

ONLINE WOHLFÜHLSTUNDEN

Wesentlich werden – wesentlich sein – Teil 2

Sich selbst etwas Gutes tun, ganz im Jetzt ankommen und die Selbstwahrnehmung stärken. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem, richten unseren Fokus ganz auf unser Sein und finden zu innerer Harmonie, Klarheit und Stärke. Was ist gerade jetzt wichtig? Was wesentlich? Wie behalte ich auch im Alltag freudvolle Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden?



Illustration: Abbas/Soci, #307044797

NEU! WOHLFÜHL-WORKSHOP:

DI, 7.11.2023 VON 15.30 BIS 18.30 UHR

Noch tiefer in die Welt der Entspannung eintauchen, Wissenswertes über die Themen Entspannung, Stressreduktion, mentale Gesundheit oder Atemtechniken erfahren und die eigene Übungspraxis vertiefen.

Achtung begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

Termine: jeweils dienstags,
7.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
5.12., 12.12., 19.12.2023
19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: ONLINE (Die ZOOM-
Zugangsdaten werden Ihnen zugesendet.)

**Entspannende ONLINE-
Wohlfühlstunden mit:**

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak
*Diplomierte Gesundheitstrainerin für
Entspannung und Sozialarbeiterin*



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

ANMELDUNG: Wir bitten um Anmeldung
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at.

Jeder Abend kann einzeln besucht werden.
Einstieg ist jederzeit möglich.