

MEIN KÖRPER UND ICH

Achtsamkeit, Selbstlesen und Alltagspraxis

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.

Termin: DI, 14. Oktober 2025

15.30 bis 18.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Die Meeting-ID wird nach der Anmeldung zugesendet.

**ONLINE-Wohlfühl-
Workshop mit:**

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

*Diplomierte Gesundheitstrainerin für
Entspannung und Sozialarbeiterin*

WICHTIGER HINWEIS: Die Wohlfühlstunden können dein Wohlbefinden erhöhen, ersetzen aber keine individuelle Beratung oder Behandlung.

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
ACHTUNG begrenzte Teilnehmer:innenzahl

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

KOSTEN: Selbsteinschätzungsbeitrag € 0-10,-
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Wohlfühlworkshop Oktober 2025



Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND  KÄRNTEN

Abt. 13 – Gesellschaft
und Integration