

# Updates für die Seele

## Mini-Workshops mit geführter Meditation

**ONLINE**

Sie möchten Energie und Leichtigkeit für den Familienalltag tanken? – Kurze Selbstreflexionen und Meditationen helfen Ihnen dabei! Bei den Mini-Workshops gebe ich Ihnen theoretischen Input und führe Sie anschließend durch eine entspannende Meditation. Diese hilft Ihnen, unbewusste Programme, die nicht mehr hilfreich sind, zu finden und aufzulösen. Am Ende des Workshops halten Sie die Antworten schriftlich für sich fest. Ziel der Workshops ist es, in geführten Selbstreflexionen Unterstützung bei emotionalen Prozessen zu bekommen, um den nächsten Tag freier und leichter zu beginnen

### ONLINE-Miniworkshops mit Mag.<sup>a</sup> Gabriele Gössnitzer-Gharabaghi

*Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreien Kommunikation des CNVC*

Mo, 21. Feber 2022

**GELIEBT WERDEN UND  
AUFMERKSAMKEIT BEKOMMEN**  
Dinge, die jede:r im Leben verdient

Mo, 14. März 2022

**WAS SIND TRIGGER UND  
WIE INTEGRIERT MAN SIE?**

Mo, 28. Feber 2022

**TOXISCHE BEZIEHUNGEN**  
Was ist das und wie werde ich sie los?

Mo, 21. März 2022

**WAS SIND AFFIRMATIONEN UND  
WIE WENDET MAN SIE AN?**

Mo, 7. März 2022

**UNBEWUSSTE PROGRAMME  
AUS DER KINDHEIT**  
Wie kann ich sie erkennen?



Anmeldung im EKiz Hermagor unter:  
kontakt@ekiz-hermagor.at oder 0660 54 91 644

Die Zoom-Zugangsdaten  
werden Ihnen per Mail zugesendet

Die Kosten der Veranstaltungen übernimmt  
das Katholische Bildungswerk Kärnten.

**Montags  
jeweils von 20 bis  
20.30 Uhr**