



**ONLINE**

Die Akkus sind leer!

# **AUFLADESTATION**

für Körper, Geist und Seele

---



*„Bei der Entspannung kommt  
es nicht so sehr darauf an  
was man unternimmt,  
sondern was dem Körper  
und der Seele gut tut.“*

Ein kleiner Virus hält uns seit einem Jahr in Schach, bestimmt unser Leben, schränkt uns ein, verhindert, schadet und mutiert seit Neuestem auch noch. Existenzängste, Sorgen um die Zukunft und das Gefühl der Machtlosigkeit bestimmen unseren Alltag. Immer wieder geraten wir in Überforderungssituationen, wissen nicht mehr weiter oder sind einfach frustriert, dass unser gewohntes Leben von einem Tag auf den anderen „verschwunden“ ist. Zu lange schon werden wichtige menschliche Bedürfnisse wie Sicherheit, Selbstbestimmung oder Nähe zu anderen Menschen nicht oder nur bedingt erfüllt. Zu lange schon heißt es „Zähne zusammenbeißen und durch“. So lange durchzuhalten kostet Kraft und immer nur positiv zu denken geht manchmal einfach nicht mehr. Was also tun, wenn der Akku leer ist?

Gehen Sie mit uns gemeinsam durch den März und laden Sie Ihre Kraftreserven wieder auf! Wir wollen gemeinsam ausprobieren, was uns in dieser herausfordernden Zeit aufrichtet. Welche Gedanken stärken, welche Aktivitäten Entspannung schenken. Wir laden Sie ein zu motivierenden Vorträgen, inspirierenden Workshops und Impulsen, die jetzt einfach gut tun.

Vielleicht ist etwas dabei, das Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. Oder Sie wählen etwas völlig Neues aus und wir erleben gemeinsam, wie unser Leben trotz Einschränkungen wieder an Leichtigkeit gewinnt.

Unsere Aufladestation wird bis zum Sommer in Betrieb bleiben. Schauen Sie immer wieder vorbei und finden Sie neue Angebote: <https://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw-online>

#### **ORT:**

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

#### **ANMELDUNG:**

Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

#### **KOSTEN:**

Entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Angebot. Für unsere ehrenamtlichen KBW-Mitarbeiter\*innen übernehmen wir je nach Angebot einen Teil oder die gesamten Kosten (siehe jeweiliges Angebot).

Überweisung des Kostenbeitrags bis zum jeweiligen Anmeldeschluss an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten

AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Datum des Angebots

#### **HINWEIS:**

Es ist uns ein Anliegen, Bildungsangebote für alle Menschen zugänglich zu machen. Daher sind wir darum bemüht, die Beiträge für die jeweiligen Angebote so gering wie möglich zu gestalten. Sollten die Teilnahmekosten dennoch eine Hürde für Sie darstellen, laden wir Sie dazu ein, mit uns Kontakt aufzunehmen.





## „STARK WIE EIN LÖWE“

Was unseren Kindern hilft, um gut durchs Leben zu kommen

Kleine und größere Misserfolge, Rückschläge und Krisen gehören zum Leben einfach dazu. Dass Kinder Widerständen ausgesetzt sind, können wir als Eltern nicht verhindern. Was wir aber tun können ist, ihnen passendes Werkzeug mitzugeben. Damit sie auch in schwierigen Situationen gut auf sich achten und die eine oder andere Hürde selbstwirksam meistern.

Mo, 1. März 2021

## „IN MIR DRIN, DA IST WAS LOS...“

Wie Kinder lernen mit ihren Gefühlen klarzukommen

**Mag.<sup>a</sup> Lydia Kienzer-Schwaiger**

*Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Mediatorin*



Mo, 8. März 2021

## „STARK WIE EIN LÖWE“

Welche Erfahrungen unsere Kinder über sich hinauswachsen lassen

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Familienberaterin und Gesundheitstrainerin*



Mo, 15. März 2021

## „KOMM, WIR WOLLEN FREUNDE SEIN“

Wie Kinder soziale Kompetenzen entwickeln

**Mag.<sup>a</sup> Lydia Kienzer-Schwaiger**

*Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Mediatorin*



Mo, 22. März 2021

## „HEUTE WILL ICH LANGSAM SEIN“

Wie Kinder lernen ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und gut für sich selbst zu sorgen

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Familienberaterin und Gesundheitstrainerin*



Mo, 29. März 2021

## „VERTRAUEN IN DIE ENTWICKLUNG UNSERER KINDER“

Welche Haltung der Eltern Kindern den Rücken stärkt

**Mag. Eduard Gutleb**

*Klinischer und Gesundheitspsychologe*



### TERMINE:

5-teilig – 1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März 2021  
immer Montag, von 19.30 bis 21 Uhr

### ANMELDUNG:

bis 1 Tag vor dem jeweiligen Termin

### KOSTENBEITRAG:

Sie können die ganze Reihe oder einzelne Termine besuchen.

€ 4,- pro Termin, € 18,- für die gesamte Reihe

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: kostenfrei.



## DÜNGER FÜR DIE SEELE

Was wir brauchen um innerlich zu wachsen und das Beste in uns zum Entfalten zu bringen

Wir wollen die bevorstehende Frühlingszeit nutzen, um auch unseren „Inneren Garten“ aufzuräumen, neu anzulegen und zu pflegen. Wir lernen die Funktionsweise unseres Unterbewusstseins und die Kraft unserer Gedanken kennen, werden uns von hemmenden Glaubenssätzen lösen und unsere Energie darauf ausrichten, innerlich zu wachsen und das Gute und Schöne in uns zum Entfalten zu bringen.



**Martina Klein**

Psychologische Beratung,  
Mentalcoaching, Supervision

Zusätzlich zu den  
Treffen erhalten Sie jeden Tag  
kurze Impulse, die Sie  
inspirieren und wachsen  
lassen.

Mo, 1. März 2021 und Fr, 5. März 2021

## WOCHE 1: VERSTEHEN

„Wir ernten, was wir säen“

- Funktionsweise des Unterbewusstseins
- Kraft der Gedanken
- Gefühle und Bedürfnisse

Mo, 8. März 2021 und Fr, 12. März 2021

## WOCHE 2: ERKENNEN

„Unser Geist ist ein Garten – unsere Gedanken sind die Samen“ Welche Pflanzen wachsen in deinem Garten?

- Bestandsaufnahme – wo stehst du?
- Herausforderungen und Ressourcen
- Annehmen, was ist

Mo, 15. März 2021 und Fr, 19. März 2021

## WOCHE 3: LOSLASSEN UND WACHSEN

„Die Natur ist im ständigen Wandel – Altes darf gehen, damit Neues wachsen kann“

- Loslassen, was belastet
- Welche Samen möchtest du säen?
- Ziele und Visionen

### TERMINE:

Start: Mo, 1. März – Abschluss: Mi, 31. März 2021  
Online-Treffen immer Montag + Freitag, von 19 bis 20.30 Uhr  
bis Do, 25. Feber 2021

### ANMELDUNG:

min. 6, max. 15 Teilnehmer\*innen – geschlossene Gruppen

### KOSTENBEITRAG:

für den gesamten Kurs € 90,-

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 60,-

Mo, 22. März 2021 und Fr, 26. März 2021

## WOCHE 4: ENTFALTEN

„Warte nicht darauf, dass dir jemand Blumen bringt – pflanze deinen eigenen Garten und dekoriere deine Seele“

- Raus aus der Komfortzone
- Verantwortung übernehmen – ins Tun kommen
- Affirmationen

Mi, 31. März 2021

## ABSCHLUSS

„Seelen sind wie Blumen – Jede für sich ist einzigartig und wunderschön“





## ONLINE-FASTENWOCHE

Heilfasten oder Basenfasten

Wenn Sie sich müde und schlapp fühlen, zu wenig Energie haben und leicht gereizt sind, bietet das Fasten eine gute Möglichkeit um wieder zu Kräften zu kommen. Fasten ist viel mehr als nur der Verzicht auf feste Nahrung, Fasten ist ein Reinigungsprozess, stärkt Ihr Immunsystem und bieten Ihnen eine gute Gelegenheit um neue Essgewohnheiten einzuführen. Richtige Ernährung spendet Energie und wichtige Nährstoffe, die für die Konzentration, Stressresistenz, Denkfähigkeit und konstante Leistungsfähigkeit unabdingbar sind.

Nützen Sie die Fastenzeit um alte, belastende Gewohnheiten loszulassen und mit neuen kreativen Ideen durchzustarten.



**Wilma Bürger**

*Dipl. Ernährungstrainerin & Fastenbegleiterin*

## BASENFASTEN

Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel.

## HEILFASTEN

Verzicht auf feste Nahrung – rein flüssige Nahrung (Wasser, ungesüßter Tee, heiße Gemüsebrühe, Molke, Gemüse- und Fruchtsäfte).

Mi, 24. Feber 2021, 17 Uhr

## VORBESPRECHUNG

Hier erhalten Sie Informationen über Entlastungstage und den Ablauf der Fastenwoche.

Sa, 6. März bis Fr, 12. März 2021

## FASTENWOCHE

Inhalte & Ablauf: In den täglichen Zoom-Meetings erhalten Sie Informationen zu den Vorgängen im Körper während des Fastens und die Möglichkeit des Austausches unter den Fastenden. Des Weiteren erhalten Sie Videos per WhatsApp (Plattform für das gemeinsame Fastenerlebnis) und ein Fastenskript. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Feedbackrunde. Bei Unklarheiten und auftauchenden Fragen ist auch außerhalb der Zoom-Meetings, von den Abbautagen bis zum Ende der Fastenwoche, jederzeit Kontakt mit der Referentin möglich.

## HINWEIS

Nicht teilnehmen dürfen Schwangere, Herzschrittmacher-Patient\*innen, Kinder, Jugendliche und Migräne-Patient\*innen. Eine Darmreinigung ist Voraussetzung für das Heilfasten.

## TERMINE:

Vorbesprechung: Mi, 24. Feber 2021, 17 Uhr  
Fastenwoche: Sa, 6. März bis Fr, 12. März 2021 – Die Uhrzeit der täglichen Zoom-Meetings wird mit der Gruppe vereinbart.

## ANMELDUNG:

Vorbesprechung: bis Mo, 22. Feber 2021  
Fastenwoche: bis Mi, 3. März 2021  
min. 8 und max. 18 Teilnehmer\*innen

## KOSTENBEITRAG:

€ 120,-  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 80,-

Im Rahmen  
dieser Online-Fastenwoche  
werden **HEILFASTEN** und  
**BASENFASTEN**  
angeboten.



## QIGONG – GESUND FÜR KÖRPER UND SEELE

„Runterkommen vom Stress“

Dieser Qigongkurs ist für alle gedacht, die sich mit Bewegung und Meditation etwas Gutes tun wollen. Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation, die im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden kann. Qigong ist jedoch mehr als Gymnastik, die körperliche Bewegung führt uns ins Hier und Jetzt, macht uns wach, froh, beweglich und öffnet unser Herz.

Es geht nicht um das perfekte Beherrschen von Übungen, sondern vielmehr darum, sich im eigenen Körper wohl und lebendig zu fühlen, Altes und Verbrauchtes



**Dr.<sup>in</sup> Anita Kager-Adunka**

Religionspsychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin

[www.qigong-jetzt.at](http://www.qigong-jetzt.at)

loszuwerden und frei für neue Lebensenergie und Freude zu werden. Dieser 7-Wochen-Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht. Wir werden einfache Qigong-Übungen, Dehnungsübungen und Meditationen machen (Meridiandehnung, Atemblume).

Der Kurs findet online über Zoom statt, zu Beginn jeder Einheit gibt es die Möglichkeit, Fragen zu den Übungen zu stellen.

**TERMINE:** 7-teiliger Kurs – 8. März, 15. März, 22. März, 29. März, 12. April, 19. April, 26. April 2021  
immer Montag, von 9 bis 10.30 Uhr

**ANMELDUNG:** bis Do, 4. März 2021  
Der Kurs ist aufbauend konzipiert. Eine Anmeldung ist nur für alle Kursteile möglich. Min. 6 Teilnehmer\*innen

**KOSTENBEITRAG:** € 70,- für den gesamten Kurs  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 45,-





## SCHREIBIMPULSE

und Online-Inputs fürs persönliche Glücksrezept

Das Leben genießen. Zufriedenheit spüren. Glücklich sein. Die Kraft der positiven Psychologie macht's möglich.

Es ist höchste Zeit, aus dem Negativen raus zu kommen, Gedankenschrauben neu zu stellen und den Fokus auf das zu lenken, was einem im Leben glücklich macht. Bei dieser kleinen „Kur“ für Geist und Seele werden bei gemeinsamen virtuellen Treffen die fünf wichtigen Säulen der positiven Psychologie für den Alltag erarbeitet.



**Mag.ª Anita Arneitz**  
Schreibtrainerin



**Mag.ª Lydia Kienzer-Schwaiger**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin und Mediatorin

3 x 3 Schreibimpulse, abgestimmt auf diese Säulen, regen dazu an, sich schreibend mit sich selbst auseinanderzusetzen. Zeile für Zeile werden Gefühle und Gedanken neu geordnet, Stärken aktiviert und ein persönliches Glücksrezept entwickelt.

Das erste Treffen steht ganz im Zeichen der positiven Gefühle, um wieder in den Flow zu kommen. Beim zweiten Treffen wird den positiven Beziehungen und dem Sinn des Tuns auf den Grund gegangen. Der Abschlusstermin gehört den eigenen Zielen, dem Feiern von Erfolgen und der Reflexion.

Die Schreibimpulse werden gesammelt in jeder Woche ausgeschickt. Jeder kann sich so ausreichend Zeit nehmen, um ins Schreiben zu kommen und in aller Ruhe den eigenen Gedanken sowie Gefühlen nachzugehen.

**TERMINE:** 11. März, 18. März, 25. März 2021

immer Donnerstag, von 17 bis 18.30 Uhr oder 19 bis 20.30 Uhr  
bis Di, 9. März 2021

**ANMELDUNG:**  
**KOSTENBEITRAG:**

Schreibbox 1: 9 Impulse: € 20,-

Schreibbox 2: 9 Impulse + 3 Online-Meetings: € 50,-

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen:

Schreibbox 1: kostenfrei

Schreibbox 2: € 30,-





**„SEI PILOT\*IN DEINES LEBENS UND FORME DEINE ZUKUNFT“**  
Kraft und Inspiration für diese Zeiten

### VOM SPIELBALL ZUM/ZUR SPIELMACHER\*IN

Wir leben in bewegten Zeiten. Vieles zerrt an uns. Noch nie in der Geschichte der Menschheit war der private und berufliche Alltag so schnell, so laut, so voller Optionen. Das ist Privileg und „Qual der Wahl“ zugleich. Die aktuelle Krise lässt uns die Welt besonders „VUKA“ erleben – fast alles scheint volatil, unsicher, komplex und ambivalent. Wir schauen gemeinsam auf diese Herausforderungen und widmen uns folgenden Fragen:

- Was sind positive Strategien, um „in unserer verrückten Zeit“ nicht zum Passagier fremder Erwartungen und destruktiver Dynamiken zu werden?
- Wie werde und/oder bleibe ich Pilot\*in meines Lebens?
- Wie (er)finde ich mich neu?
- Welcher Grammatik folgt ein Neufindungsprozess
- Welche konkreten Schritte für positives Self-Leadership und zur persönlichen Entfaltung kann und will ich setzen?

### HANDS ON! DIE ARBEITSWEISE

Matthias Strolz präsentiert die fünf wissenschaftlich destillierten Self-Leadership-Kompetenzen, die uns in VUKA-Welten entscheidungs- und handlungsfähig halten und machen. Anhand seines Modells der „High Five der persönlichen Entfaltung“ liefert er eine konkrete Anleitung für erfolgreiches Self-Leadership und planvolle Innovation.



**Matthias Strolz** ist Impact-Unternehmer, Bürgerbeweger, Freigeist, Autor, Publizist. Als „Gärtner des Lebens“ widmet er sich seit Jugendjahren der menschlichen Potenzialentfaltung.

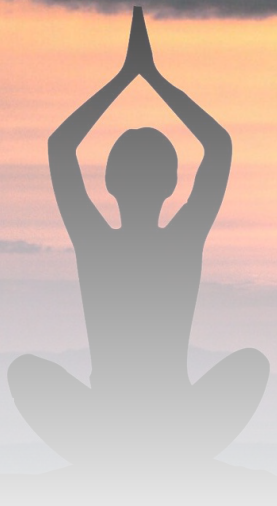
Als mehrfacher Unternehmensgründer war er zwölf Jahre in den Bereichen Leadership-Coaching und Organisationsberatung tätig. 2012 gründete er die Partei NEOS mit, für die er bis 2018 als Parteichef und Fraktionsvorsitzender im österreichischen Parlament wirkte. Seit 2018 ist er als Portfolio-Unternehmer, freier Publizist, Speaker und Leadership-Begleiter aktiv. Seit 2019 ist er auch Partner der Geschichten-Plattform story.one. 2019 präsentierte er seinen Bestseller „Sei Pilot deines Lebens – 5 Schritte zur persönlichen Entfaltung“, 2020 den Bestseller „Kraft und Inspiration für diese Zeiten“. Mit dem ORF und Puls4 widmet er sich „TV-Projekten zu großen Fragen des Lebens“. Seit Jänner 2021 ist er Co-Founder von Digitalisierungs- und Optimierungsunternehmen „The Pixel Beat“.

**GEWINNSPIEL!**  
Wir verlosen Tickets und  
15 signierte Bücher von Matthias Strolz:  
„Kraft und Inspiration für diese Zeiten“.  
**MACHEN SIE MIT!**  
Informationen dazu auf unserer  
Homepage und  
Facebook-Seite.



**TERMIN:** Do, 4. März 2021, von 18 bis 20 Uhr  
**ANMELDUNG:** Anmeldung bis Mo, 1. März 2021  
**KOSTENBEITRAG:** € 20,-  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen und  
für Abonnent\*innen des „Sonntag“: € 15,-





**ATMEN,**  
entspannen, Kraft schöpfen

Müde und erschöpft? Stress und Sorgen sind Ihre ständigen Begleiter? Sie möchten endlich wieder einmal gut schlafen und den Tag voll Energie und guter Laune erleben? Dann gönnen Sie sich 1x in der Woche eine angeleitete Entspannungsstunde! Erleben Sie, wie bei Atemübungen wohltuender Sauerstoff durch Ihren Körper strömt und bei Meditationsübungen Ihr Geist zur Ruhe kommt.



**Mag.ª (FH) Romana Ravnjak**  
Entspannungs- und Gesundheitstrainerin



*„Gar nichts tun, das ist die  
allerschwierigste Beschäftigung  
und zugleich diejenige, die am  
meisten Geist voraussetzt.“*

*(Oscar Wilde)*

**TERMINE:** 2. März, 16. März, 23. März, 30. März 2021

Immer Dienstag, von 19 bis 20 Uhr

**ANMELDUNG:** bis 1 Tag vor dem jeweiligen Termin

Die Entspannungsstunden können einzeln besucht werden.

**KOSTENBEITRAG:** Individueller Wertschätzungsbeitrag

|            |                                                                                     |    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 24.02.2021 | Online-Fastenwoche > Vorbesprechung                                                 | 9  |
| 01.03.2021 | „In mir drin, da ist was los...“                                                    | 4  |
| 01.03.2021 | Dünger für die Seele – VERSTEHEN „Wir ernten, was wir säen“                         | 6  |
| 02.03.2021 | Atmen, entspannen, Kraft schöpfen                                                   | 16 |
| 04.03.2021 | Sei Pilot*in deines Lebens                                                          | 14 |
| 05.03.2021 | Dünger für die Seele – VERSTEHEN „Wir ernten, was wir säen“                         | 6  |
| 06.03.2021 | Online-Fastenwoche (bis 12.03.2021)                                                 | 8  |
| 08.03.2021 | „Stark wie ein Löwe“                                                                | 4  |
| 08.03.2021 | Dünger für die Seele – ERKENNEN „Unser Geist ist ein Garten“                        | 6  |
| 08.03.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                                                | 10 |
| 10.03.2021 | Improvisation und Lebenskunst – Teil 1                                              | 20 |
| 11.03.2021 | Schreibimpulse                                                                      | 12 |
| 12.03.2021 | Dünger für die Seele – ERKENNEN „Unser Geist ist ein Garten“                        | 7  |
| 15.03.2021 | „Komm, wir wollen Freunde sein“                                                     | 4  |
| 15.03.2021 | Dünger für die Seele – LOSLASSEN und WACHSEN<br>„Die Natur ist im ständigen Wandel“ | 6  |
| 15.03.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                                                | 10 |
| 16.03.2021 | Atmen, entspannen, Kraft schöpfen                                                   | 16 |
| 17.03.2021 | Abschiednehmen in Corona-Zeiten                                                     | 22 |
| 18.03.2021 | Schreibimpulse                                                                      | 12 |
| 19.03.2021 | Dünger für die Seele – LOSLASSEN und WACHSEN<br>„Die Natur ist im ständigen Wandel“ | 6  |
| 19.03.2021 | Selbstfürsorge – Pflege ohne Selbstaufgabe                                          | 23 |
| 19.03.2021 | „Vegan für Einsteiger“                                                              | 24 |
| 22.03.2021 | „Heute will ich langsam sein“                                                       | 4  |
| 22.03.2021 | Dünger für die Seele – ENTFALTEN „Warte nicht darauf“                               | 6  |
| 22.03.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                                                | 10 |
| 23.03.2021 | Atmen, entspannen, Kraft schöpfen                                                   | 16 |
| 23.03.2021 | Improvisation und Lebenskunst – Teil 2                                              | 20 |

|            |                                                           |    |
|------------|-----------------------------------------------------------|----|
| 24.03.2021 | „Die Akkus sind leer“                                     | 26 |
| 25.03.2021 | Schreibimpulse                                            | 12 |
| 26.03.2021 | Dünger für die Seele – ENTFALTEN „Warte nicht darauf“     | 6  |
| 26.03.2021 | „Vom Second-Hand Vegetarier zum Veganer“                  | 25 |
| 26.03.2021 | Seelen.Grund                                              | 27 |
| 29.03.2021 | „Vertrauen in die Entwicklung unserer Kinder“             | 4  |
| 29.03.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                      | 10 |
| 30.03.2021 | Atmen, entspannen, Kraft schöpfen                         | 16 |
| 30.03.2021 | Dankbarkeit als Lebenshaltung                             | 28 |
| 31.03.2021 | Dünger für die Seele – ABSCHLUSS „Seelen sind wie Blumen“ | 6  |
| 31.03.2021 | Updates für die Seele                                     | 30 |
| 06.04.2021 | Dankbarkeit als Lebenshaltung                             | 28 |
| 07.04.2021 | Achtsamkeit im Alltag – Vortrag                           | 32 |
| 09.04.2021 | Seelen.Grund                                              | 27 |
| 09.04.2021 | Updates für die Seele                                     | 30 |
| 12.04.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                      | 10 |
| 13.04.2021 | Dankbarkeit als Lebenshaltung                             | 28 |
| 16.04.2021 | Seelen.Grund                                              | 27 |
| 16.04.2021 | Updates für die Seele                                     | 30 |
| 19.04.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                      | 10 |
| 20.04.2021 | Dankbarkeit als Lebenshaltung                             | 28 |
| 21.04.2021 | Achtsamkeit im Alltag – Übungsgruppe                      | 32 |
| 23.04.2021 | Seelen.Grund                                              | 27 |
| 23.04.2021 | Updates für die Seele                                     | 30 |
| 26.04.2021 | Qigong – gesund für Körper und Seele                      | 10 |
| 28.04.2021 | Achtsamkeit im Alltag – Übungsgruppe                      | 32 |
| 30.04.2021 | Updates für die Seele                                     | 30 |
| 05.05.2021 | Achtsamkeit im Alltag – Übungsgruppe                      | 32 |
| 12.05.2021 | Achtsamkeit im Alltag – Übungsgruppe                      | 32 |





## IMPROVISATION und Lebenskunst

Improvisieren heißt...

- ... Unvorhergesehenes und Unerwartetes akzeptieren
- ... Vorstellungen, wie es eigentlich sein sollte, loslassen
- ... Versuche machen und Neues ausprobieren
- ... aus dem, was da ist, das Beste machen
- ... flexibel sein und sich überraschen lassen



### **Dr. Hubert Klingenberg**

*Freiberuflicher Dozent, Coach und pädagogischer Organisationsberater im deutschsprachigen Raum, Buchautor zu den Themen „Lernen“, „Führen“ und „Persönlichkeitsentwicklung“*

Gerade in der Corona-Krise ist unsere Improvisationskunst gefordert: in der Arbeit, in der Familie, in der Politik, in der persönlichen Lebensführung.

Wir werden in 2 Schritten vorgehen:

1. Termin: Annehmen, was ist
2. Termin: Handeln ohne Plan

Durch kurze Inputs, in Kleingruppengesprächen und mittels Übungen stärken wir unser Improvisationstalent und werden fit für die vielfältigen Herausforderungen in unruhigen Zeiten.

**TERMINE:** Mi, 10. März + Di, 23. März 2021, jeweils von 18 bis 20.30 Uhr  
**ANMELDUNG:** bis Mo, 8. März 2021 – max. 20 Teilnehmer\*innen  
**KOSTENBEITRAG:** Kostenbeitrag: € 40,-  
 Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 25,-





## ABSCHIEDNEHMEN IN CORONA-ZEITEN

Hilfreiche Tipps und Methoden zur Trauerbewältigung

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist zu jeder Zeit eine große emotionale Belastung. Die Corona-Pandemie stellt uns vor zusätzliche Herausforderungen, denn viele haltende und heilsame Rituale können in der bekannten Form nicht stattfinden. In der Psychologie nennt man die Fähigkeit, trotz widrigster Umstände und schlimmster Krisen sein Leben gelingend zu meistern, Resilienz oder mentale Widerstandskraft. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre bestehenden Ressourcen nutzen und wie Sie neue entdecken können, um Mut und Hoffnung zu schöpfen, die es für eine gelingende Trauerbewältigung braucht.



**Mag.ª Christiane Eberwein**

*Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche (Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin*

**TERMIN:** Mi, 17. März 2021, von 19.30 bis 21 Uhr  
**ANMELDUNG:** bis Di, 16. März 2021  
**KOSTENBEITRAG:** Individueller Wertschätzungsbeitrag



## SELBSTFÜRSORGE

Pflege ohne Selbstaufgabe

Eine diagnostizierte Demenzerkrankung eines lieben Angehörigen bedeutet Veränderung – nicht nur für den Erkrankten. Die Diagnose stellt auch das familiäre Umfeld vor große Herausforderungen und lässt dieses oft ratlos und verzweifelt zurück. In diesem Impulsvortrag geht es um Pflege ohne sich aufzugeben, um ein Finden und in Anspruch nehmen von Hilfs- und Entlastungsangeboten, um die Aktivierung persönlicher Ressourcen bzw. um Selbstfürsorge und wie man diese von Anfang an in den Alltag integrieren kann. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Austausch.



**Gerhard Spreitzer**

*Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, seit über 30 Jahren in der Pflege älterer Menschen tätig*

**TERMIN:** Fr, 19. März 2021, 19 Uhr  
**ANMELDUNG:** bis Mi, 17. März 2021  
**KOSTENBEITRAG:** Kostenbeitrag: € 10,-  
 Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: kostenfrei





## „VEGAN FÜR EINSTEIGER“

Fragen und Antworten rund um den Verzicht auf tierische Produkte

Auf der Suche nach einer gesunden, zukunftstauglichen Lebensweise erfreut sich vegane Ernährung immer größerer Beliebtheit. Welche Gründe sprechen für einen Verzicht auf tierische Lebensmittel? Klappt das ohne Mangelerscheinungen und werde ich da überhaupt satt? Gemeinsam nehmen wir die vegane Ernährungsweise unter die Lupe.



### Corinna Guggenberger-Holl

*kocht für sich und ihre 4-köpfige Familie seit 9 Jahren vegan.  
Zudem ist sie Trainerin für vegane Ernährung.*

**TERMIN:** Fr, 19. März 2021, von 19.30 bis 21 Uhr  
**ANMELDUNG:** bis Do, 18. März 2021  
**KOSTENBEITRAG:** Kostenbeitrag: € 10,-  
 Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: kostenfrei



## „VOM SECOND-HAND VEGETARIER ZUM VEGANER“

Wenn schon, dann aber richtig!

In humorvoller Weise betrachten wir den typischen Veganer\*innenalltag und schauen dabei sowohl in deren Kochtopf, als auch über den Tellerrand hinaus. Welche Rezepte erfreuen den Gaumen und decken den täglichen Nährstoffbedarf? Welche Stolpersteine gibt es auf dem Weg zu Veganismus und wie kann der Umstieg letztendlich gelingen?



### Corinna Guggenberger-Holl

*kocht für sich und ihre 4-köpfige Familie seit 9 Jahren vegan.  
Zudem ist sie Trainerin für vegane Ernährung.*

**TERMIN:** Fr, 26. März 2021, von 19.30 bis 21 Uhr  
**ANMELDUNG:** bis Do, 25. März 2021  
**KOSTENBEITRAG:** Kostenbeitrag: € 10,-  
 Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: kostenfrei





## „DIE AKKUS SIND LEER“

Was wir tun können, um als Eltern zuversichtlich und kraftvoll zu bleiben

So langsam reicht es. Seit fast einem Jahr bemühen sich Eltern und Kinder das Familienleben unter eingeschränkten und vorgegebenen Bedingungen positiv zu gestalten, das Beste daraus zu machen. Mal ging es besser, mal schlechter. Doch nun scheinen die Akkus leer zu sein. Was aber bleibt, sind die Anforderungen alles zu schaffen, positiv zu bewältigen und stark zu bleiben.

Kann das gelingen? Was brauchen Kinder und Eltern, damit ihnen nicht die Kraft ausgeht?

Romana Ravnjak gibt Ihnen in einem 50-minütigen Online-Input Anregungen, Tipps und Bestärkung. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit eigene Fragen und konkrete Beispiele aus dem Familienalltag einzubringen.



**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Familienberaterin und Gesundheitstrainerin*

**TERMIN:** Mi, 24. März 2021, von 19.30 bis 21 Uhr

**ANMELDUNG:** bis Di, 23. März 2021

**KOSTENBEITRAG:** Individueller Wertschätzungsbeitrag

## SEELEN.GRUND – GEDANKEN, DIE DIE SEELE NÄHREN

Das geschriebene Wort – ein Heilmittel für die Seele!

Ein Text, ein Gedicht, eine Bibelstelle können etwas Unausprechliches in uns zum Schwingen bringen und man fühlt sich in besonderer Weise „angesprochen“. Es braucht Zeit und Stille um zu hören, was einem ein Text sagen will. Wir wollen gemeinsam zur Ruhe kommen und uns die Zeit nehmen, um kurze Texte und Bibelstellen zu lesen, mit unserem Leben in Verbindung zu bringen und uns mit anderen darüber auszutauschen. Wir werden darüber nachdenken, worin das Faszinierende der Texte besteht, werden uns von Worten berühren lassen und etwas von diesem Berührt-Sein in unser alltägliches Leben mitnehmen. Jeder Termin ist einem Thema gewidmet: Glück, Loslassen, Vergebung und Dankbarkeit.



Die Texte zur vorbereitenden Lektüre werden online zur Verfügung gestellt.

**MMMag.<sup>a</sup> Theresa Lichtenegger**

*Theologin, Pastoralassistentin in der Diözese St. Pölten*

**TERMINE:** 26. März, 9. April, 16. April, 23. April 2021,

Immer Freitag, von 18.30 bis 20.30 Uhr

**ANMELDUNG:** bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin

Sie können die ganze Reihe oder einzelne Termine besuchen.  
min. 6 und max. 10 Teilnehmer\*innen

**KOSTENBEITRAG:** € 10,- pro Termin

Für die gesamte Reihe: € 35,-

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 5,- pro Termin





## DANKBARKEIT ALS LEBENSHALTUNG

Wie Dankbarkeit auch in herausfordernden Zeiten zur Kraftquelle im Alltag wird.

Dankbarkeit macht glücklich und ist gesund für Körper, Geist und Seele. Dankbarkeit bringt uns in den gegenwärtigen Augenblick und öffnet uns die Augen für die Gelegenheit, die uns in jedem Moment geschenkt wird. Dankbaren Menschen ist bewusst, dass nichts selbstverständlich ist, daraus entspringt Herzensfreude und Lebendigkeit. Aber wie kann ich auch in schwierigen Lebenssituationen dankbar sein?

In dieser Veranstaltungsreihe gehen wir näher darauf ein, wie wir die spirituelle Haltung der Dankbarkeit in unserem persönlichen Alltag stärken und gerade auch in herausfordernden Zeiten als wichtige Kraftquelle nützen können.



**Dr.<sup>in</sup> Anita Kager-Adunka**

Religionspsychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin

[www.kager-adunka.at](http://www.kager-adunka.at)

Die vier Einheiten widmen sich folgenden Themen:

### 1. DANKBARKEIT

Was ist eigentlich Dankbarkeit? Warum und wann macht Dankbarkeit glücklich? Kann man Dankbarkeit lernen?

### 2. DER WEG ZUR DANKBARKEIT ALS LEBENSHALTUNG:

Wie wird das gelegentliche "Danke" zu einer spirituellen Praxis der Dankbarkeit?

### 3. DANKBARKEIT IN KRISENZEITEN

Wofür kann ich in einer Krise dankbar sein? Wie schaffe ich es, mich von Ängsten, Sorgen und Stress nicht überwältigen zu lassen?

### 4. GELEBTE DANKBARKEIT

Wie kann ich Dankbarkeit in meinem Alltag verankern und was hilft mir dabei, auf das nicht zu vergessen, was mir gut tut? Bruder David Steindl-Rast als Beispiel für ein Leben in Dankbarkeit.

### ABLAUF

Kurze theoretische Inputs, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen, Meditationen.

**TERMINE:** 30. März, 6. April, 13. April, 20. April 2021

Immer Dienstag, von 18 bis 19.30 Uhr

**ANMELDUNG:** bis Fr, 26. März 2021 – Eine Anmeldung ist nur für alle Veranstaltungsteile möglich.

min. 4 und max. 7 Teilnehmer\*innen

**KOSTENBEITRAG:** für die gesamte Reihe: € 40,-

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 25,-





## UPDATES FÜR DIE SEELE

Mini-Workshops mit geführter Meditation

Sie möchten Energie und Leichtigkeit für den Alltag tanken? – Kurze Selbstreflexionen und Meditationen helfen Ihnen dabei!

Bei den Mini-Workshops gebe ich Ihnen theoretischen Input und führe Sie anschließend durch eine entspannende Meditation. Diese hilft Ihnen, unbewusste Programme, die nicht mehr hilfreich sind, zu finden und aufzulösen. Am Ende des Workshops halten Sie die Antworten schriftlich für sich fest.



**Mag.<sup>a</sup> Gabriele Gössnitzer-Gharabghi**

*Klinische und Gesundheitspsychologin,  
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC*

## THEMEN, DENEN WIR UNS WIDMEN WERDEN:

- Geliebt werden und Aufmerksamkeit bekommen – Dinge, die jede\*r im Leben verdient.
- Toxische Beziehungen – Was ist das und wie werde ich sie los?
- Unbewusste Programme aus der Kindheit – Wie kann ich sie erkennen?
- Was sind Trigger und wie integriert man sie?
- Was sind Affirmationen und wie wendet man sie an?

Ziel der Workshops ist es, in geführten Selbstreflexionen Unterstützung bei emotionalen Prozessen zu bekommen, um den nächsten Tag freier und leichter zu beginnen.

**TERMINE:** Mi, 31. März, Fr, 9. April, 16. April, 23. April, 30. April 2021  
jeweils von 20 bis 20.45 Uhr

**ANMELDUNG:** bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin

**KOSTENBEITRAG:** € 5,- pro Termin

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 20,- für alle 5 Termine





## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Vortrag und Übungsgruppe für mehr Gelassenheit und Ruhe

Anstrengende Zeiten sind es, in denen wir uns befinden. Zum „aus der Haut fahren“, verzweifeln und doch auch voller kostbarer Momente. Viel zu oft aber gehen diese Momente ungenutzt vorüber. Weil wir zu erschöpft sind, nur noch im Durchhalte-Modus funktionieren oder selbst in den Nachtstunden noch To-Do-Listen erstellen. Höchste Zeit für Achtsamkeit! Einfache Übungen schaffen Entspannung, wohltuende Gelassenheit breitet sich in unserem Körper aus und wir merken, wie wir wieder offen werden für neue Erfahrungen und Eindrücke.



**Mag.ª (FH) Romana Ravnjak**  
*Entspannungs- und Gesundheitstrainerin*



## ÜBUNGSGRUPPE:

An 4 Abenden treffen wir uns online zu verschiedenen Themen der Achtsamkeit, üben, tauschen uns über Erfahrungen aus, sprechen über Stolpersteine, motivieren uns gegenseitig und wachsen Woche für Woche in eine achtsame Haltung hinein.

1. Baustein: Lenkung der Aufmerksamkeit
2. Baustein: Gegenwärtigkeit
3. Baustein: Akzeptanz, Verstehen und Mitgefühl
4. Baustein: Der innere Beobachter

## TERMINE:

Vortrag: Mi, 7. April 2021, von 19.30 bis 21 Uhr  
Übungsgruppe: 21. April, 28. April, 5. Mai, 12. Mai 2021  
Immer Mittwoch, ab 19.30 Uhr

## ANMELDUNG:

Vortrag: bis Di, 6. April 2021  
Übungsgruppe: bis So, 18. April 2021  
min. 6 und max. 10 Teilnehmer\*innen

## KOSTENBEITRAG:

Vortrag: Individueller Wertschätzungsbeitrag  
Übungsgruppe: € 40,- für alle 4 Termine  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen: € 25,- für alle 4 Termine

Unsere Aufladestation wird bis zum Sommer in Betrieb bleiben.  
Schauen Sie immer wieder vorbei und finden Sie neue Angebote:  
<https://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw-online>

### EIN ERSTER AUSBLICK:

Meditatives Laufen mit Silke Maier BEd

Bewegt zurück zur Mitte finden. Feldenkrais für alle Altersgruppen mit Jutta Kojalek



 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



### Impressum

Die Akkus sind leer – Aufladestation für Körper, Geist und Seele  
März bis Juni 2021

Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung:  
Katholisches Bildungswerk Kärnten, Mag.<sup>a</sup> Birgit Wurzer  
Layout: Maria Hofer

alle: 9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 30, T 0463 / 58 77 - 24 23, F - 23 99,  
E-Mail: [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at), [www.kath-kirche-kaernten.at/bildung](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildung)  
Druck: Druck- und Kopiezentrum, 9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 30,  
T 0463 / 58 77 - 22 10 E-Mail: [druckerei@kath-kirche-kaernten.at](mailto:druckerei@kath-kirche-kaernten.at),  
[www.kath-kirche-kaernten.at/dkz](http://www.kath-kirche-kaernten.at/dkz)

Bildrechte: pixabay.com, wenn nicht anders angegeben Katholisches Bildungswerk Kärnten



