

# KAB Bildungsarbeit BAYERN

Interaktiver Online-Impuls

Mi, 5. Februar 2025 — 19:00 - 20:00 Uhr

## Lebensfreude und innere Stärke



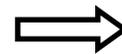
Foto: Brigitte Milkau

### Worum geht's?

Es wird ein Raum geöffnet, in dem Sie sich selbst besser kennen lernen und Ihre ganz persönlichen Wege zu Zufriedenheit und Lebensfreude finden. Jederzeit auf die eigenen Kraftquellen zugreifen können und das Leben in Gelassenheit genießen – wir alle können es lernen und trainieren. Der entspannte Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden öffnet weitere Räume für Erkenntnis und praktische Zugänge für (noch) mehr Lebensfreude.

**Referentin:**

**Brigitte Milkau, Diplom Psychologin**



Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung und Zahlungseingang unter:

[www.kab-bamberg.de/  
bildung/  
veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

Anmeldung bis  
**01.02.25**

Teilnahmegebühr  
**5,00 €**

Seminar für KAB-  
Mitglieder

-kostenfrei -

Halten Sie für die  
Anmeldung Ihre  
Mitglieds-Nr. =  
Code bereit

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.  
Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0  
Internet: [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de)

E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,  
KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



Seminar-Nr.  
**2025-01-216**

## Wofür ist das gut?

Sie lernen Seiten Ihrer Persönlichkeit kennen, die Lebensfreude schenken.

Sie lernen Methoden des guten Umgangs mit sich selbst kennen.

Sie wissen, wie Sie gesund, zuversichtlich und mit Freude Ihren Alltag gestalten können – auch in stressigen Zeiten

## Inhalte:

Praxis der Achtsamkeit

Methoden der Selbstwahrnehmung und Bewusstseinschärfung

Zugang zu Quellen der Zufriedenheit

Ausgleich des persönlichen Kräftehaushalts

1-Minuten-Check: Damit fange ich an

### Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg