

# ONLINE WOHLFÜHLSTUNDEN IM ADVENT

## Liebe und Licht

Die Wohlfühlstunden in der Adventszeit bieten achtsame Anleitungen, die dazu einladen, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen. In einer gemütlichen Atmosphäre können Sie ganz im Hier und Jetzt ankommen, stärkende Atem- und Entspannungsübungen kennenlernen und eine wohl-tuende Zeit voller Licht und Liebe genießen.



DIESENSTAG IST  
WOHLFÜHLTAG!

### Termine:

DI, 26. November, 3., 10.  
und 17. Dezember 2024  
jeweils 19.30–20.30 Uhr

**Ort: ONLINE via ZOOM**  
Link und Zugangsdaten werden  
nach der Anmeldung zugesandt.

**Entspannende ONLINE-  
Wohlfühlstunden mit:**

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

Diplomierte Gesundheitstrainerin für  
Entspannung und Sozialarbeiterin



**ANMELDUNG:** unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

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

**KOSTEN:** Dank Förderungen kostenfrei. Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

**WICHTIGER HINWEIS:** Die Wohlfühlstunden können das Wohlbefinden erhöhen,  
ersetzen aber keine individuelle Beratung oder Behandlung. Mehr dazu auf unserer Homepage.



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND  KÄRNTEN

Familienreferat