

ACHTSAMER UMGANG MIT GEFÜHLEN

Effektive Methoden der Co- und Selbstregulation

Ob Ängste, Zorn, Trauer, Freude – alle Emotionen haben wichtige Zeigerfunktionen. Wie können wir verschiedene Gefühlslandschaften bewusst erleben, ihre Botschaften verstehen und immer wieder gut in unsere Mitte finden?



ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

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

KOSTEN: übernimmt das
Katholische Bildungswerk Kärnten

HINWEIS: Achtung, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

Termin: Mittwoch,
17. Jänner 2024
von 18 bis 21 Uhr

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!

**Ein Online-Abend im
Rahmen der Workshopreihe
Zauberkraft Resilienz mit:
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Familienberaterin und diplomierte
Gesundheitstrainerin für Entspannung*

