



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# SEELEN.GRUND

## Lebensfülle und innere Zufriedenheit Stärkende Rituale für den Alltag

**S**tärkende Rituale helfen uns, unseren Alltag spannender und sinnerfüllter zu erleben und dem eigenen Leben mit Vertrauen, Lebendigkeit und Zufriedenheit zu begegnen.

Wenn wir die Fülle des Lebens intensiv wahrnehmen und leben, entdecken wir eine unerwartete Lebendigkeit, die uns hilft, alle Facetten des Lebens – das Glück als auch das Unglück – dankbar anzunehmen. Die drei Abende laden ein innezuhalten und hinzufühlen, was uns gerade bewegt und unsere Erfahrungen zu teilen. Wir spüren nach, wie wir mit Zustimmung zu uns selbst und unserem Leben, so wie es jetzt ist, leben können – auch dort, wo das Leben angesichts von Belastung, Verlust oder Wandel herausfordernd oder verletzlich wird.

**Termine:** MO, 23. Feber, 2.  
und 9. März 2026  
jeweils 18.30–19.45 Uhr

**Ort:** ONLINE via ZOOM

Die Meeting-ID wird nach der  
Anmeldung zugesendet.

**ONLINE-Meditation  
in 3 Teilen mit:**

**Mag.<sup>a</sup> Angelika Gassner**

*Theologin, Lebensberaterin,  
Geistliche Begleiterin und Autorin*



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

**ANMELDUNG:** bis MI, 18. Feber 2026 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTEN:** Dank Förderungen kostenfrei.

Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Seelengrund, 23. Feber, Online



Zahlen mit Code

**HINWEIS:** Da durch die Veranstaltungen ein innerer Bewusstseinsprozess  
angeregt und begleitet wird, empfiehlt sich die Teilnahme an allen drei Teilen.



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA  
BISCHÖFliches SEELSORGEAMT

Referat für  
Spiritualität

**sqCert**

Stiftung  
**QVB**  
zertifiziert

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | 0463 5877 2423 | [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

[katholischesbildungswerkkaernten](https://www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten) | [katholisches\\_bildungswerk\\_ktn](https://www.instagram.com/katholisches_bildungswerk_ktn) | [www.kath-kirche-kaernten.at/kbw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kbw)

Bitte wenden



Termin 1 | MO, 23. Feber 2026 | 18.30-19.45 Uhr

## ENTSPANNTES SEIN

Wir schauen und spüren hin, was uns anspannt und wie wir entspannen können. Unser Blick richtet sich auf eigene Stressoren und innere Antreiber genauso wie auf die Möglichkeiten, uns zu erholen.

Termin 2 | MO, 2. März 2026 | 18.30-19.45 Uhr

## LEBENDIGE SINNLICHKEIT

Mit allen Sinnen das Leben ergreifen und dadurch berührt werden. In dieser ganzheitlichen Zuwendung stoßen wir vielleicht auch auf „Heiliges“ in uns und um uns herum und erfahren darin Stärkung.

Termin 3 | MO, 9. März 2026 | 18.30-19.45 Uhr

## BEFREITES LEBENSGEFÜHL

Uns zu befreien setzt voraus, dass uns das eine oder andere gefangen hält. Welche Routinen, Glaubenssätze halten uns klein und verhindern unser Wachsen? Welche Wege gibt es, aufzuwachen, aufzustehen und das Leben zu gestalten?