



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# ATEMPAUSEN MIT ROMANA

## Zeit für dich – und alles, was dir guttut

**D**urchschnaufen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. In dieser Online-Entspannungsstunde nehmen wir uns bewusst Zeit für uns. Gemeinsam mit Romana erkunden wir einfache Atem- und Entspannungstechniken, die das Nervensystem beruhigen und uns wieder in Balance bringen. Schon kleine Impulse können helfen, Sicherheit zu spüren und leichter loszulassen. Gönn dir diese wohltuende Auszeit – atme durch, entspanne und nimm mit, was dir im Alltag gut tut.

**Termine:** 21. April, 19. Mai,  
16. Juni, 21. Juli,  
22. September, 20. Oktober,  
17. November und  
15. Dezember 2026

jeweils dienstags  
19.30–20.30 Uhr

**Ort:** ONLINE via ZOOM

**Workshop mit:**

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Dipl. Gesundheitstrainerin für Entspannung,  
Sozialarbeiterin und Familienberaterin*



### INFORMATIONEN und ANMELDUNG

bei Katharina Wagner unter [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

Wir senden die Meeting-ID am Tag der Veranstaltung zu.

**KOSTEN:** Mit Ihrer freiwilligen Spende unterstützen Sie unsere Bildungsarbeit.

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Atempausen mit Romana, 2026, Online



Zahlen mit Code

**HINWEIS:** Die Atempausen können dein Wohlbefinden erhöhen,  
ersetzen aber keine individuelle Beratung oder Behandlung.



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | 0463 5877 2423 | [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

[katholischesbildungswerkkaernten](https://www.katholischesbildungswerkkaernten.at) | [katholisches\\_bildungswerk\\_ktn](https://www.katholischesbildungswerk_ktn.at) | [katholisches-bildungswerk-kaernten](https://www.katholisches-bildungswerk-kaernten.at) | [www.kath-kirche-kaernten.at/kbw](https://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw)