



**VORTRAG: MI, 7. APRIL 2021, VON 19.30 BIS 21 UHR**  
**ÜBUNGSGRUPPE: 21. APRIL, 28. APRIL, 5. MAI, 12. MAI 2021**  
**IMMER MITTWOCH, AB 19.30 UHR**

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Vortrag und Übungsgruppe für mehr Gelassenheit und Ruhe

Anstrengende Zeiten sind es, in denen wir uns befinden. Zum „aus der Haut fahren“, verzweifeln und doch auch voller kostbarer Momente. Viel zu oft aber gehen diese Momente ungenutzt vorüber. Weil wir zu erschöpft sind, nur noch im Durchhalte-Modus funktionieren oder selbst in den Nachtstunden noch To-Do-Listen erstellen. Höchste Zeit für Achtsamkeit! Einfache Übungen schaffen Entspannung, wohltuende Gelassenheit breitet sich in unserem Körper aus und wir merken, wie wir wieder offen werden für neue Erfahrungen und Eindrücke.

### ÜBUNGSGRUPPE:

An 4 Abendtreffen wir uns online zu verschiedenen Themen der Achtsamkeit, üben, tauschen uns über Erfahrungen aus, sprechen über Stolpersteine, motivieren uns gegenseitig und wachsen Woche für Woche in eine achtsame Haltung hinein.

1. Baustein: Lenkung der Aufmerksamkeit
2. Baustein: Gegenwärtigkeit
3. Baustein: Akzeptanz, Verstehen und Mitgefühl
4. Baustein: Der innere Beobachter



**Mag.ª (FH) Romana Ravnjak**  
*Entspannungs- und Gesundheitstrainerin*

### ORT:

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!

### ANMELDUNG:

Vortrag: bis Di, 6. April 2021  
Übungsgruppe: bis So, 18. April 2021  
min. 6 und max. 10 Teilnehmer\*innen  
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:  
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at  
oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

### KOSTEN:

Vortrag: Individueller Wertschätzungsbeitrag  
Übungsgruppe: € 40,- für alle 4 Termine  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen:  
€ 25,- für alle 4 Termine

Überweisung an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: 7. April 2021

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.  
T 0463|5877-2423 • F 0463|5877-2399  
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at • www.kath-kirche-kaernten.at/kbw  
www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten



 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

 Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



Plattform  
**gegen**  
die Gewalt  
in der Familie