

# Achtsam mit mir und dir

... weil Leben mehr ist als einfach nur zu funktionieren

Der Alltag verlangt uns viel ab. Sowohl im Beruf als auch im Familienalltag sind wir es gewohnt uns nach der Decke zu strecken und Tag für Tag über die eigenen Grenzen zu gehen. Haben wir uns unser Leben so vorgestellt? Ständig unter Spannung, unzufrieden, müde oder gereizt? Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von einfachen Techniken und Übungen wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit in Ihr Leben bringen können. Hören Sie in einem **Impulsvortrag** und üben Sie in einer **vierteiligen Seminarreihe**, was Ihnen ganz persönlich hilft, um wieder besser für sich und andere „da sein“ zu können.

MAG.<sup>^</sup>(FH) ROMANA RAVNJAK

ist Dipl. Gesundheitstrainerin, Sozialarbeiterin und Familienberaterin. Als solche engagiert sie sich leidenschaftlich für das Wohlbefinden von Groß und Klein. Es ist ihr ein großes Anliegen, einfache Lösungen zu finden, die sofort umsetzbar sind und den Alltag nicht zusätzlich belasten.



[www.silence4you.at](http://www.silence4you.at)

ONLINE

Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19.30 Uhr

**IMPULSVORTRAG:  
„ACHTSAM MIT MIR UND DIR“**

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 19–21 Uhr

**DAS INNEHALTEN SPÜREN**

Mittwoch, 20. Oktober 2021, 19–21 Uhr

**DEN AUGENBLICK SCHÄTZEN**

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 19–21 Uhr

**DIE AUFMERKSAMKEIT LENKEN**

Mittwoch, 10. November 2021, 19–21 Uhr

**DIE AKZEPTANZ LERNEN**

Wir bitten um Anmeldung unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
Die ZOOM-Zugangsdaten werden Ihnen zugesendet.

Informationen zu Vortrag und Seminarreihe gerne bei  
Katharina Wagner unter 0676/8772-2407 oder  
[Katharina.Wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:Katharina.Wagner@kath-kirche-kaernten.at)

Der Impulsvortrag ist kostenfrei und kann unabhängig von der Seminarreihe besucht werden.  
Teilnahmebeitrag für die 4-teilige Seminarreihe: €20,-  
Max. 8 Teilnehmer\*innen



Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

 Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIKA CERKEV KOROŠKA