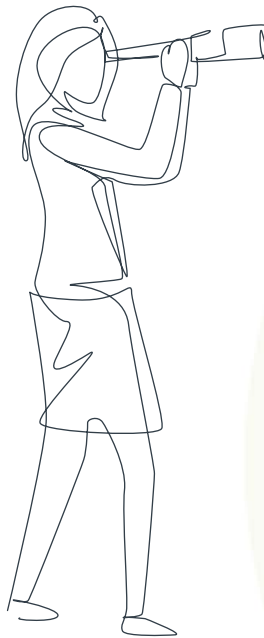




KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# DAS GUTE IM BLICK



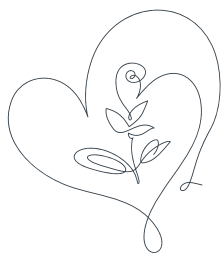
Eine Auswahl stärkender Bildungsangebote  
des Katholischen Bildungswerks Kärnten  
Frühjahr/Sommer 2023

## Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten, liebe Wissendurstige und Weiterbildungshungrige, geschätzte Freundinnen und Freunde des Katholischen Bildungswerks Kärnten!

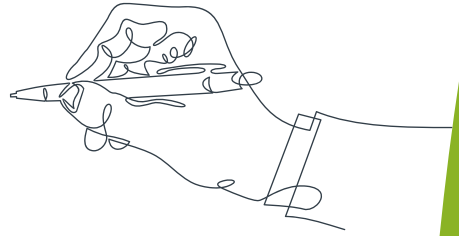
Motiviert in den Tag starten, die Potenziale voll ausschöpfen, energiegeladene Daseinsfreude empfinden. Wer möchte das nicht? Sorgen, Streit oder Lebenskrisen knabbern an unseren Kraftreserven. Auch die vielen Katastrophen-Meldungen machen uns zu schlaffen. Werte wie Vertrauen, Großherzigkeit, Humor oder Zuversicht verschwinden dann aus unserem inneren Auge. In Stresssituationen orientieren wir Menschen uns sowieso eher an Defiziten und Störungen. Evolutionsbedingt „drängt sich der Mangel sofort auf“. Das heißt, dass wir Haltungen, die dem Herzen guttun und zu einem gelungenen Leben beitragen, aktiv kultivieren und üben müssen. Damit wir gerade in Zeiten, in denen es nicht „so gut läuft“, gut zu uns selbst und anderen sein können. Davon erzählt auch die Geschichte von den zwei Wölfen. Der Wolf der Verzweiflung, der Ängste und des Misstrauens kämpft gegen den anderen, der Hoffnung, Güte und Liebe in unser Leben bringt. Wer gewinnen mag? Doch wohl der, den wir am öftesten füttern.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie/findest du ein sorgfältig zusammengestelltes Angebot an Vorträgen, Seminaren und Austauschrunden. Weiterbildungsangebote mit Impulsen und Anregungen, die uns ermutigen den „richtigen“ Wolf zu füttern. Nehmen wir in den kommenden Tagen und Wochen wieder vermehrt das Positive in den Blick und entwickeln gemeinsam zuversichtliche Lebensenergie!

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen bei einer oder mehreren Veranstaltungen!



**HERZLICHST IHR KBW-TEAM**



**ANMELDUNG:** Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:  
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at oder telefonisch unter 0463 5877 2423.

**KOSTEN:** Entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Angebot.  
Überweisung des Kostenbeitrags bis zum jeweiligen Anmeldeschluss an:  
Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Titel und Datum des Angebots

**ONLINE-ANGEBOTE:** Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

**HINWEIS:** Es ist uns ein Anliegen, Bildungsangebote für alle Menschen zugänglich zu machen. Daher sind wir darum bemüht, die Beiträge für die jeweiligen Angebote so gering wie möglich zu gestalten. Sollten die Teilnahmekosten dennoch eine Hürde für Sie darstellen, laden wir Sie dazu ein, mit uns Kontakt aufzunehmen.

**AKTUELL INFORMIERT:** Auf unserer Homepage und Facebookseite finden Sie alle Details zu den Veranstaltungen, sowie unsere neuesten Angebote:  
[www.kath-kirche-kaernten.at/bildung](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildung)  
[www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten)

# QIGONG – GESUND FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

5-teiliger ONLINE Qigong-Kurs „Die Atemblume“

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation, die im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden kann. Im Kurs erfolgt eine Einführung in die Qigong-Form der Atemblume und eine Vertiefung in die individuelle Übung für spezifische Ziele. Das Besondere an der Qigong-Form Atemblume ist, dass sie kurz und effektiv ist. Die Einfachheit der Übung umfasst den ganzen Kreislauf des Werdens und Wandels. Zu Beginn jeder Einheit gibt es die Möglichkeit, Fragen zu den Übungen zu stellen.

**Inhalte:** Atemblume, Dehnungsübungen, Meditationen.



## ONLINE-WORKSHOP MIT:

**Dr.<sup>in</sup> Anita Kager-Adunka**

*Psychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin,*

*[www.qigong-jetzt.at](http://www.qigong-jetzt.at)*

**TERMINE:** Montag, 27. Feber, 6., 13., 20. und 27. März 2023  
jeweils von 9 bis 10.30 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 50,-

**HINWEIS:** Da der Kurs aufbauend konzipiert ist, ist eine Anmeldung nur für alle Kursteile möglich.

**ZIELGRUPPE:** Dieser Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

# CARPE DIEM – ERGREIF DIE CHANCE

Spirituelle Impulse zu Seelenstärke und Lebensfreude

Innehalten, durchatmen und mich selbst wahrnehmen sind die ersten Schritte auf dem Weg zur Selbstfürsorge. Wer so beginnt, nähert sich allmählich einer vertieften Lebensenergie und Lebensfreude. Spirituelle Impulse, kleine Rituale und die zunehmende Achtsamkeit begleiten den Weg zu mir selbst. In Austausch und Gespräch können wir uns gegenseitig inspirieren und stärken. Unterstützung bietet der Fastenkalender von Angelika Gassner, der uns von Aschermittwoch bis Ostermontag täglich begleitet.



## ONLINE-WORKSHOP MIT:

**Mag.ª theol. Angelika Gassner**

*Theologin, Lebensberaterin, Geistliche Begleiterin und Autorin*

**TERMINE:** Montag, 6., 13. und 20. März 2023  
jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
**INFORMATIONEN:** bei Mag.ª Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernehmen das KBW Kärnten und  
das Referat für Spiritualität

**MITVERANSTALTER:** Referat für Spiritualität



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA  
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für  
Spiritualität

# WIE FAMILIEN INNERE STÄRKE ENTWICKELN

Die große Resilienz-Reihe

## 1. TERMIN:

Wenn alles zu viel wird... – So schützen wir uns in schwierigen Zeiten

## 2. TERMIN:

Problemlösen statt Katastrophieren – Die Kraft der Positiven Psychologie nutzen

Resilienz hilft uns, Belastungen auszuhalten, handlungsfähig zu bleiben und auch in schwierigen Situationen darauf zu vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird. Doch woher kommt diese innere Widerstandskraft? Ist sie angeboren oder können wir sie im Laufe unseres Lebens erlernen?



### ONLINE-VORTRÄGE MIT:

**Mag.ª (FH) Romana Ravnjak**

Sozialarbeiterin, Familienberaterin und diplomierte Gesundheitstrainerin



**TERMINE:** Mittwoch, 8. und 15. März 2023

jeweils von 19.30 bis 21 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** nicht erforderlich – Direkteinstieg über folgende ZOOM-ID: 833 6563 8479

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# WIE DIE ZEIT VERGEHT!

Vom Spielen, Bewegen und Wachsen

*Ein Vortrag im Rahmen der Baby Basics-Reihe.*

*Tipps und Anregungen für den Alltag mit Babys.*

Sich im individuellen Tempo entwickeln zu können, ist ein Geschenk. Wie können wir unsere Babys in ihrer freien Spiel- und Bewegungsentwicklung gut begleiten?



**ONLINE-VORTRAG VON:**

**Franziska Ebner-Ptok**

*Elementarpädagogin, Familien- und SAFE Mentorin, Pikler-Pädagogin i.A.*



**TERMIN:** Donnerstag, 16. März 2023

von 10 bis 11.30 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** nicht erforderlich – Direkteinstieg über folgende Zoom-ID: 868 7700 8792

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# „SCHWIERIGE GESPRÄCHE“

wertschätzend und erfolgreich meistern

Wir alle sind Kommunikationsexpert:innen. Wir kommunizieren ständig. Dabei entwickeln wir Automatismen, Strukturen, Routinen und Verhaltensmuster, die wir selbst nicht mehr oder nur selten hinterfragen. In diesem Workshop haben Sie Zeit und Raum, sich selbst besser kennenzulernen. Eigene Denkmuster und Einstellungen werden bewusst gemacht und Kommunikations- und Konfliktmuster gemeinsam reflektiert. Es werden Strategien vermittelt, um herausfordernden Gesprächen gelassen zu begegnen. Sich selbst kennenzulernen, ein Bewusstsein über die eigene Persönlichkeit zu schaffen, ist ein wesentlicher Faktor um die eigenen Stärken gezielt zu nutzen. Sie erhalten „Werkzeuge“, die Sie in Ihrem Alltag gezielt einsetzen können.



## WORKSHOP MIT:

**Mag.ª Lydia Kienzer-Schwaiger**

*Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin, Mediatorin*



**TERMIN:** Freitag, 17. März 2023  
von 15 bis 19 Uhr

**ORT:** Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.  
**ANMELDUNG:** bis Dienstag, 14. März 2023  
unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.ª Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 40,-



# DIE KRAFT DES WALDES

Vortrag im Rahmen der Family Basics-Reihe –  
Informationen, Impulse und Anregungen für das Leben mit Kindern

Wie die wohltuende Kraft des Waldes auf uns und unsere Kinder wirkt und wie wir die Natur als Entwicklungsraum nutzen können.



**ONLINE-VORTRAG VON:**

**Mag.ª Kathrin Sowa-Mörtl**

*Psychologische Beraterin, Waldbaden-Trainerin*



**TERMIN:** Montag, 20. März 2023

von 19.30 bis 21 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich – Direkteinstieg über  
folgende Zoom-ID: 839 0578 3154

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# ENTSPANNT DURCH DAS JAHR

Im Rhythmus der Jahreszeiten

Die Kraft des Frühlings

*Online-Wohlfühlstunden für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.*

So wie sich die Natur im Rhythmus der Jahreszeiten verändert, wandelt sich auch unser Körper im Laufe eines Jahres. Wieder im Einklang mit dem ursprünglichen Lebensrhythmus zu leben, bringt Harmonie und Wohlbefinden in unseren Alltag. Die Wohlfühlstunden bieten Impulse und unterstützenden Frei-Raum für regelmäßige Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten. Anregungen und Ideen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen, unsere Gesundheit zu erhalten.



## ONLINE-WORKSHOP MIT:

**Mag.ª (FH) Romana Ravnjak**

*Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung und Sozialarbeiterin*



**TERMINE:** Dienstag, 21. März, 11., 18. und 25. April, 2., 9., 16., 23. und 30. Mai, 6., 13. und 20. Juni 2023  
jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
Die Zugangsdaten werden Ihnen per Mail zugesendet.

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

**HINWEIS:** Jeder Abend kann einzeln besucht werden.  
Einstieg jederzeit möglich.

# SCHLUSS MIT SÄBELZAHNTIGER IM KINDERZIMMER

Effektive Methoden zur Selbst- und Co-Regulation

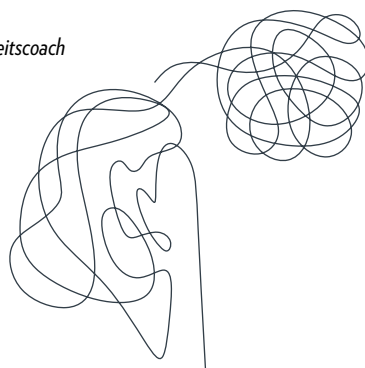
Der Alltag mit Kindern kann ganz schön herausfordernd sein und an unseren Kräften zehren. Wir alle kommen irgendwann an den Punkt, an dem wir „aus der Haut fahren könnten“, am liebsten weglaufen würden oder einfach ausgelaugt und erschöpft sind. Das ist ganz normal. Was wir aber tun können, damit unser Nervensystem „für uns“ statt „gegen uns“ arbeitet, wissen die wenigsten.



## ONLINE-VORTRAG VON UND VERTIEFUNGSABENDE MIT:

**Martina Klein**

*Psychologische Beraterin, Hypnose- und Achtsamkeitscoach*



### TERMINE: *Vortrag:*

Mittwoch, 22. März 2023, 19.30 Uhr

### *Vertiefungsabende:*

Mittwoch, 29. März und Mittwoch, 5. April 2023

jeweils von 19 bis 21 Uhr

### ORT: ONLINE via ZOOM

### ANMELDUNG: *Für den Vortrag:* Direkteinstieg über

folgende Zoom-ID: 821 4415 4339

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

### INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

### KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# ES WAR EINMAL...

Märchennachmittage für große und kleine Menschen ab 4 Jahren

Yvonne E. K. Knaus entführt uns in die märchenhafte Welt von sprechenden Tieren, schlafenden Prinzessinnen, Zwergen, Riesen, Hexen und anderen fantastischen Fabelwesen. Kinder lieben Geschichten und Märchen – und wir Erwachsene auch! Sie transportieren Seelenbilder, Werte und Themen, die auch heute noch Gültigkeit haben. Genießen wir die gemeinsame Zeit, die „unter die Haut geht“ und kommen über unsere inneren Bilder, unsere Vorstellungen und Wünsche ins Gespräch.

*Für große und kleine Menschen ab 4 Jahren.*



## MÄRCHENSTUNDE MIT:

**Yvonne E. K. Knaus**

„Ganz Ohr“ – Vorlesepatin, EKI-Gruppenleiterin, Märchenerzählerin



**TERMINE:** Mittwoch, 22. März 2023: *Dornröschen*  
Mittwoch, 26. April 2023: *Der Froschkönig*  
Mittwoch, 24. Mai 2023: *Hänsel und Gretel*  
Mittwoch, 21. Juni 2023: *Die Bernsteinhexe*  
jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

**ORT:** Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

**ANMELDUNG:** bei Yvonne Knaus unter 0676 66 09 622

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Freiwillige Spende erbeten.

# VOM GLAUBEN INS VERTRAUEN

Vortrag im Rahmen der Family Basics-Reihe –  
Informationen, Impulse und Anregungen für das Leben mit Kindern

Spirituelle Erziehung stärkt fürs Leben. Wie unsere Kinder Wurzel und Flügel entwickeln und wir Eltern sie mit liebevollem Zutrauen „loslassen“ können.



## ONLINE-VORTRAG VON:

**Corinna Guggenberger-Holl**

*Sozialpädagogin, EKI-Leiterin, Kinderentspannungstrainerin*



**TERMIN:** Montag, 27. März 2023

von 19.30 bis 21 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich – Direkteinstieg über  
folgende Zoom-ID: 839 0578 3154

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# SINN ERFÜLLT

## Lebenssinn als Ressource für ein gelingendes Leben

Hinter dem Begriff »Lebenssinn« verbirgt sich ein Bündel von Faktoren, das beeinflusst, ob wir unser Leben als sinnerfüllt und lebenswert erfahren. Sinn ist nichts Statisches. Verändern sich Lebensbedingungen und Lebenssituationen, kann unser Sinngefüge ins Wanken geraten und wir sind wieder auf der Suche nach dem, was uns trägt und Orientierung gibt. Kaum eine andere Frage beschäftigt den modernen Menschen so sehr wie die nach dem Sinn seines Lebens, denn das Empfinden der Sinnhaftigkeit des eigenen Daseins ist überlebenswichtig, wie bereits Viktor Frankl betonte.

An diesem Abend wollen wir schauen, welche hilfreichen Impulse Psychologie und Philosophie uns geben können, wenn es um eine Antwort auf die Frage geht: „Was ist der Sinn des Lebens?“



### ONLINE-VORTRAG UND GESPRÄCHSMÖGLICHKEIT MIT:

**Prof.<sup>in</sup> DDr.<sup>in</sup> Katharina Ceming**

*Augsburg, Philosophin und habilitierte Theologin, freiberufliche Dozentin, Autorin*

**TERMIN:** Dienstag, 28. März 2023  
von 18.30 bis 20 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

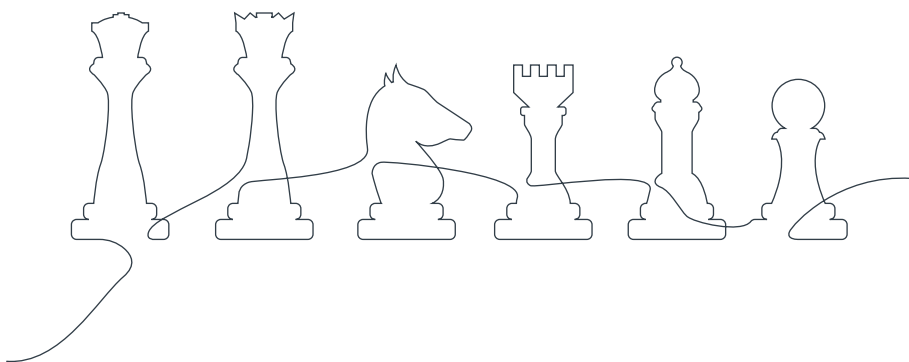
**ANMELDUNG:** Donnerstag, 23. März 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 15,-

## SENIOR:INNENSPIELENACHMITTAGE



Spiele ist keine Frage des Alters. Spielen macht Spaß, regt das Gedächtnis an, fordert die Konzentration und fördert soziale Kontakte sowie die Einbindung in eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Seien es das altbekannte „Mensch ärgere dich nicht“, verschiedene obligate Karten- oder Würfelspiele, Strategiespiele, Spiele zu zweit oder in der Gruppe, es ist für alle etwas dabei. Sehr gerne können Sie Ihre Lieblingsspiele auch mitbringen. Wir freuen uns über die Teilnahme aller, die Freude und Spaß am Ausprobieren von verschiedensten Gesellschaftsspielen haben.



**TERMINE:** Freitag, 31. März, 28. April, 26. Mai und 23. Juni 2023  
jeweils von 14 bis 18 Uhr

**ORT:** Diözesanhaus, Cafeteria  
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

### ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

bei Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner unter 0676 8772 2427  
oder [ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at)

### KOSTENBEITRAG:

kostenfrei

# BUCHCLUB:DIGITAL

Die Austauschplattform für Gernleser:innen



Bücher lesen, in fremde Welten eintauchen, mitleiden, mitlachen oder erstaunt den Kopf schütteln. Lesen bewegt immer. Falls du mit deinen Leseindrücken nicht alleine bleiben willst, schau doch beim buchclub:digital vorbei. Zum Diskutieren, Gedanken austauschen und Plaudern über gelesene Bücher und Geschichten. Gelesen wird alles, was Freude macht. Klassiker, zeitgenössische Literatur, Bestseller, unbekannte Entdeckungen, Gedichte oder Kurzgeschichten. Lesefreude teilen bequem von zu Hause aus.



**TERMINE:** Freitag, 31. März, 28. April, 26. Mai und 30. Juni 2023  
jeweils von 19 bis 21 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
Die ZOOM-Zugangsdaten werden Ihnen per E-Mail zugesendet.

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



# DAS GUTE IM BLICK

Mit der Kraft der Positiven Psychologie Begeisterung fürs Leben finden

„Leben heißt Veränderung“,  
sagte der Stein zur Blume und flog davon.

Leben heißt Veränderung. Doch nicht immer sind wir offen für Neues. Manchmal machen uns die vielen Katastrophen-Meldungen zu schaffen und wir wünschen uns, dass alles wieder leichter fällt. Berufliches oder Privates wieder Spaß macht. Wie können wir den Herausforderungen unserer Zeit wieder gelassen und zuversichtlich begegnen? Wie Begeisterung fürs Leben finden?



## VORTRAG VON UND VERTIEFUNGSABENDE MIT:

**Martina Klein**

*Psychologische Beraterin, Hypnose- und Achtsamkeitscoach*



### TERMINE: *Vortrag:*

Samstag, 15. April 2023, von 9 bis 16 Uhr

*Vertiefungsabende:*

20. und 27. April., 4. und 11. Mai 2023, von 19 bis 20.30 Uhr

### ORT: *Vortrag:*

Stift St. Georgen, Schloßallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee

*Vertiefungsabende:*

ONLINE via ZOOM

Die Zugangsdaten werden Ihnen per Mail zugesendet.

### ANMELDUNG:

bis Donnerstag, 13. April 2023

unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

### INFORMATIONEN:

bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

### KOSTENBEITRAG:

Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

27. Feber 2023	Qigong - <i>Teil 1</i>	4
6. März 2023	Qigong - <i>Teil 2</i>	4
6. März 2023	Carpe Diem - <i>Teil 1</i>	5
8. März 2023	Wie Familien innere Stärke entwickeln - <i>Wenn alles zu viel wird...</i>	6
13. März 2023	Qigong - <i>Teil 3</i>	4
13. März 2023	Carpe Diem - <i>Teil 2</i>	5
15. März 2023	Wie Familien innere Stärke entwickeln - <i>Problemlösen statt Katastrophieren</i>	6
16. März 2023	Wie die Zeit vergeht!	7
17. März 2023	„Schwierige Gespräche“	8
20. März 2023	Qigong - <i>Teil 4</i>	4
20. März 2023	Carpe Diem - <i>Teil 3</i>	5
20. März 2023	Die Kraft des Waldes	9
21. März 2023	Entspannt durch das Jahr	10
22. März 2023	Schluss mit Säbelzahn Tigern im Kinderzimmer - <i>Vortrag</i>	11
22. März 2023	Es war einmal... - Dornröschen	12
27. März 2023	Qigong - <i>Teil 5</i>	4
27. März 2023	Vom Glauben ins Vertrauen	13
28. März 2023	Sinn erfüllt	14
29. März 2023	Schluss mit Säbelzahn Tigern im Kinderzimmer - <i>Vertiefungsabend 1</i>	11
31. März 2023	Senior:innenspielenachmittag	15
31. März 2023	Buchclub:digital	16
5. April 2023	Schluss mit Säbelzahn Tigern im Kinderzimmer - <i>Vertiefungsabend 2</i>	11
11. April 2023	Entspannt durch das Jahr	10
15. April 2023	Das Gute im Blick - <i>Vortrag</i>	17
18. April 2023	Entspannt durch das Jahr	10
18. April 2023	Dem Leben vertrauen	20
19. April 2023	Wieso wohnt Papa/Mama jetzt woanders - <i>Was ist schon normal?</i>	21
19. April 2023	Herausforderung Demenz	22
20. April 2023	Das Gute im Blick - <i>Vertiefungsabend 1</i>	17
21. April 2023	„Ganz Ohr“-Vorlesepatin/Vorlesepate werden - <i>Teil 1</i>	23
22. April 2023	„Ganz Ohr“-Vorlesepatin/Vorlesepate werden - <i>Teil 2</i>	23
25. April 2023	Entspannt durch das Jahr	10
26. April 2023	Es war einmal... - Der Froschkönig	12
26. April 2023	Wieso wohnt Papa/Mama jetzt woanders - <i>Obsorge, Kontaktrecht, Alimente &amp; Co</i>	21
27. April 2023	Das Gute im Blick - <i>Vertiefungsabend 2</i>	17
28. April 2023	Senior:innenspielenachmittag	15

28. April 2023	Buchclub:digital	16
28. April 2023	Happy Painting©	24
2. Mai 2023	Entspannt durch das Jahr	10
2. Mai 2023	Herausforderung Demenz	22
2. Mai 2023	Die New Work Revolution – <i>Arbeit auf Augenhöhe – Generationen &amp; Konflikte</i>	25
3. Mai 2023	Handlettering	26
3. Mai 2023	Als Frau mein Leben leben – <i>Vortrag</i>	27
4. Mai 2023	Das Gute im Blick – <i>Vertiefungsabend 3</i>	17
4. Mai 2023	Mut-Ich – <i>Teil 1</i>	28
6. Mai 2023	Seitenweise Glück	29
6. Mai 2023	Qigong – Die Fülle des Lebens, die Freude am Sein!	30
9. Mai 2023	Entspannt durch das Jahr	10
9. Mai 2023	Herausforderung Demenz	22
9. Mai 2023	Die New Work Revolution – <i>Fehlerkultur im Arbeitsumfeld</i>	25
10. Mai 2023	Als Frau mein Leben leben – <i>Vertiefungsabend 1</i>	27
11. Mai 2023	Das Gute im Blick – <i>Vertiefungsabend 4</i>	17
11. Mai 2023	Mut-Ich – <i>Teil 2</i>	28
13. Mai 2023	Mama macht Pause – Für einen Tag!	31
16. Mai 2023	Entspannt durch das Jahr	10
16. Mai 2023	Die New Work Revolution – <i>Führung und Leadership</i>	25
17. Mai 2023	Als Frau mein Leben leben – <i>Vertiefungsabend 2</i>	27
23. Mai 2023	Entspannt durch das Jahr	10
23. Mai 2023	Herausforderung Demenz	22
24. Mai 2023	Es war einmal... – Hänsel und Gretel	12
24. Mai 2023	Als Frau mein Leben leben – <i>Vertiefungsabend 3</i>	27
24. Mai 2023	Handlettering	32
24. Mai 2023	Interreligiöser Waldspaziergang	33
26. Mai 2023	Senior:innenspielenachmittag	15
26. Mai 2023	Buchclub:digital	16
30. Mai 2023	Entspannt durch das Jahr	10
6. Juni 2023	Entspannt durch das Jahr	10
13. Juni 2023	Entspannt durch das Jahr	10
20. Juni 2023	Entspannt durch das Jahr	10
21. Juni 2023	Es war einmal... – Die Bernsteinhexe	12
23. Juni 2023	Senior:innenspielenachmittag	15
30. Juni 2023	Buchclub:digital	16

# RESILIENZ – DEM LEBEN VERTRAUEN

Die Kunst aus der Fülle zu leben

Wie man in herausfordernden Lebenssituationen sich und andere im Alltag stärken kann und damit Lebenskraft und Freude gewinnt, wird im Mittelpunkt unserer Überlegungen und Gespräche zum Thema Resilienz stehen.

Dem vielschichtigen Begriff Resilienz werden wir uns aus psychologischer und spiritueller Sicht nähern. Persönliche Glaubenserfahrungen helfen dabei, das Leben in einem größeren Kontext zu verstehen, den Blick zu weiten und Gemeinschaft zu leben.

Neben fachlichen Inputs und Phasen der Selbstreflexion tauschen wir uns über gemeinsame Erfahrungen und den verschiedenen, vielleicht auch unterschiedlichen „Säulen der Resilienz“ in unserem Leben aus.

## Themen:

- Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen
- Erspüren der inneren Stärke
- Entdecken von Lebensperspektiven
- Schaffen von Rückzugsräumen
- Möglichkeiten der sozialen Vernetzung



**WORKSHOP MIT:**  
**Dipl.-Theol. Viola Weiß**  
*Krankenhausesseelsorgerin*



**Prof. Mag. Hermann Wilhelmer**  
*Psychotherapeut*

**TERMIN:** Dienstag, 18. April 2023  
von 14 bis 17 Uhr

**ORT:** Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

**ANMELDUNG:** bis Donnerstag, 13. April 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlicka unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** kostenfrei

# WIESO WOHT PAPA/MAMA JETZT WOANDERS?

2 ONLINE-Abende rund ums Thema Trennung und Scheidung, die helfen, praxistaugliche Lösungen zu finden

Wenn sich Elternpaare trennen, bringt das für alle Beteiligten – Kinder wie Eltern – Veränderungen mit sich. 1000 Fragen, auf die Antworten gefunden werden müssen: Wer wird wo wohnen? Wie schaut es finanziell aus? Wie können alle die Trennung „gut überstehen“?

## WAS IST SCHON NORMAL?

Abschied von der Idealfamilie

Wie können wir „das Scheitern“ unserer Paar-Beziehung ganz bewusst verarbeiten und zu einem echten Neustart für uns und unsere Kinder gelangen?



### ONLINE-VORTRAG VON:

**Mag. Eduard Gutleb**

*Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Körperpsychotherapeut*

## OBSORGE, KONTAKTRECHT, ALIMENTE & CO

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Über rechtliche Fragen, Beratungsmöglichkeiten und eine „weise“ Vorgehensweise bei Trennungen, die das Wohl der Kinder im Auge behält.



### ONLINE-VORTRAG VON:

**Mag.ª jur. Gabriela Sticht-Truchlik**

*Juristische und psychosoziale Familienberaterin, Ehe-, Familien- und Lebensberatung*

**TERMINE:** Mittwoch, 19. und 26. April 2023

jeweils um 19.30 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich – Direkteinstieg über folgende Zoom-ID: 873 1944 6862

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# HERAUSFORDERUNG DEMENZ

## Schwerpunkt verbale und nonverbale Kommunikation

Demenz ist die Herausforderung der nächsten Jahrzehnte und eine Erkrankung, die im Steigen begriffen ist. Trotzdem ist das Krankheitsbild und die damit verbundenen Bedürfnisse noch immer ein Tabu-Thema, das Wissen über die Bedürfnisse von Betroffenen wenig vorhanden. Die überwiegende Mehrheit der an Demenz erkrankten Menschen lebt zu Hause und wird dort von Familienangehörigen betreut und gepflegt. Viele Angehörige sind sehr belastet, mit der Situation überfordert und fühlen sich oftmals allein gelassen. Zudem macht die fortschreitende Erkrankung die Kommunikation schwierig; viele Erkrankte verlieren die Fähigkeit, sich verbal mitzuteilen und kommunizieren ihre Bedürfnisse immer mehr nonverbal. Gleichzeitig fällt es ihnen aber auch immer schwerer, die Sprache der Betreuenden und Angehörigen zu verstehen, weshalb Berührungen als „Kommunikationsmittel“ immer bedeutsamer werden.

Diese viertellige Reihe soll Informationen, Tipps sowie Unterstützung gerade im Bereich verbaler (Validation) und nonverbaler Kommunikation (Berührungen) geben. Für Fragen, Austausch und Diskussion wird ausreichend Zeit zur Verfügung stehen.

Das Angebot richtet sich an in der Pflege Tätige (häuslich, stationär oder mobil), sowie an alle am Thema Interessierten.



### VORTRAGSREIHE VON:

#### DGKP Gerhard Spreitzer

*Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, ausgebildeter Validationstrainer  
nach Naomi Feil, Beratung, Betreuung & Fortbildung im Pflegemanagement*

**TERMINE:** Mittwoch, 19. April, Dienstag, 2., 9. und 23. Mai 2023  
jeweils um 17.30 Uhr

**ORT:** Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner unter 0676 8772 2427  
oder [ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** kostenfrei

**HINWEIS:** Idealerweise ist die Reihe aufbauend zu betrachten, kann aber auch einzeln besucht werden.

# „GANZ OHR“ VORLESEPATIN/VORLESEPATE WERDEN

Geschichten vorlesen, zuhören, miteinander ins Reden kommen

Sie haben Freude an Büchern und sind gerne mit Menschen in Kontakt? Sie möchten Ihre Buchbegeisterung mit anderen Menschen teilen und für Kinder oder Senior:innen gemeinsame Vorlesestunden gestalten? An einem Wochenende erhalten Sie Informationen und Anleitungen, wie das Vorlesen vor unterschiedlichem Publikum aussehen kann, welche Texte sich zum Vorlesen eignen und vor allem WIE Sie Ihr individuelles Vorlese-Talent am besten zur Geltung bringen.



## MEINE LESEBIOGRAPHIE, VORLESEN UND ERZÄHLEN:

**Mag.ª Elfriede Verhounig**

*Volkswirtin i.R., Vorlesepatin*



## KULTUR DES VORLESENS UND ERZÄHLENS, STIMME UND KÖRPERSPRACHE:

**Markus Achatz**

*Künstlerischer Leiter des Theaters WalTzwerk*



## MIT BILDERBÜCHERN WÄCHST MAN BESSER:

**Katharina Wagner**

*Referentin für Elternbildung*



„Mit Mut fangen  
die schönsten  
Geschichten an.“

**TERMINE:** Freitag, 21. April 2023, von 16 bis 20 Uhr und  
Samstag, 22. April 2023, von 9 bis 18 Uhr

**ORT:** Bildungshaus Sodalitas, Propsteiweg 1, 9121 Tainach

## ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at  
oder bei Veronika Kušej unter 04239 2642 oder office@sodalitas.at

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

**HINWEIS:** Max. Teilnehmer:innenzahl 12 Personen

# HAPPY PAINTING©

Kreative Auszeit für Herz & Seele

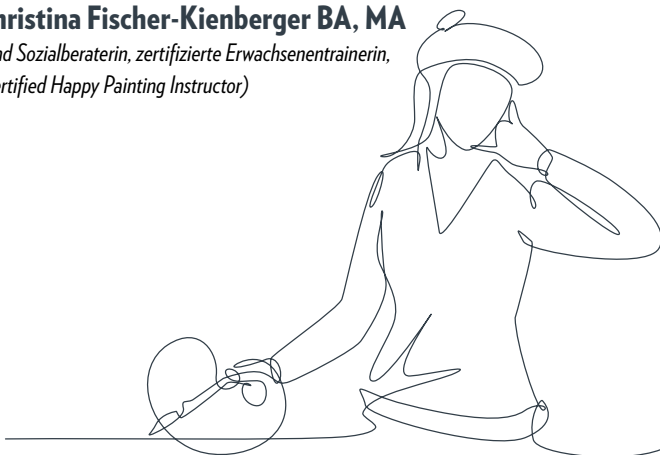
Den Alltag bewältigen und dabei den eigenen inneren als auch den äußeren Ansprüchen zu genügen ist eine tägliche Gratwanderung, die es zu bewältigen gilt. Die inneren Antreiber kennen, sie wahrnehmen und mit ihnen in Kontakt zu treten, ist ein Teil der Selbstfürsorge und ermöglicht es die Balance im Denken und Handeln zu halten. Happy Painting!© ist eine freudvolle Möglichkeit, sich diesen inneren Ansprüchen zu stellen und sich eine kreative Auszeit zu gönnen. An diesem Nachmittag werden wir uns dem Thema „Malen und Ich“ widmen. Der Workshop ist eine Mischung aus kurzen theoretischen und selbst-reflexiven Einheiten, sowie dem kreativen Tun mit der besonderen und fröhlichen Happy Painting!© Methode nach C. Hagenmeyer.



## WORKSHOP MIT:

**Dr. in Christina Fischer-Kienberger BA, MA**

*Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte Erwachsenentrainerin,  
CHPI© (Certified Happy Painting Instructor)*



**TERMIN:** Freitag, 28. April 2023  
von 14 bis 19 Uhr

**ORT:** Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

**ANMELDUNG:** bis Freitag, 21. April 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424

**KOSTENBEITRAG:** € 40,- (zzgl. € 10,- Materialkosten)



# DIE NEW WORK REVOLUTION

... und wenn Arbeit plötzlich für Freude, Leichtigkeit & Kreativität stünde?

Es rumort auf dem Arbeitsmarkt. Junge Menschen fordern selbstbewusst ein wertschätzendes Betriebsklima, Teilzeitstellen und Auseinandersetzung auf Augenhöhe. Auch wenn dies Vorgesetzten dreist erscheinen mag – „Sollen sie doch erst einmal etwas leisten!“ – sind die oft gescholtenen Millennials damit einer wichtigen Sache auf der Spur: dem Konzept der New Work. Aber was heißt das? Niemand weiß, wie wir in 20 Jahren arbeiten werden. Daher ist es wichtig, dass wir uns persönlich mit der Frage auseinandersetzen: Wie will ich eigentlich in Zukunft arbeiten? Wann lässt mich Arbeit aufblühen?



## 3-TEILIGE GESPRÄCHSREIHE MIT:

**Mag.ª Lena Marie Glaser, MA**

*Buchautorin von „Arbeit auf Augenhöhe – Die New Work Revolution“ (Kremayr&Scheriau),*

*Gründerin des Zukunftslabors [www.basicallyinnovative.com](http://www.basicallyinnovative.com),*

*Beraterin von Wirtschaft & Politik*



## TERMINE:

Dienstag, 2. Mai 2023:

*Arbeit auf Augenhöhe – Generationen & Konflikte*

Dienstag, 9. Mai 2023:

*Fehlerkultur im Arbeitsumfeld*

Dienstag, 16. Mai 2023:

*Führung und Leadership*

jeweils von 18 bis 19.30 Uhr

## ORT:

ONLINE via ZOOM

## ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

bis jeweils einen Tag vor der Veranstaltung

bei Mija Janesch, B.A. unter [mija.janesch@kath-kirche-kaernten.at](mailto:mija.janesch@kath-kirche-kaernten.at)

oder 0676 8772 2425

## KOSTENBEITRAG:

Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# HANDLETTERING - DIE KUNST DER SCHÖNEN BUCHSTABEN

Es ist Zeit sich Zeit zu schenken

Ein Lettering erfordert unsere Aufmerksamkeit und Konzentration. Tisch, Papier, ein paar Stifte, die Ahnung einer Idee und schon steht die Zeit still. Wenn wir in die Welt der schönen Buchstaben eintauchen, verlassen wir unseren stressigen und hektischen Alltag und nehmen uns Zeit für uns selbst. Wir leben im Moment und erfreuen uns an der Leichtigkeit des Schriftzugs, der Schönheit der Farben, dem Schwung der Handschrift – an dem, was auf dem Papier entsteht. Wir kommen bei uns an und sind ganz im Hier und Jetzt.

**Was man dafür braucht:** Ein blanko Notizbuch A5, Fineliner in verschiedenen Farben, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Buntstifte in den Lieblingsfarben, Kalligrafie Stifte und Brush Pens.



## ONLINE-WORKSHOP MIT:

**Mag.ª Marlies Wieser**

*Kommunikationswissenschaftlerin und Illustratorin*

*Manchmal fehlen uns zum Glück  
nur ein paar Stifte und Papier...*



**TERMIN:** Mittwoch, 3. Mai 2023

von 19 bis 21 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** bis Freitag, 28. April 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.ª Petra Kudlička unter 0676 8772 2424

oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 20,-

**HINWEIS:** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Auch wer glaubt, nicht kreativ zu sein, ist willkommen und wird erstaunt sein, welche Handlettering-Werke man in kurzer Zeit lernt.

# ALS FRAU MEIN LEBEN LEBEN

Meinen Herzenswünschen auf die Spur kommen

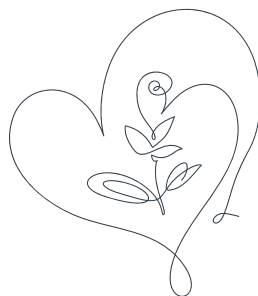
Im stressigen Berufs- und Familienalltag, der vom Aufstehen bis spätabends meist im Laufschrift absolviert wird, bleibt Frauen kaum einmal Zeit ganz für sich und bei sich zu sein. Meist haben die Bedürfnisse aller anderen Vorrang. Deshalb wollen wir an 4 Abenden uns selbst in den Mittelpunkt stellen, ins Innere hören und die Beziehung zu uns selbst lebendig werden lassen. Was sagt unser innerer Kompass? Welche Bedürfnisse wollen gelebt werden? Wie schaffen wir es, sie in unseren Alltag zu integrieren?



## ONLINE-VORTRAG VON UND ONLINE-VERTIEFUNGSABENDE MIT:

**Mag.ª Petra Strohmaier**

*Psychologische Beraterin, Systemische Familienberaterin, Elternbildnerin*



### TERMINE: *Vortrag:*

Mittwoch, 3. Mai 2023, 19.30 Uhr

### *Vertiefungsabende:*

Mittwoch 10., 17., und 24. Mai 2023

jeweils von 19 bis 21 Uhr

**ORT:** jeweils ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** *Für den Vortrag:* Direkteinstieg über folgende Zoom-ID: 890 3630 7133

*Für die Vertiefungsabende:* Anmeldung unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at. Die Zoom-ID für die Vertiefungsabende wird nach der Anmeldung zugesendet.

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

# MUT-ICH

## Zwei Abende zum Thema Mut & Zuversicht

Sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, dazu braucht es Mut. Denn der Blick durch die rosarote Brille allein reicht nicht aus, um das Leben gut zu meistern. Die innere Haltung der Zuversicht ermöglicht es uns schwierige Situationen zu erkennen und dabei trotzdem den Blick auf das Positive zu richten. So können wir Handlungsmöglichkeiten, die uns das Leben bietet, ergreifen und unser Leben positiv gestalten. Durch Impulse der Referentin und Austausch in der Gruppe werden wir im Gespräch erkunden, wie wir Zuversicht gewinnen und stärken können.



### 2 ONLINE-GESPRÄCHSABENDE MIT:

**MMMag.ª Theresa Lichtenegger**

*Erwachsenentrainerin und Theologin*



**TERMINE:** Donnerstag, 4. und 11. Mai 2023

jeweils von 18.30 bis 20 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** bis Freitag, 28. April 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.ª Petra Kudlička unter 0676 8772 2424

oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 20,-

**HINWEIS:** Die Abende finden online statt, sind aufeinander aufbauend und daher nur gemeinsam zu buchen.

Material wird Ihnen von der Referentin postalisch zugeschickt.

Dafür bitten wir bei der Anmeldung um Bekanntgabe Ihrer Postadresse.

# SEITENWEISE GLÜCK

Können Bücher glücklich machen?

Wer über Bücher spricht, erzählt auch ein wenig von sich selbst. Mag.<sup>a</sup> Andrea Kromoser präsentiert Kinderbücher, Lyrikbände, Bilder- und Sachbücher, sowie Geschichten, die nach dem Glück fragen, vom Glück im Unglück erzählen oder von Hoffnung und Zuversicht. Lektüre, die vielleicht sogar glücklich macht. Beim gemeinsamen Entdecken kommen wir miteinander ins Reden und tauschen Leseerfahrungen aus. Wir finden Bücherschätze für uns selbst und für Vorlese Momente. Neben der aktiven Beschäftigung mit Illustrationen und Texten bleibt Zeit zum Schmökern, für Inspiration, Einfälle und Ideen. Um Gedanken festzuhalten, nehmen wir das kunstvolle Notizbuch „Seitenweise Glück“ von Lena Raubaum und Katja Seifert zur Hand, dessen Seiten glücklicherweise darauf warten, gefüllt zu werden.

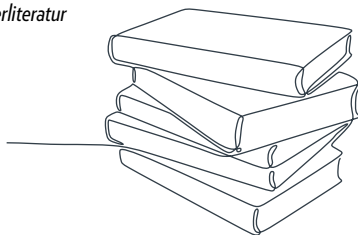
Ein inspirierendes Tagesseminar für Vorlesepat:innen, EKI-Gruppenleiter:innen, Bibliothekar:innen und buchbegeisterte Menschen. Bitte persönliche Lieblingsstifte mitbringen – das Notizbuch gibt’s für alle dazu!



## TAGES-SEMINAR MIT:

**Mag.<sup>a</sup> Andrea Kromoser**

*Germanistin, Referentin und Rezensentin für Kinderliteratur  
[www.familienlektuere.at](http://www.familienlektuere.at)*



**TERMIN:** Samstag, 6. Mai 2023, von 9 bis 16 Uhr

**ORT:** Stift St. Georgen, Schloßallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee

**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at).

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

**HINWEIS:** Keine Vorkenntnisse nötig.

# QIGONG – DIE FÜLLE DES LEBENS, DIE FREUDE AM SEIN!

Wir wachsen, grünen und blühen in unserer Lebenskraft auf

Im ehemaligen Benediktinerinnenstift St. Georgen wollen wir unsere Lebenskraft und Lebensenergie stärken. Der klösterlichen Tradition verbunden ist der Begriff „viriditas“ (die Grünkraft) der Benediktinerin Hildegard von Bingen. Die grüne Lebenskraft, die alles Leben durchflutet, bringt das Leben zur Entfaltung und ist die heilende Kraft, die den Menschen in seine Balance führt. Der chinesische Begriff Qi und Hildegards Begriff viriditas sprechen beide von der unbändigen Lebens(wirk)kraft als Quelle unserer Lebendigkeit. Qigong aktiviert und harmonisiert unsere Lebenskräfte, die meditativen Bewegungen führen uns ins Hier und Jetzt, machen unseren Geist klar und wach, beruhigen unsere Gefühle und öffnen unser Herz. Wir kommen mehr und mehr in unserem eigenen Körper an, gut verwurzelt im Boden fühlen wir uns lebendig und beweglich. Altes und Verbrauchtes wird los gelassen und neue Lebensenergie wird eingeatmet.

**Inhalte:** Einführung in die Form der Atemblume und Vertiefung in die individuelle Übung für spezifische Ziele. Das Besondere an der Qigongform Atemblume ist, dass sie kurz und effektiv ist. Die Einfachheit der Übung umfasst den ganzen Kreislauf des Werden und Wandeln.



## QIGONG-TAG MIT:

**Dr. in Anita Kager-Adunka**

*Psychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin*

[www.qigong-jetzt.at](http://www.qigong-jetzt.at)

**TERMIN:** Samstag, 6. Mai 2023, von 9 bis 17 Uhr

**ORT:** Stift St. Georgen, Schloßallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee

**ANMELDUNG:** bis Freitag, 28. April 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424

oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 70,- exkl. Mahlzeiten

**ZIELGRUPPE:** Anfänger:innen und Fortgeschrittene jeden Alters

# MAMA MACHT PAUSE – FÜR EINEN TAG!

Mama-Auszeit im Stift St. Georgen

Sobald Kinder unser Leben bereichern, haben wir Frauen alle Hände voll zu tun. Sich als Mama „freizunehmen“ ist dann gar nicht so leicht. Nutzen wir das Muttertagswochenende und schenken uns selbst einen Tag ohne To-Do-Liste, Multitasking und Stress. Ein besonderer Wohlfühltag für Mamas, gefüllt mit Entspannung, Achtsamkeit, Reflexion und hilfreichen Inputs. Wohltuende „Ich-Zeit“ im inspirierenden Stift am Längsee.



## WORKSHOP MIT:

**Martina Klein**

*Psychologische Beraterin, Hypnose- und Achtsamkeitscoach*



**TERMIN:** Samstag, 13. Mai 2023, von 9 bis 16 Uhr

**ORT:** Stift St. Georgen, Schloßallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee

## ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407  
oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

## KOSTENBEITRAG:

€ 5,- pro Teilnehmerin. Bezahlung vor Ort.  
Verpflegung im Stift exklusive.

## HINWEIS:

Achtung begrenzte Teilnehmerinnen-Zahl.

# HANDLETTERING - DIE KUNST DER SCHÖNEN BUCHSTABEN

Nur ein Wort? - Nein, eine ganze Welt!

„AusDruck“ der Gedanken & „EinBlick“ in die Seele. Beim Handlettering setzen wir uns mit unseren Gedanken auf eine besondere Weise auseinander. Wenn wir kunstvolle Buchstaben malen und damit ein für uns bedeutsames Wort schreiben, (er)schaffen wir etwas Neues noch nie Gewesenes. Angst und Sorge Glück und Dankbarkeit, all das fließt durch uns hindurch auf das Papier – und kann so von uns gestaltet und verändert werden – wird kleiner oder größer, ist scharf konturiert oder weich gezeichnet.... Gedanken und Gefühle werden für uns anschaulich, fassbar und begreifbar.

**Was man dafür braucht:** Ein blanko Notizbuch A5, Fineliner in verschiedenen Farben, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Buntstifte in den Lieblingsfarben, Kalligrafie Stifte und Brush Pens.



## ONLINE-WORKSHOP MIT:

**Mag.ª Marlies Wieser**

*Kommunikationswissenschaftlerin und Illustratorin*

*Manchmal fehlen uns zum Glück  
nur ein paar Stifte und Papier...*



**TERMIN:** Mittwoch, 24. Mai 2023, von 19 bis 21 Uhr

**ORT:** ONLINE via ZOOM

**ANMELDUNG:** bis Montag, 22. Mai 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Mag.ª Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTENBEITRAG:** € 20,-

**HINWEIS:** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Auch wer glaubt, nicht kreativ zu sein, ist willkommen und wird erstaunt sein, welche Handlettering-Werke man in kurzer Zeit lernt.



# INTERRELIGIÖSER WALDSPAZIERGANG

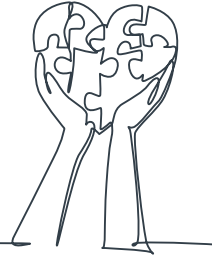
Wir bieten die Möglichkeit, bei einem Waldspaziergang mit anderen Menschen unterwegs mehr über die interreligiöse Vielfalt in Kärnten zu erfahren. Mitglieder unterschiedlichster Glaubensgemeinschaften stellen sich, ihre Aktivitäten und Räumlichkeiten vor und laden zum Austausch ein.



- TERMIN:** Mittwoch, 24. Mai 2023, von 15 bis 17 Uhr  
**TREFFPUNKT:** Kreuzbergkirche Klagenfurt, Volkmanweg 1  
**ANMELDUNG:** unter khg@aau.at  
**INFORMATIONEN:** bei Mija Janesch, B.A.  
unter mija.janesch@kath-kirche-kaernten.at  
oder 0676 8772 2425
- KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.







### Impressum:

Das Gute im Blick – Bildungsangebote des Katholischen Bildungswerks Kärnten Frühjahr/Sommer 2023

Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung:

Katholisches Bildungswerk Kärnten, Mag.<sup>a</sup> Birgit Wurzer

T 0463 5877 2423, F 0463 5877 2399

E-Mail: [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at), [www.kath-kirche-kaernten.at/bildung](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildung)

Druck: Druck- und Kopiezentrum

T 0463 5877 2160, E-Mail: [druckerei@kath-kirche-kaernten.at](mailto:druckerei@kath-kirche-kaernten.at),

[www.kath-kirche-kaernten.at/dkz](http://www.kath-kirche-kaernten.at/dkz)

Layout: Maria Hofer, BA

alle: 9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 30

Bildrechte Illustrationen: Cover: AdobeStock #444662162; Seite 2 und 27: AdobeStock #303666606;

Seite 3: AdobeStock #309368980; Seite 6: AdobeStock #436798420; Seite 7: AdobeStock #416667908;

Seite 8: AdobeStock #359927010; Seite 9: AdobeStock #416667908; Seite 10: AdobeStock #307244797;

Seite 11: AdobeStock #451917505; Seite 12: AdobeStock #288702871; Seite 13: AdobeStock #476777809;

Seite 15: AdobeStock #261194636; Seite 16: AdobeStock #426637209; Seite 17: AdobeStock #444662102;

Seite 23: Buchstart | Helga Bansch; Seite 24: AdobeStock #436956705; Seite 25: AdobeStock #426637209;

Seite 28: MMMag.<sup>a</sup> Theresa Lichtenegger; Seite 29: AdobeStock #349329106; Seite 31: AdobeStock #444682538;

Seite 33: AdobeStock #458698734; Seite 35: AdobeStock #357347529; Seite 36: AdobeStock #444661957;

Bildrechte Referent:innenfotos: Seite 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32: privat;

Seite 8: Foto Pacheiner; Seite 9: Florian Gunzer; Seite 11, 17, 31: Jennifer Bernthaler/[jenniferphotography.at](http://jenniferphotography.at);

Seite 12: Johannes Leitner, Caritas; Seite 14: Sabine Jakobs;

Seite 23: Mag.<sup>a</sup> Elfriede Verhouing > privat; Markus Achatz > theater waltzwerk; Katharina Wagner > Wolbank;


Seite 25: Elodie Grethen; Seite 26 und 32: Caroline Knauder

Bildrechte Fotos: Seite 4, 5, 14, 20, 30: [pixabay.com](http://pixabay.com) #3010848; Seite 26 und 32: Mag.<sup>a</sup> Marlies Wieser;

wenn nicht anders angegeben Katholisches Bildungswerk Kärnten



Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

-  Bundeskanzleramt
-  Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



LAND  KÄRNTEN  
Familienreferat

