



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

SANFTES SELBSTMITGEFÜHL

Von der Kunst der inneren Freundlichkeit

Ein liebevoller Umgang mit uns selbst ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Selbstkritik und Perfektionismus durch innere Freundlichkeit zu ersetzen, ist ein wichtiger Schritt, um sich mit den eigenen Ressourcen zu verbinden. Der Umgang mit den eigenen Grenzen wird kraftvoll und gleichzeitig liebevoll. Durch ein klares Nein und die Rückbesinnung auf unsere persönlichen Werte können wir Stress reduzieren und Freude an Leben und Arbeit (wieder)entdecken.

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

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

HINWEIS: Die bereitgestellten Inhalte dienen Informations- und Bildungszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung.

KOSTEN: Dank Förderungen € 60,-
Für Kärntner Familienkartenbesitzer:innen: € 40,-
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Selbstmitgefühl, 24. Mai 2025

Tagesseminar:

SA, 24. Mai 2025 | 9–16 Uhr

**Ort: DIÖZESANHAUS
BildungsWERKraum**

Tarviser Straße 30
9020 Klagenfurt a. W.

ONLINE-Workshops:

**DO, 5. und 12. Juni 2025
jeweils 19–21 Uhr**

Ort: ONLINE via ZOOM

Die Meeting-ID wird nach dem
Tagesseminar zugesendet.

**Tagesseminar und
ONLINE-Workshops mit:**

Martina Klein

*Psychologische Beratung, Hypnose und Coaching,
Systemische Aufstellungen*



Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA



QVB
zertifiziert
Stand A



MARKE
KÄRNTEN

Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN
Familienreferat

Katholisches Bildungswerk Kärnten | Tarviser Straße 30 | 9020 Klagenfurt a. W. | 0463 5877 2423 | ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

[katholischesbildungswerkkaernten](https://www.katholischesbildungswerkkaernten.at) | [katholisches_bildungswerk_ktn](https://www.katholisches_bildungswerk_ktn.at) | www.kath-kirche-kaernten.at/alternbildung