



MI, 31. MÄRZ, FR, 9. APRIL, 16. APRIL, 23. APRIL, 30. APRIL 2021
JEWEILS VON 20 BIS 20.45 UHR

UPDATES FÜR DIE SEELE

Mini-Workshops mit geführter Meditation

Sie möchten Energie und Leichtigkeit für den Alltag tanken? – Kurze Selbstreflexionen und Meditationen helfen Ihnen dabei!

Bei den Mini-Workshops gebe ich Ihnen theoretischen Input und führe Sie anschließend durch eine spannende Meditation. Diese hilft Ihnen, unbewusste Programme, die nicht mehr hilfreich sind, zu finden und aufzulösen. Am Ende des Workshops halten Sie die Antworten schriftlich für sich fest.



Mag.^a Gabriele Gössnitzer-Gharabghi

Klinische und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC

THEMEN, DENEN WIR UNS WIDMEN WERDEN:

- Geliebt werden und Aufmerksamkeit bekommen – Dinge, die jede*r im Leben verdient.
- Toxische Beziehungen – Was ist das und wie werde ich sie los?
- Unbewusste Programme aus der Kindheit
Wie kann ich sie erkennen?
- Was sind Trigger und wie integriert man sie?
- Was sind Affirmationen und wie wendet man sie an?

Ziel der Workshops ist es, in geführten Selbstreflexionen Unterstützung bei emotionalen Prozessen zu bekommen, um den nächsten Tag freier und leichter zu beginnen.

ORT:

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

ANMELDUNG:

bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin
Eine Anmeldung ist nur für alle Veranstaltungsteile möglich.
min. 4 und max. 7 Teilnehmer*innen
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

KOSTEN:

€ 5,- pro Termin
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen:
€ 20,- für alle 5 Termine

Überweisung des Kostenbeitrags bis zum Anmeldeschluss an:
Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: 31. März 2021



Bundeskanzleramt

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Plattform
gegen
die Gewalt
in der Familie

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA