Kreative Selbstfürsorge

Selbstfürsorge bedeutet weit mehr als kleine Auszeiten im Alltag. Sie beginnt dort, wo Menschen ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, Grenzen erkennen und achtsam mit ihren persönlichen Ressourcen umgehen.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Selbstfürsorge auf kreative und alltagstaugliche Weise neu zu entdecken. Durch die Verbindung von Reflexion, Austausch und kreativem Gestalten entstehen neue Zugänge zu den eigenen Kraftquellen, Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Mit der leicht erlernbaren Pinselstift®-Methode werden Gedanken, Gefühle und Lebensthemen sichtbar gemacht und durch kreative Erinnerungsanker nachhaltig im Alltag verankert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – im Mittelpunkt stehen Freude am kreativen Tun, Selbsterfahrung und persönlicher Ausdruck.

Kreative Übungen, praktische Impulse und gemeinsamer Austausch eröffnen neue Perspektiven und schaffen Raum für Entlastung, Achtsamkeit und innere Balance.

Zwei erfahrene Referentinnen begleiten die TeilnehmerInnen durch den Seminartag und verbinden kreative Methoden, persönliche Reflexion und praxisnahe Impulse zu einem inspirierenden und achtsamen Gesamterlebnis.

Inhalte:

• Selbstfürsorge bewusst wahrnehmen und stärken

• kreative Methoden praktisch erleben

• eigene Ressourcen und Bedürfnisse sichtbar machen

• neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten entdecken

• kreative Erinnerungsanker für den Alltag gestalten

• Austausch, Reflexion und Selbsterfahrung

Für wen geeignet:

Für alle, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, neue Kraft schöpfen und kreative Wege zu mehr Balance im Alltag entdecken möchten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Kärnten

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	149,00 € Kursgebühr Mit Unterstützung des Landes Kärnten/Abteilung 13 für Gesellschaft und Integration
Fachbereich:	Unternehmensführung

Verfügbare Termine

06.03.2027 09:00, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	06.03.2027 09:00
Ende	06.03.2027 17:00
Örtlichkeit	Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Information	Robert Madrian, Tel 0463/5850/2123, robert.madrian@lk-kaernten.at
Kursnummer	2-0030448
Trainer:in	Dr. Christina Fischer-Kienberger Mag. Marlies Wieser
Veranstalter	Schloss Krastowitz

© 2026 - lfi.at