



WAS IST MIR WICHTIG?

Schwerpunktreihe

des Katholischen Bildungswerks Kärnten

Frühjahr 2022



Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten, liebe Wissensdurstige und Weiterbildungshungrige, geschätzte Freundinnen und Freunde des KBW Kärnten!

Manche Tage fühlen sich federleicht an. Sie zaubern uns ein Lächeln aufs Gesicht und vergehen wie im Flug. Andere Tage fordern uns heraus und bringen uns regelrecht an unsere Grenzen. Wir tun, machen und erledigen viele wichtige Dinge. Aber mitten im „Hamsterrad des Lebens“ taucht vielleicht die Frage auf: „Ist das das Leben, das ich leben möchte?“

Was, wenn Wesentliches zu kurz kommt? Wenn im Viel des Alltages zu wenig von dem Platz findet, das wirklich wichtig ist? Doch was ist wichtig und wertvoll? Was ist mir wichtig? Nach welchen Prinzipien treffe ich meine Entscheidungen und lebe meine Beziehungen? Was macht mich stark, stolz und froh ums Herz? Gehen wir gemeinsam auf Spurensuche und versuchen all das freizulegen und wieder bewusster in unseren Alltag einzubauen, was uns mit Freude erfüllt und unserem Leben Sinn, Aussage und Leichtigkeit gibt. Denn genauso wie wir uns im Leben weiterentwickeln und verändern, sind auch unsere Werte nicht endgültig und starr. Sie wollen von uns immer wieder neu gedacht und geordnet werden.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie ein breit gefächertes Angebot an Vorträgen, Seminaren und Austauschrunden. Inspirierende Impulse und Anregungen, die uns einladen, unseren Werten auf die Spur zu kommen und immer wieder auf die „innere“ Stimme zu hören. Damit sich unser Leben wieder nach unserem anfühlt und uns immer wieder richtig gut „schmeckt“. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen bei einer oder mehreren Veranstaltungen!

Herzlichst Ihr KBW-Team

ANMELDUNG: Mit Vor- und Nachnamen, 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
www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten

*Bei den
Präsenzveranstaltungen gelten
die aktuellen Covid-Verordnungen.
Sollten persönliche Treffen
nicht möglich sein
finden die Veranstaltungen
online statt.*

ONLINE

Foto: Jakob Wagner



DEN EIGENEN WERTEN AUF DER SPUR

Für ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben

Werte sind unsere tiefste innerste Überzeugung davon, was für unser Leben richtig und wichtig ist. Sie bewusst zu (er)kennen und zu leben, ermöglicht uns ein selbstbestimmtes, erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.

INHALTE:

- Werte als Wegweiser im privaten und beruflichen Alltag
- Selbst-Wert und Wert-Schätzung
- Kennenlernen der eigenen Grundwerte
- Erstellen einer Wertehierarchie
- Möglichkeiten finden, die persönlichen Werte zu leben und zu bewahren



Online-Workshop mit
Martina Klein

Psychologische Beratung, Mentalcoaching und Stressmanagement

TERMINE: **Online-Workshop:** Fr, 4. März 2022, von 17 bis 20 Uhr und
Sa, 5. März 2022 von 9 bis 12 Uhr

Workshop in Präsenz: Sa, 26. März 2022 von 9 bis 17 Uhr

ORT: **Online-Workshop:** via ZOOM – Zugangsdaten werden nach
der Anmeldung zugesendet

Workshop in Präsenz: Kloster Wernberg
Klosterweg 2, 9241 Wernberg

bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

INFOS:
ANMELDUNG: **Online-Workshop** bis Do, 3. März und **Workshop in Präsenz**
bis Mo, 21. März 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

KOSTENBEITRAG: Die Kosten für den **Online-Workshop** übernimmt das KBW
Kärnten.

Die Kosten des **Workshops in Präsenz** werden im Rahmen des
Leader-Projektes „Bildung stärkt“ übernommen

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

LAND  KÄRNTEN



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





ONLINE

DIE 5 PRINZIPIEN DES FAMILIENGLÜCKS

Wie wollen wir als Familie leben?

Egal wie alt die Kinder sind, ob gemeinsam oder alleinerziehend. Wir alle wollen Leichtigkeit und Freude im Miteinander erleben. Zusammen glücklich sein. Schauen wir uns anhand der 5 Prinzipien des Familienglücks an, wie das gelingen kann.



Online-Vortrag von
Mag.ª Petra Pöschl-Lubei
Familien- und Sozialberaterin

- TERMIN:** Mo, 7. März 2022, von 19.30 bis 21 Uhr
ORT: online via ZOOM – ID: 839 0578 3154
INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
ANMELDUNG: Keine Anmeldung erforderlich.
KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



ONLINE

ZUR RUHE KOMMEN, WAHRNEHMEN UND VERSTEHEN

Mit den Online-Wohlfühlabenden 2022 neue Wege gehen

Wie möchte ich leben? Was ist mir wichtig? Wohin führt mich meine Lebensreise? Mag.ª (FH) Romana Ravnjak, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, zeigt in den Online-Wohlfühlstunden Wahrnehmungsübungen, die zu mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude verhelfen. Mit Hilfe von Entspannungstechniken, Meditationen und Atemübungen „erinnern wir uns wieder an uns selbst“ und können vertrauensvoll unserem Herzen folgen.



Online-Wohlfühlabende mit
Mag.ª (FH) Romana Ravnjak
Entspannungs- und Gesundheitstrainerin

*Heute mach ich mir eine Freude und besuche mich selbst...
Hoffentlich bin ich daheim!*
(Karl Valentin)



- TERMINE:** 8., 15., 22., 29. März und 5. April 2022, immer Di, von 19.30 bis 20.30 Uhr
ORT: online via ZOOM – Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet
INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at – Einstieg ist jederzeit möglich. Jeder Abend kann einzeln besucht werden.
KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

ONLINE



Foto: pevets.com

WER BIN ICH - WIE WILL ICH LEBEN?

Impulse für ein erfülltes Leben

Unser Leben lädt uns immer wieder dazu ein innezuhalten und zu schauen, wo wir gerade stehen. Was fordert mich heraus? Was wünsche ich mir wirklich? Wie kann ich Altes loslassen und Neues in den Blick nehmen? Ein kraftvoller Online-Workshop, der uns ermutigt, unseren individuellen Lebensweg zu finden und zu gehen.



Online-Workshop mit
Martina Klein

Psychologische Beratung, Mentalcoaching und Stressmanagement

TERMINE: 10., 17., 24., 31. März, 7., 14., 21. und 28. April 2022

immer Do, von 19 bis 20.30 Uhr

ORT: online via ZOOM – Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet

INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

ANMELDUNG: bis Di, 8. März 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

ONLINE



Foto: pevets.com

CHILL DEINE BASE

Einfach mal Nichtstun

Wir sind ständig aktiv, tun, machen und planen. Logisch. Nichtstun wird nicht gern gesehen in unserer Leistungsgesellschaft. Dabei sind es gerade die Momente in denen wir „ins Narrnkastl schauen“, die uns ins Gleichgewicht bringen und leistungsfähig machen. Wie können wir wieder ohne schlechtes Gewissen die Seele baumeln lassen?



Online-Vortrag von

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Entspannungs- und Gesundheitstrainerin



TERMIN: Mo, 14. März 2022, von 19.30 bis 21 Uhr

ORT: online via ZOOM – ID: 839 0578 3154

INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

ANMELDUNG: Keine Anmeldung erforderlich.

KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.

LIVING

DAS WERTVOLLE LEBEN

Das Leben stellt Fragen - wie antworten?

Halt finden und Raum bekommen, lebendig in Beziehung sein, ganz selbst sein dürfen, Sinnhaftes verwirklichen: das erleben wir als wertvoll, das suchen und brauchen wir als Menschen.

Das so vielfältige Leben kommt uns dabei entgegen, es fordert uns aber auch heraus und durchkreuzt unsere Vorstellungen und Wünsche.



Online-Gesprächsreihe mit

Gregoria Hötzer

Theologin, Psychotherapeutin (Existenzanalyse)*

** Existenzanalyse ist eine Weiterentwicklung von V. Frankls Logotherapie*

Ausgespannt zwischen unseren Bedürfnissen und dem, was das Leben uns abverlangt, heißt es unermüdlich den Weg zu suchen – in Treue zu uns selbst und in Verantwortung den Mitmenschen und der Mitwelt gegenüber. Das bedeutet: Wertvolles leben und in Werthaltungen immer von Neuem innere Orientierung und Ruhe finden. Wie wir das üben können, welche Rolle der Glaube dabei spielt, wie unsere Spiritualität darin vertieft wird, darum soll es an diesen vier Abenden gehen.

Fr, 18. März 2022, 18.30 bis 20 Uhr
GEHALTEN SEIN

Fr, 1. April 2022, 18.30 bis 20 Uhr
ICH BIN ICH UND DAS IST GUT

Fr, 25. März 2022 18.30 bis 20 Uhr
MEINE SEELE SCHWINGT

Fr, 8. April 2022, 18.30 bis 20 Uhr
SINNVOLLES TUN

TERMINE: 4-teilig – 18., 25. März, 1. und 8. April 2022
immer Fr, von 18.30 bis 20 Uhr

ORT: online via ZOOM – Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet

INFOS: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424
ANMELDUNG: bis Di, 15. März 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
Da die Veranstaltungsreihe aufbauend konzipiert ist, ist eine Anmeldung nur für alle Veranstaltungsteile möglich.

KOSTENBEITRAG: für die gesamte Reihe: € 40,-



FASTEN INTERRELIGIÖS

Table-Talk

Die Fastenzeit ist wieder in aller Munde. Muslim:innen fasten im Monat Ramadan, Christ:innen in den 40 Tagen vor dem Osterfest. Heuer überschneiden sich diese beiden Fastenzeiten um zwei Wochen. Welche gemeinsamen/unterschiedlichen Zugänge haben die Religionen und Personen zum Fasten? Was sagen die Heiligen Schriften, was die Traditionen und welche Bräuche werden gepflogen? Im Rahmen eines TableTalks wollen wir gemeinsam darüber sprechen. Dabei soll auch das Thema Gesundheit eine Rolle spielen, da Fasten ein fester Bestandteil körperlicher und geistiger Gesundheit ist.

Adnan Gobeljic

Imam und Leiter des Bosnischen Kulturzentrums
Klagenfurt

Mag. Eduard Gutleb

Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut

OStR. Sr. Mag.^a Maria-Andreas Weißbacher

Ordensschwester Kloster Wernberg

Mag. Hans-Peter Premur

Priester und Fastenleiter (Moderation)

TERMIN: Fr, 18. März 2022, von 15 bis 17 Uhr

ORT: Magdas Lokal, Stauderplatz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

INFOS: bei Mija Janesch unter 0676 8772 2425

ANMELDUNG: bis Di, 15. März 2022 unter katja.salzer@kath-kirche-kaernten.at

KOSTENBEITRAG: € 5,- (vor Ort zu bezahlen)

GO GREEN

ONLINE



TIPPS FÜR DEN „GRÜNEN“ ALLTAG

Einfach nachhaltig Leben mit Kindern

Ob Küche, Bad oder Schlafzimmer. Überall können wir Ressourcen sparen: Bienenwachstücher statt Alufolie, selbstgemachte Zahnpasta oder Putzmittel, „unverpacktes“ Einkaufen und einfach wieder mehr selber machen. Das freut die Umwelt und die eigene Briefftasche!



Online-Vortrag von

Barbara Schmerlaib

Pädagogin, engagiert sich für Nachhaltigkeit und Zero Waste

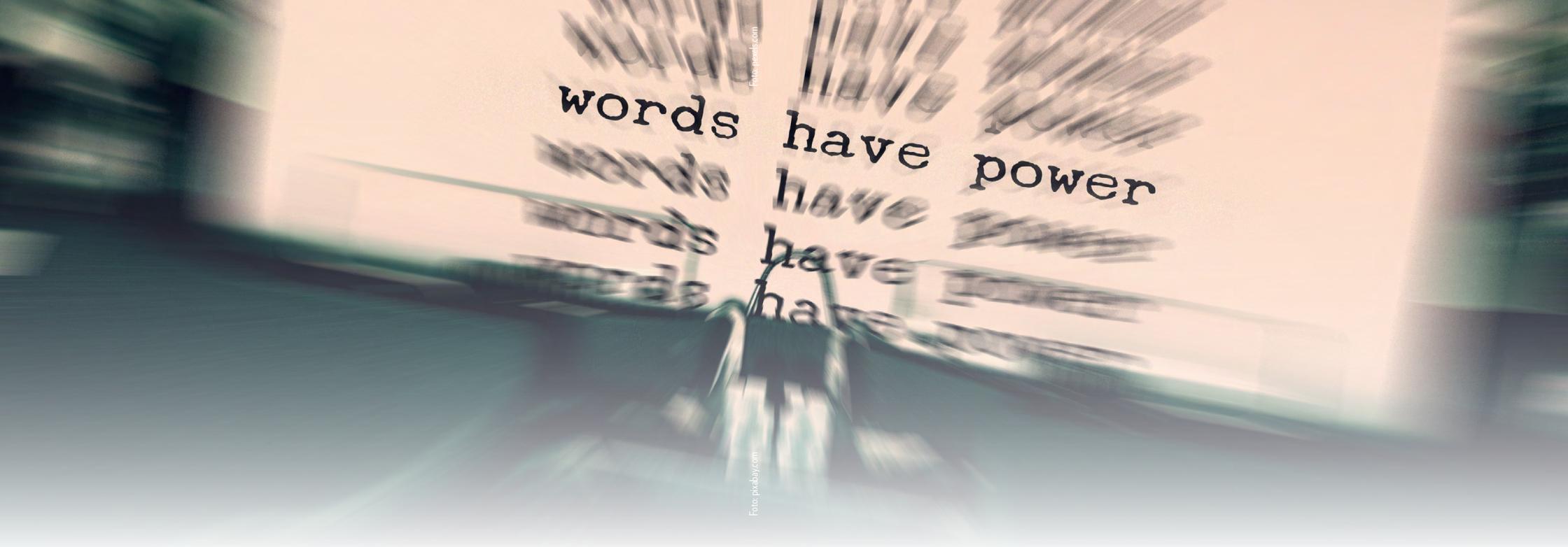
TERMIN: Mo, 28. März 2022, von 19.30 bis 21 Uhr

ORT: online via ZOOM – ID: 839 0578 3154

INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

ANMELDUNG: Keine Anmeldung erforderlich

KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



WERTVOLLE WORTE – DIE KRAFT DER SPRACHE SPÜREN

„Lingva eterna“

Herzliche Einladung zur Wort-Verkostung!

Schmeckt die Wahrheit bitter...? Ist das Leben süß...?

An drei Abenden werden wir gemeinsam Sprache neu erleben und mit allen Sinnen wahrnehmen. Indem wir für uns wertvollen Worten nachspüren – Worte „verkosten“ – erfahren wir, ob Wörter für uns wohlschmeckend sind oder einen bitteren Beigeschmack



Seminarreihe mit

Rudolf Funk

Organisationsentwickler, Coach

hinterlassen. Es wird uns bewusst, was ein Wort oder eine Redewendung für uns selbst wirklich bedeutet, wie Sprache wirkt und was sie bewirkt. Wenn wir Worte nicht nur hören und verstehen, sondern sie gleichzeitig fühlen und ein lebendiges inneres Bild dazu haben, dann sprechen Herz und Verstand dieselbe Sprache. Denken, Handeln und Fühlen sind im Einklang.

HINWEIS:

In den drei Einheiten wird auf Basis des LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzeptes von Mechthild von Scheurl-Defersdorf gearbeitet.

TERMINE: 3-teilig – 23., 30. März und 6. April 2022
immer mittwochs, von 17 bis 19.30 Uhr

ORT: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt
INFOS: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424

ANMELDUNG: bis Fr, 18. März 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

KOSTENBEITRAG: € 30,- (für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen des KBW kostenfrei)

4. März 2022	Den eigenen Werten auf der Spur	4
5. März 2022	Den eigenen Werten auf der Spur	4
7. März 2022	Die 5 Prinzipien des Familienglücks	6
8. März 2022	Zur Ruhe kommen, wahrnehmen und verstehen	7
10. März 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
14. März 2022	Chill deine Base	9
15. März 2022	Zur Ruhe kommen, wahrnehmen und verstehen	7
17. März 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
18. März 2022	Fasten interreligiös – Table Talk	12
18. März 2022	Das Wert:Volle Leben	10
22. März 2022	Zur Ruhe kommen, wahrnehmen und verstehen	7
23. März 2022	Wertvolle Worte – Lingva Eterna	14
24. März 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
25. März 2022	Das Wert:Volle Leben	10
26. März 2022	Den eigenen Werten auf der Spur	4
28. März 2022	Tipps für den grünen Alltag mit Kindern	13
29. März 2022	Zur Ruhe kommen, wahrnehmen und verstehen	7
30. März 2022	Wertvolle Worte – Lingva Eterna	14
31. März 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
1. April 2022	Das Wert:Volle Leben	10
1. April 2022	Nachhaltig Feste feiern – Ostern	18
5. April 2022	Was sind Werte wert?	19
5. April 2022	Zur Ruhe kommen, wahrnehmen und verstehen	7
6. April 2022	Wertvolle Worte – Lingva Eterna	14

7. April 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
8. April 2022	Das Wert:Volle Leben	10
11. April 2022	WERT:schätzende Sprache	20
12. April 2022	WERT:schätzende Sprache	20
14. April 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
21. April 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
25. April 2022	Mit neuer Autorität Elternsein	21
27. April 2022	SauberZauber – Ordnung finden	22
28. April 2022	Wer bin ich – wie will ich leben?	8
29. April 2022	Dem Zeitgeist auf der Spur	24
4. Mai 2022	Blue Zones – Die Geheimnisse der gesunden 100-Jährigen	25
6. Mai 2022	Wendepunkt mit Sommersprossen	26
11. Mai 2022	SauberZauber – Ordnung halten	22
16. Mai 2022	Gedanken für HEUTE – Morgen:Gespräche	28
18. Mai 2022	Ich bin ich-Reihe – Jeder Mensch ist einzigartig	30
18. Mai 2022	Werte, Tugenden und Laster – Woran orientieren?	27
23. Mai 2022	Gedanken für HEUTE – Morgen:Gespräche	28
25. Mai 2022	Ich bin ich-Reihe – Hochsensibilität	30
30. Mai 2022	Gedanken für HEUTE – Morgen:Gespräche	28
1. Juni 2022	Ich bin ich-Reihe – Vielfalt als Vorteil – Vortrag	30
8. Juni 2022	Ich bin ich-Reihe – Weil ich mir wichtig bin – Vortrag	30
24. Juni 2022	Ich bin ich-Reihe – Vielfalt als Vorteil – Workshop	30
30. Juni 2022	Ich bin ich-Reihe – Weil ich mir wichtig bin – Workshop	30



NACHHALTIG FESTE FEIERN MIT KINDERN

„Osterhase, wann kommst du?“

Ob Weihnachten, Fasching, Ostern oder Geburtstag. Feste geben uns Gelegenheit Momente des besonderen Miteinanders zu erleben und unserer Lebensfreude und Liebe Ausdruck zu verleihen. Gestalten wir Feste so, dass sie sinnvoll und nachhaltig sind und zu kostbaren Erinnerungen für die ganze Familie werden.

Ein Online-Angebot mit vielen Tipps, DIY's und Impulsen für eine nachhaltige und umweltbewusste Umsetzung von Familienfeiern



Online-Vortrag von
Barbara Schmerlaib

Pädagogin, engagiert sich für Nachhaltigkeit und Zero Waste

TERMIN: Fr, 1. April 2022, von 17 bis 18.30 Uhr
ORT: online via ZOOM – ID: 878 71681290
INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
ANMELDUNG: Keine Anmeldung erforderlich.
KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



WAS SIND WERTE WERT?

Der Ursprung der Werte

Werte sind eine Art Kompass anhand derer wir unser Handeln und Denken ausrichten. Doch woher kommen sie? Sind sie universell oder werden sie durch Lebensumstände, durch geschichtliche, politische und/oder psychologische Faktoren bedingt? Die Beantwortung dieser Fragen ist wichtig, wenn wir uns überlegen, welche Werte im öffentlichen Leben bestimmend sein sollen, insbesondere wenn unterschiedliche Werte aufeinanderprallen.

Wir begeben uns auf eine philosophische Gedankenreise und werden uns mit der Referentin dem komplexen Thema der Ursprünge unserer Werte nähern.



Online-Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit
Prof. in Dr. Katharina Ceming

Philosophin und habilitierte Theologin, seit 2011 freiberuflich tätig, rege Vortrags- und Seminartätigkeit, Autorin

TERMIN: Di, 5. April 2022, 18.30 bis 20 Uhr
ORT: online via ZOOM – Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet
INFOS: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424
ANMELDUNG: bis Sa, 2. April 2022 unter kbw@kath-kirche-kaernten.at
KOSTENBEITRAG: € 15,-



Foto: pixabay.com

WERTSCHÄTZENDE SPRACHE

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen. Gerade in Stresssituationen fehlen uns oft die richtigen Worte und wir fallen in alte, wenig hilfreiche Gesprächsmuster zurück. Es geht aber auch anders! – Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft, Auswege in angespannten Situationen zu finden.

Egal ob in der Familie, im Alltag oder im Beruf – mit den Elementen und Werkzeugen der GfK, wird ein einfühlsames, respektvolles und wertschätzendes Miteinander möglich! Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und anhand von Praxisbeispielen ausprobiert.



Seminar mit

Mag.^a Gabriele Gössnitzer-Gharabaghi

Klinische und Gesundheitspsychologin,

zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC

TERMINE: 2-teilig – Mo, 11. und Di, 12. April 2022, jeweils von 9 bis 16 Uhr

ORT: Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt

INFOS: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424

ANMELDUNG: bis Mi, 6. April 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at.

KOSTENBEITRAG: Kosten: € 50,- (für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen des KBW € 30,-),

Foto: pixabay.com



MIT NEUER AUTORITÄT ELTERNSEIN

Moderne Erziehung gewaltfrei und konsequent

Führungsqualität ist auch für uns Eltern gefragt. War diese früher durch Macht und Kontrolle definiert, setzt das Konzept der neuen Autorität auf Beziehung und Präsenz. Mit dieser klaren elterlichen Haltung genießen Kinder und Jugendliche ein Beziehungsklima, das ihre Grundbedürfnisse sättigt und enorme Wachstumsprozesse ermöglicht.



Online-Vortrag von

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Entspannungs- und Gesundheitstrainerin, Sozialarbeiterin



TERMIN: Mo, 25. April 2022, 19.30 bis 21 Uhr

ORT: online via ZOOM – ID: 839 0578 3154

INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

ANMELDUNG: Keine Anmeldung erforderlich.

KOSTENBEITRAG: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



Foto: pexels.com

ONLINE

SAUBERZAUBER
Ordnung für Groß und Klein

Kinder bringen viel Freude ins Leben. Aber auch Veränderungen. Viele Dinge werden angeschafft, die gewohnten Tagesabläufe verändern sich. Manchmal scheint uns dann das „Familienchaos“ regelrecht über den Kopf zu wachsen. Brauchen wir den ganzen Krimskrams überhaupt? Welche Prinzipien helfen mir beim „Ausmisten“? Wie finde ich meine individuelle Grundordnung? Und wie schaffe ich es, dass auch die Kinder mithelfen?



Online-Vortragsreihe mit
Christina Hardt-Stremayr, BA
Elementarpädagogin und Elternbildnerin

Mi 27. April 2022, 19.30 bis 21 Uhr
ORDNUNG FINDEN

Mi, 11. Mai 2022, 19.30 bis 21 Uhr
ORDNUNG HALTEN

- TERMINE:** 2-teilig – Mi, 27. April und Mi, 11. Mai 2022, jeweils von 19.30. bis 21 Uhr
- ORT:** online via ZOOM – ID: 818 8192 7923
- INFOS:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
- ANMELDUNG:** Keine Anmeldung erforderlich
- KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



Foto: AdobeStock - #540498075

VONEINANDER - UNTEREINANDER - MITEINANDER

Dem Zeitgeist auf der Spur

Persönliche Werte sind allgegenwärtig. Oft geprägt von Institutionen und dem engeren Umfeld beeinflussen sie unser Denken, Handeln sowie unsere Entscheidungen und sorgen auch für Orientierung im Leben. Aber können und dürfen sich unsere Werte gemäß dem vorherrschenden Zeitgeist auch verändern? Und was geschieht dabei mit uns? Welche Werte verbinden uns? Welche Werte trennen uns?

Mit diesem Workshop versuchen wir, in das „Mysterium der menschlichen Wertevorstellungen einzutauchen“ und deren Wirkungsweisen zu ergründen. Mithilfe der Methode des „World Cafés“ bieten wir die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu finden, sich auszutauschen und zu reflektieren.



Intergenerationeller Workshop mit Gesprächsrunden mit **Rudolf Funk**

Organisationsentwickler, Coach



gesunde
gemeinde 

- TERMIN:** Fr, 29. April 2022, von 15 bis 19 Uhr
- ORT:** Diözesanhaus, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt, Cafeteria
- INFOS:** bei Ulrike Schwertner 0676 8772 2427
oder Mija Janesch unter 0676 8772 2425
bis Mi, 27. April 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
- ANMELDUNG:**
- KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



ONLINE

BLUE ZONES

Die Geheimnisse der gesunden 100-Jährigen

Es gibt einige Flecken auf unserer Erde, sogenannte Blue Zones, in denen Menschen besonders alt werden. Mehr noch: sie bleiben bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig. Zivilisationserkrankungen wie Herzinfarkt, Osteoporose, Demenz oder Diabetes sind hier kaum bekannt. Was machen Menschen in den Blue Zones anders als wir? Was essen sie? Und was können wir von ihnen lernen? Ein ermutigender Vortrag mit offenen Geheimnissen, die Sie motivieren werden!



Online-Vortrag von **Mag.ª Karin Zausnig**

Ernährungswissenschaftlerin, Fastenleiterin und Kochbuchautorin

- TERMIN:** Mi, 4. Mai 2022, von 19 bis 20.30 Uhr
- ORT:** online via ZOOM – ID: 899 0715 8275
- INFOS:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
- ANMELDUNG:** Keine Anmeldung erforderlich
- KOSTENBEITRAG:** Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten.



Foto: pexels.com

WENDEPUNKT MIT SOMMERSPROSSEN

Lebensmut erleben, Lebensfreude ernten

Mut, Lebensmut, Zivilcourage: Das soll kein bloßer Vorsatz sein. Kein moralischer Auftrag, den wir uns erteilen. Kein theoretisches Konzept. Mut ist ganz einfach der Einsatz, den wir bringen - und sei er noch so klein. Die großartige Antwort des Lebens kommt postwendend, meist schneller als gedacht. Warum könnte es sich lohnen und: Was könnte es für mich konkret bedeuten, mutig zu sein? Wie finden wir das Vertrauen, das wir brauchen, um uns zu öffnen, in Beziehung zu treten und alte Muster zu verändern? Wie unterbrechen wir Gedankenkreise? Welcher Weg führt aus dem Labyrinth von Schuldgefühlen und Selbstmitleid? Eine Sammlung hilfreicher Methoden und Übungen, die Herz-Türen öffnen.



Workshop mit
Barbara Pacht-Eberhart
*Atempädagogin, Autorin (vierminuszwei)
und Dialogprozessbegleiterin*

TERMIN: Fr, 6. Mai 2022, von 9 bis 16 Uhr
ORT: Kloster Wernberg, Klosterweg 2, 9241 Wernberg
INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
ANMELDUNG: bis Fr, 29. April unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
KOSTENBEITRAG: 20,-



Foto: pixabay.com

WERTE, TUGENDEN UND LASTER

Woran orientieren?

Philosophin und Autorin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Lisz Hirn gibt uns Einblick in ihre Gedanken zum Thema „Orientierung in unsicheren Zeiten“. Es wimmelt gerade an Ratgeberliteratur die versucht, die aktuellen Krisen zu erklären und uns damit Halt zu geben. Doch woran sollen wir uns orientieren, um durch unsicheres Fahrwasser zu navigieren? An Werten - oder lieber an Tugenden oder sogar an Lastern? Die Frage woran wir uns in einer unüberschaubar gewordenen Welt orientieren sollen, kann zu durchaus überraschenden Antworten führen...

Foto: Nikola Friedrich

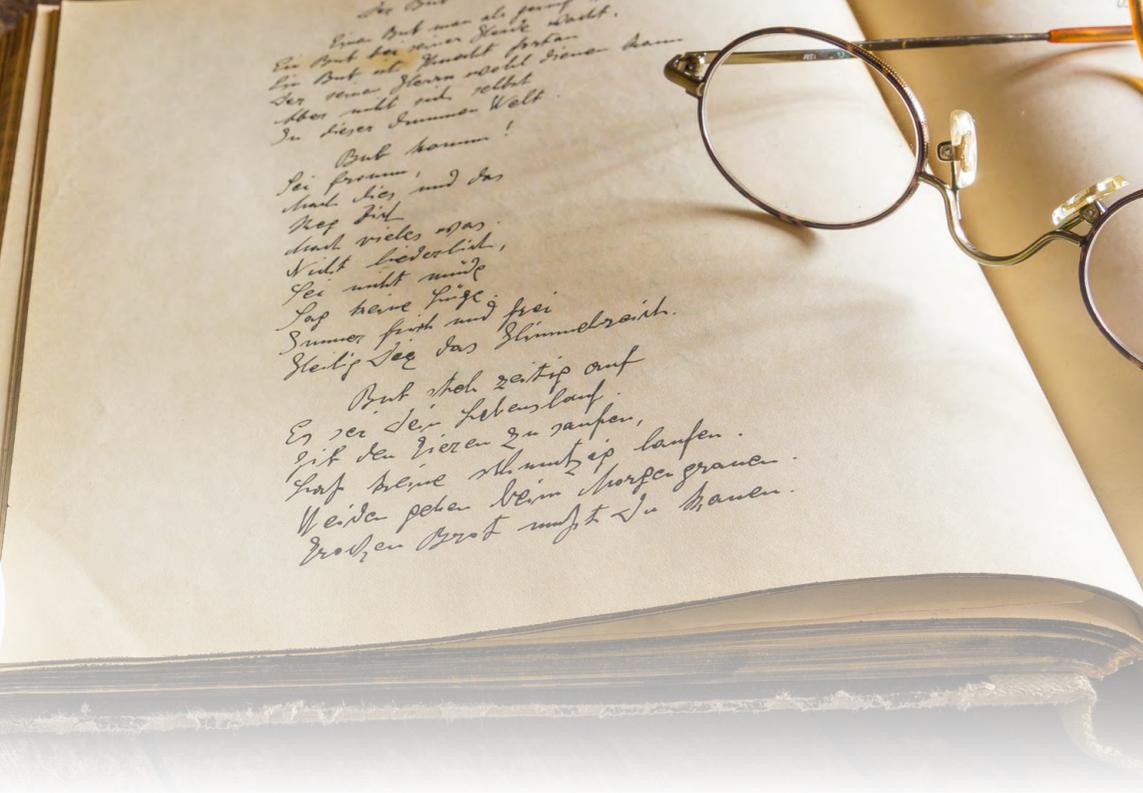


Online-Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Lisz Hirn
*Philosophin, Publizistin,
Dozentin in der Jugend- und Erwachsenenbildung*

TERMIN: Mi, 18. Mai 2022, von 18.30 bis 20 Uhr
ORT: online via ZOOM – Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet
INFOS: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424
ANMELDUNG: bis So, 15. Mai 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
KOSTENBEITRAG: € 15,-

ONLINE

Foto: AdobeStock - #305763319



GEDANKEN FÜR HEUTE

Morgen:Gespräche

*„Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt.
Und wir kommen, wohin wir schauen.“
(Heinrich Spaemann)*

In den Morgen:Gesprächen nehmen wir uns Zeit – Zeit auf das zu schauen, was uns in unserem Leben wichtig ist. Weil es sich besser in Gemeinschaft als alleine nachdenken



Online-Morgen:Gespräche mit

Dr.ⁱⁿ Anita Kager-Adunka

Psychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin

www.kager-adunka.at

lässt, machen wir es uns mit einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich, sammeln unsere Gedanken und tauschen uns in entspannter Atmosphäre mit anderen NachDENKlichen über das für uns **Wert:**volle im Leben aus. Gemeinsam mit der Psychologin Dr.ⁱⁿ Anita Kager-Adunka werden wir unseren Alltag mit einem Blick auf unsere Gelassenheit, unser Wach-sein und unsere inneren Haltung betrachten, um jene Werte, die uns am meisten bewegen auch bewusst zu leben.

TERMINE: 3-teilig – 16., 23. und 30. Mai 2022, jeweils Mo, von 9 bis 10.30 Uhr
ORT: online via ZOOM – Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet

INFOS: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424
ANMELDUNG: bis Fr, 13. Mai 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
Da die Veranstaltungsreihe aufbauend konzipiert ist, ist eine Anmeldung nur für alle Veranstaltungsteile möglich.

KOSTENBEITRAG: für die gesamte Reihe: € 30,-

ICH BIN ICH

Weil Vielfalt nicht nur völlig in Ordnung, sondern total normal ist

Natürlich wissen wir, dass kein Mensch dem anderen gleicht. Doch Anders-Sein kann auch anstrengend sein. Wenn es Irritationen im Umfeld erzeugt und es mühsam ist, ständig erklären zu müssen, wieso dieses und jenes nun mal so ist, wie es ist. Und weil man manchmal auf vorgefertigte Meinungen und Ablehnung stößt. Was hilft Kindern und Jugendlichen, was stärkt Erwachsene, was können Pädagog:innen berücksichtigen? Damit alle Menschen die Erfahrung machen dürfen, dass sie ihr So-Sein nicht ins Abseits befördert. Weil jede:r von uns gut so ist, wie sie/er ist!

Mi, 18. Mai 2022, 19.30 bis 21 Uhr, online

JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG – Neues aus der Temperamentsforschung

Die Entwicklung von Menschen hängt mit vielen Dingen zusammen. Ein interessanter Aspekt ist das Temperament, welches uns von Anfang an prägt und unser Verhalten in vielen Situationen beeinflusst. Ein Blick in die faszinierende Temperamentsforschung ermöglicht uns, uns selbst, andere Menschen und vor allem unsere Kinder besser verstehen zu können.

Mag.^a Petra Pöschl-Lubei

Lebens- und Sozialberaterin, Elternbildnerin



Mi, 25. Mai 2022, 19.30 bis 21 Uhr, online

HOCHSENSIBILITÄT – Segen oder Fluch?

Manche Menschen nehmen mehr wahr als andere und reagieren in bestimmten Situationen sehr feinfühlig und intensiv. Wie kann ein gelingendes Leben im Einklang mit der eigenen Sensibilität und dem eigenen Potenzial gelebt werden? Welche Zukunftsperspektiven ergeben sich?

Brigitte Küster, Dipl. Psychl. Beraterin, Erwachsenenbildnerin, Autorin und

Leiterin des Institutes für Hochsensibilität IFHS



Vortrag: Mi, 1. Juni 2022, 19.30 bis 21 Uhr, online

Workshop: Fr, 24. Juni, 16 bis 20 Uhr und Sa, 25. Juni 2022, 9 bis 16 Uhr

Diözesanhaus, Tarviserstr. 30, Klagenfurt

VIelfALT ALS VORTEIL

„Awareness“-Kompetenz im Alltag

Alter, Geschlecht, Herkunft, sexuelle Orientierung oder Religion. All das und mehr nehmen wir bei anderen Menschen wahr. All das führt manchmal zu Missverständnissen und Irritation. Wie können wir nach und nach eine konstruktive „Vielfaltskompetenz“ entwickeln?

Mag.^a Nadja Miko-Schefzig

Organisationsberaterin, Erwachsenenbildnerin



Vortrag: Mi, 8. Juni 2022, 19.30 bis 21 Uhr, online

Workshop: Fr, 30. Juni 2022, 17 bis 20 Uhr, online

WEIL ICH MIR WICHTIG BIN!

Mit Achtsamkeit zu mehr Selbstliebe

Viel zu oft können wir uns selbst nicht so annehmen, wie wir sind. Nicht klug genug, nicht hübsch genug, nicht gut genug,... Wie können wir die negative Gedankenspirale durchbrechen und uns selbst so sehen, wie wir sind: einfach liebenswert!

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Gesundheitstrainerin für Entspannung und Achtsamkeit



TERMINE: mehrteilig – Mi, 18., 25. Mai, Mi, 1., Fr, 24., Sa, 25., Mi, 8. und Fr, 30. Juni 2022

ORT: wenn nicht anders angegeben: online via ZOOM – ID: 867 8574 4585

INFOS: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

ANMELDUNG: für Workshop am 24. und 25. Juni unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at – sonst keine Anmeldung erforderlich. Jeder Abend kann einzeln besucht werden.

KOSTENBEITRAG: Vorträge sind kostenfrei. Online-Workshop ist kostenfrei. Workshop am 24. und 25. Juni ist kostenpflichtig. Nähere Infos folgen.



AUS- UND WEITERBILDUNG

zum/zur Gruppenleiter:in in der Senior:innenbildung

TERMINE:

- 1. Modul: 9./10. September 2022
- 2. Modul: 7./8. Oktober 2022
- 3. Modul: 4./5. November 2022
- 4. Modul: 9./10. Dezember 2022
- 5. Modul: 20./21. Jänner 2023
- 6. Modul: 24./25. Februar 2023
- 7. Modul: 17./18. März 2023
- 8. Modul: 14./15. April 2023
- 9. Modul: 12./13. Mai 2023
- 10. Modul: 16./17. Juni 2023
- 11. Modul: 30. Juni/1. Juli 2023



Leitung

Mag.^a Ulrike Schwertner

Referentin für Senior:innenbildung, Mitten im Leben-Gruppenleiterin

TERMIN: September 2022 bis Juli 2023
jeweils Fr, 15 bis 21 Uhr und Sa, 9 bis 18 Uhr

ORT: Stift St. Georgen am Längsee

ANMELDUNG: Mag.^a Ulrike Schwertner, unter 0676 8772 2427 oder
ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at

KOSTENBEITRAG: € 790,-

LEHRGANG BIOGRAFIEARBEIT

Biografiearbeit ist Schatzsuche

Ressourcenorientiertes Arbeiten in Bildung, Seelsorge und sozialer Arbeit

- 1. Modul: 24./25. Juni 2022, Bildungshaus Sodalitas
WIR SIND BIOGRAFIE! – Grundlagen und Hintergründe der Biografiearbeit
- 2. Modul: 30. September und 1. Oktober 2022, Bildungshaus Sodalitas
AUSPROBIERT! – Reflexion meiner eigenen Biografie
- 3. Modul: 2./3. Dezember 2022, Stift St. Georgen
AM HIRN FÜHRT KEIN WEG VORBEI! – Gehirn, Gedächtnis und gute Fragen
- 4. Modul: 10./11. Feber 2023, Stift St. Georgen
GUT GEMACHT! – Prinzipien und Methoden der Biografiearbeit

Abschluss-Modul: 25. März 2023, Stift St. Georgen
Präsentationen der Praxisprojekte



Leitung

Dr. Hubert Klingenberger

Freiberuflicher Dozent, Coach und pädagogischer Organisationsberater

TERMIN: Juni 2022 bis März 2023
jeweils Fr, 16 bis 21 Uhr und Sa, 9 bis 17 Uhr

ORT: Bildungshaus Sodalitas – Propsteiweg 1, 9121 Tainach,
Stift St. Georgen/Lgs – Schlossallee 6, 9313 St. Georgen/Lgs,
bis 7. Juni 2022 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

ANMELDUNG:
KOSTENBEITRAG: € 580,- (€ 300,- für kirchenintern und ehrenamtlich tätige
Personen)



Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

- ≡ Bundeskanzleramt
- ≡ Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



LAND  KÄRNTEN
Familienreferat



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA

