



WACH IM AUGENBLICK

Achtsamkeit als Weg in die Tiefe

„Sei wie eine Brunnenschale, die zuerst
das Wasser in sich sammelt und es dann
überfließend weitergibt.“

(Bernhard von Clairvaux)

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die uns einlädt, im gegenwärtigen Moment ganz wach und präsent zu sein – dort, wo Leben geschieht und wo wir uns selbst und dem Göttlichen begegnen können. In dieser dreiteiligen Veranstaltungsreihe lernen wir einfache und zugleich wirksame Wege kennen, Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Wir üben sowohl formelle Achtsamkeitspraktiken als auch kleine Impulse für zwischendurch. Körperwahrnehmung, Sinnesübungen und der Atem helfen uns dabei im Hier und Jetzt anzukommen. Achtsamkeit unterstützt uns dabei klarer zu spüren, was wir brauchen,

Termine: DO, 1., 8., und
15. Oktober 2026
jeweils 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

**ONLINE-Vortragsreihe und
Gesprächsmöglichkeit mit:**

**Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela
Stauder BA, MA**

*Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin, Qi Gong
Lehrerin, Masterstudium Spirituelle Theologie im
interreligiösen Prozess*

und gelassener auf Herausforderungen zu reagieren. Gerade in Zeiten von Unsicherheit oder innerer Unruhe stärkt diese Haltung unsere Fähigkeit, Ruhe und Gelassenheit zu finden.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFliches SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität



LAND KÄRNTEN

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | +43 463 58772423

ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at | www.kath-kirche-kaernten.at/kbw

Facebook: katholischesbildungswerkkaernten | Instagram: katholisches_bildungswerk_ktn | LinkedIn: katholisches-bildungswerk-kaernten

TERMIN 1 | DO, 1. Oktober 2026 | 18.30–20 Uhr | ONLINE via ZOOM

EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS

Wir lernen die Achtsamkeitspraxis kennen und üben uns ein in den Modus des Seins. Mit einfachen Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kommen wir ganz im gegenwärtigen Moment an.

TERMIN 2 | DO, 8. Oktober 2026 | 18.30–20 Uhr | ONLINE via ZOOM

LEBENDIG SEIN STATT FUNKTIONIEREN

Wir tauchen tiefer in die Achtsamkeitspraxis ein und erfahren, wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Dadurch kann es zu einer Veränderung in Richtung mehr Lebendigkeit und Freiraum kommen.

TERMIN 3 | DO, 15. Oktober 2026 | 18.30–20 Uhr | ONLINE via ZOOM

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Wir lassen uns auf die spirituelle Dimension der Achtsamkeitspraxis ein. Daraus können wir Kraft schöpfen für unsere vielfältigen Aufgaben und lernen, auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.

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

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
Wir senden die Meeting-ID am Tag der Veranstaltung zu.
ANMELDESCHLUSS: DO, 24. September 2026

KOSTEN: Dank Förderungen kostenfrei. Mit Ihrer freiwilligen Spende unterstützen Sie unsere Bildungsarbeit
Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Wach im Augenblick, 1. Oktober, online

HINWEIS: Da ein innerer Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt und begleitet wird, ist nur eine Anmeldung für alle drei Teile möglich.

Weitere „ERFÜLLT.LEBEN“-Veranstaltungen finden Sie hier:
<https://www.kath-kirche-kaernten.at/erfuellt-leben>

