



AUSZEIT AM ABEND

den Tag loslassen und neue Kraft schöpfen

Wenn der Tag zu Ende geht, ist in uns oft noch vieles in Bewegung: Gedanken kreisen, Anspannung ist noch spürbar, Erlebtes klingt nach. Die Auszeit am Abend lädt ein, langsamer zu werden, den Körper wahrzunehmen und Schritt für Schritt loszulassen, was nicht mehr getragen werden muss. Mit achtsamer Körperwahrnehmung und sanften Entspannungsübungen nehmen wir uns Zeit, im eigenen Körper anzukommen, zur Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Eine Stunde für alle, die den Abend bewusst ausklingen lassen und gestärkt in die Nacht gehen möchten.

Termine:

**DI, 29. September,
27. Oktober, 24. November,
22. Dezember 2026
und 26. Jänner 2027**
jeweils 19.30–20.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

**Entspannungsstunden mit:
Mag.^a Petra Strohmaier**

Lebens- und Sozialberaterin, Medienpädagogin

INFORMATIONEN und ANMELDUNG:

bei Katharina Wagner unter katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at oder +43 676 87722407
Die Meeting-ID wird am Tag der Veranstaltung zugesendet.

KOSTEN: Selbsteinschätzungsbeitrag für die ganze Staffel: 0-50 Euro
Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Auszeit am Abend, Online

HINWEIS: Diese Veranstaltung kann dein Wohlbefinden erhöhen,
ersetzt aber keine individuelle Beratung oder Behandlung.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



LAND KÄRNTEN

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | +43 463 58772423

ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at | www.kath-kirche-kaernten.at/kbw

[f](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten) [i](https://www.instagram.com/katholisches_bildungswerk_ktn) [yt](https://www.youtube.com/katholisches-bildungswerk-kaernten) [katholisches-bildungswerk-kaernten](https://www.katholisches-bildungswerk-kaernten.at)