



Fürsorge und Selbstfürsorge in Balance

ein Seminar mit Mag.^a Karin Roth

Wir alle erleben schwierige Situationen und sind konfrontiert mit Krankheit, Krise, Schmerz und Trauma, vielleicht betrifft es mich persönlich oder andere Menschen, die mir nahe sind. Manchmal ist man auch gemeinsam als Familie betroffen.

In jedem Fall erfordern diese Situationen eine innere Stärke und mentale Balance. Gemeinsam setzen wir uns in diesem Seminar damit auseinander, wie die Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge gelingen kann.

Gemeinsam erkunden wir:

- Wie finde ich meinen Weg, wenn es um meine und die Bedürfnisse anderer geht, ohne mich selbst zu verlieren?
- Wie bleibe ich gut in Kontakt mit anderen, auch wenn es schwierig ist?
- Wie finde ich immer wieder einen Ort der Ruhe in mir, um neue Kraft zu tanken?

Inhalte und Übungen:

Praktische Impulse, kreative Übungen und tiefgehende Gespräche helfen, innere Balance und Verbundenheit zu stärken.

Besonderes Highlight:

Mag.^a Karin Roth wird dabei von ihrer Tochter Caroline Avendano unterstützt. Gemeinsam gewähren sie Einblicke in das Miteinander in herausfordernden Situationen und in einem Mehrgenerationenhaushalt.

Wann: 25.-26.02.2026

25.02.2026, 10:00 – 17:00 Uhr

26.02.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Wo: Kolleg St. Josef, Gyllenstormstraße 8, 5026 Salzburg-Aigen
+43 (0) 662 623 4170, kolleg-st.josef@cpps.at



Seminargebühr: € 250,- inkl. Mwst.

Mittagessen: € 15.-/ Tag

Übernachtung am Seminarort ist möglich und selber zeitnah zu organisieren.
(telefonisch: +43 (0) 662 623 4170 oder per Mail: kolleg-st.josef@cpps.at)

Anmeldung:

Anmeldung unter www.insight-international.at/veranstaltungen oder karin.roth@insight-international.at oder telefonisch unter Tel. +43 (0)650 / 6510 324

Anmeldeschluss: 10. Februar 2026

Diese Infos und den **Flyer zum Downloaden** finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter www.insight-international.at/veranstaltungen.

Für Teilnehmer einer IFnT Ausbildung:

Am 24. Februar findet ein kostenfreier Abend von 19:00–21:00 Uhr statt:
„Gelungenes Miteinander – wenn ich die Person bin, die ich wirklich bin?!“
Teilnahme nur mit Anmeldung für den Abend möglich.

Referentin:



Mag.^a Karin Roth