

*„Ich bin gekommen zu heilen,  
die zerbrochenen Herzens sind,  
und Gefangene  
in Freiheit zu setzen.“  
Jesus Christus*

*begleiten  
und  
anleiten*

*befreit*  **LEBEN** *Hoffnung für verletzte Herzen*  
ÖSTERREICH

# Beeinträchtigen schmerzliche Erfahrungen deine Gegenwart?

Wir bieten Kurse mit Kleingruppen an, die eine neue Qualität in deine Beziehungen und in dein Leben bringen können.

Negative Erfahrungen wie z.B. sexueller Missbrauch, körperliche oder seelische Misshandlung oder Vernachlässigung gehen niemals spurlos an uns vorüber.

„befreit leben“ ist ein **Kurs** für Menschen, die einen biblischen Weg suchen, um den erlittenen **Schaden zu bewältigen**.

Viele Menschen Tragen ihre „Geschichten“ mit sich herum, ohne an einem wirklich sicheren Ort darüber reden zu können.

Ein „**befreit leben**“-Kurs möchte so ein sicherer Ort sein. Ein Ort, an dem jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat, in einem **geschützten Rahmen**, „seine“ Geschichte zu erzählen. Ein Ort, an dem jeder die Freiheit hat, über seinen Schmerz und seine Schwierigkeiten zu reden. Ein Ort, wo in der Gemeinschaft neue Hoffnung entstehen kann.

Weil Verletzung bzw. Missbrauch immer in Beziehungen passiert, glauben wir, dass Heilung am besten in gesunden, aufrichtigen Beziehungen geschehen kann.

Dieser Kurs ist eine Gelegenheit, deine persönliche Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen neu auszurichten.

Der Kurs besteht aus **12 Einheiten**. Jede Einheit teilt sich in Impulsreferat und Kleingruppe und setzt sich mit Themen auseinander wie

„Was ist Missbrauch“,  
„Umgang mit Scham und Schuld“,  
„Zorn und Wut als Warnlichter“,  
„Meine Identität als Mann/Frau“,  
„Vergebung“ und  
„Wiederherstellung“.

Der „**befreit leben**“-Kurs wird als eine Art **Selbsthilfegruppe** angeboten, die von geschulten Leitern geführt wird.

## befreit leben Kurs für Frauen – April - Mai 2026

### Kursleiterinnen:

Ingrid Forrer, Sophie Sautter, Alina Wurm

### Kurskosten:

EUR 220,- inkl. Seminargebühr und Unterlagen

nicht inkl.: Mittagessen an den Samstagen

EUR 180,- wenn schon einmal ein Kurs besucht wurde

### Anmeldung bitte bis zum **05.4.26** an:

Sophie Sautter

Flurgasse 41

9020 Klagenfurt

Oder per Email: [susi.sautter@gmail.com](mailto:susi.sautter@gmail.com)

### Kursort:

EG St.Veit, Kölnhofallee 6, 9300 St. Veit

**Termine:** Fr. 24.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Sa. 25.04.2026, 9.00 - 18.30 Uhr

Fr. 08.05.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Sa. 09.05.2026, 9.00 - 18.30 Uhr

Fr. 29.05.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Sa. 30.05.2026, 9.00 - 18.00 Uhr

Es ist wichtig, dass du an *allen Treffen* dieses Kurses teilnimmst.

### befreit leben – Anmeldeformular

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Gemeinde oder christliche Gemeinschaft: \_\_\_\_\_

*Ich verpflichte mich an allen Seminartreffen verbindlich teilzunehmen.*

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_