

Referat für Trauerpastoral
Mariannengasse 4 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Astrid Panger MBA | 0676 8772 2132
trauerpastoral@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral

 Bundeskanzleramt

 **Katholische Kirche Kärnten**
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Referat für
Trauerpastoral

LAND  KÄRNTEN



Herzliche Einladung zur Vortragsreihe

**„Verlust, Trauma & Nervensystem –
verstehen, was uns innerlich bewegt“**

Der Verlust eines nahestehenden Menschen kann unser inneres Gleichgewicht tief erschüttern. Oft reagieren Körper und Psyche mit anhaltendem Stress, Unruhe oder Erschöpfung, ohne dass uns bewusst ist, welche Rolle unser Nervensystem dabei spielt.

Die Vortragsreihe lädt dazu ein, die körperlichen und seelischen Reaktionen auf Verlust und belastende Erfahrungen besser zu verstehen. Die Vorträge vermitteln praxisnahe Impulse zur Regulation des Nervensystems und zur Förderung von Achtsamkeit. Ziel ist es, behutsame, alltagstaugliche Wege aufzuzeigen, wie wieder mehr Stabilität, innere Sicherheit und Verbundenheit entstehen können.

- **Unser Nervensystem, unser Bodyguard**
Wie funktionieren wir in Stresssituationen?
Wie können wir mit Herausforderungen und Stress umgehen?
- **Ein einschneidendes Ereignis – was passiert in unserem Körper?**

Referentin **Annemarie Amlacher**

Wann:

Donnerstag, 19. November 2026 & 28. Jänner 2027

18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum Althofen, Gschwindtstraße 10, 9330 Althofen

Kosten: freiwillige Spende -Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben.

An beiden Abenden um 18.00 Uhr lädt die Pfarre zu einem Erinnerungsgottesdienst für die Verstorbenen des Pfarrverbandes in die Pfarrkirche Althofen ein.