

# MEDITIEREN

## Praxis für meinen ruhigen Geist

**W**as verbirgt sich hinter dem Begriff Meditation und wie kann sie uns helfen, im Alltag zur Ruhe zu kommen? Eintauchen in die faszinierende Welt der Meditation, Wissenswertes über verschiedene Meditationstechniken erfahren und erleben, wie sich Körper, Geist und Seele verbinden.



IN DER STILLE DES  
HERZENS FINDEST DU  
DIE ANTWORT

(Rumi)

### Tagesseminar:

**SA, 5. Juli 2025 | 9–17 Uhr**

**Ort: KLOSTER WERNBERG**

Klosterweg 2, 9241 Wernberg

### ONLINE-Meditationseinheiten zum Vertiefen:

**DI, 8. Juli, 15. Juli, 22. Juli  
und 29. Juli 2025**

jeweils 19.30–20.30 Uhr

**Wohlfühlen im Alltag mit:  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung  
und Sozialarbeiterin*



**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at) bis 1. Juli 2025 – **ACHTUNG!** Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTEN:** Teilnahmebeitrag für das Tagesseminar (exkl. Verpflegungskosten)

inkl. ONLINE-Meditationseinheiten zum Vertiefen: € 60,-

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Wohlfühlen 2025

**WICHTIGER HINWEIS:** Die bereitgestellten Inhalte dienen Informations- und Bildungszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung.



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND  KÄRNTEN

Familienreferat