberggasse 29/2.1, 1120 Wien

**IG24 – Initiative für Gerechtigkeit  
in der Personenbetreuung in Österreich**

<https://ig24.at>

**Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger**

<https://www.ig-pflege.at>

**Initiative Zuhören und Erzählen**

<https://erzaehlcafe.at/>

**Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien)**

Alser Straße 23/12, 1080 Wien

**JOJO – Wiener Familienbund**

<https://koga.at/jojo/>, Kupkagasse 7, 1080 Wien

**Kinderfreunde & Rote Falken Wien**

Albertgasse 23, 1080 Wien

**KOGA Jugendtreff Josefstadt – Wiener Familienbund**

<https://koga.at>, Kochgasse 7, 1080 Wien

**LOGIN – Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen  
Integration**

Weiglasse 19/4-6, 1150 Wien

**MA 17 – Integration und Diversität**

Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1080 Wien

**Mobilitätsagentur Wien**

Große Sperlgasse 4, 1020 Wien

**Nachbarschaftszentrum 8 (Wr. Hilfswerk)**

Florianigasse 24, 1080 Wien

**Pensionist\*innenklubs für die Stadt Wien**

Schmidgasse 11 & Alser Straße 71, 1080 Wien

**Plattform Demenzfreundliches Wien (FSW)**

<https://www.seniorinnen.wien/p/demenzfreundliches-wien-puuul>

Stolzenthalergasse 6/1A, 1080 Wien, <https://www.puuul.space>

**Servus am Platz'1**

Uhlplatz 5, 1080 Wien

**Shambhala – Zentrum für Östliche und Westliche Heilkünste**

Josefstädterstraße 5/7, 1080 Wien

**Shiatsu im Grünen / Karin Maislinger**

<https://www.shiatsu-im-gruenen.at>

**Sorgenetz. Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur**

<https://www.sorgenetz.at>

**space and place**

<https://spaceandplace.at/>

**STADTPsychologie / Gesunde Blindengasse**

<https://stadtpsychologie.at>

**StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt**

<https://www.stop-partnergewalt.at>

**VHS Josefstadt**

Schmidgasse 18, 1080 Wien

**Volkshilfe Josefstadt**

Albertgasse 23, 1080 Wien

**Weinstube Josefstadt**

Piaristengasse 27, 1080 Wien

**Wiener Gesundheitsförderung - WiG**

Treustraße 35-42, 1200 Wien

**Wohnbuddy**

<https://www.wohnbuddy.com>

# ACHTSAMER

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

# 8

## Impressum

### Sorgetetz

Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur.

Leben, Alter, Demenz und Sterben

Lerchenfelder Straße 162, 1080 Wien

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

Team ACHTSAMER 8.:

Daniela Martos, Gert Dressel, Valerie

Pechhacker-Preiß, Klaus Wegleitner,

Katharina Heimerl, Lorena Hoormann

Grafikdesign: Christoph Höbart

Druck: druck.at, Leobersdorf

Wien 2026

Der Tag der ACHTSamkeit ist eine öffentliche Veranstaltung, bei der Fotos gemacht und diese veröffentlicht werden. Mit dem Besuch der Veranstaltung erklären sich Teilnehmer\*innen damit einverstanden. Wenn Sie nicht fotografiert werden möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die Fotograf\*innen vor Ort.



## **Mobilitätsunterstützung:**

Wenn Sie den Bezirk mit Fahrrad-„Kutsche" und Chauffeur erkunden wollen, kommen Sie am Tag der ACHTsamkeit zwischen 11:00 und 15:00 zum Schlesingerplatz. Wenn Sie zu den Angeboten des Tags der ACHTsamkeit von zu Hause abgeholt und begleitet werden wollen, melden Sie sich bis 10. Juni bei uns. Der Chauffeur wartet dann auch vor Ihrer Haustüre.

Sie erreichen uns unter  
0676 972 54 47 oder [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at)

Wir danken  
dem Fahrradtaxi Service und Heidemarie Penz  
für ihre Unterstützung

Der ACHTSAME 8. ist eine Initiative von

# SORGENETZ

VEREIN ZUR FÖRDERUNG GESELLSCHAFTLICHER SORGEKULTUR  
LEBEN / ALTER / DEMENZ / STERBEN

Gefördert aus Mitteln der

## 8. Josefstadt

