



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

FINDE DEINEN RHYTHMUS

Mit Präsenz, Klarheit und Körperbewusstsein den Flow-Effekt erleben

Kennst du dieses Gefühl: Du funktionierst und organisierst, beantwortest Nachrichten, optimierst To-do-Listen, trinkst Kaffee gegen Müdigkeit und versprichst dir seit Monaten „bald mal wieder mehr auf dich zu hören“? Und irgendwo zwischen Kalender, Verpflichtungen und dem Versuch, alles richtig zu machen, ist dieses lebendige Gefühl der Freude und Unbeschwertheit verloren gegangen.

Was dich an diesem Tag erwartet:

Gemeinsam erforschen wir anhand praktischer und inspirierender Übungen und mit viel Humor und Leichtigkeit, wie Flow wirklich entsteht: Weg vom Druck und noch mehr Disziplin, hin zur Fähigkeit, eine Verbindung zu deinem Leben und zu deiner Energie zu bekommen.

Termin:

SA, 10. Oktober 2026
9–16 Uhr

Ort: BILDUNGSHAUS SODALITAS

9121 Tainach/Tinje
Propsteiweg 1/Proštjiska pot 1

Workshop mit:

Maryel Christoph

Coachin und Trainerin

Dieser Tag ist für dich, wenn du spürst, dass es auch anders gehen kann als „Augen zu und durch“.

INFORMATION: bei Mija Janesch, BA unter janesch@sodalitas.at

ANMELDUNG: unter www.sodalitas.at | **ANMELDESCHLUSS:** 6. Oktober 2026

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

KOSTEN: 90 Euro (Mittagessen vor Ort möglich, nicht im Preis inbegriffen)



Katholische Kirche Kärnten
KATOLSKA CERKEV KOROŠKA

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | +43 463 58772423 | ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

[katholischesbildungswerkkaernten](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten) | [katholisches_bildungswerk_ktn](https://www.instagram.com/katholisches_bildungswerk_ktn) | [katholisches-bildungswerk-kaernten](https://www.linkedin.com/company/katholisches-bildungswerk-kaernten) | www.kath-kirche-kaernten.at/kbw