



# EINFACH WOHLFÜHLEN IM ALLTAG

## Meine Wohlfühl-Werkzeugkiste für jeden Tag

Die eigenen Grenzen erkennen und schützen ist manchmal gar nicht so einfach. Wie können wir die eigene Selbstwahrnehmung stärken und immer wieder auf unsere innere Stimme hören? Wie alte Muster und negative Glaubenssätze loswerden und Platz schaffen für Neues? Oder unsere Gedanken in eine positive Richtung lenken und Lebensenergie spüren? Entdecken und erlernen wir Fertigkeiten, wie wir täglich für unser Wohlbefinden sorgen können.

**ANMELDUNG:** Die ONLINE-Workshops können ohne Anmeldung über folgende Meeting-ID besucht werden:  
875 9689 1577

Auf Wunsch schicken wir den ZOOM-Link per E-Mail zu.  
Für das Tagesseminar in Wernberg und die ONLINE-Meditationseinheiten bitten wir um Anmeldung unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at) bis 1. Juli 2025

**KOSTEN:** Die ONLINE-Workshops sind Dank Fördermitteln kostenfrei. Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.  
Teilnahmebeitrag für das Tagesseminar (exkl. Verpflegungskosten) und die ONLINE-Meditationseinheiten zum Vertiefen: € 60,-  
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Wohlfühlen 2025

### ONLINE-Workshops:

MI, 5. März, 9. April, 7. Mai,  
11. Juni 2025 | jeweils 18–21 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM  
MEETING-ID: 875 9689 1577

### Tagesseminar:

SA, 5. Juli 2025 | 9–17 Uhr

Ort: KLOSTER WERNBERG  
Klosterweg 2, 9241 Wernberg

### Meditationseinheiten zum Vertiefen:

DI, 8. Juli, 15. Juli, 22. Juli  
und 29. Juli 2025

jeweils 19.30–20.30 Uhr

### Wohlfühlen im Alltag mit: Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak

Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung  
und Sozialarbeiterin





MI, 5. März 2025 | 18-21 Uhr

ONLINE

## Mein innerer Kompass

### Die Kraft der Intuition entdecken

Durch gezielte Übungen die eigene Selbstwahrnehmung stärken, ins Innere hineinhören und das wahrnehmen, was ist. Die eigenen Impulse erkennen und bewusst als wertvolle Orientierung in allen Lebensbereichen nutzen.

MI, 7. Mai 2025 | 18-21 Uhr

ONLINE

## Magic Mindset

### Mit mentaler Stärke durch den Tag

Wie wir durch den Tag gehen, hat Einfluss auf unser Empfinden. Unsere Gedanken bewusst lenken, aufs Positive fokussieren zu unserer eigenen Quelle der Stärke werden.

BEQUEM VON ZUHAUS AUS > MEETING-ID: 875 9689 1577

MI, 9. April 2025 | 18-21 Uhr

ONLINE

## Neustart für den Geist

### Negative Glaubenssätze wandeln

Es fällt schwer, aus alten Mustern auszubrechen. Oft halten wir an Gedanken und Gewohnheiten fest, obwohl sie unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Hinderliche Glaubenssätze loslassen, Blockaden überwinden und mit Leichtigkeit positive Veränderungen anstoßen.

MI, 11. Juni 2025 | 18-21 Uhr

ONLINE

## Wenn alles zu viel wird...

### Raus aus der Stressfalle

Wenn innerer Druck zum ständigen Begleiter wird, verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche und geraten in einen Strudel aus Anspannung und Sorgen. Wie können wir wieder zu innerer Ruhe finden und uns langfristig frei und ausgeglichen fühlen?

SA, 5. Juli 2025 im KLOSTER WERNBERG | 9-17 Uhr

## Meditieren – Praxis für meinen ruhigen Geist

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Meditation und wie kann sie uns helfen, im Alltag zur Ruhe zu kommen? Eintauchen in die faszinierende Welt der Meditation, Wissenswertes über verschiedene Meditationstechniken erfahren und erleben, wie sich Körper, Geist und Seele verbinden.



INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner unter  
0676 8772 2407 oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

WICHTIGER HINWEIS: Die bereitgestellten Inhalte dienen Informations- und Bildungszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung.