



# INTUITIVES SCHREIBEN

## Ikigai – Flow und Freude

Ikigai ist ein tief verwurzeltes Lebenskonzept aus Japan, das sinnbildlich für das steht, was unserem Dasein Richtung und Erfüllung verleiht. Es beschreibt den Schnittpunkt von vier zentralen Lebensbereichen. Ikigai beschreibt den Ort, an dem das, was wir lieben, was wir gut können, was die Welt braucht und wofür wir entlohnt werden können, aufeinandertrifft. Wenn diese vier Dimensionen miteinander in Einklang stehen, entsteht ein Raum, in dem wir aufblühen. Durch intuitives Schreiben finden wir heraus, wie unser persönliches Ikigai aussieht – und wie wir es Schritt für Schritt in unser Leben integrieren können. Die gezielten Schreibimpulse und Reflexionsübungen von Mag.<sup>a</sup> Anita Arneitz helfen uns den persönlichen Weg zu mehr Klarheit zu finden. Schreiben hilft Gedanken zu sortieren, ungehörte

Wünsche sichtbar zu machen und mutige Schritte vorzubereiten.  
Es ist ein stiller, aber wirkungs- voller Akt der Selbstführung.



### Termine und Themen:

**MI, 21. Jänner 2026**

Den eigenen Wünschen auf der Spur

**MI, 28. Jänner 2026**

Schatzkiste der inneren Stärke

**MI, 4. Feber 2026**

Schreiben rund um Lebenslinien und Lebensrad

**MI, 11. Feber 2026**

Flow und Freude ins Leben holen

jeweils 18.30–20 Uhr

**Ort: ONLINE via ZOOM**

**ONLINE-Schreibworkshop  
in vier Teilen mit:**

**Mag.<sup>a</sup> Anita Arneitz**

Buchautorin und Trainerin für kreatives Schreiben

**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlicka unter [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at) | **ANMELDESCHLUSS:** 14. Jänner 2026

Die vierteilige Online-Veranstaltungsreihe ist nur als Einheit buchbar.

Wir senden die Meeting-ID nach der Anmeldung zu.

**KOSTEN:** 60 Euro

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Intuitives Schreiben, ab 21. Jänner, Online



**HINWEIS:** Keine Vorkenntnisse notwendig!



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIKA CERKEV KOROŠKA

socert

QVB  
certifiziert