KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

MEIN KÖRPER UND ICH

Achtsamkeit, Selbstlesen und Alltagspraxis
ONLINE-Wohlfühlstunde

DIENSTAG IST WOHLFÜHLTAG!

Im Alltagsstress überhören wir oft die feinen Signale unseres Körpers. Die Fähigkeit, sich selbst zu lesen und die Sprache des eigenen Körpers zu verstehen, ist jedoch ein zentraler Schlüssel für Wohlbefinden, innere Balance und Gesundheit. Durch achtsames Hinhören auf das, was unser Körper uns mitteilt, können wir die Verbindung zu uns selbst und unserem Körper neu entdecken und stärken – ganz ohne Bewertung und Leistungsdruck. Mit kleinen achtsamen Impulsen entsteht Raum für mehr Körperbewusstsein und eine Haltung der Aufmerksamkeit im täglichen Leben.

Termine: **DI, 16. und 23. September, 7., 14., 21. und 28. Oktober 2025**
jeweils 19.30–20.30 Uhr

Ort: **ONLINE via ZOOM**
Die Meeting-ID wird nach der Anmeldung zugesendet

Entspannende ONLINE-Wohlfühlstunden mit:
Mag.ª (FH) Romana Ravnjak
Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung und Sozialarbeiterin

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at | Einstieg jederzeit möglich.
INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
KOSTEN: Selbstseinschätzungsbeitrag von € 0–€ 50 pro Staffel – je nach Möglichkeit.
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760 | Verwendungszweck: Wohlfühlstunden Körper
WICHTIGER HINWEIS: Die Wohlfühlstunden können dein Wohlbefinden erhöhen, ersetzen aber keine individuelle Beratung oder Behandlung.

ONLINE-WOHLFÜHL-WORKSHOP: DI, 14. OKTOBER 2025 VON 15.30 BIS 18.30 UHR
„DIE WEISHEIT DES KÖRPERS"
Bitte um gesonderte **ANMELDUNG** unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at | Achtung, begrentzte Teilnehmer:innenzahl!
KOSTEN: € 0–€ 10 je nach Möglichkeit

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
SQcert Stufe A QVB zertifiziert
MARKE ELTERNBILDUNG
Bundeskanzleramt
Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend
LAND KÄRNTEN
Abt. 13 – Gesellschaft und Integration

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | 0463 5877 2423 | ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
katholischesbildungswerkkaernten | katholisches_bildungswerk_ktn | www.kath-kirche-kaernten.at/elternbildung