

# Lust auf ein Leben in Fülle?

## Resilienz, Spiritualität und Gesundheit

Spiritualität ist zutiefst mit meiner persönlichen Antwort auf Gottes Angebot verbunden, das Leben in Fülle als Geschenk zu verstehen und es in die Tat umzusetzen. Wenn ich die Beziehung zu mir selbst und zu Gott nur noch selten pflege, dann kann ich mich selbst und meine Bedürfnisse sehr leicht aus den Augen verlieren. Wenn die Selbstfürsorge fehlt, schwindet meine Lebensfreude entsprechend. Wer sich jedoch spiritueller Quellen und Ressourcen bewusst ist, kann

daraus schöpfen und diese auch gezielt nutzen. Mit dieser Kraft gelingt es besser, Schwierigkeiten im Leben zu meistern und daran als Persönlichkeit zu wachsen. Über Impulse aus der biblischen Tradition, ganzheitliche Ansätze, praktische Übungen und mittels des Erfahrungsaustausches wollen wir dem nachspüren, was uns (spirituelle) Kraft verleiht und uns fürs tägliche Leben und dessen Herausforderungen stärkt.

Workshop mit

**Mag.<sup>a</sup> theol. Angelika Gassner**

*Leiterin des Referates für Resilienz und seelische Gesundheit der Erzdiözese Salzburg.  
Geistliche Begleiterin, Autorin und Referentin für Spiritualität und Burnout-Prävention*



Foto: © Stefan Lochschmidt

**Sa, 15. Oktober 2022**  
**9 bis 12 und 13.30 bis 17 Uhr**

**Stift St. Georgen • Georgsaal • Schlossallee 6 • 9313 St. Georgen/Lgs.**

### ANMELDUNG

bis Mi, 5. Oktober 2022  
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:  
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at oder  
0463 5877 2423

### INFORMATIONEN

bei Petra Kudlička: 0676 8772 2424.

### KOSTEN

Seminarbeitrag € 35,-  
(exkl. Mahlzeiten)

### Überweisung an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Leben in Fülle  
15. Oktober 2022

### HINWEIS

Bei der Veranstaltung gelten die  
aktuellen Covid-Verordnungen.