



ENTSPANNT DURCH DAS JAHR

Im Rhythmus der Jahreszeiten

So wie sich die Natur im Rhythmus der Jahreszeiten verändert, wandelt sich auch unser Körper im Laufe eines Jahres. Wieder im Einklang mit dem ursprünglichen Lebensrhythmus zu leben, bringt Harmonie und Wohlbefinden in unseren Alltag. Die Wohlfühlstunden bieten Impulse und unterstützenden Frei-Raum für regelmäßige Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten. Anregungen und Ideen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen, unsere Gesundheit zu erhalten.



Illustration: AdobeStock | #80744797

ANMELDUNG: Wir bitten um Anmeldung unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at.

Jeder Abend kann einzeln besucht werden.
Einstieg ist jederzeit möglich.

Die **KOSTEN** übernimmt gerne das Katholische Bildungswerk Kärnten.

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot in Ihrem Umkreis teilen.

Termine: jeweils dienstags,
19.30 bis 20.30 Uhr

Die Kraft des Winters:
17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2.,
28.2., 7.3., 14.3.2023

Die Kraft des Frühlings:
21.3., 11.4., 18.4., 25.4., 2.5.,
9.5., 16.5., 23.5., 30.5., 6.6.,
13.6., 20.6.2023

Ort:
ONLINE (Die ZOOM-Zugangsdaten werden Ihnen zugesendet.)

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

Diplomierte Gesundheitstrainerin und
Entspannungsexpertin



