



**VORTRAG: MI, 14. APRIL 2021, VON 19.30 BIS 21 UHR**  
**ÜBUNGSGRUPPE: 21. APRIL, 28. APRIL, 5. MAI, 12. MAI 2021**  
**IMMER MITTWOCH, AB 19.30 UHR**

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Vortrag und Übungsgruppe für mehr Gelassenheit und Ruhe

Anstrengende Zeiten sind es, in denen wir uns befinden. Zum „aus der Haut fahren“, verzweifeln und doch auch voller kostbarer Momente. Viel zu oft aber gehen diese Momente ungenutzt vorüber. Weil wir zu erschöpft sind, nur noch im Durchhalte-Modus funktionieren oder selbst in den Nachtstunden noch To-Do-Listen erstellen. Höchste Zeit für Achtsamkeit! Einfache Übungen schaffen Entspannung, wohltuende Gelassenheit breitet sich in unserem Körper aus und wir merken, wie wir wieder offen werden für neue Erfahrungen und Eindrücke.

### ÜBUNGSGRUPPE:

An 4 Abenden treffen wir uns online zu verschiedenen Themen der Achtsamkeit, üben, tauschen uns über Erfahrungen aus, sprechen über Stolpersteine, motivieren uns gegenseitig und wachsen Woche für Woche in eine achtsame Haltung hinein.

1. Baustein: Lenkung der Aufmerksamkeit
2. Baustein: Gegenwärtigkeit
3. Baustein: Akzeptanz, Verstehen und Mitgefühl
4. Baustein: Der innere Beobachter



**Mag.ª (FH) Romana Ravnjak**  
*Entspannungs- und Gesundheitstrainerin*

### 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!

### ANMELDUNG:

Vortrag: bis Di, 13. April 2021  
 Übungsgruppe: bis So, 18. April 2021  
 min. 6 und max. 10 Teilnehmer\*innen  
 Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
 oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

### KOSTEN:

Vortrag: Individueller Wertschätzungsbeitrag  
 Übungsgruppe: € 40,- für alle 4 Termine  
 Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen:  
 € 25,- für alle 4 Termine

Überweisung an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
 AT62 3900 0000 0106 6760  
 Verwendungszweck: 14. April 2021

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
 Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.  
 T 0463|5877-2423 • F 0463|5877-2399  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at) • [www.kath-kirche-kaernten.at/kbw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw)  
[www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten)



 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung



Plattform **gegen die Gewalt** in der Familie