



Das Frauenreferat der „Gesunden Gemeinde“ St. Kanzian startet mit der
5-teiligen Gesundheitsworkshopreihe

„Vitamine für die Seele“

- von Frauen für Frauen



Referentin: Mag.^a Irmgard Grauf, MSc

Psychotherapeutin, Familien- und Frauenberaterin WIFF Völkermarkt

Kennen Sie Wege, die eigene Entspannungsfähigkeit zu trainieren? Haben Sie im Alltag genügend Erholungsphasen? Wissen Sie, was Sie glücklich macht? Fühlen Sie sich angesprochen und wollen Sie mehr darüber erfahren?

Workshop 1: Entspannung in der Natur

Donnerstag, 21. September 2023

17.00-20.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Kirche Stein im Jauntal

Unsere Schaffenskraft beinhaltet sowohl die Leistung als auch die Erholung. Beim Erholen geht es um ein bewusstes Entspannen. Entspannung ist für jeden etwas anderes. Darum ist es notwendig, sich regelmäßig Zeit für sich zu nehmen. Dies gelingt besonders gut in der Natur. Im Workshop werden Ideen und Techniken der Entspannung in der Natur vermittelt und Wege aufgezeigt, die eigene Entspannungsfähigkeit zu trainieren.

Workshop 2: Achtsamkeit

Donnerstag, 5. Oktober 2023

19.00-21.00 Uhr

Seminarraum Veranstaltungszentrum K3

Achtsamkeit definiert sich über ein Präsent-Sein im gegenwärtigen Augenblick: wohlwollend und akzeptierend, ganz mit dem Herzen dem Moment, um die eigene Aufmerksamkeit bewusst darauf zu lenken. Klingt einfach, ist es aber nicht! Im Workshop werden Übungen vorgestellt und gemeinsam Möglichkeiten zu mehr Achtsamkeit für den Alltag erarbeitet.

Mit dem Einüben von mehr Achtsamkeit finden mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben Eingang. Das Aussteigen aus dem täglichen Hamsterrad fällt dadurch leichter.

Workshop 3: *Selbstliebe und Selbstfreundschaft*

Donnerstag, 19. Oktober 2023
19.00-21.00 Uhr
Seminarraum Veranstaltungszentrum K3

Selbstoptimierung ist in aller Munde. In diesem Workshop werden alternative Wege aufgezeigt, um ohne Perfektionsanspruch wohlwollend mit sich selbst umgehen zu können. Die Fähigkeit, sich von seinem Gegenüber abgrenzen zu dürfen - ohne schlechtes Gewissen und ohne Verlustängste - ist ein Prozess. Erste Schritte eines solchen Prozesses der Selbstannahme und Selbstfreundschaft werden innerhalb dieses Workshops gemeinsam erarbeitet.

Workshop 4: *Glück und Zufriedenheit*

Donnerstag, 9. November 2023
19.00-21.00 Uhr
Seminarraum Veranstaltungszentrum K3

Was macht Sie glücklich? Glück ist auch in der Wissenschaft ein schwer eingrenzbare Thema. Glück ist für jeden etwas anderes und trotzdem ist die Verbundenheit zu wichtigem Anderen ganz entscheidend. Gemeinsam wird über das persönliche Glück nachgedacht und wir erarbeiten Wege, dieses zu fördern. Die Zufriedenheit als kleine Schwester des Glücks, spielt dabei eine wesentliche Rolle. Im Idealfall geht am Ende jede Teilnehmerin mit einem persönlichen Glücksrezept nach Hause.

Workshop 5: *Umgang mit Stress*

Donnerstag, 23. November 2023
19.00-21.00 Uhr
Seminarraum Veranstaltungszentrum K3

Stress ist in aller Munde! Was bedeutet es, sein Leben so zu gestalten, ohne ständig ein Gefühl der Überforderung entstehen zu lassen? Wenn unser Leben geprägt ist von Überforderung, treten früher oder später körperliche Beschwerden und psychische Symptome auf, die unser Leben nachhaltig belasten.

Innerhalb dieses Workshops werden die Gefahren von Dauerstress erörtert und Möglichkeiten eines Ausstiegs aus der Stressfalle aufgezeigt und erarbeitet.

Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!

Um Voranmeldung im Bürgerservicebüro oder unter st-kanzian@ktn.gde.at wird gebeten!



Bürgermeister
Thomas Krainz

Gesundheits-, Familien-, Frauenreferentin
GV Mag. Daniela Kristof

Diese Veranstaltungen finden im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ statt und werden vom Amt der Kärntner Landesregierung – Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege finanziell unterstützt!



FRAUENBERATUNG BEWEGT IN ST. KANZIAN -

ein psychosozialer, psychologischer Sprechtag in der Gemeinde!

Vertraulich, kostenlos, anonym in Ihrer Nähe!

Die Sprechtage finden jeweils **dienstags in der Zeit von 8.00 bis 11.00 Uhr** im **Seminarraum** des Veranstaltungszentrums **K3** statt und werden durch die WIFF Frauen- und Familienberatungsstelle Völkermarkt unter der Leitung von Frau Mag.^a Christiane Planteu-Siencnik, dem Land Kärnten und der Gesunden Gemeinde St. Kanzian angeboten.



Nutzen Sie diese kostenlose Serviceleistung und melden Sie sich zu einem unverbindlichen Gespräch an!

- Unterstützung für Familien in allen Lebenslagen
- psychosoziale und psychologische Hilfestellung für Frauen jeden Alters
- kürzere Wege für kompetente Beratung vor Ort

Terminvereinbarungen sind **unbedingt erforderlich** und werden direkt von der WIFF Frauen- und Familienberatungsstelle unter **04232/4750 bzw. 0676/69 433 19 oder wiff.vk@aon.at** koordiniert.

**Endlich einmal entspannt ...
sitzen und reden, schauen und gemütlich beisammen sein...**



Komm ohne Anmeldung vorbei, triff dich mit Eltern aus deiner Umgebung und tausch dich aus zu Themen wie Stillen, Ernährung mit der Flasche, Beikost, Abstillen, Säuglingspflege, Ausscheidung, Pflege bei Krankheit, Zahnen, Schlaf, Entwicklung, Tragen, Mutter/Vater sein,...

Auch deine persönlichen und individuellen Fragen werden in der IBCLC geleiteten Still- und Babygruppe gerne beantwortet.

Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Jeden 3. Montag von 9 - 11 Uhr
Volksschule St. Primus
Ohne Anmeldung



18. September 2023	Ausscheidungskommunikation – Wie geht das? Wie merke ich, dass mein Baby muss? Mit praktischen Tipps einer erfahrenen Mama.
16. Oktober 2023	Wenn Stillen kein Thema (mehr) ist! Alles über bindungsorientierte Flaschenernährung.
20. November 2023	Erste Hilfe bei Stillproblemen. Milchstau, wundte Mamillen, Mastitis & Co.
18. Dezember 2023	Mein Kind bekommt Zähne. Zahnpflege, Muttermilch und Karies. Wie kann ich Zahnbeschwerden lindern?



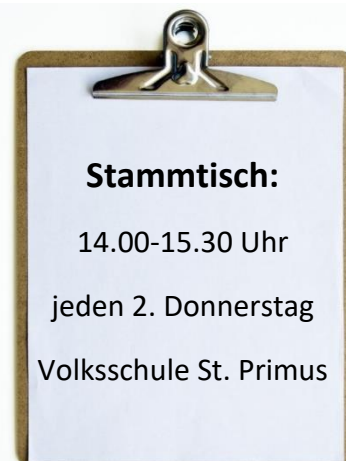
Stammtisch für pflegende Angehörige

Entlastung, Austausch & neues Wissen

- Pflegen Sie bereits eine(n) Angehörige(n) oder
- stehen vor dieser Entscheidung und möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen oder
- benötigen Sie Informationen und Hilfestellungen rund um die Pflege?

In diesem Fall ist der Stammtisch der pflegenden Angehörigen unter der Leitung von Petra Stöckl der richtige Ort für Sie, um neue Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Betreuungs- und Pflegealltag zu starten.

Der Stammtisch ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Der Einstieg ist jederzeit möglich!



14. September 2023	„Ich packe meine Tasche und nehme mit.....“ – für einen Krankenhausaufenthalt richtig vorbereitet sein.
12. Oktober 2023	Vortrag „Gewalt an älteren Menschen“ im Rahmen des Projektes „StoP – Stadt ohne Partnergewalt“ der WIFF Frauen- und Familienberatungsstelle Völkermarkt
9. November 2023	Interaktiver Vortrag „Selbstfürsorge anhand einheimischer Kräuter“ Referentin: Verena Kiessling, MSc
14. Dezember 2023	„Nahrungsverweigerung bei Personen mit Demenz – Was steckt dahinter und was kann ich tun?“



Der Treffpunkt in Ihrer Nähe!

jeweils der 2. und 4. Mittwoch im Monat
in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr
in der Volksschule St. Primus

Was erwartet Sie?

- ein abwechslungsreiches Programm
- Singen und Musizieren
- Besuch der Roten Nasen Clowns
- „Kleine Kinder treffen große Kinder“
- gemeinsamer Ausflug zum Kloster Wernberg
- Besuch von Nikolo und Krampus
- Gemeinsame Weihnachtsfeier



Anmeldungen:

Leitung Anita Dunst 0664/354 65 99 oder Pflegekoordinatorin Michelle Dunskyj 0664/85 47 704
