

ONLINE WOHLFÜHLSTUNDEN

Zur Ruhe kommen und sich neu entdecken

Staffel 1/2024

Sich zurückziehen und immer mal wieder bei sich selbst ankommen ist wichtig und tut gut.

Nutzen wir den Dienstagabend, um uns liebevoll um das eigene Wohlbefinden zu kümmern und „innere Einkehr“ zu halten. Nehmen wir unsere persönlichen Bedürfnisse ernst und erkunden, was in uns lebendig werden möchte.



Illustration: AdobeStock/180724797

Termine: jeweils dienstags,
30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2.,
5.3., 12.3. und 19.3.2024
19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: ONLINE (Die Zoom-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

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

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner
unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

Einstieg ist jederzeit möglich.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

ONLINE-WOHLFÜHL-WORKSHOP:
DI, 20.2.2024 VON 15.30 BIS 18.30 UHR
„INNERE ZUFRIEDENHEIT DURCH
ACHTSAME SELBSTWAHRNEHMUNG“