

# SEELEN.GRUND

## Doppelte Freude und halbes Leid Spirituelle Impulse zur achtsamen Selbstfürsorge

Die biblische Erzählung von Noomi und Rut aus dem Alten Testament zeigt, wie zwei Frauen trotz vieler persönlicher Verluste die Hoffnung auf eine sinnbringende Zukunft nicht verlieren. Treue, Zuneigung, weibliche Strategie, Resilienz und Offenheit für das Wirken Gottes lassen die beiden das Leben nach Rückschlägen wieder selbst in die Hand nehmen. In dieser Erzählung erfahren wir, wie resilient, d.h. widerstandsfähig diese Frauen ihr Leben meistern und sich so Zukunft sichern. Genauer betrachtet können sie uns zu stärkenden Vorbildern werden. Ganzheitliche Übungen; inhaltliche, spirituelle und Resilienzstärkende Impulse; Selbstreflexion sowie Austausch in der Gruppe prägen die drei Abende (kein Vortrag!).

**Termine:** MO, 24. und 31. März,  
7. April 2025

jeweils 18.30–19.45 Uhr

**Ort:** ONLINE via ZOOM

Die Meeting-ID wird nach der Anmeldung zugesendet.

**ONLINE-Meditation  
in 3 Teilen mit:**

**Mag.<sup>a</sup> Angelika Gassner**

*Theologin, Lebensberaterin,*

*Geistliche Begleiterin und Autorin*

**INFORMATIONEN:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlicka unter  
0676 8772 2424 oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTEN:** Dank Förderungen kostenfrei.  
Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.  
Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

**ANMELDUNG:** bis MO, 17. März 2025 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**HINWEIS:** Da durch die Veranstaltungen ein innerer Bewusstseinsprozess  
angeregt und begleitet wird, empfiehlt sich die Teilnahme an allen drei Teilen.





**MO, 24. März 2025**  
18.30 bis 19.45 Uhr

### DER VERLUST DER HEIMAT

Abschiednehmen und Loslassen, Ängste überwinden und Zukunft gestalten, Verluste und Gewinne ... alles fordert mich zutiefst. Wir lernen die Geschichte von Noomi und Rut kennen, wie sie mit dieser Situation umgehen und welche Resilienzfaktoren in ähnlichen Lebensumständen stärkend wirken.

**MO, 31. März 2025**  
18.30 bis 19.45 Uhr

### HEIMAT WIEDERGEWINNEN

Zurückkehren, aber unter neuen Voraussetzungen. Anknüpfen an Vertrautem und Aufbau von Neuem. Was Noomi und Rut nun mit ihrem neuen Leben anfangen und wie sie es gestalten, steht im Mittelpunkt. Auch hier schauen wir hin, welche Resilienzfaktoren hilfreich sind.

**MO, 7. April 2025**  
18.30 bis 19.45 Uhr

### BEHEIMATET SEIN IN SICH SELBST UND IN GOTT

Das Leben in die Hand nehmen und Verantwortung übernehmen sichern die Zukunft aller Beteiligten. Damit wird Gottes Plan für die Fülle des Lebens wirksam. Resilienz aus tiefem Glauben und Vertrauen ermöglicht Zukunft.



#### LITERATURTIPP:

Der Kalender von Angelika Gassner:  
Carpe diem. Der Fastenzeitbegleiter.  
Camino/neukirchener Verlage.  
ISBN 978-3-460-25519-7