



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

DIE NSTAG IST
WOHLFÜHLTAG!

ONLINE WOHLFÜHLSTUNDEN

Mein Vagusnerv

Staffel 3/2024

Der Vagusnerv ist ein Hirnnerv, der vom Stammhirn bis in unseren Bauchraum verläuft. Er hilft, unsere inneren Organe zu regulieren und spielt für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Ein sanftes, regelmäßiges Training unseres Vagusnervs steigert unser Wohlbefinden und führt zu mehr Balance und Lebensenergie.

ONLINE-WOHLFÜHL-WORKSHOP:
DI, 15. OKTOBER 2024 | 15.30–18.30 UHR
„DIE KRAFT DES VAGUSNERV
ENTDECKEN UND VERSTEHEN“

Termine: jeweils dienstags,
17. und 24. September, 1., 8.,
15., 22. und 29. Oktober, 5.,
12. und 19. November 2024
jeweils 19.30–20.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM
(Die Meeting-ID wird nach der
Anmeldung zugesendet.)

**Entspannende ONLINE-
Wohlfühlstunden mit:**

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Diplomierte Gesundheitstrainerin für
Entspannung und Sozialarbeiterin



ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder 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

HINWEISE: Einstieg ist jederzeit möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot in Ihrem Umkreis teilen.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN
Familienreferat