



CARPE DIEM

Ergreif die Chance – Spirituelle Impulse zu Seelenstärke und Lebensfreude

Innehalten, durchatmen und mich selbst wahrnehmen sind die ersten Schritte auf dem Weg zur Selbstfürsorge. Wer so beginnt, nähert sich allmählich einer vertieften Lebensenergie und Lebensfreude. Online können wir uns gegenseitig inspirieren und stärken. Spirituelle Impulse, kleine Rituale und die zunehmende Achtsamkeit begleiten den Weg zu mir selbst. Unterstützung bietet der Fastenkalender, der von Aschermittwoch bis Ostermontag täglich diesen Prozess nährt.

Termine: Montags,
6., 13. und 20. März 2023
jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr

Ort: ONLINE VIA ZOOM.
Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt.

ONLINE-Meditation mit:
Mag.^a theol. Angelika Gassner
*Leiterin des Referates für Resilienz und seelische Gesundheit der Erzdiözese Salzburg.
Geistliche Begleiterin, Autorin und Referentin für Spiritualität und Burnout-Prävention.*

KOSTEN: kostenfrei!

ANMELDUNG: bis Donnerstag, 2. März 2023 unter
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at oder 0463 5877 2423.

INFORMATIONEN: bei Petra Kudlička unter
T 0676 8772 2424 oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

HINWEIS: Da durch die Veranstaltungen ein innerer Bewusstseinsprozess
angeregt und begleitet wird, empfiehlt sich die Teilnahme an allen drei Teilen.



Montag, 6. März 2023
18.30 bis 19.45 Uhr

ICH BIN ES MIR WERT!

Ich nehme mir bewusst Zeit für mich selbst, für meine Sehnsüchte, mein So-sein und die Offenheit für Wandlung. Wo finde ich Orientierung, wo sind meine Quellen? Jesus lädt mich ein, den Weg mit ihm zu gehen, den Aufbruch ans andere Ufer zu wagen. Dieser Aufforderung nach Verbundenheit und erfüllter Zeit wollen wir Raum geben.

Montag, 13. März 2023
18.30 bis 19.45 Uhr

ICH STEHE AUF INS LEBEN!

Oft bin ich im Alltag, in der Gewohnheit und Routine gefangen. Das kann mich einschränken und auch kränken. Was ruft in mir nach Heilung, nach Stärkung, damit ich aufrecht durchs Leben gehe? Dort, wo ich berührt bin, dort ist die Chance zur Wandlung. Ich spüre hin, wo Menschen, Orte bzw. Tätigkeiten sind, die mich ins Leben rufen.

Montag, 20. März 2023
18.30 bis 19.45 Uhr

ICH LEBE SELBSTBESTIMMT!

Auch wenn es um mich herum stürmt, verliere ich nicht den Boden. Ich bin geerdet und aufgerichtet. Ich lebe verantwortlich und habe mein Wohl und dein Wohl im Blick. Ich setze mein inneres Vermögen so ein, dass ich mich gesund erhalte und dadurch wirksam bin. Dies gelingt mir besser, wenn ich meinem inneren Kind die nötige Zuwendung und Liebe schenke.



LITERATURTIPP:

Der Kalender von Angelika Gassner:
Carpe diem. Der Fastenzeitbegleiter.
Camino/neukirchener Verlage.
ISBN 978-3-96157-132-1