

ONLINE

# ACHTSAM mit allen Sinnen leben

Foto: pixabay.com

**Hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken** – über unsere Sinne treten wir mit uns und unserer Umgebung in Verbindung. Manchmal fällt es schwer in dem (Zu)viel der Zeit die vielfältigen Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen und zu verarbeiten. In den Online-Wohlfühlstunden hat genau das Platz. Erleben wir, wie unser Empfinden feiner wird, unser Denken entschleunigt und ein vitalisierendes Wohlbefinden eintritt.

Eine entspannende **ONLINE**-Wohlfühlstunde mit

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Diplomierte Gesundheitstrainerin und Spannungsexpertin*

**Jeweils dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr  
20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.,  
15.11., 22.11., 29.11., 13.12., 20.12.2022**

**Anmeldung:** Wir bitten um Anmeldung unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at).

Die Zoom-Zugangsdaten werden Ihnen zugesendet.

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.

 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

 SILENCE4YOU  
ENTSPANNUNGSTRAINING

LAND  KÄRNTEN  
Familienreferat

 Katholische Kirche Kärnten  
KATHOLISCHE AKTION

Katholisches Bildungswerk Kärnten • Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.  
T 0463 5877 2423 • F 0463 5877 2399 • [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
[www.kath-kirche-kaernten.at/kbw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw) • [www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten)