

ONLINE

ACHTSAM mit allen Sinnen leben

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.^a (FH) Romana Ravnjak

Diplomierte Gesundheitstrainerin und Entspannungsexpertin

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.

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.