



## Zwei Abende zum Thema Mut und Selbstfürsorge

ONLINE  
VIA ZOOM

Wie steht's bei Ihnen mit dem Mut? Fragen Sie sich manchmal, ob Sie mutig sind? Behaupten andere von Ihnen, dass Sie immer wieder Mut beweisen? Oder setzen Sie ganz bewusst mutige Schritte? Wie ist das mit dem Mut und was hat er mit der Selbstfürsorge zu tun?

Diesen Themen sind die zwei „Mut-Ich“-Abende gewidmet.

Impulse der Referentin, Momente für sich selbst und Austausch innerhalb der Teilnehmer:innen begleiten uns in der Auseinandersetzung mit dem Thema „Mut und Selbstfürsorge“.



ONLINE-Workshop mit  
**MMM<sup>ag.</sup> Theresa Lichtenegger**  
Erwachsenentrainerin und Theologin

# Do, 13. + 20. Oktober 2022 jeweils 18.30 bis 20 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT:** Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

**ANMELDUNG:** bis 10. Oktober 2022 unter: [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at) oder 0463 5877 2423.

**INFORMATIONEN** telefonisch bei Petra Kudlička unter: 0676 8772 2424.

**HINWEIS:** Die Abende finden online statt, sind aufeinander aufbauend und daher nur gemeinsam zu buchen.

Material wird Ihnen von der Referentin postalisch zugeschickt. Dafür bitten wir bei der Anmeldung um Bekanntgabe Ihrer Postadresse.

**KOSTEN:** Seminarbeitrag € 20,-

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

Verwendungszweck: Mut-Ich, 13. Oktober 2022