

# Bildung stärkt!



LEADER-Projekt

Lebenslanges Lernen  
in der LEADER-Region  
Villach-Umland

Digitalisierung – Gesundheit – Nachhaltigkeit

## Deine Wohlfühlstunde

**Mi, 7.9.2022, 19 – 20.30 Uhr**

Turnsaal der Volksschule

9543 Arriach 66

**Referentin: Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

*Sozialarbeiterin, Entspannungs- und Gesundheitstrainerin*

Müde und erschöpft? Stress und Sorgen sind deine ständigen Begleiter? Du möchtest endlich wieder einmal gut schlafen und dich voller Energie und guter Laune erleben? Dann gönn' dir eine angeleitete Entspannungsstunde, spüre wie bei Atemübungen wohltuender Sauerstoff durch deinen Körper strömt und bei Meditationsübungen dein Geist zur Ruhe kommt.

**Folgetermine: jew. Mittwoch, 19 Uhr: 21.9, 28.9 und 5.10.2022. Jeder Termin kann einzeln besucht werden.**

**Anmeldung bis jeweils zwei Tage vor einer Einheit** an  
sabine.meislitzer@ktn.gde.at oder 04247 8514-14.

**Kostenfrei!** Diese Veranstaltung wird im Rahmen des LEADER-Projekts „Bildung stärkt!“ ermöglicht.

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Kärnten



gesunde  
gemeinde



Katholische Kirche Kärnten  
KATHOLISCHE AKTION



Arriach  
Sozial



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus



LAND KÄRNTEN



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

