



SEELEN.GRUND

Lebensfülle und innere Zufriedenheit Stärkende Rituale für den Alltag

Stärkende Rituale helfen uns, unseren Alltag entspannter 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. a Angelika Gassner
Theologin, Lebensberaterin,
Geistliche Begleiterin und Autorin



INFORMATIONEN: bei Mag. a Petra Kudlicka
unter petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

ANMELDUNG: bis MI, 18. Feber 2026 unter 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



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



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIKA CERKEV KOROŠKA
BISCHOFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität

ScCert

Stufe A
QVB
zertifiziert



Termin 1 | MO, 23. Februar 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?