

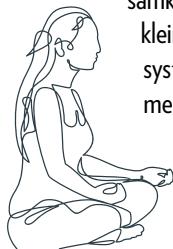


IM JETZT ZU HAUSE

Deine ONLINE-Wohlfühlstunden für mehr Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

Du sehnst dich nach einem Moment der Ruhe, möchtest Sorgen und Hektik hinter dir lassen, neue Energie tanken und mit mehr Gelassenheit und Freude durch den Alltag gehen? Dann sind die Entspannungsstunden mit Mag.^a (FH) Romana Ravnjak genau richtig. Dienstag ist Wohlfühltag – Zeit, einmal ganz bei dir selbst anzukommen. Wir spüren unseren Atem und richten den Fokus auf den Moment. Einfache Atem- und Körperübungen, kurze Reflexionsmomente und wohltuende Achtsamkeitsimpulse – manchmal reichen kleine Signale, damit unser Nervensystem loslassen und zur Ruhe kommen kann. Gönn' dir diese bewusste

Auszeit, atme durch, entspanne und nimmt mit, was dir guttut. Denn: „Jetzt gerade ist alles gut!“



Termine: DI, 13., 20. und
27. Jänner, 3., 17. und
24. Februar 2026
jeweils 19.30-20.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Wir senden die Meeting-ID
am Tag der Veranstaltung zu.

**Entspannende ONLINE-
Wohlfühlstunden mit:
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak**

*Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung
und Sozialarbeiterin*

INFORMATION & ANMELDUNG: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at | Einstieg jederzeit möglich

KOSTEN: Selbsteinschätzungsbeitrag 0-50 Euro pro Staffel | je nach Möglichkeit

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: ONLINE-Wohlfühlstunden, Im Jetzt zu Hause, 2026

HINWEIS: Die Wohlfühlstunden können dein Wohlbefinden erhöhen,
ersetzen aber keine individuelle Beratung oder Behandlung.



Zahlen mit Code



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIKA ČERKEV KOROŠKA



Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND

■ ■ ■

KÄRNTEN

Abt. 13 – Gesellschaft
und Integration