



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Trauerpastoral



Plattform - Verwaiste Eltern-

Mit jedem Schritt ein bisschen mehr bei dir

Referat für Trauerpastoral
Plattform „Verwaiste Eltern“
Mariannengasse 4,
9020 Klagenfurt am Wörthersee

www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral

Foto: tyljura-meadow auf Pixabay, Layout & Druck: Druck- & Kopiezentrum, 9020 Klagenfurt a. Ws.

Stress als Schutz verstehen und dem eigenen Nervensystem sanft begegnen

Trauer bringt unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Das ist völlig normal und verständlich. Neben der Verarbeitung des Verlustes erleben wir auch eine massive Stressreaktion in unserem Körper. Deshalb ist (Selbst-)Regulation gerade in diesen Zeiten auch so wichtig.

Bei diesem Termin schauen wir gemeinsam, warum Stress eigentlich als Schutz zu verstehen ist und wie wir dem begegnen können. Mit einfachen Inputs, praktischen Körperübungen und Austausch in der Natur nähern wir uns diesem Thema an.

Das Ziel: nicht Leistung oder Perfektionismus, sondern Verständnis für sich selbst — und kleine, konkrete Wege, wie Regulation im Alltag ganz gelingen kann.

Referentin: Mag.^a Theresa Steinhuber, MSc

Ersttermine: Dienstag, 22. September 2026,
26. Januar, 25. Mai 2027

Uhrzeit: 18.00 – max. 19.30 Uhr

Ort: Plattform “Verwaiste Eltern” / Bischofsgarten,
Mariannengasse 4, Klagenfurt/Ws

Kosten: € 10,-- pro Person und Termin

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl. Veranstaltung entfällt bei Schlechtwetter.

Nervensystem-Fürsorge-Termine

Nach dem Ersttermin laden wir Sie regelmäßig zu unseren Nervensystem-Fürsorge-Terminen ein. Hier liegt der Schwerpunkt nicht auf Wissensvermittlung, sondern bei der aktiven Nervensystem-Fürsorge. Sanfte Übungen, kreative Methoden, Austausch.

Ein Ort der Ruhe, der Kontinuität und der gegenseitigen Begleitung — für alle, die einen Ersttermin besucht haben.

Gesprächsbegleitung:

Mag.^a Theresa Steinhuber, MSc

Nervensystemregulations-Fürsorge-Termine:

Dienstag, 17. November 2026, 19. Januar 2027

Uhrzeit: 18.00 – ca. 19.15 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, Klagenfurt/Ws

Kosten: € 10,-- pro Person und Termin

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben