



**„Ich kann mir kein besseres Leben vorstellen als eines, das der glühenden Begeisterung für eine Sache gilt!“**

*Gioconda Belli*



Foto: privat

### Wer steht hinter HOPE<sup>2</sup>?

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Karin Kaiser-Rottensteiner ist seit mehr als 25 Jahren in der Ausbildung von Pädagog:innen, in der Erwachsenenbildung sowie in der Eltern-/Paar- und Einzelberatung tätig. Essenz in all diesen Tätig-

keitsbereichen ist dabei die Herzensbildung. 2016 entstand das Konzept Hope<sup>2</sup>, welches seither fester Bestandteil ihrer Arbeit ist. Kraftquelle und Inspiration für ihre Arbeit sind ein buntes Familienleben, das beruhigende Leben in einem abgelegenen Bergbauerndorf auf 1100 m Seehöhe, das leidenschaftliche Naturgärtnern, ihre Vierbeiner und das Auftanken mittels Vitamin N(atur).

### ORGANISATORISCHES:

**Deine Möglichkeiten:**

Du entscheidest dich für alle 10 Module.

ODER du wählst eine 5-er Reihe aus:

1. HERZENSREIHE: Modul 1 bis 5

MI, 25. September 2024 bis MI, 15. Jänner 2025

2. HERZENSREIHE: Modul 6 bis 10

MI, 19. Feber bis MI, 4. Juni 2025

### KOSTEN:

€ 180,- für alle 10 Module (1 Modul geschenkt)

€ 100,- für eine Herzensreihe

### UHRZEIT:

jeweils von 17.30 bis 20.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT:

Diözesanhaus Klagenfurt

Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

### INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

bei Cindy Sablatnig unter 0676 8772 2426 oder

[cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at](mailto:cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at)

### ACHTUNG:

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

# DEIN FRAU-SEIN ERFÜLLT LEBEN

freudVoll  
herzVerbunden  
gestaltungsStark



10-teilige Abendseminarreihe mit  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Karin Kaiser-Rottensteiner

Diözesanhaus Klagenfurt

2024/25



Es gibt vielfältige Vorstellungen und Erwartungen, wie Frau zu sein und zu leben hat. Was „Frau“ darf, soll, muss. Doch was ist es, das DU willst? Was ist dir wichtig? Wie willst du leben? Welcher ist DEIN Weg?

HOPE<sup>2</sup> Frauen stellt das Leben als Frau mit all ihren vielfältigen Herausforderungen in den Mittelpunkt und unterstützt dich, DEINE Antworten und Wege zu finden. Über 10 Module betrachten wir verschiedenste Lebensthemen und bringen HerzensWerte (zurück) in den Vordergrund. Auf diesem Weg öffnen wir die Türen zu deiner Gestaltungskraft, Selbstfürsorglichkeit & Wandlungsfreude und stärken das JA zu DEINEM Leben.



## MODUL 1

MI, 25. September 2024

### WAS IST SCHON IDEAL?

#### **Frausein zwischen „Ideal und Wirklichkeit“**

Rollenbilder einst und heute, Geschlechtsrollenstereotype, die vielen Wege, Frauenleben zu gestalten.

## MODUL 2

MI, 16. Oktober 2024

### CONNECTEDNESS - Begeisterung wird mehr, wenn man sie miteinander teilt

Frauensolidarität leben, Stärkung, Ermutigung und Eingebundensein erfahren.

## MODUL 3

MI, 13. November 2024

### DAS MACHT SINNI!

#### **Dein eigenes Leben leben, nicht das der anderen**

Meinem Bauplan gemäß leben, authentisch und unverstellt sein dürfen. Meinem Sinn im Leben auf der Spur.

## MODUL 4

MI, 11. Dezember 2024

### MICH BIOGRAFISCH VERORTEN TEIL 1

#### **Meinem Rhythmus gemäß leben**

Über die Entwicklungsaufgaben und -krisen der ersten Lebenshälfte.

## MODUL 5

MI, 15. Jänner 2025

### MICH BIOGRAFISCH VERORTEN TEIL 2

#### **Älterwerden als Aufwärtsentwicklung verstehen**

Über die Entwicklungsaufgaben und -krisen der zweiten Lebenshälfte.

## MODUL 6

MI, 19. Feber 2025

### AUCH FÜR SICH SELBST EIN GUTES HERZ HABEN Selbstfürsorglich leben

Achtsamkeit für sich entwickeln, Grenzen setzen und Grenzen achten, Selbstliebe kultivieren.

## MODUL 7

MI, 19. März 2025

### „LET IT BE“ - WESENTLICH LEBEN

#### **Weshalb wir mehr vom weniger brauchen**

Auf das wirklich wirklich Wichtige achten! Vereinfachen, Reduzieren, Weglassen.

## MODUL 8

MI, 9. April 2025

### FRAUSEIN FREUDVOLL LEBEN

#### **Beziehungen gestalten**

Sich einlassen auf das Schöne, das Sinnliche, das lebensbejahende Miteinander.

## MODUL 9

MI, 7. Mai 2025

### SICH WANDELN UND SICH NEU ENTDECKEN

Gestalterin meines Lebens sein, mutig und selbstbestimmt Neuanfänge wagen - Veränderung als Wachstumsschritte.

## MODUL 10

MI, 4. Juni 2025

### ES DARF AUCH EINFACH SEIN

#### **Gelassenheit, Lebensbejahung, Humor und Leichtigkeit ins Leben einladen**

Ein Plädoyer für mehr Lachen, Begeisterung und Fehlerfreudigkeit.