



# ICH ACHE MEINE UND DEINE GRENZEN

## Spirituelle Impulse zur achtsamen Selbstfürsorge

**G**renzen trennen, aber sie verbinden auch. Grenzen schaffen Identität, bringen Klarheit, sichern Freiraum, bieten Schutz. Um Grenzen heilsam einzusetzen, braucht es eine achtsame Wahrnehmung. Um zu dieser Wahrnehmungsfähigkeit zu gelangen, braucht es Selbstreflexion und Selbstfürsorge. Fehlende Selbstfürsorge kann mich selbst aber auch andere gefährden. Das sensible Achten meiner und deiner Grenzen ist auch eine spirituelle Haltung, die sich durch alle Lebensbereiche zieht. Wir versuchen uns einer wertschätzenden und selbstfürsorglichen Haltung anzunähern.

**Termine:** MO, 25. November,  
2. und 9. Dezember 2024  
jeweils 18.30–19.45 Uhr

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

**Online-Meditation  
in drei Teilen mit:  
Mag.<sup>a</sup> Angelika Gassner**

*Theologin, Lebensberaterin, Geistliche  
Begleiterin und Autorin*

**ANMELDUNG:** bis MO, 18. November 2024 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:** bei Petra Kudlička 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.

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

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





MO, 25. November 2024 | 18.30–19.45 Uhr

## **GRENZEN BIETEN SCHUTZ UND ERHOLUNG**

Ich spüre hin, wo ich Grenzen in meinem Leben wahrnehme, welche Grenzen mir gesetzt sind, welche Grenzen mich schützen (würden) und reflektiere, was ich als meinen „Heiligen Bezirk“ bezeichne.

MO, 2. Dezember 2024 | 18.30–19.45 Uhr

## **ICH BIN LIEBENSWERT**

Ich schütze das, was mir wertvoll ist. Liebe ist nicht nur ein Wort, sondern eine Haltung, ein Bekenntnis. Was an mir ist liebenswert? Wie kann ich mich für diesen Wert einsetzen?



MO, 9. Dezember 2024 | 18.30–19.45 Uhr

## **ICH SORGE LIEBEVOLL FÜR MICH**

Meine eigene Bedürftigkeit braucht besonderes Augenmerk. In aller Empathie und Barmherzigkeit zeige ich mir selbst fürsorgliche Zuwendung. Dies betrifft alle Ebenen: Körper, Geist, Beziehungen, Spiritualität und Sinnerfahrung. In allem aber siegt Achtsamkeit und Liebe.