



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

MIT ACHTSAMKEIT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Ein Wohlfühlwochenende für neue Impulse, Selbstfürsorge und innere Balance

Die Wechseljahre sind eine Phase tiefgreifender Veränderungen – ein Übergang, der vieles in Bewegung bringt: körperlich, emotional und mental. An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für fundiertes Wissen rund um Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Bewegung, Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht. Achtsame Impulse, alltagstaugliche Tipps und stärkende Momente unterstützen dabei, mit uns selbst in Kontakt zu kommen und diesen Wandel bewusst zu gestalten. Ziel ist es, die Veränderungen besser zu verstehen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und Belastungen zu reduzieren. Für Frauen, die diese Lebensphase informiert, achtsam und gestärkt erleben möchten – mit Offenheit, Selbstfürsorge und innerer Kraft.

Termin: FR, 14. und
SA, 15. November 2025
FR: 14–18 Uhr | SA: 9–17 Uhr

Ort: STIFT ST. GEORGEN
Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee

Wohlfühlwochenende mit:
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak
*Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung
und Klangmassagenpraktikerin*



ANMELDUNG: bis DO, 13. November 2025
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
ACHTUNG, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

WICHTIGER HINWEIS: Das Wohlfühlwochenende
kann das Wohlbefinden erhöhen, ersetzt aber
keine individuelle Beratung oder Behandlung.

INFORMATIONEN:
bei Katharina Wagner
unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: Dank Förderungen 60 Euro pro Person
(exkl. Unterkunft und Verpflegung)
Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Wohlfühlwochenende – November 2025



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND  KÄRNTEN

Abt. 13 – Gesellschaft
und Integration

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | T 0463 5877 2423 | 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/alternbildung