



MEHR ALS ALLTAG

Rituale, die gut tun

Im Trubel des Alltags verlieren wir leicht den Kontakt zu dem, was uns innerlich trägt. Zwischen Terminen, Anforderungen und Rollen bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten und den Tag bewusst zu gestalten. Rituale können diesen Raum öffnen: Sie unterbrechen den Alltag, geben Halt, schenken Sinn und verbinden – mit uns selbst, mit anderen und mit Gott. Die Veranstaltungsreihe lädt ein, einfache, aber tiefgehende Rituale kennenzulernen, die aus der christlichen Tradition schöpfen und zugleich offen sind für eine persönliche Spiritualität. Rituale werden hier nicht als fromme Pflicht verstanden, sondern als lebensdienliche Praxis, die stärkt und Orientierung gibt.

Termine:

**DI, 20. und 27. Oktober,
3. November 2026**
jeweils 18.30–20 Uhr

Ort:

ONLINE via ZOOM

ONLINE-Vortragsreihe mit:

Mag.^a Alexandra Gfreiner

*Theologin und Religionspädagogin, Gestaltpädagogin,
Berufungscoach WaVe[®] i.A., DGKP*

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





- Spirituelle Impulse aus christlicher Tradition und gelebtem Glauben
- Praktische Rituale für den Tageslauf – vom Morgen bis zum Abend
- Raum für Austausch, Erfahrungen und Resonanz in einer wertschätzenden Gruppe
- Ermutigung, eigene Rituale zu finden, weiterzuentwickeln und nachhaltig zu leben

- Ankommen – Den Tag bewusst beginnen
- Gegenwart im Alltag – Übergänge wahrnehmen und achtsam gestalten
- Dankbarkeit – Den Tag loslassen, danken und abschließen

Rituale als alltägliche, heilsame und sinnstiftende Praxis verstehen und spüren.
Traditionen „entstauben“ und als Ressource für das eigene Leben erfahrbar machen.
Achtsamkeit für Übergänge entwickeln
Persönliche Rituale im Alltag stärken.
Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit christlichen Wurzeln oder Interesse an christlicher Spiritualität – unabhängig von Konfession oder Vorkenntnissen.

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
Wir senden die Meeting-ID am Tag der Veranstaltung zu.
ANMELDESCHLUSS: DI. 13. Oktober 2026

HINWEIS: Keine Vorkenntnisse notwendig!
Die dreiteilige Online-Veranstaltungsreihe ist nur als Einheit buchbar.

Referat für
Spiritualität

 katholischesbildungswerkkaernten |  katholisches_bildungswerk_ktn |  katholisches-bildungswerk-kaernten

BITTE WENDEN!