

Falls Ihr Mailprogramm den Newsletter nicht richtig anzeigt, klicken Sie bitte hier.

diestadtspionin

Der wöchentliche Newsletter für Frauen

april 16 | 7. - 13.



e d i t o r i a l

"Servus die Madln!"

Liebe Grünbedäumte und Genussgärtnerinnen, im April und Mai nisten sich wieder seltene **Löwenzungen**, attraktive Hannibals, kuriose Neckarperlen und das eine oder andere Bienchen mitten in Wien ein! Hinter der frischen Landluftprise steckt der Weltverschönerungs-Verein Arche Noah, der seit Jahren **rare** Kulturpflanzen und das dazugehörige Wissen verbreitet. Ab sofort gibt es viele spannende Gemüsejungpflanzen, frische Kräuter, köstliche Beerenraritäten und ausgewähltes Bio-Saatgut zu ergattern – und zwar im Arche Noah **Pop-Up-Store** im 5. Bezirk. Ich persönlich zehre ja heute noch vom Gute-Laune-Geschmack der (extrem ergiebigen!) Erdbeerernte des letzten Jahres, die in einigen Marmeladengläsern verewigt wurde ;-). Auch Fachbücher, Erde und Biodünger sind beim Pop Up im Sortiment. Da heißt es jetzt schnell die Fenstersimse, Dachgärten und Beete **putzen** und Platz machen für all die botanischen Lust- und Leckerbissen. Und wer **gärtnerische** Hilfe braucht: donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr gibt's immer ExpertInnen-Tipps.

Eine schöne Woche wünscht
Eure StadtSpionin

Arche Noah Pop-Up, Rechte Wienzeile 123 (Hof), 1050 Wien. 7.4.-28.5. Do-Sa 10:00 bis 18:00. [Web](#)

P.S. Das erste Frauenhauskochbuch: Rezepte am [Portal](#)

Foto: Arche Noah

DONNERSTAG

...fair



fairERleben – Genussmarkt im Rathaus

„Wer nicht mehr **sündigt**, fängt an zu predigen“, sagt ein Sprichwort aus Frankreich. Im Rathaus geht zwei Tage lang beides – also genießen ohne schlechtes Gewissen! Fast 50 Fairtrade-Aussteller sind mit ihren nachhaltigen Produkten vor Ort – darunter viel Kulinarik, aber auch „Genussvolles“ aus Mode, Kosmetik & Interior. Neben fairen Bekannten wie dem Eisgreißler mischen sich auch viele **Newcomer** unters Volk. Etwa die erdbeerwoche mit smarter Frauenhygiene oder die Trash Design Manufaktur mit

...diy



Schnäppchen-Sale im Stoffsalon

Jetzt blüht's **Nashörner** und Schwalben! Wer keine Lust auf Frühling von der Stange hat, schneidert sich seine fröhlichen Spring-Outfits einfach selber! Im Stoffsalon von Alexandra Rath herrscht nämlich drei Tage lang **fröhlicher** Sale mit -30% auf viele schöne Bekleidungs- und Interior-Stoffe! Darunter bequeme Jerseys und Sweats, bedruckte Baumwoll-Schönheiten (die Austro-Design-Star Josef Frank durchaus Konkurrenz machen), lustige Flanell- und Saison-Stoffe. Auf Schnittmuster und Nähbücher gibt's

Upcycling-Möbel. Mit **verlockenden** Verkostungen, Ethik- & Lebensmittel-Vorträgen!

Rathaus, Arkadenhof, Friedrich-Schmidt-Platz 1, 1010 Wien. 7.+8. April 9:00 bis 18:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)

außerdem -15%. Wer noch **luftige** Ideen und Inspirationen braucht, blättert [hier](#) rein. Nashorn ahoi!

Stoffsalon, Westbahnstraße 38, 1070 Wien. 7.-9. April Do 10:00 bis 20:00, Fr bis 18:00, Sa bis 14:00. [Web](#)

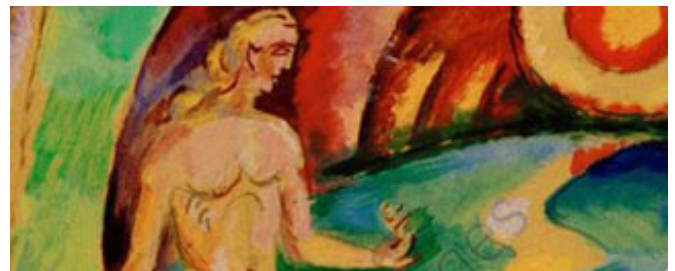


-20% auf Schuhe & Bekleidung
7. bis 9. April 2016
im **wmns running store**
Ausgenommen Sale

wmns Wien 7, Breite Gasse 11 und
online auf www.wmns.at

ANZEIGE www.wmns.at

...beziehung



„Adam, wo bist du? Eva, was tust du?“

Beziehungen sind harte Arbeit. Seufz! Denn früher oder später **prallen** Mr. Mars und Mrs. Venus aufeinander und der gemeinsame Alltag wird immer mehr zur Herausforderung. Die **Rettung** bringt vielleicht das neue Buch von Psychologin Susanne Pointner. Am Beispiel eines zerrütteten Paares zeigt sie darin Wege aus der Beziehungshölle. Und erklärt anhand von Märchen, Literatur und Film, wie Probleme überwunden und erstarrte Muster aufgelöst werden können. Das muss nicht unbedingt heißen, dass man zusammen bleibt – auch eine würdige **Trennung** gilt als „Happy End“! Mehr darüber bei der heutigen Buchpräsentation.

Buchhandlung Buchaktuell, Spitalgasse 31A, 1090 Wien. 7. April 18:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)

FREITAG

...design

...tanzen



Die Sellerie Frühlingsfest

Let's celebrate Spring! – dachten sich die drei Grafik-Jungspunde von Die Sellerie und laden anlässlich des umfassenden Frühlings-Sortimentswechsels zum Gustieren, Shoppen und **Feiern** ein. Der Zeitpunkt könnte nicht besser sein: Der Osterputz ist erledigt, der Frühling naht und das Eigenheim **schreit** geradezu nach Aufhübschung und Tapetenwechsel. Eben eingetroffen: handbedruckte „Peacock“-Kissenbezüge mit ungewöhnlichen Tier- und Pflanzenillus, Utopia-Duftkerzen, die Stadt, Land und Fluss nach Hause bringen und stylische **Betonvasen** made in Austria. Feine Spring-Party mit Drinks und Music!

Die Sellerie, Burggasse 21/1, 1070 Wien. 8. April 15:00 bis 21:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)



Solo Jazz Taster mit Alina Sokulsk

Ein bisschen **Mut** braucht es vielleicht schon. Der Wiener Tanzaktivismus-Verein IG Hop hat eine echte Jazz-Tanz-Granate nach Wien geholt – die junge ukrainische Ausnahmekünstlerin Alina Sokulska. Heute gibt die Koryphäe ihr Können in Sachen Vernacular-Jazz, **Bebop** & Afro Styles bei einem Solo Jazz Taster weiter. Das ist eine Art Einführungsstunde ins unglaublich faszinierende und untanzbar-tanzbare Jazz-Universum. Für **heiße** Live-Rhythmen sorgt das Swing Quartett „The Golden Boys“, für Gänsehaut später die Live-Performance der Meisterin. Jeder, der mittanzen mag, ist willkommen. Jazz it up!

Schwarzberg, Schwarzenbergplatz 10, 1040 Wien. 8. April ab 20:00 Uhr. 10 €. [Web](#)



ANZEIGE www.artefaktum.at

...gesundheit



Wiener Schmerztag

Ojemineh. Ja, Österreicher **jammern** gern und sind meisterlich im Aufbauschen kleiner Zipperleins. Aber heute geht es um echte Schmerzen, oder besser gesagt darum, wie frau dieser Herr werden kann. Am Wiener Schmerztag im Rathaus gibt es Tipps und fundierte Beratung zu vielen akuten und chronischen Leiden – von **Migräne** und Übergewicht bis Rheuma und seelischer Belastung. Besonders heilsam: kostenlose Tuina-Selbstmassage- und Rückengym-Schnupper-Seminare, persönliche Experten-Fragestunden und schnelle Biofeedback- und Lactose-Checks. Fast alles **gratis!**

Wiener Rathaus, Festsaal, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien. 8. April 10:00 bis 18:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)

SAMSTAG

...nostalgisch

...flohmarkt



Blumencorso im Wiener Prater

130 Jahre ist es jetzt her, seit Pauline Fürstin von **Metternich** im Rahmen des alljährlichen Prater-Frühlingsfestes den ersten Blumenkorso ins Leben gerufen hat. Damals freilich noch im Wiener Secessions-Stil mit aufgerüschten Blumen-Damen und prachtvoll geschmückten Pferde-Kutschen. Wie gut, dass der Prater heuer 250. **Geburtstag** feiert und die alte Tradition aus dem Dornröschen-Schlaf erweckt. Um 13:30 Uhr geht's los! Mit Musikkapellen aus ganz Österreich, Festprogramm auf dem Riesenradplatz und über 80 herausgeputzten Oldtimern, **Kutschen** und Traktoren. Also Rose ins Haar und zurück ins historische Wien!

Prater, 1020 Wien. 9. April 13:30 bis 18:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)



Flohmarkt im Liechtensteinpark

Nach Schätzen graben und frische Luft tanken können Schnäppchen-Jägerinnen heute im **idyllischen** Liechtensteinpark. Da findet nämlich ein „echter“ Flohmarkt statt (also einer, der nicht jede Woche vor sich hintrödelt). Und so ist auch die Schatz-Ansammlung **bunt** und breit gefächert – es gibt Antiquitäten, Kunst, Porzellan, Schmuck und Bekleidung, Bücher und CDs. Und für alle, die beim Osterputz selbst ein paar verzichtbare Überreste aufgetan haben, auch noch freie Standplätze (um 15 €). Danach könnte frau noch eine Runde durch den Park drehen und gemütlich Kaffee und ein Stück **Kuchen** verputzen.

Liechtensteinpark, Eingang Alserbachstraße 16, 1090 Wien. 9. April 09:00 bis 16:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)

...spirit



Offene Türen im Buddhistischen Tempel

Heute geht's mit Siebenmeilenschritten in Richtung Erleuchtung und gutes **Karma** ;-). Das Kadampa Meditationszentrum für Modernen Buddhismus öffnet einen Tag lang seine Pforten und lädt zum Fragen, Entdecken und **Meditieren** ein. Erst können spirituell Interessierte dem Mönch Gen Kelsang Palden durch die Räumlichkeiten und in den buddhistischen Tempel folgen, um 15:00 Uhr wird gemeinsam meditiert. Und um 16:30 Uhr gibt's einen Kurzvortrag darüber, wie frau stressfrei und glücklich durch das Leben kommt. Da geht einem dann wohl spätestens bei Kaffee, Tee und Kuchen das Herz auf. Alles **kostenlos**.

Kadampa Meditationszentrum, Schottenfeldgasse 63, 1070 Wien. 9.4. 14:00 bis 18:00 Uhr. [Web](#)



ANZEIGE www.diestadtspionin.at

SONNTAG

...kochen

...designmarkt



Momoworkshop im Yak+Yeti

Momos sind in diesem Fall nicht der Plural von Michael Endes Zeitretter-Mädchen, sondern ganz **köstliche**, gefüllte Teigtäschchen aus dem Himalaja! Die schmecken ein bisschen wie österreichische Schlutzkrapfen oder spanische Empanadas – nur eben tibetisch-nepalesisch angehaucht. Die allerbesten Momos in Wien gibt's im Yak+Yeti und genau da kann frau heute bei **Chefkoch** Raj lernen, wie sich die gedämpften Leckerbissen mit aromatischer Fleisch- und Gemüsefülle herstellen lassen. Auch das Geheimrezept für die Sauce wird verraten. Das **riecht** ganz verdächtig nach Kurzurlaub :-)

Yak+Yeti, Hofmühlgasse 21, 1060 Wien. 10. April 13:00 bis 16:00 Uhr. 25 €. Bitte [anmelden](#). [Web](#)



Marion Kamper

Kolibri Der Designmarkt

Jetzt knisterts und **ruckelts** aber ordentlich im heimischen Kunst- und Design-Karton. Viele hippe Labels und Kreative haben in den letzten Wochen eine große Auswahl an Pracht- und Vorzeige-Stücken für den heutigen Markt (und damit für Flüchtlinge in Not) gespendet. Ab Mittag wird die fette **Beute** im Magdas Hotel an Mann und Frau gebracht: wunderschöner Schmuck von PauwPauw und Nana Design, lässige Japaq Bags aus dem Ländle, bunte Accessoires von violettsays, süße und pikante Schmankerl von freulein kocht und und und. Auch Möbel, **Papeterie** und Kunst kann ergattert werden.

Magdas Hotel, Laufbergergasse 12, 1020 Wien. 10. April 12:00 bis 18:00 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)

...stadtspaziergänge



Alexander Fortunat

Mit Obdachlosen durch Wien

Nur keine Berührungsangst! Im Verein **Supertramps** geben obdachlose „Stadtexperten“ spannende Führungen und **abenteuerliche** Einblicke in ihr ganz persönliches Wien. Mit Enrique geht es zum Beispiel in seine unsichtbaren „Wohnzimmer“ in der Hauptbücherei und am Westbahnhof (samstags), mit Walter ins **geheime** „Take-away Paradies“ (freitags) oder, heute Sonntag, mit Robert auf einen Abstecher ins „Wien, mein Nachtquartier“. Das ist viel authentischer als Riesenrad & Stephansdom, zumal die Ex-Alkoholiker, -Knackis und -Manager viel Weises und **Ironisches** zu berichten haben.

Treffpunkt: VinziPort, Rennweg 89A, 1030 Wien. 10.4. 16:00 Uhr. Freie Spende (ca. 15 €). Anmelden. [Web](#)

Das neue Stadtspionin Buch ist da!



ANZEIGE www.diestadtspionin.at

MONTAG

...sale

...konzert



10 Jahre Nachbarin & Special Offers

Happy Birthday! Die „Nachbarin“ – unter Fashionistas unumgängliche Anlaufstelle für Avantgarde-Mode und **hippe** Fashion-Must-Haves – feiert heuer 10. Geburtstag. Und da wird gleich einmal mit Special Offers auf ausgewählte Einzelstücke ins neue Lebensjahr gestartet ;-). Mit dabei: **knallige** Tücher, lässige T-Shirt-Kleider und Blusen vom englischen Kult-Label Swash oder casual-chice Spring-Teile von Chalayan und Preen (um bis zu -30% günstiger). Auch schuhmäßig zahlt sich ein Geburtstagsbesuch aus: auf türkis-schwarze Robert Clergerie-Traum-Sandalen und andere **Restpaare** gibt's bis -50 %!

Nachbarin, Gumpendorfer Straße 17, 1060 Wien. Bis 30. April Mo 12:00 bis 18:30, Di-Fr ab 11:00, Sa 11:00 bis 16:00 Uhr. [Web](#)



Michael Markl

Auf einem Kaktus

„Benjamin, ich hab nichts anzuziehn“ oder „Bianka, ach Bianka, fahr nicht nach Casablanka“ – mit derart locker-flockigen Texten und **fröhlichen** Melodien wollte man in den 1920ern vor allem eines: ein möglichst großes Publikum unterhalten. Denn nach dem Horror des Ersten Weltkrieges wurde die neue Freiheit mit viel Witz und **Geist** gefeiert. Der heutige Lieder-Abend führt mit einer Auswahl an Schlagern, Evergreens und kabarettistischen Einlagen durch die musikalische Welt der goldenen 20er Jahre, es singen Anna Knott und Reinhardt Winter, am Klavier begleitet sie Bernd Leichtfried. Lustig, **leicht** und launenverbessernd!

Theater Spielraum, Kaiserstraße 46, 1070 Wien. 11. April 19:30 Uhr. 18 €. [Web](#)

DIENSTAG

...gesundheit



Pascale Neuens

30 Tage – fit essen mit TCM

Für 100 Personen gibt es in der TCM **100** verschiedene therapeutische Konzepte. Und oft sind es ganz kleine Schritte bei einer Umstellung, die eine wirklich große Veränderung bringen. Pascale Neuens, die seit kurzem einen äußerst **netten** und fundierten TCM-Foodblog schreibt, bietet nun ein begleitetes 30-Tage Programm an. Das Ziel: zu der Ernährung finden, die einem wirklich gut tut und **Power** bringt. Inkludiert sind vier Treffen mit Impuls-Vorträgen zu Themen wie Verdauung und Wohlbefinden, sowie Tipps, Tricks und Rezept-Ideen. Außerdem gibt's virtuelle Unterstützung in einem eigenen Forum.

feelgood studio, Burggasse 31/7, 1070 Wien. Ab 12.4. Vier Treffen 195 € inkl. Unterlagen. [Web](#)

...konzert



Bella Ciao – 50 Jahre Italo-Folk Revival

50 Jahre ist es her, dass „Bella Ciao“ und andere bekannte Arbeiter- und Anti-Kriegs-Lieder beim „Festival Zweier Welten“ in Umbrien für **Aufbruch** und wüste Polemik sorgten. Das konservative Bürgertum fühlte sich von den „Canti Popolari“ brüskiert und der **Auftritt** damaliger Gesangs-Größen wie Caterina Bueno und Michele Luciano Straniero eskalierte (letzterer wurde am selben Tag sogar des Landesverrats angeklagt). Jetzt werden die alten Protestlieder von **Riccardo Tesi** und anderen Italo-Folk-Stars **wiederbelebt**. Eine musikalische Lektion in Demokratie. Heute: Österreich-Premiere!

Wiener Konzerthaus, Lothringerstraße 20, 1030 Wien. 12. April 19:00 Uhr. 22-58 €. [Web](#)

MITTWOCH

...serapionstheater



Nick Albert

„Am Abend der Avantgarde“

Lange erwartet und am 8. April endlich **uraufgeführt**: Das Serapions Ensemble widmet sich in seiner neuen Arbeit dem weitgehend unbekanntem letzten Meisterwerk der berühmten **russischen** Dichterin Anna Achmatowa (1889–1966). Und damit einem Werk, das aufgrund seiner Komplexität noch nie auf die Bühne gebracht wurde. „Enuma elisch“, angesiedelt in der politisch schwierigen (Lebens-)Zeit der Künstlerin, besteht aus Szenen, die keiner festgelegten Reihung folgen und zwischen **Traum** und Satire schwanken. Ein starkes Stück für das poetisch-visuell so ausdrucksstarke Serapions-Ensemble – und ein Muss für Tanz-Fans!

Odeon, Taborstraße 10, 1020 Wien. 20:00 Uhr, noch bis 7. 5. Ab 20 €. [Web](#)

...architektur



Herta Hurnaus

Die Loos-Räume der Wienbibliothek

Erst seit kurzem können sich Geschichts- und Architektur-Fans bei einem musealen Rundgang durch die Loos-Wohnung in der Bartensteingasse auf die Spuren des **legendären** Austro-Architekten begeben. Wo heute nämlich die Musiksammlung der Wienbibliothek untergebracht ist, zog Anfang des 20. Jahrhunderts der **jüdische** Industrielle Friedrich Boskovits ein – und zwar mitsamt seiner mitgebrachten Loos-Architektur aus der Vorwohnung. Darunter ein ganzes Speise- und Herrenzimmer, ein Musiksalon und viele typische Einrichtungsgegenstände des „Wegbereiters der Wiener Moderne“. Heute ist **Gratisführung!**

Musiksammlung Wienbibliothek, Bartensteingasse 9, 1010 Wien. 13. April 15:30 Uhr. Eintritt frei. [Web](#)

STADTGESPRÄCH

Shop der Woche



Grandios

Alle Size-Zero-Gazellen können sich jetzt gehörig in den Hintern **beißen**. Eben hat nämlich der stylische neue Shop von Frauenverstehrer Georg Preiner eröffnet. Und in dem bekommt frau wirklich große Lust aufs Anprobieren jeder Menge trendiger Outfits ab Größe 40. Derzeit im Sortiment: angesagte Schwarz/Weiß- & Nude-Teile der dänischen Curvy-Labels Carmakoma und Zizzi, **sonnige** Riviera-Pieces von Maxima (Mantel um 149,90 €, dazupassender Bleistift-Rock um 69,90 €) und echte Hingucker-Accessoires. Praktisch: Statt einer Kabine gibt es ein komfortables Umkleidezimmer. Und, bis Ende April, **-10%** auf den ersten Einkauf. Ziemlich grandios!

Grandios, Otto Bauer Gasse 11, 1060 Wien. Mo-Fr 10:00 bis 19:00, Sa bis 18:00 Uhr. [Web](#)

Restaurant der Woche



Rollercoaster

Showtime! In einer Mischung aus Batman-Höhle, **Disco** und Ausflugslokal speisen Fans der Fun-Gastronomie ab sofort im Wiener Prater. Bestellt wird mittels Tablets (Ausweis mitbringen), geschmaust an urigen 12er-Tischen und – jetzt heißt's **anschnallen!** – alle Speisen und Drinks werden nicht vom Kellner serviert, sondern kommen gadgetmäßig auf gigantischen Achterbahnschienen direkt an den Platz gebettet. Das ist, auch ohne Männer-Spieltrieb-Gen, echt witzig! In den festgezurrten Töpfen: gut Bodenständiges vom Burger bis zum Cordon Bleu. Alles frisch und preislich sehr o.k. Mit **spacigem** Licht-, Musik- und Roboter-Spektakel.

Rollercoaster, Riesenradplatz 6/1, 1020 Wien. Mo-So 11:30 bis 23:00 Uhr. [Web](#)

IMPRESSUM

Die StadtSpionin ist ein unabhängiger, wöchentlicher Newsletter für Frauen im Großraum Wien. Er informiert über Termine, Shops und Restaurants, die von der Redaktion als empfehlenswert ausgesucht werden.

Nennungen gegen Bezahlung sind nicht möglich. Es besteht jedoch die Möglichkeit, Anzeigen zu schalten. Die StadtSpionin erscheint jeden Donnerstag und wird gratis verschickt.

Die StadtSpionin® ist eine eingetragene Marke.

Mehr Infos finden Sie auf www.diestadtspionin.at

Herausgeberin und Chefredakteurin:

Sabine Maier, Phorusgasse 7/1, 1040 Wien

Disclaimer: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhaltes übernommen werden.

facebook

Name:
Stadtspionin Wien

Ein Blick hinter die Kulissen gefällig? Die StadtSpionin schreibt, denkt und postet Fotos auf Facebook. Werden Sie ein Fan der StadtSpionin, einfach auf das Banner klicken und anmelden.

An- und Abmeldung:

Sie können sich hier für den [Newsletter anmelden](#) oder vom [Newsletter abmelden](#).

Weiterempfehlen können Sie [hier](#).

Reportagen, Interviews und noch mehr Tipps finden Sie am Webportal:

www.diestadtspionin.at

Wiener Expertinnen aus allen Bereichen: im [Expertinnen-Pool](#) der StadtSpionin.

Terminvorschläge, Tipps und Fragen an die [Redaktion](#).

Anzeigenpreise und Buchungen bei der [Anzeigenabteilung](#).

„Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.“

(Eleanor Roosevelt)

