

Entdecken wir praktische und kreative Möglichkeiten, wie wir unsere täglichen Gewohnheiten nachhaltig, gesund und mit mehr Bewusstsein im Umgang mit natürlichen Ressourcen gestalten können. Ganz gleich, ob die Zucht gesunder Sprossen, den bewussten Umgang mit Zucker oder die Herstellung eigener Naturkosmetik – vielfältige Workshops und Vorträge bieten wertvolle Impulse, um die Schätze der Natur für die eigene Gesundheit zu nutzen und mehr Grünes im Alltag zu integrieren.

„DIE ERDE HAT MUSIK FÜR  
DIEJENIGEN, DIE ZUHÖREN.“

George Santayana (Philosoph und Dichter)



DO, 6. März 2025 | 19.30 Uhr  
Meeting-ID **832 9139 6682**

ONLINE  
VORTRAG

## KLEINE SAMEN, GROSSE WIRKUNG Alles über die Sprossenzucht

Sprossen ziehen ist einfach, kostengünstig und dazu noch gesund! Lernen wir die wichtigsten Sprossenarten kennen, erfahren, wie man sie richtig zieht und welche Vorteile die Selbstkultivierung bietet. Außerdem erwarten uns schmackhafte Rezepte, mit denen die frisch geernteten Sprossen gleich zum Genuss werden.

**Corinna Guggenberger-Holl**

Trainerin für vegane Ernährung, Sozialpädagogin

### TERMINE ONLINE-VORTRÄGE

DO, 6. und 20. März, 24. April, 8. Mai 2025  
jeweils 19.30 Uhr  
ONLINE via ZOOM

### TERMINE WORKSHOPS

DO, 3. April 2025, 15–18 Uhr  
22. Mai und 5. Juni 2025, jeweils 18–21 Uhr  
Diözesanhaus Klagenfurt, BildungsWERKraum  
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

### INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN ANGEBOTEN

bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

### ANMELDUNG

Zu den Workshops unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at  
Achtung begrenzte Teilnehmer:innenzahl!  
Treffpunkt für die Workshops: Eingangshalle Diözesanhaus

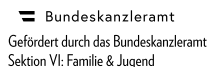
Die ONLINE-Vorträge können kostenfrei ohne Anmeldung  
unter folgender Meeting-ID besucht werden:

**832 9139 6682**

Auf Wunsch schicken wir den ZOOM-Link per E-Mail zu.

### KOSTEN

Teilnahmebeitrag pro Workshop € 20,-



# MEIN GRÜNER ALLTAG



Ideen, Informationen und Anregungen  
rund um Gesundheit, Nachhaltigkeit  
und Do-It-Yourself

6. März bis 5. Juni 2025

DO, 20. März 2025 | 19.30 Uhr  
Meeting-ID **832 9139 6682**

ONLINE  
VORTRAG

## BEWUSST UND NACHHALTIG FESTE FEIERN MIT KINDERN

Ob Ostern, Geburtstag oder Familienfest – das ganze Jahr über gibt es zahlreiche Anlässe, um besondere Momente im Kreis der Familie zu erleben. Aber wie können wir diese Feste nachhaltig und sinnvoll gestalten? In diesem Vortrag erhalten Sie viele praktische Tipps, kreative DIY-Ideen, Rezepte und Impulse, um Feste umweltbewusst und gleichzeitig unvergesslich zu machen.

**Barbara Schmerlaib, BA**

*Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin i.A., engagiert sich für Nachhaltigkeit und Zero Waste*

DO, 24. April 2025 | 19.30 Uhr  
Meeting-ID **832 9139 6682**

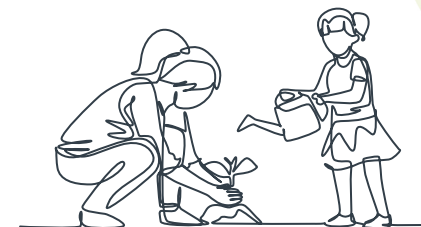
ONLINE  
VORTRAG

## SCHNELL GEKAUFT, SCHNELL VERGESSEN Fast Fashion und ihre Folgen

Fast Fashion ist längst ein fester Bestandteil unseres Lebens: günstige Preise, schnelle Kollektionen, schier unendliche Auswahl. Doch was steckt hinter diesen vermeintlich attraktiven Angeboten? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Fast-Fashion-Industrie, ihre Auswirkungen auf Umwelt, Arbeitsbedingungen und unser Konsumverhalten. Zudem diskutieren wir, wie wir unser Einkaufsverhalten bewusster gestalten können, und erarbeiten Ideen, um Mode nachhaltig zu denken.

**Christina Tekalec**

*Sozialökologin, MSc.*



DO, 22. Mai 2025 | 18-21 Uhr  
Diözesanhaus Klagenfurt, BildungsWERKraum

VOR-ORT  
WORKSHOP

## MEIN GRÜNER KRÄUTERALLTAG So gelingt's

Grundlegende Kenntnisse über das Sammeln, Trocknen, Lagern und die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Kräutern helfen, um die grünen Schätze in unseren Alltag zu integrieren. Im Workshop stellen wir unter anderem die erste Schicht eines Jahreskräutersalzes her und kreieren ein eigenes Oxymel.

**Karin Müllner**

*FNL-Knospen- und Kräuterexpertin mit Diplom*

DO, 3. April 2025 | 15-18 Uhr  
Diözesanhaus Klagenfurt, BildungsWERKraum

VOR-ORT  
WORKSHOP

## DIE NATUR ERWACHT Frühlingskräuter für meinen grünen Alltag

Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile – von der Stärkung des Immunsystems bis zur Förderung der Verdauung. Im Workshop erfahren wir, wie man diese Kräuter sammelt und unkompliziert in den Alltag integriert. Wir stellen gemeinsam einen Wildkräutertopfen her und genießen dazu frisch gebackene Kräuterweckerl.

**Karin Müllner**

*FNL-Knospen- und Kräuterexpertin mit Diplom*

DO, 8. Mai 2025 | 19.30 Uhr  
Meeting-ID **832 9139 6682**

ONLINE  
VORTRAG

## SÜSSE VERSUCHUNG Raus aus der Zuckerfalle

Er gilt als Hauptverursacher von Übergewicht und Krankheiten und versteckt sich in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln. Trotzdem sind wir ihm oft nicht abgeneigt. Doch was genau verbirgt sich hinter Zucker? Warum hat er das Potenzial, unsere Gesundheit zu schädigen? Welche gesunden Alternativen gibt es? Wertvolle Informationen und praktische Anregungen für einen bewussten und entspannten Umgang mit Zucker.

**Mag.<sup>a</sup> Karin Zausnig**

*Ernährungswissenschaftlerin*

DO, 5. Juni 2025 | 18-21 Uhr  
Diözesanhaus Klagenfurt, BildungsWERKraum

VOR-ORT  
WORKSHOP

## DAS ABC DER NATURKOSMETIK

Aus biologischen, regionalen Lebensmitteln lassen sich schnell und einfach Naturkosmetikprodukte herstellen, die mit Kräutern noch verfeinert werden. Gemeinsam entdecken wir die Grundmaterialien, besprechen einfache Rezepte und stellen eine Kräutersalbe sowie eine Kräuterzahnpaste her – für natürliche Pflege, die direkt aus der Natur kommt.

**Karin Müllner**

*FNL-Knospen- und Kräuterexpertin mit Diplom*

