



ERFÜLLT LEBEN

Was mich im Leben trägt...

Wie lässt sich das eigene Leben sinnerfüllt, klar und kraftvoll gestalten – gerade in Zeiten der Veränderung? Was gibt Halt, was inspiriert – und wie wird aus innerer Erkenntnis gelebte Veränderung? Diese Veranstaltungsreihe lädt dazu ein, das Leben bewusster zu betrachten, persönliche Ressourcen zu stärken und Orientierung für den eigenen Weg zu gewinnen.

Jede Einheit besteht aus einem thematischen Impulsreferat und der Möglichkeit zum Austausch und gibt Raum für gegenseitige Inspiration, persönliche Reflexion und Ausblick auf einen möglichen Alltagstransfer.

Für Menschen, die sich nach mehr innerer Klarheit, Ausrichtung und Lebenssinn sehnen – unabhängig von Alter, Beruf oder Lebensphase.

Termine:

DO, 29. Jänner 2026
ONLINE via ZOOM

DI, 24. Feber 2026
DIÖZESANHAUS
KLAGENFURT

Tarviser Straße 30
9020 Klagenfurt a. W.

MI, 25. März 2026
ONLINE via ZOOM
jeweils 19–21 Uhr



INFORMATIONEN: bei Mag. Petra Kudlicka unter petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

ANMELDUNG: bis jeweils eine Woche vor
Veranstaltungsbeginn unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: 15 Euro pro Termin

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Efüllt leben, Datum der Veranstaltung, Online

HINWEISE: Die Veranstaltungen sind einzeln buchbar.

Für die ONLINE-Termine senden wir die Meeting-ID am Tag der Veranstaltung zu.



Zahlen mit Code



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



DO, 29. Jänner 2026 | 19-21 Uhr | ONLINE via ZOOM

KLAR SEHEN

Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung in meinem Alltag.

Wie kann ich mich selbst besser spüren und meinen Alltag achtsamer gestalten? Wie gelingt es mir im Alltag präsenter zu sein und mich selbst bewusster wahrzunehmen? Im Mittelpunkt stehen einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag und der Aufbau eines achtsamen Umgangs mit sich selbst.

Vortrag von:

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Diplomierte Gesundheitstrainerin für Achtsamkeit und Entspannung

DI, 24. Feber 2026 | 19-21 Uhr | Diözesanhaus Klagenfurt

WAS TRÄGT?

Werte, Sinn und persönliche Lebensvisionen.

Was gibt meinem Leben Bedeutung – und wie richte ich mein Handeln danach aus? Was ist mir wirklich wichtig? Diese Einheit lädt dazu ein, die eigenen Werte zu klären, die persönliche Sinnspur zu entdecken und Orientierung für eine stimmige Lebensgestaltung zu gewinnen.

Vortrag von:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Karin Kaiser-Rottensteiner

Pädagogin, Psychologin, Elternbildnerin

MI, 25. März 2026 | 19-21 Uhr | ONLINE via ZOOM

STARK IM WANDEL

Mutig Schritte weitergehen. Resilienz und Selbstfürsorge im gelebten Alltag.

Wie finde ich Stabilität und innere Stärke in Zeiten des Wandels? Wie bleibe ich stabil, wenn sich das Leben verändert? Der Fokus liegt auf psychischer Widerstandskraft, kraftspendenden Gewohnheiten und alltagstauglicher Selbstfürsorge – gerade in anspruchsvollen Lebensphasen.

Vortrag von:

Cindy Sablatnig, BA, MA

Psychosoziale Beraterin i. A. u. S., Erwachsenenbildnerin, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin