



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# MEIN VEGETATIVES NERVENSYSTEM

## Wohlfühlwochenende im Stift St. Georgen/Längsee

**E**intauchen in die Welt des vegetativen Nervensystems, Entspannungs- und Atemtechniken ausprobieren und effektive Methoden zur Selbst- und Co-Regulation kennenlernen. Gönnen wir uns vor dem Winter noch eine kleine Auszeit, füllen unsere Kraftressourcen auf und nehmen ganz viel Gelassenheit und Wohlbefinden in den Alltag mit.

**ACHTUNG, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!**

**WICHTIGER HINWEIS:** Das Wohlfühlwochenende kann das Wohlbefinden erhöhen, ersetzt aber keine individuelle Beratung oder Behandlung. Mehr dazu auf unserer Homepage.

**ANMELDUNG:** bis DO, 14. November 2024  
unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**INFORMATIONEN:**  
bei Katharina Wagner  
unter 0676 8772 2407 oder  
[katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**Termin:** FR, 15. und  
SA, 16. November 2024  
FR: 14–18 Uhr | SA: 9–17 Uhr

**Ort:** STIFT ST. GEORGEN  
Schlossallee 6  
9313 St. Georgen am Längsee

**Wohlfühlwochenende mit:**  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**  
*Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung  
und Klangmassagenpraktikerin*



**KOSTEN:** Dank Förderungen € 60,- pro Person  
Für Kärntner Familienkartenbesitzer:innen: €40,-  
(exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Wohlfühlwochenende – November 2024



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



CERT



Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN  
Familienreferat