



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

ACHTSAME ALLTAGSGESTALTUNG

Rituale und Routinen für Körper, Geist und Seele

Wie sehen deine täglichen Routinen, Muster und Gewohnheiten aus? Wie startest du in den Tag? Wie gestaltest du die Abläufe während des Tages und wie beendest du ihn? Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment ganz bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Was wäre, wenn wir uns selbst in den Mittelpunkt unserer Tage stellen und wohltuende Routinen schaffen, die sowohl Körper als auch Geist und Seele stärken?

MI, 12. März 2025

BEWUSST IN DEN TAG

Meine Rituale für einen kraftvollen Morgen

MI, 19. März 2025

ACHTSAM DURCH DEN TAG

Meine kleinen Pausen im Alltag

MI, 26. März 2025

LIEBEVOLL AUS DEM TAG

Meine Abendroutinen für besseren Schlaf

Uhrzeit:

jeweils 19–21 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Direkteinstieg über folgende

MEETING-ID: 885 8755 4723

ONLINE-Workshop mit:

Cindy Sablatnig, BA, MA

*Erwachsenenbildnerin, Psychologische Beraterin i.A.,
Yogalehrerin*

ANMELDUNG ist nicht erforderlich.

INFORMATIONEN bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

Dank Förderungen kostenfrei. Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit. Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Die bereitgestellten Inhalte dienen Informations- und Bildungszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung. Mehr dazu auf unserer Homepage.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND  KÄRNTEN
Familienreferat