



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

Dienstag ist
Wohlfühltag!

ONLINE-Wohlfühlstunde

GUT SO WIE ICH BIN

Selbstakzeptanz, Selbstliebe und innere Stärke

Unser modernes Leben stellt hohe Anforderungen an uns. Der Druck, Erwartungen zu erfüllen, Schwächen zu vermeiden und perfekt zu funktionieren lässt uns oft in einen Kreislauf aus zu hohen Ansprüchen, Selbstkritik und innerem Stress geraten. Im Inneren – dort, wo Selbstliebe und Selbstmitgefühl wachsen – begegnen wir uns mit Respekt, Wohlwollen und Freundlichkeit und setzen die Grundlage für Gesundheit, echte Entspannung und ein erfülltes Leben.



Termine: DI, 4., 18. und 25. November, 2., 9. und 16. Dezember 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

INFORMATION & ANMELDUNG: bei Katharina Wagner
unter katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at oder 0676 8772 2407 | Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN: Selbsteinschätzungsbeitrag 0–50 Euro pro Staffel | je nach Möglichkeit
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: ONLINE-Wohlfühlstunde, Selbstliebe
HINWEIS: Die Wohlfühlstunden können dein Wohlbefinden erhöhen,
ersetzen aber keine individuelle Beratung oder Behandlung

VERTIEFUNGSWORKSHOP: DI, 9. DEZEMBER 2025 VON 15.30 BIS 18.30 UHR
„EINFACH MAL... LIEBEVOLL AUF DICH SCHAUEN UND EIN SELBSTLIEBEBOARD ERSTELLEN“

Bitte um gesonderte **ANMELDUNG** unter katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at | Achtung, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!
KOSTEN: Selbsteinschätzungsbeitrag 0–10 Euro | je nach Möglichkeit



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



Bundeskantleramt

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](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten) [katholisches_bildungswerk_ktn](https://www.instagram.com/katholisches_bildungswerk_ktn) | www.kath-kirche-kaernten.at/elternbildung