

# ONLINE WOHLFÜHLSTUNDEN

## Stärkung des Herzens

### Staffel 2/2024

In die Stille gehen, innerem Frieden und Harmonie nachspüren, Stress- und Angstzustände reduzieren. Die Herzmeditation – eine besondere Form der Meditation – kultiviert in wunderbarer Weise Liebe und Mitgefühl. Sie ermöglicht ein einzigartiges In-Verbindung-Gehen mit sich selbst und anderen. Für mehr Selbstakzeptanz und emotionales Wohlbefinden im Alltag!



Illustration: Abbas/Sora | #10734737

**Termine:** jeweils dienstags,  
9., 16., 23., und 30. April,  
14., 21. und 28. Mai, 4., 11.,  
18. und 25. Juni 2024  
jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr

**Ort:** ONLINE (Die Zoom-ID wird nach der Anmeldung zugesendet.)

**Entspannende ONLINE-  
Wohlfühlstunden mit:**  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

Diplomierte Gesundheitstrainerin für  
Entspannung und Sozialarbeiterin



**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

Die **KOSTEN** übernimmt das  
Katholische Bildungswerk Kärnten.

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner  
unter 0676 8772 2407 oder  
[katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

Einstieg ist jederzeit möglich.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**ONLINE-WOHLFÜHL-WORKSHOP:**  
**DI, 14. MAI 2024 VON 15.30 BIS 18.30 UHR**  
**„DIE WELT DER  
MEDITATION ENTDECKEN“**



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND  KÄRNTEN  
Familienreferat