



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

Gioconda Belli



Foto: privat

Wer steht hinter HOPE²?

Mag.^a Dr.ⁱⁿ 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 Hope², 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 Naturgärtnerin, 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

ACHTUNG:

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

DEIN FRAU-SEIN ERFÜLLT LEBEN

**freudVoll
herzVerbunden
gestaltungsStark**



**10-teilige Abendseminarreihe mit
Mag.^a Dr.ⁱⁿ 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?

HOPE² 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.