

ONLINE-WOHLFÜHL- WORKSHOP

Innere Zufriedenheit durch achtsame Selbstwahrnehmung

Bedürfnisse sind der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Sie erzählen uns, was für uns wichtig und richtig ist. Gleichzeitig sind sie das verbindende Element zwischen uns Menschen. Manchmal schenken wir den Menschen in unserem Umfeld mehr Aufmerksamkeit als uns selbst und „verlernen“ sogar auf unsere eigene Stimme zu hören. So kultivieren wir eine innere Haltung der achtsamen Fürsorge, die uns hilft, unsere Bedürfnisse (wieder) klar wahrnehmen und sprudelnde Lebensenergie spüren zu können.



Termin: DI, 20. Feber 2024
15.30 bis 18.30 Uhr

Ort: **ONLINE** (Die Zoom-ID wird nach der Anmeldung zugesendet.)

**ONLINE-Wohlfühl-
Workshop mit:**

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

*Diplomierte Gesundheitstrainerin für
Entspannung und Sozialarbeiterin*



ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
ACHTUNG begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Die **KOSTEN** übernimmt das Katholische Bildungswerk Kärnten.

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

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot in Ihrem Umkreis teilen.

