KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

ATEMPAUSEN MIT ROMANA

Zeit für dich – und alles, was dir guttut

Durchschnaufen, 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.ª (FH) Romana Ravnjak
Dipl. Gesundheitstrainerin für Entspannung, Sozialarbeiterin und Familienberaterin



INFORMATIONEN und ANMELDUNG
bei Katharina Wagner unter 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
katholischesbildungswerkkaernten | katholisches_bildungswerk_ktn | katholisches-bildungswerk-kaernten | www.kath-kirche-kaernten.at/kbw