

ATEM UND BEZIEHUNG

Der Atem spielt eine grundlegende Rolle in unseren Beziehungen. Er ist nicht nur lebenswichtig, sondern auch stiller Ausdruck unserer emotionalen Verfassung und Verbindung. Ein ruhiger Atem vermittelt Sicherheit und Vertrauen, während flache Atemzüge Unsicherheit signalisieren können.

Achtsames Atmen fördert Verständnis und Empathie. Der Atem wird zum verbindenden Element, das Nähe schafft und die emotionale Bindung stärkt. Gemeinsames, bewusstes Atmen kann Konflikte entschärfen, Misstrauen abbauen und eine Atmosphäre der Ruhe und des Respekts fördern. Es ist ein subtiler, aber wirksamer Weg, um im Kontakt präsent zu bleiben und ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit zu entwickeln. Eduard Gutleb zeigt, wie Sie durch bewusste Atemübungen Ihre Präsenz stärken und sich Ihrem Gegenüber emotional leichter öffnen können. Anhand von angeleiteten Atemübungen wird erkennbar welche wichtige Rolle dem Atem in unseren Beziehungen zukommt.

Termin: MI, 22. Oktober 2025
19–20.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM
Die Meeting-ID wird nach der Anmeldung zugesendet.

Vortrag von:
Mag. Eduard Gutleb
*Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Körperpsychotherapeut*



ANMELDUNG: bis 15. Oktober 2025
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička
unter petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 15,-

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Atem und Beziehung, 22. Oktober 2025



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



ATEM UND GLÜCK

Entdecken Sie die tiefgründige Verbindung zwischen Atem und Glück! Unser Atem beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Emotionen und Gedanken. Durch bewusstes, achtsames Atmen können negative Gefühle abgebaut, der Geist zentriert und innere Ruhe gefunden werden.

Tiefes, gleichmäßiges Atmen steigert das Glücksempfinden, indem es das Nervensystem entspannt und den Hormonhaushalt positiv beeinflusst.

An diesem Abend erfahren Sie wie man durch ruhige Atemmuster Stress reduzieren, die Stimmung heben und eine Quelle des inneren Friedens aktivieren kann.

Eduard Gutleb zeigt, wie Sie anhand praktischer Atemübungen, Ihr inneres Gleichgewicht stärken und wie bewusstes Atmen eine kraftvolle Ressource für Ihr persönliches Glücksempfinden sein kann.

Termin:

MI, 5. November 2025

19–20.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Die Meeting-ID wird nach der Anmeldung zugesendet.

Vortrag von:

Mag. Eduard Gutleb

*Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Körperpsychotherapeut*



ANMELDUNG: bis 29. Oktober 2025
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička
unter petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 15,-

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Atem und Glück, 5. November 2025



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

