



IM ATEM BLICKEN WIR NACH INNEN

Diese dreiteilige Online-Vortragsreihe lädt dazu ein, den Atem als Brücke zwischen Körper, Geist und innerer Erfahrung zu entdecken.

In einem geschützten Raum verbinden sich achtsame Atemübungen mit spirituellen Impulsen, Reflexion und sanfter Praxis.

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička unter petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

ANMELDUNG: bis 22. September 2026 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
Wir senden die Meeting-ID am Veranstaltungstag zu.

KOSTEN: 45 Euro | Bankverbindung:
Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Im Atem blicken wir nach innen,
29. September 2026, online

Termine: DI, 29. September,
6. und 13. Oktober 2026
jeweils 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Online-Vorträge von:

Mag. Eduard Gutleb
*Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Körperpsychotherapeut*

HINWEISE: Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die drei Vorträge sind nur als Einheit buchbar und
beinhalten praktische Anleitungen von Atemübungen.

Weitere „ERFÜLLT.LEBEN“-Veranstaltungen finden Sie hier:
www.kath-kirche-kaernten.at/erfuellt-leben



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) [ig](https://www.instagram.com/katholisches_bildungswerk_ktn) [in](https://www.linkedin.com/company/katholisches-bildungswerk-kaernten) [yt](https://www.youtube.com/channel/UC...) [tiktok](https://www.tiktok.com/@katholischesbildungswerkkaernten)



ANKOMMEN IM ATEM

Bewusstsein und Präsenz

Der erste Abend steht im Zeichen des Ankommens.
Der Atem wird bewusst wahrgenommen und als „Anker“ im Hier und Jetzt genutzt.

Inhalte:

- Einführung in die Verbindung von Atem und Bewusstsein
 - Achtsamkeitsübungen mit dem natürlichen Atem
 - Erste meditative Atempraxis
- Reflexion: „Wie atme ich - und wie lebe ich?“

ATEM ALS ENERGIEQUELLE

Vertiefung und innere Bewegung

Am zweiten Abend wird der Atem als Träger von Energie und innerer Dynamik erfahrbar.
Sanfte, geführte Atemtechniken helfen dabei, sich wieder lebendiger zu fühlen
und einen tieferen Zugang zum eigenen Erleben zu bekommen.

Inhalte:

- Einführung in aktivierende Atemformen
- Geführte Atemreise (verbundenes Atmen / rhythmische Sequenzen)
- Gefühle besser spüren und verstehen sowie innere Bilder wahrnehmen
 - Austausch und Integration in den Alltag

ATEM UND SPIRITUALITÄT

Verbindung und Weite

Der dritte Abend öffnet den Raum für die spirituelle Dimension des Atems.
Der Atem wird als etwas erfahrbar, das uns über uns selbst hinausführt – als Gefühl, Teil
von etwas zu sein und sich getragen zu fühlen, unabhängig von religiösen Konzepten.

Inhalte:

- Atem als spirituelle Praxis in verschiedenen Traditionen
 - Stille, Atemmeditation
- Erfahrung von innerer Weite und Geborgenheit
 - Abschlussritual und Integration in den Alltag

Methoden:

- Geführte Atemübungen • Meditation und Stille • Impulse und Reflexion
 - freiwilliger Austausch in der Gruppe