ELTERN BILDUNG

Vorträge und Workshops 2025–26

Kleine Momente, große Wirkung…
…Eltern stärken, Kinder begleiten.

Ihr seid auf der Suche nach einer/m interessanten Referent:in für eine Veranstaltung mit Eltern?
Ihr wollt eure Jahreshauptversammlung mit einem spannenden Vortrag verbinden?
Oder möchtet euren Elternabend in eurer Einrichtung abwechslungsreich gestalten?

Wir bieten ein vielfältiges Vortragsangebot zu Erziehungs- und Familienthemen für Kleinkindbetreuungseinrichtungen, Spielgruppen, Eltern-Kind-Zentren, Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, (Pfarr-)Gemeinden, Vereine, …
Habt ihr gewusst, dass viele unserer Vortragsangebote auch als Online-Veranstaltung gebucht werden können?

Informationen zum organisatorischen Ablauf, sowie zu den Kosten unserer Angebote findet ihr am Ende dieser Broschüre.

Für unsere Alltagsheld:innen
Glücksmomente für uns alle, Gelassenheit im Familienalltag, Inspiration für die nächste Teamsitzung … und Anregungen nur für dich!
www.elternbildung-vorarlberg.at

Lasst uns gemeinsam wertvolle Impulse für Familien setzen!

Eure Anette

Folgt uns auf Instagram:
@eltern.sind.alltagshelden

Katholische Kirche Vorarlberg
Katholisches Bildungswerk Vorarlberg
MARKE
familie. gemeinsam wachsen Vorarlberg
Bundeskanzleramt
bildung bringt's Vorarlberg

Du bist RICHTIG genau so wie du BIST:

» Deine Gefühle, deine Gedanken und Bedürfnisse sind wichtig.

» Du darfst Fehler machen und kannst aus ihnen lernen.

» Ich hab dich lieb!

» Ich glaub an dich!

» Weil es dich gibt, ist die Welt noch schöner.

» Du bist sicher und beschützt.

» In dir steckt soviel – sei stolz auf dich!

» Es ist okay, nicht alles sofort zu können.

Vorträge und Workshops 2025–26

Auf einen Blick,
das richtige Angebot:


0–3 Jahre


3–6 Jahre


6–14 Jahre


online möglich

Meilensteine der Entwicklung

»

Meilensteine der Entwicklung

»

» Neu

Unsichtbare Spuren

Wie der Start ins Leben nachwirkt
Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach können tiefe Spuren hinterlassen – sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern. Unverarbeitete Herausforderungen in dieser sensiblen Phase können auch Jahre später noch für Stress sorgen. Kinder versuchen uns durch ihr Verhalten zu zeigen, dass sich herausfordernde Startbedingungen noch nicht integriert haben – oft in Form von Schlafproblemen, Unruhe oder emotionalen Auffälligkeiten. Und Eltern? Die tragen oft unbewusst die Anspannung aus dieser Zeit weiter. Doch es ist nie zu spät für einen Perspektivenwechsel! Das Erkennen der Zusammenhänge ist oft der erste Schritt, um mit mehr Leichtigkeit Beziehungen zu gestalten.

Referentin:
Ingrid Ellensohn, verheiratet und Mama von 3 Kindern sowie einer Bonustochter, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis für Einzelpersonen, Paare und Familien, EEH-Fachberaterin i. A. unter Supervision, Supervisorin, Glückslehrerin

Wie Eingewöhnung gelingt

Was, wenn das Kind nicht bleiben will?
Steht ihr vor dem großen Schritt, dass euer Kind bald zum ersten Mal eine elementarpädagogische Einrichtung besuchen wird?
Oder schon besucht und die Eingewöhnung gelingt nicht?

Dann lasst uns diesen Abschnitt gemeinsam zu einem positiven Erlebnis machen. Denn die erste Eingewöhnung – begleitet von Gefühlen wie Unsicherheit, Angst, Zweifel oder auch Neugierde, Vorfreude – ist prägend für alle weiteren Übergänge an Institutionen. In dieser Erstphase müssen wir gut verbunden sein: mit uns selbst, mit unserem Kind und der pädagogischen Fachkraft. Jede Unsicherheit von uns Eltern verunsichert auch das Kind. Nur aus der Verbundenheit heraus können unsere Kinder neue Wege gehen.

„Nicht Abnabelung, sondern Bindung ist Autonomiefaktor Nummer eins." – Ein Zitat von André Stern, das die Referentin in der bedürfnisorientierten Pädagogik für die Eingewöhnung begleitet.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Nein! Ich will! Selber!

Trotzig oder willensstark, stur oder selbstbewusst?
Jeder Tag bringt etwas Neues, laufend wird dazugelernt:
Erste Worte, staunen, spielen, gehen, klettern, selbstständig werden.
Der Alltag mit einem Kleinkind kann viel Freude bereiten. Es tauchen aber auch Fragen auf, die unsicher machen.

Informationen über die Entwicklung der 1 bis 3-Jährigen fördern das Verständnis und geben Sicherheit im Umgang mit dem Kind. Der Austausch unter den Teilnehmer:innen kann die täglichen Herausforderungen erleichtern.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Kleine Menschen, große Gefühle

Wie wir unsere Kinder besser verstehen und begleiten können.
Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Verbundenheit, das ihr Denken und ihre Kooperationsfähigkeit stark beeinflusst. Sie zeigen uns täglich, wie sie Freundschaften knüpfen, teilen und zusammenarbeiten können. Da ist es oft schwer nachvollziehbar, warum an manchen Tagen scheinbar gar nichts zu funktionieren scheint, das Zubettgehen eine gefühlte Ewigkeit dauert und ich das Gefühl habe, dass mich mein Kind einfach nicht hört.

Wie kannst du eine gute und wertschätzende Verbindung zu deinem Kind aufbauen? Warum führen kleine Dinge zu ganz großen Gefühlsausbrüchen und wie kann ich mein Kind hindurch begleiten? Wie lerne ich die Gefühle meines Kindes zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren?

In diesem Workshop stellt Nadine Mäser den bindungsorientierten Ansatz von Hand in Hand Parenting nach Patty Wipfler vor. Wir erfahren warum es so wichtig ist, unseren Kindern zuzuhören, warum manche Situationen große Gefühle in unseren Kindern auslösen und wie wir sie selbstsicher begleiten können.

Referentin:
Nadine Mäser, Mama von drei Kindern, Wirtschaftspädagogin, Achtsamkeitslehrerin, zertifiziert im Hand in Hand Parenting und angehende Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Logotherapie & Existenzanalyse

Meilensteine der Entwicklung

»

Kinder im Alltag liebevoll stärken

Wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, selbstbewusst, mutig und innerlich stark zu werden.
Eltern wollen das Beste für ihre Kinder. Vor allem wollen sie glückliche, mutige und starke Kinder. Doch wie können wir das Selbstbewusstsein des Kindes im Familienalltag stärken, damit es mit den Herausforderungen des Lebens zu Recht kommt? Was macht Kinder so stark, dass sie von sich selbst heraus die innere Überzeugung entwickeln und sagen können: „Ich bin wichtig!“ oder „Ich bin sicher und beschützt!“. Welchen Raum können Eltern schaffen, damit ihr Kind sich so entfalten kann, wie es und wer es tatsächlich ist?
Das Hauptziel dieses Vortrags ist es, Eltern zu unterstützen, ihre Kinder im Alltag liebevoll und bindungsorientiert zu begleiten und wie sie die Widerstandskraft ihrer Kinder stärken und sie somit gut auf die Zukunft vorbereiten können.

Referentin:
Mag.ª Alexandra E. Kolbitsch, Erziehungswissenschafterin, freiberufliche Referentin und Trainerin, Resilienzberaterin, Entspannungstrainerin, Empowerment-EMDR-Coach Master

Einschlafen, durchschlafen, ausschlafen?!

Babys und Kleinkinder haben einen anderen Schlafrhythmus als wir Erwachsene. Wie herausfordernd und belastend das sein kann, ist für viele frisch gebackene Eltern oft eine Überraschung. Hilfe wird in Ratgebern, Foren und im Verwandten- und Bekanntenkreis gesucht – doch die Antworten verwirren oft mehr, als sie unterstützen.

Auch in diesem Workshop haben wir keine „Patentlösung“, aber wir geben grundlegende Informationen über die Schlafstrukturen von Babys und Kleinkindern im Alter von 0 bis 3 Jahren weiter. Mit dem Ziel, dass Sie für Ihre Familie einen individuellen Weg zu gesundem Schlaf finden.

Referentin:
Eine Referentin vom Baby ABC von Netzwerk Familie.

„Ich will das nicht! Ich mag und tu das nicht!"

Wenn Wut und Trotz uns begegnen
Den Eltern bekannte Trotzphase ihrer Kinder, ausgeschmückt mit dem einen oder anderen Wutanfall, stellt Erwachsene und Kinder vor eine große Herausforderung. Einerseits ist sie Teil der Autonomiephase, einer Phase des Unabhängig-Werdens, der Meinungs- und Persönlichkeitsbildung. Sie sollte begleitet und gefördert werden. Andererseits stellt sie für Eltern eine nervliche Grenzerfahrung dar, in der sie nicht immer akut auf adäquate Handlungsstrategien zurückgreifen können.

Wie reagieren wir auf das schreiende Kind im Supermarkt, das noch unbedingt eine Süßigkeit haben will? Wie motivieren wir zum Weitergehen, wenn es stampfend und unbeweglich vor uns steht? Was tun, wenn das Zimmeraufräumen zum täglichen Kampf wird?

In diesem Vortrag widmen wir uns dieser speziellen Zeit in der Entwicklung eines Kindes. Wie können Eltern die Kinder unterstützen? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es trotz des Gefühls von Ohnmacht? Wir möchten aber auch Verständnis für Eltern entwickeln, die dem tobenden Kind ratlos gegenüberstehen.

Referentin:
Dr[in] Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Wie Eltern ihre Kinder dabei am besten unterstützen können.
Schlaf ist eines der zentralsten und lebensnotwendigsten Bedürfnisse eines Menschen. Sind wir ausgeruht, fühlen wir uns körperlich besser und können uns den alltäglichen Herausforderungen des Lebens gut stellen. Besonders für Kinder gilt: Schlafen will gelernt sein, denn die Befriedigung dieses Bedürfnisses ist für alle Beteiligten nicht immer einfach.

Wie können Eltern also dazu beitragen, Kindern die besten Voraussetzungen für erholsamen Schlaf zu bieten? Wie kann ein Abendritual aussehen? Wie kann die Einschlafphase des Kindes positiv gestaltet werden? Wo soll das Kind schlafen (Stichwort: Familienbett)? Wodurch kann das Durchschlafen beeinträchtigt werden? Es sind viele Fragen, die sich bei diesem Thema stellen. Wir werden in diesem Workshop versuchen, die dringendsten dieser Fragen zu beantworten.

Referentin:
Dr.[in] Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Meilensteine der Entwicklung

»

Vom Krabbeln, Robben und Klettern

7 Bewegungssicherheiten die Kinder brauchen
In den ersten Lebensmonaten leisten Kinder enorme Entwicklungsschritte und das Gehirn wächst rasant. Wenige Wochen nach der Geburt beginnt der kleine Mensch zu robben, zu krabbeln, sich aufzurichten. Es scheint, dass Babys die Evolution der Menschheit im schnellen Zeitraffer durchlaufen.

Genau dieser Aufrichtungsprozess ist verantwortlich für eine gute Vernetzung unseres Gehirns. Dadurch entwickelt das Kind Kompetenzen, auf welche es lebenslang zurückgreifen wird. Die Fähigkeit sich zu konzentrieren, sprachliche Fertigkeiten, emotionale Stärken und der Umgang mit Mitmenschen in Gruppen sind Meilensteine, die uns aufgrund des besagten Bewegungsprozesses in diesen Monaten quasi in die Wiege gelegt werden. Der Vortrag zeichnet auch Lösungen auf, sollte ihr Kind einen Entwicklungsschritt übersprungen haben!

Referentin:
Daniela Hagspiel, verheiratet und Mutter von drei Kindern, tätig als Lernberaterin P.P.®, Evolutionspädagogin® und 90°Coach© in eigener Praxis, Ausbildungsstandortleiterin in Vorarlberg für Evolutionspädagogik® / Lernberatung P.P.®, Kindergartenpädagogin in der EVO-Kindergartengruppe

Die Schatzkiste des freien Spiels entdecken

„Brüderchen, komm spiel mit mir"
Ein Plädoyer für das freie, ursprüngliche Spiel der Kinder und was wir als Erwachsene alles NICHT tun müssen – gerade zu Hause. Das heißt nicht, dass wir alles den Kindern überlassen, aber mit Hintergrundwissen können wir Dinge sein lassen und Kinder haben somit Raum, sich entfalten zu können.

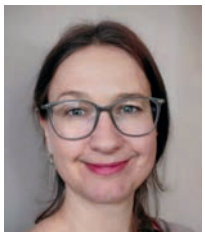
Ihr erfahrt wie essenziell das Spiel für unsere Kinder ist und was sie alles dabei auf natürliche Art und Weise lernen, wie ihr Räume einladend gestalten könnt und welche Materialien zum Spielen einladen.

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben". Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

Risky Play

Die Bedeutung vom risikoreichen Spiel für die kindliche Entwicklung
Risikobereitschaft ist ein natürlicher Teil des kindlichen Spielens, da Kinder herausfordernde Formen des körperlichen Spiels suchen. In unserer modernen Gesellschaft stehen Eltern vor der Herausforderung, das richtige Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Freiheit für ihre Kinder zu finden. Die Forschung legt nahe, dass Kinder, die Risiken einschätzen und bewältigen können, widerstandsfähiger sind und besser mit Herausforderungen umgehen können.

Risky Play bietet Kindern die Möglichkeit, trotz eines gewissen Verletzungsrisikos, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken.
Möchtet ihr als Eltern auch, dass euer Kind Selbstvertrauen und Risikobewusstsein entwickelt, Herausforderungen mutig annimmt und sich in einer sicheren Umgebung frei entfalten kann?



Dieser Vortrag wird euch dabei unterstützen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie ihr eure Kinder befähigen könnt, sicher und verantwortungsbewusst zu handeln.
Mutig genug dafür?

Referentin:
Dr.in Andrea Sturm, MEd MAS, Physiotherapeutin, Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin, spirituelle Theologin im Interreligiösen Prozess, Mama eines Sohnes

„Mama, war ich auch in deinem Bauch?“

Kinder sind von Natur aus neugierig, sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen, sie stellen Fragen und erwarten Antworten.
Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung.

Eltern reagieren oft unsicher:
Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?
Wie finde ich die richtigen Worte?
Wie genau beantworte ich Fragen?
Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?
Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt oder bei Doktorspielen?

Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Meilensteine der Entwicklung

»

„Hilfe, mein Kind entdeckt Sexualität!"

Wenn Kinder ihre Sexualität entdecken und Fragen stellen, sind Eltern oftmals überfordert. Es bestehen häufig Verunsicherungen, viele Eltern sind schockiert und ratlos, wenn Kinder ein „sexuelles“ Verhalten zeigen.

Wie gehe ich als Mama und Papa damit um?
Wie kann ich angemessen reagieren?

Kindliche Sexualität hat zwar nichts mit der Sexualität von Erwachsenen zu tun. Doch sind wir alle seit der Geburt sexuelle Wesen. Kinder sind experimentierfreudig und entdecken ihren Körper mit allen Sinnen. Sie sammeln zahlreiche Erfahrungen, die für ihr späteres Leben bestimmend sein werden. Gerade deshalb ist für Eltern eine Auseinandersetzung mit der sexuellen Entwicklung und ein Verständnis darüber von großer Bedeutung.

Referentin:
Nina Leopold, Sexualpädagogin des EFZ Feldkirch (efz.at/wolke6)

Motivation und Anstrengungsbereitschaft angemessen fördern

Viele eigentlich begabte Kinder unterschätzen sich selber und bleiben unter ihren Möglichkeiten. Gut gemeintes Lob kann dazu beitragen, dass Kinder sich zu leichte Ziele setzen, belegen Studien. Denn Lob ist nicht gleich Lob.

Die Auswirkungen können anspornend sein oder eben auch dazu führen, dass echte Anstrengungen gemieden werden.

Dieser Vortrag soll aufzeigen, welche Art von Lob wir besser vermeiden sollten und wie wir gleichzeitig durch gezielte Rückmeldungen die Motivation und Anstrengungsbereitschaft unserer Kinder fördern können.

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin,
Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

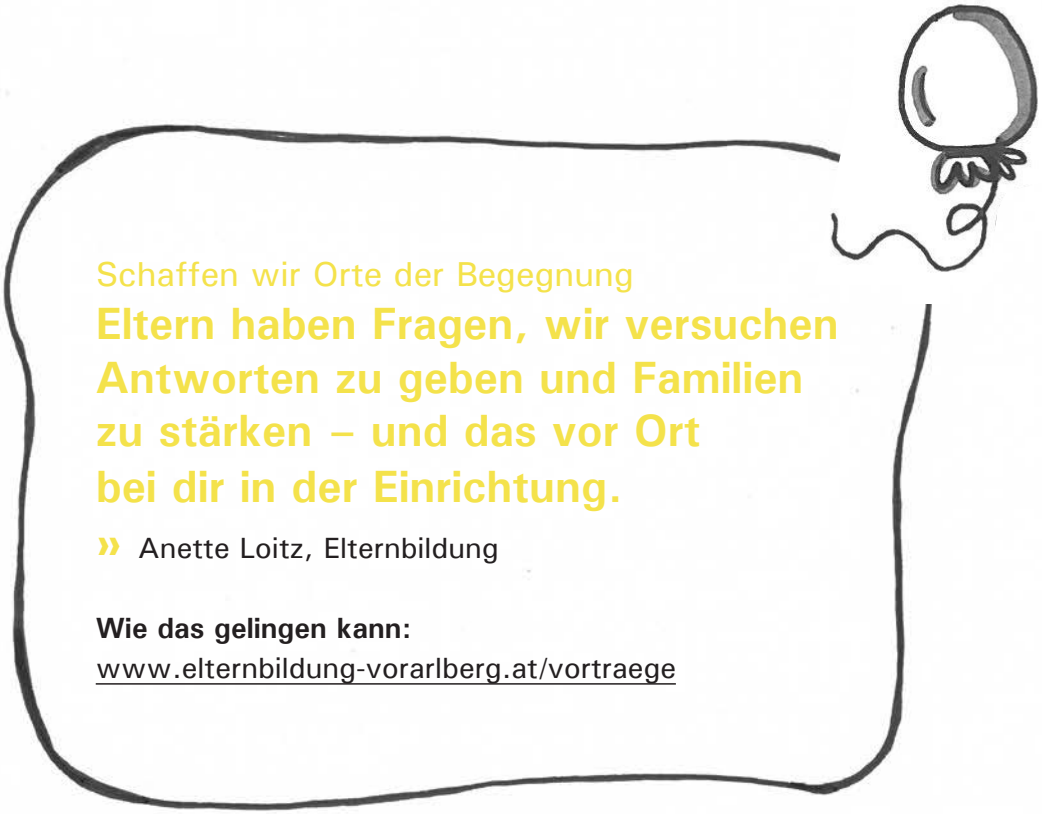
Fördern ohne zu überfordern

Fördern Sie Ihr Kind genug?
Tun Sie zu wenig – oder zu viel?

Mütter und Väter meinen es gut, wenn sie ihr Kind möglichst frühzeitig und optimal auf Leistung, sprachliche Kompetenz und Kreativität trimmen. Dieser Ehrgeiz führt zum Verschwinden der Kindheit und macht allen Beteiligten Druck.

Wie kann man diesem Druck entgehen und ohne schlechtes Gewissen sein Kind „Kind sein“ lassen?
Was brauchen unsere Kinder wirklich?

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin



Beziehung macht stark »

Beziehung macht stark

»

Wie Erziehung gelingen kann

Neue Ansätze für den Alltag mit unseren Kindern
Alte Bilder wie autoritäre oder antiautoritäre Erziehung haben längst ausgedient. Neue Theorien sprechen eine ganz andere Sprache. Aber was ist wirklich dran? Können wir im Erziehungsalltag davon profitieren? Bieten sie Orientierung in einer Zeit, in der wir uns einerseits zwischen so vielen Möglichkeiten entscheiden müssen und andererseits den Kindern Sicherheit vermitteln und Halt geben sollten?

Wie die Theorie der „Neuen Autorität" die Erziehung revolutioniert und neue Perspektiven eröffnen kann, wird Inhalt dieses Vortrages sein.

Referent:
Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf, verheiratet, Vater von vier Kindern

» Neu

Vertraue deinem Bauchgefühl

Intuitives Elternsein
Fühlst du dich manchmal von den vielen Erziehungsratschlägen überfordert? Hast du das Gefühl, dass alle anderen wissen, was richtig ist – nur du nicht? In einer Welt voller Meinungen, Experten-Tipps und gesellschaftlicher Erwartungen vergessen wir oft, dass wir die besten Experten für unser eigenes Kind sind.

In diesem Vortrag erfährst du, wie du deine Intuition stärkst, dich von äußeren Erwartungen weniger stressen lässt und den Erziehungsweg findest, der wirklich zu euch passt.

Statt Perfektion geht es darum, mit Vertrauen, Gelassenheit und dem eigenen Rhythmus den Alltag zu gestalten. Denn du bist genau die richtige Mama oder der richtige Papa für dein Kind – vertraue darauf!

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Elternberatung, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Wie wir den Alltag ohne Machtkämpfe schaffen

Kennst du das? Dein Kind trotzt, du willst ruhig bleiben – und plötzlich findest du dich in einem Machtkampf wieder, obwohl du es eigentlich anders machen wolltest. In herausfordernden Situationen rufen wir oft unbewusst Muster aus unserer eigenen Kindheit ab.

Doch was steckt wirklich hinter diesen Dynamiken?
Warum eskalieren Alltagssituationen immer wieder?
Wie können wir unsere eigenen Reaktionen besser verstehen?
Was hilft uns als Eltern, unsere Emotionen zu regulieren?

Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach und entdecken, wie wir durch mehr Selbstreflexion und Achtsamkeit eine liebevolle, respektvolle Beziehung zu unseren Kindern gestalten können.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Elternberatung, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Machtspiele im Kinderzimmer

„Ich liebe unser Kind, aber manchmal nervt es ganz schön. Dann weiß ich nicht weiter, fühle mich hilflos und machtlos. Ich frage mich in solchen Situationen: Wer hat das Sagen?“

Erziehung braucht als Basis Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und gegenseitigen Respekt. Aber auch die elterliche Autorität. Sie gibt Sicherheit und Klarheit im Umgang mit dem Kind, bedeutet aber nicht Druck und Gewaltausübung, sondern liebevolle Konsequenz. Führungskompetenz hilft schwierige Situationen leichter zu meistern und gibt dem Kind Halt und Orientierung. Es geht um das Wohl des Kindes und das Wohl der Eltern und damit um die Schonung ihrer Nerven.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Beziehung macht stark

»

Erziehen wird immer schwieriger

Eltern wünschen sich für die Zukunft ihrer Kinder nur das Beste. Sie sollen selbstbewusst durchs Leben gehen, erfolgreich sein, Probleme bewältigen können und glückliche Erwachsene werden.

Eltern können eine positive Entwicklung ihres Kindes unterstützen und ihm helfen, seine eigene Stärke und Persönlichkeit zu entwickeln. Das Wichtigste ist dabei, eine zuverlässige, liebevolle Bezugsperson zu sein, die Zuwendung gibt, aber auch Respekt und Struktur fordert.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

» Neu

Alles im Griff?!!

Kinderkram und Lebenskunst
„Haben Sie Ihre Kinder nicht im Griff??!“ Viele Eltern geben sich alle Mühe, ihre Kinder auf achtsame und respektvolle Weise zu begleiten und müssen sich dann solche Fragen anhören. Aber wenn das Kind tatsächlich „blöde Mama“ sagt oder gar grob wird und nach dem Vater schlägt? Was wenn wir mit Reden und Erklären nicht weiter kommen? Wie geht das mit den „Grenzen“? Oft müssen wir uns irgendwie durchwursteln; und manchmal sehen wir die Dinge in einem neuen Licht, und Veränderung geschieht wie von selbst.

Mit Schlüsselerfahrungen aus 25 Jahren schauen wir gemeinsam auf unseren Alltag mit Kindern. Er ist eine Fundgrube und ein Übungsfeld für die Kunst des Lebens: Kinderkram ist Lebenskunst! Kinder, wie das ganze Leben, selbst sind nicht in den Griff zu kriegen. Aber wir können üben, hellwach zu sein und mit Kindern zu wachsen.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Vom Strafen, Drohen und Belohnen

Über die achtsame Sprache
Kindliches Verhalten kann manchmal herausfordernd sein und uns an unsere Grenzen bringen. In solchen Momenten geraten wir oft in Stress und sagen oder tun Dinge, die wir später bereuen.

Doch wie können wir anders reagieren, ohne zu drohen oder zu bestrafen?
Bei diesem Vortrag bekommt ihr anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag Impulse, wie ihr aus dem Autopilot aussteigen und neue, achtsame Wege finden könnt, um mit herausforderndem Verhalten umzugehen.

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben", Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

Es gibt keine schwierigen Kinder

Hast du dich schon einmal gefragt, warum dein Kind in bestimmten Momenten so intensiv reagiert?
Kinder sind oft von ihren Gefühlen überwältigt – sie sind einfach „echt" in ihren Emotionen. Doch in Situationen, die uns überfordern, rufen wir oft unbewusst erlernte Muster ab. Diese können zu Machtkämpfen und Konflikten führen - besonders wenn wir müde oder gestresst sind.

Warum eskalieren solche Situationen?
Es sind nicht nur die Kinder, die uns herausfordern, sondern auch unsere eigenen Reaktionsmuster. Wie können wir diese erkennen und unsere Emotionen regulieren?

Wenn wir uns als Eltern bewusst mit uns selber auseinandersetzen, können wir Konflikte entschärfen und eine achtsame, gelassene Beziehung zu unseren Kindern aufbauen.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Elternberatung, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Beziehung macht stark

»

„Ich bin Ok, so wie ich bin“

Wie Kinder ein gesundes Selbstgefühl entwickeln
Es ist nur eine Generation vergangen, seit das „Selbst“ des Kindes als etwas angesehen wurde, das die Eltern unterdrücken sollten.

Heute wissen wir, ein gesundes Selbstgefühl ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden von uns Menschen und für unsere Fähigkeit, harmonische Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Es ist auch das beste psychosoziale „Immunsystem“ in schwierigen Situationen. Zudem ist ein gesundes Selbstgefühl das beste Fundament für das Lernen, sei es durch Spiel oder Unterricht.

Im Laufe dieses Vortrags werden Sie viel Wissen darüber erlangen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Die Begriffe Selbstgefühl und Selbstvertrauen werden differenziert. Basierend auf der familylab-Philosophie, den 4 Werten, die ein Leben lang tragen.

Referentin:
Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Dipl. psychosoziale Beraterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lebens- & Begegnungscoach, Mutter von zwei Jungs

» Neu

Was Bewertung und Vergleich mit unseren Kindern machen

Hast du dich auch schon einmal dabei ertappt, dein Kind mit anderen zu vergleichen – sei es in Bezug auf seine Fähigkeiten, sein Verhalten oder seine Entwicklungsschritte?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Leistung und Fortschritt oft im Mittelpunkt stehen. Schon früh geraten Kinder unter Druck, bestimmten Erwartungen zu entsprechen. Doch ständiger Vergleich und Leistungsdruck können ihr Selbstvertrauen schwächen und ihre natürliche Freude am Lernen und Entdecken beeinträchtigen.

Ich möchte dazu ermutigen, sich vom Förderwahn und vom Suchen nach Fehlern zu verabschieden. Stattdessen lade ich dazu ein, unseren Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und ihre Einzigartigkeit zu spüren. Indem wir selbst erfahren – im Malspiel nach Arno Stern – erkennen wir den Weg.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Im Malspiel nach Arno Stern, können wir uns selbst erfahren, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Elternberatung, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Starke Gefühle bei Kindern begleiten

Gerade Wut und (untröstliches) Weinen treibt uns Eltern teilweise fast in den Wahnsinn. Diese Gefühle sind schwer auszuhalten und lösen in den meisten von uns Stress, Wut, Unruhe, Panik,... aus.

Aber warum ist das so? Und wie kann ich mein Kind durch seine Wut oder Traurigkeit begleiten? Müssen wir als Eltern dieses Verhalten der Kinder in den Griff bekommen? Gibt es einen Hintergrund dieser Wutanfälle, welche oft durch Nichtigkeiten ausgelöst werden? Was kann ich tun, wenn ein Kind weint und sich weder ablenken noch trösten lässt? Und wie verliere ich mich selbst nicht in diesen stressigen Situationen?

Auf diese Fragen und viele mehr wird bei diesem Vortrag eingegangen und natürlich gibt es auch Raum für Fragen und Austausch.

Referentin:
Hanna Naphegyi, 3-fache Mama, DGKP, Stillberaterin, Aware Parenting Familienberaterin, „Mit Kindern wachsen"-Entdeckungsraumleiterin, Doula

Die Kunst gelassen zu erziehen

Eltern zu sein, ist eine große Herausforderung – immer wieder werden wir an unsere Grenzen gebracht und manchmal darüber hinaus. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie wir mit unseren Kindern umgehen sollten.

Mehr Geborgenheit und Beziehung oder doch mehr Grenzen und Disziplin? Und wie können wir als Erwachsene gelassener werden und die Freude, die das Leben mit Kindern mit sich bringt, mehr genießen? Und wie kann ich herausfinden, was ein Kind jeweils braucht, um sich harmonisch entwickeln zu können?

Hier kann die Praxis der Achtsamkeit eine wirksame Möglichkeit sein, mit uns selbst und unseren Kindern in Einklang zu kommen und auch in stressreichen Situationen innere Ruhe und Lebensfreude zu bewahren.
(erst ab 30 Teilnehmer:innen buchbar)

Referent:
Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge, Achtsamkeitslehrer, Buchautor, Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen" und bekannt für seine humorvolle und einfühlsame Art, Eltern und Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit zu vermitteln

Beziehung macht stark

»

Tipps und Tricks im Alltag mit Kindern

„Wie oft muss ich Dir noch sagen …!?“
„Jetzt habe ich es Dir schon hundertmal gesagt!?“
Manchmal sind Eltern einfach ratlos. Alles gute Zureden, Erklären, Überreden und auch Strafen nützt nichts (mehr). Ist das denn normal oder habe ich was falsch gemacht? Welche „Tipps und Tricks“ gibt es für alltägliche Situationen, die einem manchmal den letzten Nerv rauben können?

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

Kindern Grenzen setzen – wann und wie?

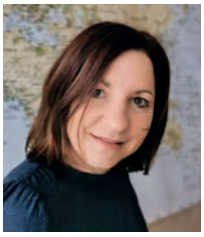
Wann ist der richtige Zeitpunkt Nein zu sagen?
Grenzen setzen heißt: Einen Rahmen abzustecken, Orientierung zu ermöglichen, Schutz und Sicherheit zu geben ohne autoritär zu sein. Soll ich milder oder strenger sein? Soll ich das Kind führen oder es ausprobieren lassen?
Grenzen setzen heißt: Dem Kind einiges zuzutrauen, ihm möglichst viel Freiheit zu lassen ohne es zu überfordern.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Löwenstark und rundum richtig

Von Löwen und Mäusen.
Vom Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
Vom Sein und vom Tun.

„Gut gebrüllt, Löwe!“
Was, wenn wir gar nicht so laut brüllen müssen, wie die anderen?
Wenn wir trotzdem und in jedem Fall rundum richtig sind?



Heute weiß man um die Wichtigkeit eines gesunden Selbstgefühls. Doch im Alltag werden die Begrifflichkeiten oft vermischt und Eltern wissen nicht, wie sie ihre Kinder wirklich unterstützen können, damit sie ein gutes Selbstgefühl entwickeln. In diesem Vortrag fragen wir nach Unterschieden. Erfahren wir mehr über die Wahrung der Integrität, machen uns auf die Suche nach versteckten Potenzialen und lassen Löwen leise brüllen.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Einfühlsamer Umgang mit Wut, Aggression & Sturheit

„Du blöde Mama!“ – Wenn einem der kleine Schatz eines Tages wutschäumend diese Worte um die Ohren knallt, kann einen das schon mal aus der Fassung bringen. Wenn dann auch noch Schreien, Beißen oder Schlagen beim Kind auf der Tagesordnung steht, weiß man oft nicht mehr weiter.

Was sind die Hintergründe für so ein Verhalten? Wie kann man TROTZdem aufmerksam und respektvoll mit dem Kind umgehen, seine Signale verstehen und entsprechend darauf reagieren? Und wie kann man eine achtsame Kommunikation entwickeln und sogar bis zur Pubertät aufrecht erhalten?

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

Beziehung macht stark

»

Suchen Kinder Grenzen?
Wenn Kinder körperlich werden.

Eine Mama klagt über ihren Sohn, der beim Yoga auf ihr herumklettert
Eine Erzieherin steht an bei Jungs, die immer wieder kämpfen. Als Pädagoge höre ich mich selbst über Kinder jammern, die „immer stören"… Wer mit Kindern zu tun hat, kriegt es mit Körperlichkeit zu tun. Was tun sie da und warum tun sie das? Suchen Kinder Grenzen oder Kontakt? Kinder, ihre Bedürfnisse und ihr Verhalten zu verstehen ist das eine. Aber was folgt daraus für uns und unser pädagogisches Tun?

Können wir einen Konflikt auch mal „spielerisch lösen"? Doch was tun, wenn Kinder stören, oder wenn es „brenzlig" wird? Setzen wir nur auf Worte oder setzen wir auch unseren Körper ein? Wie geht achtsamer und „professioneller Körpereinsatz"? Helfen sollen dabei nicht Rezepte, sondern Schlüsselerfahrungen aus 20 Jahren mit Kindern.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Leitwölfe sein

Die Bedeutung der elterlichen Führung
Kindern kann nichts Besseres passieren als Eltern, die liebevoll ihre Führungsrolle in der Familie wahrnehmen, klare Entscheidungen treffen, dabei auch Unpopuläres durchsetzen und zu einem zeitgemäßen Autoritätsverständnis finden.

Der Grund, weshalb Kinder elterliche Führung benötigen, ist, weil sie ohne Erfahrung zur Welt kommen. Sie brauchen freundliche und empathische Begleitung, aber es stellt sich die Frage: „Wie können wir unsere Autorität, Erfahrung und Führung so ausüben, dass die persönliche Integrität des Kindes nicht verletzt wird?"

Die Referentin wird uns mit einigen Grundwerten bekannt machen und uns dann bei der Suche nach der Art von Führungsrolle, die wir gerne in unserer Familie leben würden, durch ihr Fachwissen und praktische Beispiele unterstützen.

Referentin:
Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Dipl. psychosoziale Beraterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lebens- & Begegnungscoach, Mutter von zwei Jungs

Workshop Bindungsspiele – spielerisch durch den Alltag mit Kinder

Kinder sind intuitiv in der Lage Stress abzubauen, Ängste zu bewältigen und Themen im Spiel zu verarbeiten, um Lösungen zu finden. Sie laden uns oft ein, gemeinsam zu spielen, um die Bindung zu stärken und den Alltag leichter zu machen. Bindungsspiele fördern Nähe, Heilung und Entlastung. Sobald ihr Eltern das Konzept versteht, werdet ihr die Einladungen zum Spielen erkennen und annehmen können, wodurch Machtkämpfe vermieden werden.

Dieser Workshop zeigt achtsame Möglichkeiten auf, Grenzen liebevoll zu setzen, ohne auf Strafen oder Belohnungen zurückzugreifen. Das gemeinsame Lachen im Spiel entschärft viele Situationen, verbindet und steigert das Wohlbefinden aller Beteiligten.

Zusätzlich werden im Workshop die theoretischen Grundlagen der bewussten Elternschaft (Aware Parenting) erläutert und praktische Beispiele von Bindungsspielen vorgestellt. Egal, ob es um Konflikte am Wickeltisch oder die Verweigerung von Hausaufgaben geht, wir werden diesen Herausforderungen auf den Grund gehen und ihr werdet mit neuen Ideen und wertvollem Wissen nach Hause gehen – Spaß garantiert!

Referentin:
Hanna Naphegyi, 3-fache Mama, DGKP , Stillberaterin, Aware Parenting Familienberaterin, „Mit Kindern wachsen"-Entdeckungsraumleiterin, Doula

Pubertät … wenn Erziehen nicht mehr geht

In der stürmischen Zeit, wenn aus einer Familie eine Teenagerfamilie wird, Heranwachsende ihren eigenen Weg finden, sich Dinge verschieben, neue Themen und Herausforderungen auftauchen und der Alltag manchmal als anstrengendes Kräftemessen erlebt wird, kann dieser Vortrag ein wertvoller Impuls sein. Gemeinsam können wir das Thema Pubertät neu entdecken, erkennen, welche Chancen und Potenziale in dieser Zeit stecken, für den Heranwachsenden und für die ganze Familie. Die 4 Werte von familylab eröffnen uns dabei neue Wege und lassen wieder mehr Gelassenheit ins Familienleben einziehen.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Beziehung macht stark

»

Störungen haben Vorrang

Konflikte unter Kindern achtsam begleiten
Konflikte können nerven. Und manchmal sind sie Schlüsselerfahrungen. Wenn wir nicht wegschauen oder Konflikte schnell schnell „wegmachen“ wollen, können wir Verantwortung übernehmen, ohne schon eine Lösung zu wissen oder uns zu schnell auf eine Seite zu schlagen. Wenn wir uns einlassen, „tief schauen“ lernen und die Bedürfnisse von Kindern erkennen wollen, können wir Konflikte buchstäblich als Achtsamkeitsübung begreifen: Wir üben hellwache Präsenz, nehmen wahr und beschreiben, was geschieht, und ermöglichen Kindern ihre eigenen Lösungen zu finden. Jedes kleine Gelingen auf diesem Weg, bestärkt uns auf dem Weg. Und selbst wenn wir daneben greifen, können wir uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem anderen Licht sehen. Die nächste Gelegenheit kommt bestimmt!

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

„Hilfe – mein Kind kommt in die Pubertät“

Schulprobleme, Übernahme von Verantwortung, Strafe und Konsequenzen, Vertrauen, … all das sind wichtige und schwierige Themen in der Pubertät – sowohl bei den Teens, als auch bei den Eltern.

Wie kommen Eltern und ihre Kinder gemeinsam gut durch diese aufregende Zeit? Achtsame Kommunikation und liebevolle Konsequenzen können hierbei hilfreich sein.

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

Pubertät – „Ich bin kein Kind mehr!“

Sie reden und reden, doch Ihr heranwachsendes Kind stellt die Ohren auf Durchzug. Es reagiert mit Motzereien oder zieht sich beleidigt und wortlos zurück? Aus dem pflegeleichten Kind ist ein aufmüpfiger, anstrengender Jugendlicher geworden.
Wie kann ich reagieren und ihn trotzdem erreichen?
Für beide, Eltern und Jugendliche, ist es wichtig, im Gespräch, in Kontakt und in Beziehung zu bleiben. Wir versuchen Wege zu finden, wie das gelingen kann.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Endlich waren wir einmal wieder als Paar unterwegs und konnten unsere Freuden und Sorgen mit anderen Eltern teilen, welche ebenfalls ein Kind mit Behinderung haben.

» Mama von zwei Kindern

Unser Kind ist anders – eine Seminarreihe für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung.
www.elternbildung-vorarlberg.at

Zusammen leben »

Zusammen leben

»

Echt Familie

„Betrachten Sie Ihre Familie als neues und aufregendes Projekt, dessen einzelne Teilnehmer nicht von vornherein bestens qualifiziert sind.“ Jesper Juul
Familie ist echtes Abenteuer, lässt unser Herz Samba tanzen, macht unsere Welt bunter. Aber was, wenn es im Familienalltag humpelt? Wenn uns Konflikte und Reibereien die Kraft rauben? Wie kann es uns gelingen, uns auch in herausfordernden Situationen liebevoll zu begegnen?
Jede Familie ist anders, deshalb sind gutgemeinte Ratschläge und Erziehungstricks oft nicht hilfreich.

Dieser Vortrag macht Mut, Familie individuell und authentisch zu leben.
Er inspiriert, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen und zeigt uns, wie wir unseren Familienalltag entspannter leben können.
Die familylab Grundwerte eröffnen uns dabei neue Wege und sind stabile Säulen im täglichen Miteinander.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern

Die Ansprüche an Eltern sind hoch. Kinder, Familie, Umfeld, Beruf, Freizeit, … alles soll unter einen Hut gebracht werden, alles soll möglichst perfekt bewältigt werden.

Wer das nicht schafft, fragt sich: „Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater?“

Perfektion in der Erziehung führt dazu, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse übersehen und das Gefühl bekommen, nicht gut genug zu sein.
Perfektion führt zu Überlastung, Unzufriedenheit mit sich selbst und kann krank machen. Darunter leiden auch Beziehungen.

Kinder brauchen keine Supermütter oder Überväter, sondern Eltern mit gesundem Hausverstand.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

» Neu

Die Sache mit dem Geduldsfaden

Wer von uns hat nicht auch ein paar gerissene Geduldsfäden im Nähkästchen? Oft geraten wir an unsere Grenzen – und manchmal reißt der Geduldsfaden schneller, als uns lieb ist.

Wann fühlt sich euer Geduldsfaden am dünnsten an, und welche Situationen mit euren Kindern bringen euch an eure Grenzen?
Wie könnt ihr euren Geduldsfaden im Alltag ein wenig stärker und stabiler machen, damit er nicht so schnell reißt?
Was hilft euch, auch in den schwierigsten Momenten ruhig zu bleiben und nicht die Kontrolle zu verlieren?

Mit neuen Perspektiven, praktischen Ideen und wertvollen Impulsen können wir gestärkt in den Alltag zurückkehren und bei der nächsten Geduldsprobe in unserem Familienleben gelassener agieren – so, wie wir es uns wünschen.

Referentin:
Mag.ª Maria Längle, Mama von 3 Kindern, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

» Neu

Mit Worten Brücken bauen

Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag
Wie können wir in herausfordernden Momenten mit unseren Kindern in Verbindung bleiben, ohne laut zu werden oder uns machtlos zu fühlen?
Wie lösen wir Konflikte ohne Drohungen oder Strafen?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zeigt einen wertschätzenden Weg, kraftvoll, verantwortungsvoll und klar zu bleiben – auch wenn es schwierig wird. Als Eltern sind wir Vorbilder im Umgang mit Konflikten und können mit unserer Haltung dazu beitragen, dass sich unsere Kinder sicher und verstanden fühlen.

Erfahre, wie du durch bewusste Sprache und echtes Zuhören eine tiefere Verbindung zu deinem Kind aufbauen kannst – und wie du mit klarer, respektvoller Kommunikation zu einem liebevollen Miteinander beiträgst.

Referentin:
Isabella Berchtold, Mama von zwei Kindern, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation, Erzieherin, Pädagogin, Gewaltfreie Kommunikation und Gestaltpädagogik mit Kindern i.A.

Zusammen leben

»

» Neu

Empathisches Zuhören

Die Kunst, wirklich da zu sein
Du bereitest das Abendessen zu, dein Kopf ist voll mit To-dos, und dein Kind erzählt begeistert von seinem Tag. Doch du bist mit den Gedanken woanders und nickst nur nebenbei. Kennst du das?

In unserem hektischen Alltag bleibt echtes Zuhören oft auf der Strecke. Doch gerade Kinder brauchen das Gefühl, wirklich gehört und verstanden zu werden. Hier erfährst du, wie du durch empathisches Zuhören eine positive Verbindung zu deinem Kind aufbaust, Konflikte entschärfst oder vermeidest und Vertrauen stärkst. Wie gelingt es, wirklich präsent zu sein – selbst wenn der Alltag stressig ist? Und wie verändert es eure Beziehung, wenn sich dein Kind gehört fühlt?

Erlebe, wie kraftvoll es ist, einfach da zu sein – und welche positive Wirkung das auf euren Familienalltag hat.

Referentin:
Isabella Berchtold, Mama von zwei Kindern, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation, Erzieherin, Pädagogin, Gewaltfreie Kommunikation und Gestaltpädagogik mit Kindern i.A.

Nett war gestern – was brauchen Kinder und Erwachsene heute?

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und Pädagog:innen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Oft reden wir uns in schwierigen Situationen den Mund fusselig und glauben, wir könnten Frustration weg-erklären; oder wir versuchen Kinder zu überreden, anstatt selbst Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Wie geht Autorität ohne autoritär zu sein? Viele Eltern wissen heute, was sie eigentlich nicht mehr wollen, aber wie geht das neue, das andere?
Steve Heitzer gibt keine Antworten oder Rezepte, aber er teilt Erfahrungen aus über 25 Jahren mit Eltern und Kindern und inspiriert dazu, selbst mit Kindern zu wachsen.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Wer hat Angst vorm bösen Wolf? Kinderängste und ihre Auswirkungen

Egal ob Kind oder bereits erwachsen – Angst begleitet uns ein Leben lang. Sie ist unangenehm, muss aber in jedem Fall ernst genommen werden – vor allem bei der Erziehung. Angst ist ein Schutzmechanismus und ein wichtiges Signal dafür, dass uns in einer bestimmten Situation die Kontrolle fehlt. Wird die Angst zu groß und kann nicht entsprechend bewältigt werden, wird sie das Kind hemmen und steht einer gesunden Entwicklung im Weg. Nur wenn das betroffene Kind Werkzeuge in die Hand bekommt und lernt, der Angst entgegenzutreten, entwickelt es wichtige Schutzmechanismen für die Zukunft.

In diesem Vortrag betrachten wir die unterschiedlichen Gesichter von Kinderängsten. Wir erarbeiten ihre positiven, aber auch entwicklungshemmenden Funktionen. Anhand von praktischen Beispielen diskutieren wir weiters günstige und ungünstige Handlungsschritte seitens der Eltern.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Erwachen statt Erziehen

Wie unser Alltag mit Kindern in die Tiefe des Lebens führt.
Ist es wirklich unsere Aufgabe, Kinder zu erziehen? Oder geht es darum, mit Kindern zu wachsen? Natürlich haben wir als Erwachsene eine Verantwortung und eine Aufgabe im Alltag mit Kindern. Aber wenn es darum geht, etwas zu lernen und Neues zu entdecken, handelt es sich nicht um eine Einbahnstraße: Erwachsene bringen dem Kind etwas bei. Wenn wir uns auf den Alltag mit Kindern immer wieder einlassen, können wir die Dinge aus einer anderen Sicht sehen, anstatt an unseren Kindern, an uns selbst, am Leben nur herumzuwerkeln. Erwachen statt Erziehen – könnten wir es nennen. Mein neues Buch nimmt unsere Jahre mit Kindern als ein großartiger Übungsfeld in den Blick, und ein Weg in die Tiefe. Wenn wir Erwachsene den Weg nach innen antreten und unser Herz weit wird, tritt das alte Verständnis von „Erziehung“ von selbst in den Hintergrund.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Zusammen leben

»

Wie geht *achtsam* mit Kindern? – Hohe Ideale in der Rush-hour des Lebens

Achtsamkeit ist ein Zauberwort, v.a. für Eltern, die natürlich nur das Beste wollen für ihre Kinder. Aber besser echt statt perfekt! „Wie kann ich in Stress-Situationen gelassener sein?“ Fast verzweifelt sehnen wir uns manchmal danach anders zu sein, als wir es jetzt sind. Wir verzweifeln an unserem Stress, unserer Frustration, unseren lauten Worten, unserem Streit und an mancher Ohnmacht. Und eine falsch verstandene „Achtsamkeit“ wirft uns schwierige Gefühle vor – als ob wir nicht mehr wütend oder überfordert sein dürften.

Dabei genügt es, wach zu sein. Wütend und wach, gestresst und wach, überfordert und wach; neben unseren Kinder auch uns selbst kennenlernen, mit Forschergeist und Wohlwollen. So schaffen wir inneren Raum und beginnen, Freundschaft mit uns selbst zu schließen – die beste Voraussetzung, um Freundschaft und Frieden zu schließen mit unseren Kindern, mit dem Leben.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Die Kunst NEIN zu sagen – mit einem guten Gewissen

Eine Partnerschaft zu beginnen und Eltern zu werden, bedeutet Ja zu sagen. Also warum handelt dieser Vortrag vom Nein-Sagen der Erwachsenen? Um Konflikte zu vermeiden oder von den Kindern gemocht zu werden, sagen viele Eltern oft Ja, obwohl sie Nein meinen. Sie finden es schwer, die Enttäuschung der Kinder auszuhalten und standfest zu bleiben.

In diesem Vortrag versucht die Referentin zu erklären, warum es so wichtig ist, Nein zu sagen – für jede persönliche Beziehung, die Beziehung zu den Kindern, in Freundschaften oder in einer Liebesbeziehung.
Sie bietet neue Sichtweisen und Inspirationen für den Familienalltag an. Basierend auf der familylab-Philosophie, den 4 Werten, die ein Leben lang tragen.

Referentin:
Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Dipl. psychosoziale Beraterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lebens- & Begegnungscoach, Mutter von zwei Jungs

Die inneren Drachen zähmen

Der achtsame Weg, den inneren Kritiker, Perfektionisten & Antreiber zu befrieden
Als Eltern wollen wir nur das Beste für unsere Kinder und so kann es gut sein, dass wir sehr hart mit uns sind, wenn wir unseren Ansprüchen nicht genügen – vor allem, wenn wir uns in herausfordernden Situationen so ganz anders verhalten, als wir das eigentlich gerne würden. Eltern zu sein, ist heutzutage eine sehr herausfordernde Aufgabe und wenn wir es ohnehin schwer haben, ist es alles andere als hilfreich, wenn wir zusätzlich hart mit uns ins Gericht ziehen.

Das muss nicht so bleiben – wir können lernen freundlicher mit uns selbst zu sein, so dass wir uns in schwierigen Situationen den Rücken stärken und zu uns stehen, statt uns immer wieder zu sagen, dass wir nicht gut genug sind.

Der erfahrene Gestaltpädagoge und Achtsamkeitslehrer Lienhard Valentin zeigt Wege auf, wie wir eine wohlwollendere Haltung uns selbst gegenüber entwickeln können, so dass wir auch im Leben mit unseren Kindern weniger gestresst und mehr mit uns und unseren Werten im Einklang sind. (buchbar ab 30 Teilnehmer:innen)

Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge, Achtsamkeitslehrer, Buchautor, Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen“. Bekannt für seine humorvolle und einfühlsame Art, Eltern und Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit zu vermitteln.

Vom Wellenreiten und Krone richten – was Familien stark macht

Tommy und Annika: „Der Sturm wird immer stärker.“
„Macht nichts. Ich auch.“ Pippi Langstrumpf
In anspruchsvollen Zeiten, während Krisen, wenn es nicht mehr rundläuft, braucht es Widerstandskraft – jedes einzelnen und auch der ganzen Familie.

Wie können wir also unser eigenes und auch das seelische Immunsystem unserer Kinder stärken, um selbstwirksam und optimistisch zu bleiben, auch wenn vieles ins Wanken gerät? Wie kann es gelingen, trotz widriger Umstände immer wieder aufzustehen und in die eigene Kraft zurückzufinden? Wie können wir im besten Fall gestärkt aus einer Krise herausgehen?
In diesem Impulsvortrag findet jede:r die Möglichkeit, mehr rund um das Thema „Resilienz“ zu erfahren und konkrete Ideen für mehr Selbstwirksamkeit und Stärkung der Widerstandskraft mitzunehmen.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Zusammen leben

»

Ich wollte nie schreien – und jetzt tue ich's doch!

Wenn einem der Geduldsfaden reißt, raten die einen dazu, tief zu atmen, die anderen bis 10 zu zählen. Wenn das aber nicht hilft?

In der Erziehung und Begleitung von Kindern gibt es wunderschöne Momente. Aber kaum jemand bringt uns so an unsere Grenzen und auch darüber hinaus. Oft sind die Gründe in der eigenen Geschichte, im Alltag oder im Beruf zu suchen. Das Kind ist nur der Auslöser, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Welche Möglichkeiten gibt es, Ruhe zu bewahren und gelassener zu reagieren?

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Mein Kind sollte …!

Warum wir uns von Glaubenssätzen verabschieden dürfen
Kinder verhalten sich oft anders als wir meinen, dass sie sich verhalten sollten. Müssen wir sie also erziehen und ihr Verhalten schnell auf Linie bringen? Oder gehen wir davon aus, dass ihr Verhalten immer einen Grund hat? Dass ihnen manches einfach passiert, weil sie in dem Moment keine andere Wahl haben, um für sich zu sorgen?

„Mein Kind sollte … - sich die Zähne putzen lassen… nicht ‚blöder Papa' sagen, … und schon gar nicht sollte es beißen!" Völlig verständliche Wünsche sind das, und zugleich trennen sie uns von der Realität, in der Kinder eben Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen - Und oft selbst nicht wissen, warum sie tun, was sie tun. Wenn wir unsere Empörung und unseren Widerstand gegen die Realität in den Blick nehmen, können wir sie loslassen und uns fragen: Was „reitet" sie, was sie stresst? Was brauchen sie und was können wir tun, wo sind Stellschrauben, um ihre Situation zu entspannen?

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Wird alles wieder gut?

Orientierung in den kleinen Krisen der Kinder und den großen unserer Zeit.
Sind Krisen nur dazu da zu kämpfen? Krisen wollen wir meist schnell aus dem Weg räumen, doch oft können wir es nicht. Krisen sind Übergänge und sie stellen uns vor die Aufgabe, uns mit der Unsicherheit zu arrangieren.

Auch Kinder gehen durch Krisen, und auch in ihrem Leben gibt es die Erfahrung von Schmerz und Leid. Wir haben nicht für alles Antworten. Was wir nicht wissen, was wir nicht verstehen, können wir lernen anzunehmen. Wir unterstützen unsere Kinder am besten dadurch, dass wir uns selbst über die dunklen Seiten des Lebens nicht drüberschwindeln. Wie geben wir unseren Kindern Halt und Orientierung? Indem wir selbst danach fragen, was uns Halt und Orientierung gibt: Wo und wie fühlen wir uns verbunden und geborgen? Wenn wir uns um uns selbst kümmern, kümmern wir uns auch um unsere Kinder. Mit ihnen können wir uns neu öffnen für die großen Fragen, die Leben und Welt an uns stellen.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Sich verstehen im Handumdrehen

Mit allen Sinnen sprechen lernen
„Winke-winke!“ – mit dieser Geste entzücken Babys seit jeher. Die meisten zeigen auch voller Stolz, dass sie schon “sooo groß!” sind. Babys benutzen gerne ihre Hände und ihren ganzen Körper um sich mitzuteilen. Babyzeichen ermöglichen den Kleinsten „mitzureden“ lange bevor sie verständlich sprechen können.
Die einfachen Gesten und Gebärden (angelehnt an die Deutsche Gebärdensprache) ermöglichen dem Kind Bedürfnisse und Gedanken auszudrücken.

Im Vortrag gebe ich einen Einblick in die Grundzüge und Theorie der Babyzeichen. Zudem werden Zeichen spielerisch (mit Fingerspielen, Liedern und Reimen) vermittelt, die gleich im Familienalltag umgesetzt werden können. Du wirst überrascht sein, was Kommunikation alles kann.

Referentin:
Johanna Berktold, BA, ist Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin, Mutter eines Zwergensprachenkindes, Kursleiterin für Zwergensprache und Dunstan Babysprache

Zusammen leben

»

Kinder sind nichts für Feiglinge

Das Abenteuer der Achtsamkeit für Erziehende.
Vor lauter Stress und To-Do-Listen meinen wir manchmal, wir hätten nicht einen Moment Zeit, uns einem Kind zuzuwenden. Oder wir vergessen vor lauter Erziehung, Ratgebern und Pädagogik das Kind vor unseren Augen. Achtsamkeit bedeutet, aus der Getriebenheit aussteigen und unsere Gedankenverlorenheit hinter uns lassen, um uns einzulassen, ganz einlassen – in schwierigen Momente und in Augen-Blicken der Leichtigkeit.

Kinder sind kompetent und keine Objekte unserer Erziehung. Leben und Arbeiten mit Kindern ist Herausforderung und Chance. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg. Und manchmal beginnen wir „die Fahrt zu genießen“ und uns selbst und dem Leben neu auf die Spur zu kommen. Wir können unser ganzes Leben und Arbeiten mit Kindern als spirituellen Weg begreifen, unsere Aufmerksamkeit nach innen und außen zu schulen und Herz und Sinne zu öffnen – Grundkompetenzen aller großen spirituellen Wege.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer mit über 25 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung, Buchautor (Kinder sind nichts für Feiglinge; Der Schatz im Kinderzimmer) schreibt für mit-kindern-wachsen.de und AVE Achtsamkeit in der Pädagogik

Geschwisterliebe – Geschwisterrivalität

Eltern freuen sich oft, wenn sie ein zweites Kind planen, dass s Sprössling nun endlich einen Spielpartner bekommt. Doch ein bringt nicht immer den erwarteten Segen ins Haus. Es gibt viele Situationen, in denen scheinbar unwichtige Gründe zum Streit zwischen Geschwistern führen. Wie entsteht Geschwisterrivalität und was sind die Hintergründe für die „ewigen Streitereien“?

ang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), uftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

» Neu

Gewalt- und Mobbingprävention: Kinder und Jugendliche stark machen

Kinder und Jugendliche entwickeln sich am besten in einem sicheren und respektvollen Umfeld, das frei von Gewalt und Mobbing ist. Dieser interaktive Vortrag verbindet die Themen Gewalt- und Mobbingprävention und gibt Eltern wertvolle Werkzeuge an die Hand, um ihre Kinder zu stärken.

- **Gewaltprävention:** Welche Faktoren begünstigen Gewalt? Wie gehen wir respektvoll mit Konflikten um? Was können wir tun, um Eskalationen vorzubeugen?
- **Mobbingprävention:** Wie entsteht Mobbing und wie erkennen wir es frühzeitig? Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu schützen – auch vor Cybermobbing?

Mit praxisnahen Tipps, Strategien zur Deeskalation und einem klaren Blick auf Warnsignale können Eltern aktiv zur Stärkung ihrer Kinder beitragen. Neben wertvollen Impulsen werden auch wichtige Anlaufstellen in Vorarlberg vorgestellt, die Betroffene unterstützen.

Referentin:
Hatice Demirkır, Leiterin des Bereichs Prävention in der koje – Koordinationsbüro für Offene Jugendarbeit und Entwicklung: Koordination und Umsetzung der landesweiten Workshops mit Schulklassen zum Thema Extremismus, Gewalt und (Cyber-) Mobbing, Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung, Familienberatung und Krisenintervention

Geschwister – große Schwester, Mittelkind, Nesthäkchen oder Zwillingskind

Die Dynamik zwischen Geschwistern prägt uns auf vielfältige Weise. In diesem beständigen Lernfeld von Zusammenhalt und Konkurrenz entwickelt sich auch unsere Persönlichkeit. Dabei spielt es auch eine entscheidende Rolle, ob wir als ältestes, mittleres oder jüngstes Kind in die Familie geboren werden – oder sogar als Zwillingskind in diese Welt hineinwachsen.

Welche Chancen und Herausforderungen bergen die jeweiligen Geschwistersituationen? Wie können wir als Eltern darauf eingehen und die Entwicklung der einzigartigen Persönlichkeiten unserer Kinder positiv unterstützen?

In diesem Vortrag erfahrt ihr, wie ihr die individuellen Bedürfnisse eurer Kinder in verschiedenen Geschwistersituationen erkennen und darauf einfühlsam reagieren könnt.

Referentin:
Mag.ª Maria Längle, 3-fach Mama, 3-fach Schwester – u.a. auch mit Zwillingserfahrung, Pädagogin, Elternbildnerin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Zusammen leben

»

Hochsensible Kinder erkennen & liebevoll begleiten

Tauche ein in die Welt der Hochsensibilität
Hochsensibilität ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Hochsensible Menschen haben die Fähigkeit um ein Vielfaches mehr Reize aufzunehmen und zu verarbeiten.
Was ist Hochsensibilität?
Welche Ausprägungen gibt es?
Wie wichtig ist das Umfeld für die Entfaltung des Potenzials?
Diese wichtigen Fragen klären wir im Vortrag. Gemeinsam tauchen wir ein in die bunte Welt der vielen Fragen, starken Gefühlen und tiefen Emotionen.

Referentin:
Andrea Latzer, Sozialpädagogin, Dipl. Jugend- und Erziehungsberaterin,
Dipl. Fachpädagogin für Hochsensibilität, Mutter von 3 erwachsenen Söhnen

Wir haben ein Einzelkind

Ist es deshalb benachteiligt? Vielleicht sogar ein „armes Kind“, einsam oder ein verwöhnter Egoist?
Wir haben viele Vorurteile gegenüber Einzelkindern: Sie sind überbehütet und sie stehen im Mittelpunkt, sind ichbezogen und können nicht teilen, sie sind altklug und sozial wenig kompetent, sogar verhaltensauffällig.

Eben „typisch Einzelkind“? Was heißt es, ohne Geschwister aufzuwachsen und nur Erwachsene als Bezugspersonen zu haben?
Einzelkinder sind besser als ihr Ruf. Sie verfügen über Stärken, die wir näher beleuchten wollen.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Wenn aus Stiefeltern Bonuseltern werden

Auch wenn die Trennung oder Scheidung der Eltern für Kinder schmerzhaft ist und einen Verlust bedeutet, so kann der neue Partner von Papa oder Mama ein wunderbarer Bonus sein.

Die Mitglieder einer Patchworkfamilie stehen am Beginn einer gemeinsamen Reise. Einer Reise mit Höhen und Tiefen. So packen wir einen Koffer mit viel Liebe und Verantwortungsgefühl, aber auch den Willen zur persönlichen Entwicklung, Geduld und Konfliktfähigkeit. Und wenn wir die Grenzen des anderen respektieren und miteinander im Gespräch bleiben, kann diese Reise ein Gewinn für alle sein. Ein familylab Impulsvortrag, der Konflikte und Herausforderungen anspricht und Möglichkeiten aufzeigt, wie eine Patchworkfamilie wachsen kann, zusammen und über sich hinaus.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Patchworkfamilien – Chancen und Risiken

Das Zusammenleben in einer Familie ist schon kompliziert genug, wie schafft man es dann in einer Patchworkfamilie? Die Rollen und Zuständigkeiten sind unklar, Kreativität ist gefragt. Das Miteinander eröffnet ein großes Feld an Problemen aber auch an Chancen und Möglichkeiten.
Der Referent berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die in unterschiedlichsten Familienformen zusammenleben und lädt dazu ein, eigene Fragen und Beispiele mitzubringen.

Referent:
Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf, verheiratet, Vater von vier Kindern

Zusammen leben

»

Inklusion bringt allen was!

Oder: Was brauchen Kinder für ein gelingendes Leben?
Alle Eltern wünschen sich für ihr(e) Kind(er) ein glückliches, unbeschwertes und erfülltes Leben. Um unseren Kindern den Weg für ein solches Leben zu ebnen, können wir ihnen neben Liebe, Fürsorge und Bildung auch Strategien mitgeben, um mit neuen, mitunter herausfordernden Situationen umzugehen. Je vielfältiger unsere Erfahrungen sind, umso besser und robuster meistern wir ungewohnte Situationen.

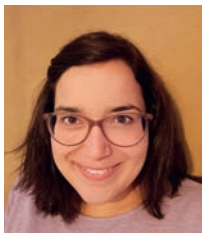
Das Leben in einer Gemeinschaft, in der ALLE einen Platz haben, mit all ihren Besonderheiten und Talenten, lässt alle von allen lernen und schafft damit einen reichen Erfahrungsschatz für ein gelingendes Leben. Wenn die Erwachsenen den Mut und die Offenheit haben, ist das natürlichste Lernfeld dafür das Zusammenleben, Zusammen-lernen, Zusammen-wachsen von Kindern mit und ohne Behinderung. Denn es ist normal, verschieden zu sein!

Referentin:
Mag.ª Nicole Klocker-Manser, Erziehungswissenschaftlerin, Inkluencerin, Mutter einer Tochter mit und einer Tochter ohne Behinderung, Vorstandsmitglied im Verein Integration Vorarlberg, Herausgeberin des Kinderbuches „Himmelblau"

Diversität im Kinderzimmer

Kinder lernen nicht nur von direkten Bezugspersonen was als „normal" gilt, sondern auch von allem, dass sie im Alltag umgibt.

Vielfalt sichtbar zu machen, kann Kindern die Möglichkeit eröffnen, verschiedene Lebensrealitäten von allen Menschen dieser Erde kennenzulernen und ein flexibleres Verständnis von „Normalität" zu entwickeln.



Durch Bücher, spielerische und kreative Angebote sowie bereichernde Gespräche, können Kinder Menschen in ihrer vielfältigen Einzigartigkeit (Hauttöne, Konfessionen, Rollenbilder, Körperbau, Träume usw.) entdecken und mehr Verständnis, Feingefühl und achtsame Sprache für Gemeinsamkeiten und Unterschiede entwickeln. Außerdem stärkt es das Selbstbewusstsein, Vorbilder zu haben, die der eigenen Identität entsprechen. Komm mit auf diese besondere Reise für mehr Diversität im Kinderzimmer.

Referentin:
Mirjam Paul, Mama von 2 Kindern, Eltern- Kind Gruppenleiterin, Diplom Sozialbetreuerin für Familienarbeit, Pflegeassistentin, Absolventin des Lehrgangs für Lebens- und Sozialberatung, Elternbildnerin

„Mami – der Tom hat zwei Mütter!“
Oder warum heißt die Lea jetzt Lukas?

Zwar ist LGBTIQ + medial und gesetzlich in unserer Lebensmitte angekommen. Doch selbst wenn gleichgeschlechtliche Paare mittlerweile den Bund der Ehe schließen und Kinder adoptieren können: die sogenannten Regenbogenfamilien rücken dennoch regional unterschiedlich schnell in das selbstverständliche Bild unserer Gesellschaft. Oder wie ist das mit dem Nachbarsmädchen, dass sich wie ein Junge kleidet und Lukas genannt werden möchte?
Für uns als Eltern mag es im Moment noch etwas schwierig sein, mit unseren Kindern offen und souverän darüber zu reden. Dabei geht es in diesem Thema nicht primär um Erklärungen sexueller Zusammenhänge, sondern vielmehr um ein Etablieren eines respektvollen Miteinander in einer diversen und geschlechtergerechteren Gesellschaft.

Referentin:
Nina Leopold, Sexualpädagogin des EFZ Feldkirch (efz.at/wolke6)

» Neu

Weniger ist mehr – mehr Raum für das Wesentliche

Wie wir unseren Kindern das geben, was sie wirklich brauchen.
In einer Welt, in der fast alles jederzeit verfügbar ist, können uns das Überangebot und der ständige Wunsch nach mehr überfordern – sowohl unsere Kinder als auch uns.

In diesem Vortrag geht es darum:
- Was brauchen unsere Kinder wirklich, und was können wir getrost weglassen?
- Wie schaffen wir mehr Zufriedenheit, indem wir weniger überfluten?
- Welche „Mehr und Sofort“-Impulse können wir reduzieren, um Raum für das zu schaffen, was wirklich zählt?

Dieser Vortrag lädt uns ein, mutig zu handeln und mit mehr Klarheit zu entscheiden, was für unsere Kinder wirklich wichtig ist.

Referentin:
Mag.ª Maria Längle, Mama von 3 Kindern, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Zusammen leben

»

Rituale – und wie sie unser Familienleben bereichern

Rituale sind so vielfältig und individuell, wie das ganze Leben. Es gibt jährliche Rituale, aber auch alltägliche, gesellschaftliche oder familieninterne Rituale. Sie geben uns Halt und Struktur. Sie geben uns die Möglichkeit, miteinander in Beziehung zu gehen.
Rituale sind zentraler, identitätsstiftender Bestandteil eines Familienlebens und begleiten uns durch den Alltag. Warum aber sind sie so wichtig für uns? Warum ist es sinnvoll, an bestimmten Ritualen festzuhalten oder andere wiederum zu verändern und anzupassen?
In diesem Vortrag gehen wir dem Zauber von Ritualen nach. Ihrer Bedeutung für Kinder und ihre Familien. Aber auch ihrer Wichtigkeit in Spielgruppen, Kindergärten und Schulen. Wir stellen uns zudem die Frage, welche Auswirkungen der Verlust von Ritualen für unsere Kinder haben kann oder wie sich auch neue Rituale integrieren lassen.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin www. erziehungsgedanken.com, zweifache Mama

Weil der Tod zum Leben gehört

Abschiede, Verluste und das Thema Sterben gehören auch für kleine Kinder zum Lebensalltag. Der Tod eines geliebten Haustiers, eines Familienmitglieds oder einer nahestehenden Person im Bekanntenkreis kann ein wichtiger Anlass sein, mit dem Kind über Tod und Sterben ins Gespräch zu kommen.

Doch wie spreche ich mit meinem Kind über den Tod?
Wie trauern Kinder – und wie kann ich sie in ihrer Trauer gut begleiten?
Welche Rolle spielen Rituale beim Abschiednehmen und Erinnern?

In dieser Veranstaltung fließen viele praktische Anregungen, Übungen und Buchempfehlungen mit ein. Die Referentin möchte Mut machen, sich diesem herausfordernden Thema auf eine kindgerechte und einfühlsame Weise zu nähern – und dabei den jeweils passenden Weg für sich und das eigene Kind zu finden.

Referentin:
Katja Felder, Lebens- und Sozialberaterin, Trauerbegleiterin, 5-fache Mutter

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Kinder ins Leben zu begleiten ist gleichzeitig eine große Freude und eine große Herausforderung. Viele Eltern möchten mit ihren Kindern andere Wege gehen, als sie es in ihrer eigenen Kindheit erlebt haben, aber das ist alles andere als leicht. Einerseits möchten wir unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten, aber wer kennt nicht die Tage, die wir nur hoffen irgendwie zu überstehen.

An diesem Abend geht es vor allem darum, Kinder und ihre Bedürfnisse besser sehen und verstehen zu lernen. Mit anschaulichen Beispielen aus der modernen Bindungs- und Gehirnforschung macht Lienhard Valentin deutlich, wie aus Überlebensmomenten Gelegenheiten werden können, unsere Kinder und ihre Entfaltung zu unterstützen und selbst innerlich zu wachsen.
(erst ab 30 Teilnehmer:innen buchbar)

Referent:
Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge, Achtsamkeitslehrer, Buchautor, Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen“ und bekannt für seine humorvolle und einfühlsame Art, Eltern und Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit zu vermitteln.

Austausch im Purzelbaum

Wir waren eine sehr tolle Purzelbaum-Gruppe und hatten dadurch eine angenehme Atmosphäre um auch über „kritische“ Themen zu sprechen.

» Teilnehmerin Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppe

Was sind Eltern-Kind-Gruppen?
www.elternbildung-vorarlberg.at/purzelbaum

Väter und Jungs »

Väter und Jungs

»

Die Bedeutung des Vaters im Leben des Kindes

Der Vater ist durch seine besondere Erziehungshaltung wesentlich an einer gesunden Entwicklung des Kindes beteiligt. Dabei spielt die Zeit, die er mit seinen Kindern verbringt, nicht die Hauptrolle, viel mehr kommt es auf die Qualität der Beziehung zwischen Vater und Kind an. Väter erziehen anders als Mütter und können dadurch eine wichtige Ergänzung bilden, welche es dem Kind erleichtern kann, mit sich und seiner Umwelt positiv umzugehen. Der männliche Zugang des Vaters gibt den Kindern Halt und Vertrauen, um ihren eigenen Weg zu finden.

Referent:
Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf,
verheiratet, Vater von vier Kindern

Versteh' einer die Jungs?!

Gebrauchsanweisungen für Buben und Burschen
„Manchmal kann er so anhänglich sein und dann stößt er mich wieder vor den Kopf", meinte eine ratlose Mutter. Sie ticken einfach anders, die Jungs, und oft ist es gar nicht so leicht für Mütter, die eigenen Söhne zu verstehen. Sie sind ruppiger, reden nicht so viel, spielen nicht mit dem Spielzeug, sondern wollen es auseinander nehmen und in der Pubertät ist es manchmal fast beängstigend, weil man ihnen als Mutter nicht folgen kann.

Umgekehrt stellt sich die Frage, was man als Mutter tun muss, damit man von den Söhnen auch respektiert wird. Der Abend richtet sich an Mütter und Pädagoginnen, aber ebenso willkommen sind alle Männer, die eigentlichen Buben-Experten in Familie und Schule.

Referent:
Dr. Markus Hofer leitete viele Jahre das Männerbüro in Vorarlberg –
also ein Mann, der glaubt, sich bei Männern etwas auszukennen,
Buchautor, tätig in der Erwachsenenbildung

Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppe

Ein wertvolles Angebot für Familien in deiner Gemeinde

Purzelbaum ist ein attraktives Angebot für junge Familien, das auch ihre Vernetzung fördert. Eltern mit Kindern bis 3 Jahre erleben einen geschützten Raum für Spiel, Austausch und soziale Begegnung.

Als erfahrene Organisation übernimmt die Elternbildung des KBW Vorarlberg die komplette Planung und Durchführung dieses seit über 20 Jahren bewährten Programms: Jede Purzelbaum-Gruppe wird von einer qualifizierten Leitung begleitet und fachlich unterstützt.

Gemeinsam schaffen wir ein Umfeld, das Familien stärkt und das Gemeindeleben bereichert.

Gerne auch persönlich bei der Projektleiterin
Mag. Franziska Fussenegger-Kneifel
T 0676 832405074
franziska.fussenegger-kneifel@kath-kirche-vorarlberg.at

Digitale Welt

»

Digitale Welt

»

Snapchat, Instagram, TikTok und Fortnite im Kinderzimmer

Tipps zur Medienerziehung von Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter
Handy, Tablet, Spielkonsolen und Computer sind heute aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Kein Wunder also, dass neue Medien für Kinder im Kindergarten- und Volksschulalter bereits einen großen Stellenwert einnehmen. Doch wir Eltern sind oft verunsichert und besorgt:

- Soll man den Wunsch nach dem eigenen Handy oder Computer im Kinderzimmer erfüllen?
- Was mache ich, wenn mein Kind nur noch an der Spielkonsole „hängt"?
- Wann ist das richtige Alter für den Einstieg in soziale Netzwerke wie Snapchat und Instagram?

Praxisnah wird vermittelt, wie Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder begleiten können.

Referent:
Mag. Andreas Prenn, Leiter Supro (Werkstatt für Suchtprophylaxe), Vater von drei Kindern

Smartphones, Tablets & Internet: Wie können Familien damit umgehen?

Medien sind ein großer Teil unseres Alltags und üben schon auf die Kleinsten große Faszination aus. Deshalb fragen sich viele Eltern: Wie können wir als Familie damit umgehen? Mit dieser Frage, vielen praktischen Tipps und einigen weiteren Themen beschäftigt sich der Vortrag:

- Was sollten Eltern beachten, wenn ihre Kinder Medien nutzen?
- Was machen Kinder / Jugendliche im Netz?
- Sind Medien schädlich und machen z.B. süchtig oder gewalttätig?
- Wann macht das erste Handy Sinn? Worauf sollte man bei der Nutzung achten?
- Wo finden Eltern kindgerechte Apps und Webseiten?
- Faszination digitale Spiele: Was steckt dahinter?
- Wie können Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten?

Im Anschluss werden gerne Fragen beantwortet und offene Themen miteinander diskutiert.
Die Referentin passt den Vortrag gerne auf das jeweilige Setting (Kindergarten, Volksschule, Unterstufe, altersgemischt) an.

Referentin:
Mag.ª (FH) Conny Lang, Medienexpertin, Conny Lang ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg und Liechtenstein unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert und ist selbst Mama einer Tochter.

Smartphone sicher nutzen

Zum Ende der Volksschule bekommen viele Kinder ihr erstes Smartphone und sind mit der Fülle an Funktionen und Einstellungen häufig überfordert. Mithilfe von praktischen Beispielen erklärt die Referentin wie man das Smartphone sicher nutzt, außerdem widmet sie sich im Vortrag folgenden Themen:

- Was sind gute Regeln für die Handynutzung?
- Wie können Apps, wie WhatsApp, Instagram oder Snapchat, sicher genutzt werden?
- Wie kann ich Smartphones schützen?
- Wie erstellt man ein sicheres Passwort?
- Was gibt es bei Digitalen Spielen zu beachten?
- Soll ich meinem Kind eine Smartwatch kaufen?
- Macht eine Überwachungssoftware Sinn?

Im Anschluss werden offene Fragen und Themen diskutiert.

Referentin:
Mag.ª (FH) Conny Lang, Medienexpertin, Conny Lang ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg und Liechtenstein unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert und ist selbst Mama einer Tochter.

» Neu

Was macht mein Kind im Internet?

Das „Surfen" im Internet aus der rechtlichen Perspektive
Bei der Bedienung von Computern, Tablets und Smartphones sind Kinder und Jugendliche als so genannte „Digital Natives" sehr geschickt, im täglichen Gebrauch des Internets und der sozialen Medien aber oftmals leider zu sorglos.

Im Vortrag werden anhand von Fallbeispielen aktuelle, für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern wichtige Themen, wie beispielsweise Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, generelle Gefahren im Internet oder der Umgang mit Social Media-Plattformen angesprochen. Weiters wird vor gängigen Fallen und Betrugsmaschen gewarnt und auf aktuelle Gefahren im Internet eingegangen.

Der Vortrag bietet eine rechtliche Perspektive auf das „Surfen" im Internet und die möglichen weitreichenden (Rechts-)Folgen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

Referentin:
Mag.ª Judith Kastlunger, LL.M., Referentin in der Abteilung Konsumentenschutz der AK Vorarlberg für die Themen allgemeines Vertragsrecht, Miet- und Wohnrecht, Telekommunikation, Internet und Social Media; Vortragende in Schulen aller Altersstufen sowie in Betrieben.

Digitale Welt

»

Künstliche Intelligenz im Schüleralltag

In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) und beleuchten ihren Einfluss auf den Alltag unserer Kinder. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden wir uns folgenden Fragen widmen:

- Sollten Kinder einen aktiven Zugang zu KI haben?
- Was sind die vielfältigen Möglichkeiten, die KI-Technologien wie ChatGPT und andere Systeme bieten, um alltägliche Problemstellungen und Lerntätigkeiten zu bereichern?
- Welche Herausforderungen und Risiken sind mit ihrem Einsatz verbunden?

Das Ziel des Referenten ist es, ein sachliches Verständnis für die Chancen und Gefahren von KI zu vermitteln und Wege aufzuzeigen, wie KI verantwortungsvoll in den Alltag integriert werden kann, um unsere Kinder optimal auf die Zukunft vorzubereiten.

Referent:
Thomas Schroffenegger, Dozent an der PH Vorarlberg für Medienpädagogik und Mathematik-Didaktik, lehrt und forscht in diesen Bereichen. Er interessiert sich für die Integration von Technologie in der Bildung und entwickelt innovative Lehrmethoden und Lernmedien.

Digitales Bewusstsein als Familie

Sicher, klug & bewusst durch die digitale Welt navigieren
In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es wichtiger denn je, unsere Kinder sicher und positiv zu begleiten.
Doch wie sieht eine gesunde Balance zwischen der digitalen und realen Welt aus?
Welche Maßnahmen können wir ergreifen, um die persönlichen Daten unserer Kinder zu schützen und Betrugsversuchen vorzubeugen?
Können wir überhaupt verlässliche Informationen von Fake News unterscheiden?
Und was tun, wenn Algorithmen unsere Kinder fesseln?
Entdecke, wie du Strategien und Informationen nutzen kannst, um die Medienkompetenz deiner Familie zu stärken und sicher durch die digitale Landschaft zu navigieren.

Referent:
Marco Esposito, MSc. Digitale Transformation, BA IBWL Entrepreneurship und Innovation, Dozent an der FH Dornbirn und beim Digitalen Campus, Content Creator und Digitalstratege

» Neu

Zwischen Likes und Leid – Jugendliche sicher im Netz begleiten

Digitale Lebenswelten verstehen, Risiken erkennen, Kinder stärken
TikTok, YouTube, Instagram – weißt du, was dein Kind dort erlebt?
Neben Spaß und Austausch begegnen viele Jugendliche dort auch Cybermobbing, Cybergrooming, Hasspostings und Sexismus. Besonders Mädchen* und junge Frauen* sind davon betroffen. Wie kannst du dein Kind unterstützen, digitale Medien selbstbestimmt und kritisch zu nutzen?

In diesem Workshop bekommst du Einblicke in die Online-Welten Jugendlicher, lernst Risiken kennen und bekommst Strategien, um dein Kind im Alltag zu stärken. Was braucht dein Kind, um sicher durchs Netz zu gehen?
Hol dir Wissen, Austausch und konkrete Tipps für Zuhause!

Referentin:
Dipl. Sozpäd.in Katharina Buhri, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Kinder- und Jugendberaterin, Kindergesundheitspädagogin und Mitarbeiterin im Verein Amazone

» Neu

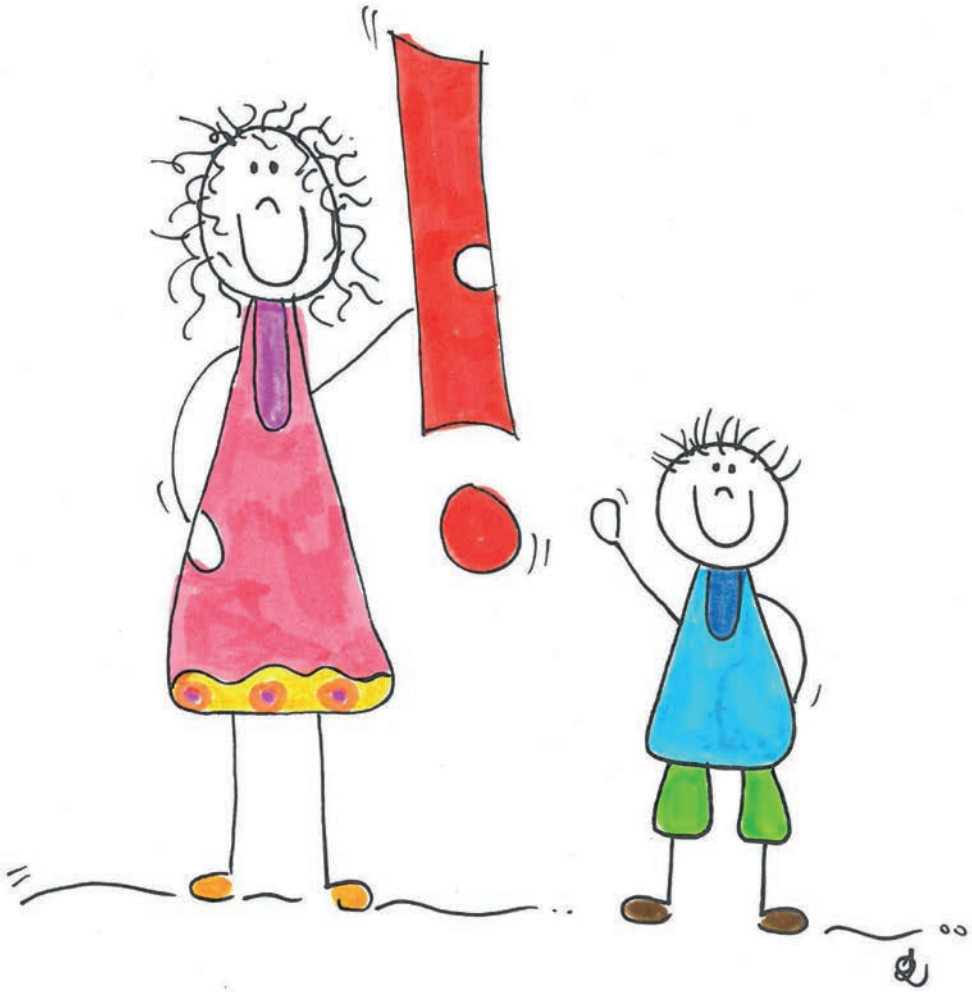
Schön genug? – Wenn Schönheitsideale Druck machen

Körperbilder hinterfragen, Kinder stärken
Schlank, makellos, perfekt – ob auf Social Media, in der Werbung oder im Fernsehen: Kinder und Jugendliche begegnen tagtäglich unrealistischen Schönheitsidealen. Filter, Photoshop und einseitige Vorbilder setzen besonders Mädchen* und junge Frauen* unter Druck.

Wie kannst du dein Kind unterstützen, ein gesundes Körperbild zu entwickeln?
In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen kritischen Blick auf gängige Körpernormen, hinterfragen Schönheitsbilder und entwickeln Strategien zur Stärkung des Selbstwerts.

Referentin:
Dipl. Sozpäd.in Katharina Buhri, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Kinder- und Jugendberaterin, Kindergesundheitspädagogin und Mitarbeiterin im Verein Amazone

Clevere Familien »

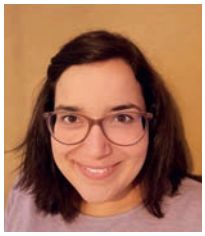


Clevere Familien

»

Less Waste Familie

Nachhaltig und Sparfüchse
Geld sparen und gleichzeitig nachhaltiger leben mit der Zero Waste-Philosophie: refuse, reduce, reuse, recycle, rot.
Was brauchen wir wirklich?
Was kann wiederverwendet werden?



Zero Waste mag auf den ersten Blick stressig wirken und nach einem Ding der Unmöglichkeit klingen.
Doch bei Themen wie Unterwegs mit Kindern, Kochen, Körperpflege, Kleidung, Einkaufen, Geburtstagspartys oder Geschenken lässt sich nicht nur sparen, sondern kann Zero Waste auch ganz bewusst in den Alltag integriert werden.
Wie das gelingen kann? Lasst uns gemeinsam entdecken!

Referentin:
Mirjam Paul, Mama von 2 Kindern, Eltern- Kind Gruppenleiterin, Diplom Sozialbetreuerin für Familienarbeit, Pflegeassistentin, Absolventin des Lehrgangs für Lebens- und Sozialberatung, Elternbildnerin

Plastikfrei einkaufen?! – *Geht das auch als Familie?*

Plastik vermeiden im stressigen Familienalltag – zu anstrengend und eigentlich unmöglich? Ganz und gar nicht!

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie vor allem beim Einkaufen jede Menge Plastikmüll einsparen können – ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen. Sie erhalten viele praktische Tipps, die Sie sofort zu Hause umsetzen können.

Der Vortrag richtet sich an alle, die etwas ändern wollen, aber nicht wissen, wie Sie anfangen sollen.

Referentin:
Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach, Autorin des Buches „Plastikfrei einkaufen leicht gemacht“ und zweifache Mutter. Mit viel Herzblut zeigt sie Familien, wie sie durch kleine Veränderungen mehr Nachhaltigkeit in ihren Alltag bringen – ganz ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen.

» Neu

Clever im Alltag – Kenne deine Rechte!

Täglich werden Rechtsgeschäfte abgeschlossen – ob im Internet, im stationären Handel oder auf andere Art und Weise, ob von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. So umfangreich die täglichen Geschäfte sind, so vielfältig sind die Probleme, die auftauchen können. Der rechtliche Dschungel ist unübersichtlich und – gerade im Internet – wird viel Desinformation verbreitet.

Die generellen Rechte zu kennen, insbesondere als Konsument:in, ist Voraussetzung, um diese auch durchsetzen zu können. Gerade in einer Zeit, wo jeder Euro zählt, ist ein kleines ABC der wichtigsten Rechte (und auch Pflichten) sehr hilfreich. Im Vortrag werden grundlegende Rechtsgebiete wie Gewährleistung, Rücktritt, Gutscheine, Geschäftsfähigkeit anhand von praxisnahen Beispielen erklärt und dargestellt. In diesem Rahmen werden die Rechte von Konsument:innen einfach erklärt. Ziel ist es, mit Mythen aufzuräumen und ein Knowhow für den Alltag mitzugeben. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

Referentin:
Mag.ª Judith Kastlunger, LL.M., Referentin in der Abteilung Konsumentenschutz der AK Vorarlberg für die Themen allgemeines Vertragsrecht, Miet- und Wohnrecht, Telekommunikation, Internet und Social Media; Vortragende in Schulen aller Altersstufen sowie in Betrieben.

Umweltfreundlich wickeln

Der Stoffwindel-Workshop
Sind Stoffwindeln besser als Pampers & Co.?
Welche verschiedenen Windelsysteme gibt es und welches passt zu mir?
Was sind die Vor- und Nachteile?
Wie viele Windeln brauche ich und welche Kosten kommen auf mich zu?
Wie oft muss ich die Windel wechseln und waschen?
Habe ich dadurch mehr Aufwand?
Eignen sich Stoffwindeln für die Fremdbetreuung?
Gibt es auch andere umweltfreundliche Alternativen?

Im Workshop erfahren Sie alles, was Sie zum Thema Stoffwindeln wissen müssen, um erfolgreich damit zu wickeln. Er richtet sich an Schwangere, werdende Eltern, Familien und Pädagoginnen, die sich einen ersten Überblick verschaffen wollen oder bereits Stoffwindeln haben, sich bei der Anwendung aber noch schwertun.

Referentin:
Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach, Autorin des Buches „Plastikfrei einkaufen leicht gemacht“ und zweifache Mutter. Mit viel Herzblut zeigt sie Familien, wie sie durch kleine Veränderungen mehr Nachhaltigkeit in ihren Alltag bringen – ganz ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen.

Clevere Familien

»

Berufliche Auszeiten und optimaler Wiedereinstieg „KarenzAktiv“

„KarenzAktiv“ ist ein kostenloses Angebot zur Unterstützung von Eltern, die Karenz zu planen, aktiv zu gestalten und den Wiedereinstieg erfolgreich umzusetzen. Unser Ziel ist es, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Das Projekt wird von der AK Vorarlberg in Zusammenarbeit mit ABZ*AUSTRIA umgesetzt und ist gefördert aus Mitteln des Landes Vorarlbergs. Wir bieten Vorträge und Workshops, in denen Wissen weitergegeben und Themen im gemeinsamen Austausch lösungsorientiert bearbeitet werden können:

- wie kann der berufliche Wiedereinstieg aussehen
- wie können Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden
- wie sind Arbeitszeiten und Kinderbetreuung organisierbar
- Wege und Möglichkeiten zur finanziellen Absicherung
- wenn gewünscht, kann das Angebot gemeinsam mit einer Referent:in der AK Vorarlberg durchgeführt und mit konkreten arbeits- und sozialrechtlichen Themen ergänzt werden

Referentin:
abz*austria, Mag.ª Gudrun Berger, Beraterin KarenzAktiv

Ganz schön aufgeklärt!

Was Kinder heute über Sexualität wissen sollten.
Kinder sind von Natur aus neugierig: Sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen. Sie stellen Fragen und erwarten Antworten. Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung.
Eltern reagieren oft unsicher:

Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?
Wie finde ich die richtigen Worte?
Wie genau beantworte ich Fragen?
Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?
Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt?
Und wenn sie dann in die Pubertät kommen…?
Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin.

Eltern.chat – Eltern im Gespräch

Eltern.chats sind echte Gespräche rund ums Familienleben, geleitet von einer geschulten Laienmoderator:in. Der Austausch zwischen den Eltern steht im Vordergrund, dabei helfen die toll gestalteten, niederschwelligen Themenmaterialien, die Eltern jeder kulturellen Herkunftsgeschichte, gut ins Gespräch bringen.

Die Elternrunden mit mindestens vier Personen plus Moderator:in sind selbstorganisiert und werden vom Katholischen Bildungswerk Vorarlberg finanziell unterstützt und fachlich begleitet. Für die Eltern ist die Teilnahme gratis.

Meist treffen sich die Eltern zum eltern.chats in privaten Räumlichkeiten, aber sie können auch in Familientreffpunkten, Kindergärten, Schulen oder in der Moschee statt finden.

Gerne auch persönlich bei der Projektleiterin:
Mag. Wilma Loitz
T 0676 83240 7139
wilma.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at

Wohlbefinden & Gesundheit »

Wohlbefinden & Gesundheit

»

» Neu

Starke Mitte – starke Kinder

Gesunde Jause nach TCM
Fehlen euch alltagstaugliche Jausenideen, welche auch noch lecker und gesund sind? Die traditionell chinesische Medizin (TCM) zeigt uns auf einfache und anschauliche Weise, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder ist.

Einfache und praktische Tipps erarbeiten wir anhand von verschiedenen Jausenbox-Varianten. So bekommt ihr einen Einblick in die Ernährungslehre nach TCM, erfahrt warum die „Mitte“ so wichtig ist und vor allem wie sie und das kindliche Verdauungssystem gestärkt werden.

Lasst euch inspirieren, wie die TCM-Ernährung das Verdauungs- und Immunsystem eurer Kinder positiv unterstützt und das auch noch schmackhaft und alltagstauglich.

Referentin:
Melanie Winder, Dipl. Ernährungstrainerin nach TCM (traditionell chinesische Medizin), Dipl. Kindergesundheitspädagogin und Mama

Familienküche – bunt, flexibel, abwechslungsreich

Im Familienalltag ist die Zeit fürs Kochen und Essen oft knapp. Mahlzeiten finden zudem immer häufiger in Betreuungseinrichtungen und außer Haus statt. Das macht gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch besonders wertvoll.

Welche einfachen Gerichte sind schnell auf dem Tisch und trotzdem vollwertig? Wie kommen auch Vegetarier:innen zu allen wichtigen Nährstoffen? Wie lassen sich kalte Mahlzeiten rasch aufpeppen? Und wie kann ein Wochenplan helfen, den Überblick zu bewahren?

Diese Themen werden im Workshop besprochen und gemeinsam erarbeitet. Ein paar Kostproben sorgen für einen genussvollen Ausklang, eine Auswahl an Rezepten gibt es zum Mitnehmen.

Referentin:
Mag.ª Birgit Kubelka, BSc., Diätologin, Ernährungswissenschafterin, Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin, aks gesundheit GmbH Ernährungsberatung und Diättherapie, Gesundheitsbildung

Bewegung für mich – Bewegung für uns

Bewegung ist nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig. Sie unterstützt auch das mentale Wohlbefinden, schafft Ausgleich und mehr Zufriedenheit. Neben familiären Verpflichtungen, beruflichen Tätigkeiten und anderen Aufgaben fällt es im Alltag jedoch oft schwer, sich Zeit für ausreichend Bewegung zu nehmen.

- Welche positiven Auswirkungen hat Bewegung auf meine körperliche, psychische und soziale Gesundheit?
- Welche Vorbildrolle kommt mir als Elternteil in der Bewegungserziehung meiner Kinder zu?
- Und welche Tipps und Tricks helfen, um Bewegung in einem hektischen Berufs- und Familienalltag unterzubringen?

In ihrem Vortrag erklärt Julia Kritzinger, wie sich Eltern mit regelmäßiger Bewegung nicht nur selbst, sondern auch ihrer Familie etwas Gutes tun können.

Referentin:
Julia Kritzinger hat Sportwissenschaften und Public Health studiert und arbeitet in der Abteilung für Gesundheitsförderung der Österreichischen Gesundheitskasse. Bewegung ist ihre große Leidenschaft – egal ob privat als Mama, als Trainerin von Kindern im Verein oder über ihre Vorträge zur Bewegungsförderung.

Natürliche Pflegemethoden

Wickel und Kompressen helfen die Abwehrkräfte zu stärken, Beschwerden zu lindern und unterstützen den Heilungsprozess auf natürliche Weise.
Da Kinder im Krankheitsfall vermehrt Zuwendung und Trost benötigen, bieten Wickelanwendungen die ideale Möglichkeit, sich intensiv dem Kind zuzuwenden, ihm Geborgenheit, Nähe und Zeit zu schenken.

connexia Eltern beratung
www.eltern.care

Im Kurs der connexia Elternbildung erfahren Sie theoretische und praktische Anleitungen zur korrekten Durchführung und Anwendung von Wickeln und Kompressen.

Referentin:
Eine ausgebildete Pflegefachkraft/Hebamme der connexia Elternberatung.

Wohlbefinden & Gesundheit

»

Eltern SEIN

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.“
– Jesper Juul
Die Elternschaft ist eine wunderbare, aber auch herausfordernde Aufgabe. Mit der Geburt eines Kindes ändert sich unser Leben schlagartig. Unsere gewohnten Lebensabläufe werden völlig auf den Kopf gestellt. Wir dürfen uns neu adaptieren und die vielen unterschiedlichen Aufgaben und Herausforderungen wollen gemeistert werden. Nicht immer gelingt uns dies so leicht.

Ihr bekommt Anregungen, wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge uns dabei helfen können, bewusster zu leben und unsere eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Indem wir für uns selbst sorgen, stärken wir nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden unserer Familie. Dieser Vortrag bietet neben theoretischen Inhalten auch praktische und einfach umsetzbare Impulse für den Familienalltag.

Referentin:
Ingrid Hössl, DGKP mit Spezialisierung auf psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

Vom Zirkusartist zum Zen-Meister

Die Balance im Familienalltag finden
Der Familienalltag kann sich anfühlen wie ein wahrer Zirkus, ein Balanceakt voller Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Doch während die Anforderungen steigen und der Druck zunimmt, ist es wichtig, Zeit für Entspannung und Ausgleich zu finden.

Bei diesem Vortrag bekommt ihr einen Einblick ins Thema Stress und seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder. Außerdem werden praktische Möglichkeiten für den Alltag aufgezeigt, wie wir für eine gute Balance und unsere Gesundheit sorgen können.
Sei dabei und entdecke, wie du vom Zirkusartisten zum Zen-Meister deiner Familie werden kannst!

Referentin:
Ingrid Hössl, DGKP mit Spezialisierung auf psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

Erste Hilfe ist einfach

Jeder von uns war schon mal in einer Situation, in der er Erste Hilfe geleistet hat. Egal, ob es das Kleben eines Pflasters war oder auch der gute Zuspruch nach einem Sturz.

Besonders im Zusammenleben mit Kindern passieren immer wieder kleinere, aber auch größere Unfälle. Genau zu wissen, welche Handlungen dann gesetzt werden müssen, gibt einem selbst Sicherheit.
Die Handgriffe der Ersten Hilfe sind leicht zu erlernen.

Der Vortrag bietet auch Platz, um individuelle Fragen zum Thema Erste Hilfe zu beantworten bzw. dient dazu, das vorhandene Wissen wieder aufzufrischen und auf den aktuellen Stand zu bringen.

Referentin:
Karoline Bergmeister, Erste Hilfe Lehrbeauftragte, ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Roten Kreuz, Kindergartenpädagogin, Kindheitspädagogin, Mutter von zwei Kindern.

Mit Heilkräutern & Co gut durch das Jahr

Das allseits bekannte Sprichwort „gegen jedes Wehwehchen sei ein Kraut gewachsen“ besagt schon einiges. Gerade Heilkräuter insbesondere heimische können mit ihren wunderbaren Eigenschaften sehr nützlich sein.

- Wann und wie oder in welcher Form können sie bei Beschwerden Linderung bringen oder gar heilen?
- Oder sind die Cos wie Vitamine, Homöopathika, Arzneimittel der Schulmedizin die besseren Helfer?

Passend zur Jahreszeit wird der Vortrag gestaltet sein.
Husten, Schnupfen, Fieber aber auch Vorbeugen wird in den Wintermonaten Thema sein. Die Vorträge der Frühjahrs- und Sommermonate werden Themen wie Insektenstiche, kleine und große Wehwehchen und anderen Unpässlichkeiten wie zum Beispiel Heuschnupfen etc. zum Inhalt haben.

Referent:
Tobias Gut ist Apotheker in Frastanz und Inhaber einer Apotheke. In deren Manufaktur entstehen unterschiedlichste Kräutermischungen, Salben, Tinkturen, Homöopathika und mehr in Handarbeit, wobei die integrative Medizin das Tun und Handeln prägen.

Wohlbefinden & Gesundheit

»

Wildes Grün für die ganze Familien

Praxis-Workshop
Die grün-bunte Kräuterwelt bietet kreative Möglichkeiten für unseren Familienalltag: In der Küche, Hautpflege oder als grüne Ersthelfer, sie sind eine wertvolle Bereicherung. Die Auswahl ist riesig und variiert je nach Jahreszeit: Ob es das entzückende Stiefmütterchen, die wohlduftende Zitronenmelisse, der ungestüme Giersch oder das standhafte Gänseblümchen ist: Es ist für alle ein Pflänzchen dabei. Werden dabei ein paar Grundregeln beachtet, ist die Verarbeitung kinderleicht. Vor allem können so schon Kinder in die Welt der Heilpflanzen eintauchen und sich hilfreiches Wissen aneignen, und so auch Selbstwirksamkeit erleben.
Seminar-Inhalt:

- 3 „Kinder"-Pflanzen im Detail, um Sicherheit im Umgang zu gewinnen
- Rezepte für Küche, „Grüne Hausapotheke" und Hautpflege
- Tipps und Tricks für die Kräuterverarbeitung mit Kindern

(begrenzte Teilnehmer:innenzahl)

Referentin:
Mag.ª Iris Lins, Autorin und Referentin, nach ihrer Zeit als Krankenschwester absolvierte sie ein Betriebswirtschaftsstudium und gründete 2010 das Kräuternest, Kräuterwerkstatt für Kinder und Jugendliche. Seit 2021 Konzeptentwicklung und Leitung des Lehrganges „Dipl. Kräuterexpertin für Kinder und Jugendliche".

Mit Aromapflege gut vorbereitet durch die kalte Jahreszeit

Bärenstarke Abwehrkräfte für Kinder
Die nächste Erkältung kommt bestimmt?! Die kalten, feuchten Tage verlangen unserem Immunsystem verstärkte Aktivitäten ab. Sind diese nicht ausreichend, haben Erreger aller Art leichtes Spiel und wir fühlen uns schlapp und unwohl. Kinder reagieren dann schnell mit Husten, Ohrenschmerzen, Halsweh und Fieber. Damit die Abwehrkräfte aktiviert und dadurch bärenstark werden können, sind zum Beispiel Brust- oder Fußsohlenmassagen ausgesprochen hilfreich. Raumdüfte wirken reinigend und so manche Ölmischungen lindern kleine Beschwerden.
Ein praxisorientierter Workshop mit vielen wertvollen Tipps und Anregungen.
(max. 14 Teilnehmer:innen)

Referentin:
Barbara Auer, diplomierte Kinder- und Jugendlichenpflegerin (Graz), Aromapflege, Forum Essenzia (München), Baby- und Kleinkindermassage, Bruno Walter (Kempten). Meine Leidenschaft sind die Heilkräfte der Pflanzen und ihre sanfte Unterstützung für unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Für unsere Alltagsheld:innen

Bist du Mama oder Papa eines Kindes mit einer Beeinträchtigung oder chronischen Erkrankung? Oder du kennst eine Familie, die betroffen ist? Dann bist du hier genau richtig.
Unsere Angebote bieten dir Raum für Austausch, Unterstützung und neue Impulse, die dich im Alltag begleiten.

Eltern-Kind-Gruppe „Bunte Bande"

…für dich und dein Kind.
Hier ist Platz für alles: Lachen, Fragen oder einfach nur Auftanken.
Die „Bunte Bande" ist unsere Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit besonderen Herausforderungen – mit Spielen, Begegnungen und echtem Miteinander.
Gemeinsam schaffen wir Momente der Leichtigkeit und des Austauschs.

Gesprächsrunde „Elterncafé"

…ein Ort zum Ankommen und Reden.
Bei einer Tasse Kaffee oder Tee triffst du andere Eltern, die ähnliche Erfahrungen machen.
Ein geschützter Raum für ehrlichen Austausch und gegenseitige Unterstützung – oder einfach mal für ein entspanntes Zuhören.

Hast du Fragen:
Anette Loitz
anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at
0676 83 240 2140

Sprach- und Leseförderung »

Sprach- und Leseförderung

»

„Ich möchte dir etwas sagen!“

Spricht mein Kind altersgemäß?
Wie kann ich mein Kind in seiner sprachlichen Entwicklung fördern?
Wann ist es wichtig, für mein Kind logopädische Unterstützung zu suchen?

Wir werden an diesem Abend auf die Sprachentwicklung von Kindern eingehen und schauen uns an, welche Voraussetzungen für ein altersgemäßes Sprechen wichtig sind. Nach einem Überblick über Abweichungen in der Sprachentwicklung gehen wir anhand von Beispielen darauf ein, wie die Sprache spielerisch gefördert werden kann. Der Abend ist offen für Fragen, Austausch und praktische Tipps zum Thema Sprache und Sprechen.

Referentin:
Andrea Sturm, freiberuflich tätige Logopädin, Mutter von zwei Söhnen

Himmelblau

(Vor)Lesen macht Spaß!
„In Ellas Heimatdorf Terra dreht sich alles ums Radfahren. Jedes Baby bekommt von der Bürgermeisterin ein Fahrrad geschenkt – natürlich alles Sonderanfertigungen. Auch Ella bekommt ein Rad. Doch als sie alt genug ist, um das Radfahren zu lernen, bemerkt sie: Ihr Rad hat nur ein Pedal. Das Radfahren – für die anderen Kinder eine Selbstverständlichkeit – wird für sie zur echten Herausforderung.“ Klappentext „Himmelblau“

Anhand des Kinderbuches „Himmelblau“ wird das Thema Anderssein bzw. andere Voraussetzungen zum Leben und Lernen behandelt. Wie kann das Thema angesprochen werden, gerade auch mit Kindern? Wie kann Inklusion von Menschen mit Behinderung gelingen? Welche Potentiale hat eine Gemeinschaft, in der ALLE einen anerkannten Platz haben?

Dieser Abend möchte Erwachsenen Mut machen das Thema Anderssein aufzugreifen, wenn es aufkommt. Denn nur, wenn Kinder gewisse Situationen verstehen und richtig einordnen können, haben sie die Möglichkeit Verständnis dafür zu entwickeln. Lasst uns den Kindern das Leben zutrauen für ein gelingendes Miteinander!

Referentin:
Mag.ª Nicole Klocker-Manser, Erziehungswissenschaftlerin, Inkluencerin, Mutter einer Tochter mit und einer Tochter ohne Behinderung, Vorstandsmitglied im Verein Integration Vorarlberg, Herausgeberin des Kinderbuches „Himmelblau“.

» Neu

Kasperltheater – Spaß für Groß und Klein!

Kasperltheater – Spaß für Groß und Klein!
Ein kreativer Workshop für Kindergeburtstag, Fasching oder einfach für zuhause
Erinnert ihr euch noch an die tollen Kasperltheater, die uns als Kinder immer zum Lachen gebracht haben? Warum nicht auch mal wieder eines für eure Kinder oder bei der nächsten Feier ins Leben rufen? In diesem Workshop bekommt ihr jede Menge Ideen, wie ein Kasperltheater zu einem unvergesslichen Erlebnis wird – für die Kleinen und die Großen!
In diesem Workshop bekommt ihr:

- Tipps zum Umgang mit den Kasperl-Figuren
- Ideen für einfache, spannende Geschichten
- Interaktive Elemente für noch mehr Spaß
- Kreative Vorschläge für Bühnenbilder und Requisiten

Hast du Kasperl-Figuren zu Hause, dann bring diese gerne mit! Ideal für Geburtstagsfeiern, Fasching oder für zu Hause – mit viel Freude und ohne großen Aufwand!

Referentin:
Mag.ª Maria Längle, Mama von 3 Kindern, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin. Als begeisterte Kasperltheaterspielerin kommt sie bei Kinderfesten und Erwachsenenfesten zum Einsatz – zur Freude aller.

Bücherbären und Lesetiger

(Vor)Lesen macht Spaß!
Die erfahrenen und ausgebildeten Buchhändler:innen der Buchhandlung Brunner führen Sie gerne in die Welt des Vorlesens und Lesens ein:

- Wie bringe ich Kinder auf den Geschmack von Büchern?
- Wie gestalte ich Lesen aktiv und mache Geschichten lebendig?
- Welche Klassiker und/oder Neuerscheinungen eignen sich für welches Alter und Thema?

buch handlung brunner
www.brunnerbuch.at

Mit Fachwissen, Anschauungsmaterial und Beispielen zeigen die Buchhändler:innen Tipps und Tricks zur Sprach- und Leseförderung. Da sich mehrere Referent:innen zur Verfügung stellen, kann auf individuelle Vortragswünsche eingegangen werden. Gerne bereiten wir auch Büchertische zu aktuellen Themen vor.
(nur Raum Unterland buchbar)

Referent:in:
Die Buchhändler:innen der Buchhandlung Brunner zeichnen sich durch langjährige Berufserfahrung, Kompetenz und Leidenschaft für Kinder- und Jugendbücher aus: Je nach Themenschwerpunkt steht der/die passende Referent:in zur Verfügung.

Lesen macht glücklich und gefährdet die Dummheit

Die Literaturexpertin Anna Schade gibt Buchtipps, sie stellt Neuheiten und Geheimtipps vor. Sie erzählt unterhaltsam, worum es in den Büchern geht. Sie liest aus Romanen, Krimis, Thrillern, Biografien oder Gedichtbänden vor, ordnet ein und gibt viele interessante Zusatzinformationen. Ein Leseabend der etwas anderen Art: unterhaltsam, humorvoll und informativ.

Dieser Abend liefert spannende Anregungen für den eigenen Lesegenuss und gibt Impulse für das familiäre Miteinander rund um Bücher.

Referentin:
Anna Schade, Bücherfan, Radio-Journalistin und Wahl-Vorarlbergerin. Aufgewachsen im Allgäu, ausgebildet in Berlin, angekommen in Vorarlberg. Ihr Motto: „Ein Leben ohne Bücher ist möglich. Aber sinnlos“.

Bild: www.canva.com

Unser Kind ist anders

Eine Seminarreihe für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung und chronischer Erkrankung.

Zwischen „Dazugehören" und doch „Anders sein"?!
Freude, Lebendigkeit und besonderer Augenblicke, aber auch Gefühlschaos, Ängste und Fragen.

Dieses Elternseminar soll euch vor allem stärken, in den Austausch mit anderen Eltern bringen, wichtige Fachinfos vermitteln und zum Vernetzen mit den verschiedensten Vereinen und Fachstellen einladen.

Fragen, dann melde dich gerne bei mir:
Anette Loitz
0676 832 402 140
anette.loitz@kath-kirchevorarlberg.at

Fit für die Schule »

Fit für die Schule

»

„Hallo Schule, wir kommen!“

Tipps für einen guten Schulstart
Bald ist es so weit!

Wenn die Einschulung näher rückt, sind nicht nur die Kinder aufgeregt. Auch den Eltern schwirren oftmals viele Fragen im Kopf herum.

Dieser Vortrag soll deshalb ein paar Anregungen bieten, wie der Einstieg in die Schule gut gelingt und wie Sie als Eltern Ihr Kind dabei bestmöglich unterstützen können.

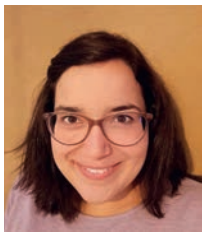
Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin,
Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

» Neu

Bildung verstehen leicht gemacht – das österreichische Bildungssystem

Ein Workshop für zugezogene Eltern
Hast du Kinder und möchtest mehr über das österreichische Bildungssystem erfahren?

Inhalte:
- Welche Bildungseinrichtungen gibt es für Kinder und Jugendliche in Österreich?
- Welche Bildungswege sind möglich und was ist Pflicht?
- Was ist KidsFox, ein KEL-Gespräch und Co.?
- Warum sind regelmäßige Gespräche zwischen Eltern und Schule oder Kindergarten wichtig?



Dieser Workshop bietet auch Raum für deine Fragen in einer entspannten und lockeren Atmosphäre.

Referentin:
Mirjam Paul, Mama von 2 Kindern, Elternbildnerin, Eltern- Kind Gruppenleiterin, Diplom Sozialbetreuerin für Familienarbeit, Pflegeassistentin, Absolventin des Lehrgangs für Lebens- und Sozialberatung

Eins, zwei, drei, vier, füng, sechs, sieben… in der Schule wird geschrieben

Endlich Schulkind
Voller Aufregung, mit der Schultüte in der Hand, der Zahnlücke im Mund und vielleicht auch Abschiedsschmerz im Herzen.
Großer Abschied, kleine Schritte.

Welche Erwartungen, Ängste, Hoffnungen und Wünsche bringen wir Eltern mit?
Wie können wir uns selbst und unsere Kinder auf diese Zeit vorbereiten?
Wie können wir sie im neuen Alltag sowie bei Problemen unterstützen?
Diese Zeit der Veränderung verständnisvoll begleiten und die Ära „Schulkind“ begrüßen?

Ein Vortrag rund um das Thema „Schule“ und einer Idee, wie dieser Übergang gelingen kann.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Mit Leichtigkeit schlau wie ein Fuchs!

Brain Gym
Brain Gym bedeutet Lernen durch Bewegung und ist ein Konzept, basierend aus den Methoden und Prinzipien der Kinesiologie. Wie können wir als Eltern unsere Kinder optimal auf die Schule vorbereiten, ohne sie zu überfordern?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Brain Gym mit Spaß leicht in den Alltag integrieren lässt. Mit einer Schatzkiste voller praktischen Übungen und wertvollen Impulsen habt ihr als Eltern die Möglichkeit, eure Kinder mit den vielen Anforderungen des Lernens spielerisch zu unterstützen. Brain Gym Übungen wirken Stress und Versagensängsten entgegen, schulen die Körperwahrnehmung und die Aufmerksamkeit. Ihr Kind wird merkfähiger und lernt somit schneller und effektiver. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Schlüssel erfolgreichen Lernens!

Referentin:
Karin Leitgeber, verheiratet und Mutter von zwei Kindern,
DGKS, Dipl. Mentaltrainerin, Stillberaterin

Fit für die Schule

»

» Neu

Gefühle regulieren, Fokus stärken: Lernen mit Motivation und Leichtigkeit

Ein Familienwebinar für Kinder der 1. bis 3. VS-Klasse gemeinsam mit den Eltern (online über Zoom)

Fällt es euch manchmal schwer, konzentriert zu bleiben?
Fehlt die Motivation oder sorgt Frust für Lernblockaden?
In diesem interaktiven Workshop entdecken wir gemeinsam, was unser Gehirn braucht, um gut zu lernen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Motivation, Konzentration und dem Umgang mit schwierigen Gefühlen beim Lernen. Außerdem erfahrt ihr, welche Rahmenbedingungen euch helfen, fokussiert und mit mehr Leichtigkeit zu lernen.

- Eltern und Kinder lernen gemeinsam
- Online – flexibel und bequem von zu Hause aus
- Praktische Tipps für den Alltag

Macht mit und findet heraus, wie ihr leichter in einen guten Lernmodus kommt!

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Lerntherapeutin und Lerncoach,
Referentin in der Erwachsenenbildung und Beraterin im Ehe- und Familienzentrum
Mag.ª Lena Menghin, MSc, Klinische Psychologin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern

Von Lernfrust zu Lernfreude – Tipps für Hausaufgaben und Lernsituation

„Ich mag nicht mehr!“ jammern viele Schüler, wenn sie etwas für die Schule erledigen sollen. Und viele Eltern geben ihnen insgeheim recht, weil sie von den ewigen Diskussionen und der gereizten Stimmung selber die Nase voll haben.

Die momentane Situation stellt für schulpflichtige Kinder und ihre Eltern eine besondere Herausforderung dar. Dieser Vortrag soll praktische Tipps und Tricks vermitteln, damit die Hausaufgabensituation entspannter wird und das Lernen leichter fällt.

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

Linkshändige Kinder erkennen, begleiten und unterstützen

Wahrscheinlich gibt es mehr Linkshänder, als wir denken.
Aber wo sind sie?
Wie und wann erkennen wir die Händigkeit der Kinder?
Wie gehen wir mit Kindern um, die oft die Hände wechseln? Was sind die Folgen nicht beachteter Händigkeit (Umschulung)?
Wie können linkshändige Kinder entspannt malen und schreiben?
Was brauchen linkshändige Kinder im Haushalt?
Was ist beim Werken, bei der Instrumentenwahl und im Sport zu beachten?

Referentin:
Mag.ª Carina Thurnher, verheiratet, drei Kinder (zwei davon Linkshänder), selbst auch Linkshänderin, Religionslehrerin in der Volksschule, Linkshänderberaterin nach S-MH.

Den Stift im Griff

Grafomotorik – Wie halte ich meinen Stift richtig
In der Grafomotorik geht es um gezieltes Beobachten von Bewegungsabläufen, sowie die Auswirkungen der verschiedenen Stifthaltungen auf den gesamten Körper.

Inhalte des Workshops:
- Ab wann und warum sollte auf ein Kind bei der Stifthaltung eingewirkt werden?
- Wie kann ein Kind gefördert werden und was ist dabei zu beachten?
- Ebenso werden verschiedene Stifte für alle Altersgruppen und Übungsmaterialien vorgestellt.

Referentin:
Jolanda-Rosa Bechter, verheiratet, drei erwachsene Söhne, seit über 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig

Fit für die Schule

»

Lernen – (Un)Möglich

Teilleistungsschwäche als Ursache von Legasthenie, Leseschwäche und Dyskalkulie

Schulische Schwierigkeiten, Leistungsversagen im Schulunterricht oder auch nur das Zurückbleiben der erbrachten Leistung im Schulalltag – für die Eltern beginnen hier die Zukunftsängste um ihre Kinder. So vielfältig die Gründe für Lernschwierigkeiten sein mögen, oft ist die Ursache nur eine Kleinigkeit mit großen Auswirkungen.

- Was ist mit dem Begriff Teilleistungschwäche gemeint?
- Was ist mit den Schlagwörtern Legasthenie und Dyskalkulie gemeint?
- Wie können wir als Eltern unsere Kinder unterstützen?

Referentin:
Jolanda-Rosa Bechter, verheiratet, drei erwachsene Söhne, seit über 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig.

Mit einfachen Übungen zum Lernerfolg!

Die Entwicklung in unseren ersten Lebensmonaten beeinflusst auch die Vernetzung unseres Gehirns. Schon in der frühen Kindheit erhalten wir viele Verhaltensmöglichkeiten und Kompetenzen, welche sich sowohl auf unsere individuelle Persönlichkeit als auch auf den späteren schulischen Lernerfolg auswirken kann.

Bei diesem Vortrag wird erklärt, was hinter der Evolutionspädagogik® steckt, welche Fähigkeiten wir von unseren evolutiven Vorgängern mitbekommen haben und in welchem Zusammenhang dies alles mit schulischem Lernen steht.
Diese Inhalte richten sich an alle Eltern von Kindergartenkindern. Denn einfache Übungen und gezielte Bewegungen können mögliche blockierte Fähigkeiten in jedem Alter freilegen und ein Kind gut auf die Schule vorbereiten, damit später Lernen besser gelingen kann.

Referentin:
Daniela Hagspiel, verheiratet und Mutter von drei Kindern, tätig als Lernberaterin P.P.®, Evolutionspädagogin® und 90°Coach© in eigener Praxis, Ausbildungsstandortleiterin in Vorarlberg für Evolutionspädagogik® / Lernberatung P.P.®, Kindergartenpädagogin in der EVO-Kindergartengruppe

Ausbildung zum/zur Elternbildner:in

Eltern kompetent begleiten

Du hast eine pädagogische, soziale oder psychologische Ausbildung und möchtest dein Wissen in der Elternbildung einsetzen? Unser zertifizierter Lehrgang bei **Elfabi** ist:

- **Praxisnah & vielseitig** – Lerne Elternbildungsveranstaltungen zu planen, zu moderieren und durchzuführen.
- **Individuell & fundiert** – Kombiniere dein Fachwissen und erweitere es um methodisch-didaktische Kompetenzen.
- **Zukunftsorientiert & anerkannt** – Die Ausbildung schliesst mit dem Gütesiegel des Familienressort ab.

Starte deine Reise als Elternbildner:in und gestalte die Zukunft mit!

Du hast noch Fragen:
Anette Loitz
0676 832402140
anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at

Das gute Leben »

Das gute Leben

»

„Füfe grad si lo“

Kinder brauchen keine Supereltern
Dieser Workshop versteht sich als Impuls, sich wieder daran zu erinnern:

Kinder brauchen keine Supermütter oder Superväter, sondern zugewandte, herzenswarme Menschen, die Fehler machen, dazu stehen und authentisch sind.

„Füfe grad si lo“ ist eine Einladung an gelebte Fehlerkultur in der Familie. Es ist ein „Raus aus dem Vergleichen“, hin zum Spüren und Bemerken wie wir als Eltern wirklich sein möchten. Mit Impulsen aus der Achtsamkeitspraxis, Selbstreflexionen, aktivem Zuhören und Focusing nähern wir uns den Antworten.

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs-und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben“, Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

Frauen ticken anders – Männer erst recht

„Warum kann eine Frau nicht sein wie ein Mann“, klagt Prof. Higgins in „My fair Lady“. Viele Frauen haben dasselbe schon umgekehrt gedacht.

Die gegenseitigen Vorwürfe sind immer wieder die gleichen. Die Frauen beklagen, dass die Männer nicht reden und im Haushalt nichts tun. Die Männer jammern, dass die Frauen ständig nörgeln, dauernd ihre Gefühle betonen, alles kontrollieren und sie völlig vereinnahmen wollen. Männer und Frauen sind verschieden und dürfen es sein. Diese Einsicht allein, erleichtert schon vieles. Wenn wir um solche Unterschiede wissen, können wir besser miteinander umgehen.

Referent:
Dr. Markus Hofer leitete viele Jahre das Männerbüro in Vorarlberg –
also ein Mann, der glaubt, sich bei Männern etwas auszukennen,
Buchautor, tätig in der Erwachsenenbildung.

Mental Load –
Wenn der Kopf keine Pause macht

Wenn der Kopf nie schweigt, sondern immer Listen schreibt. Wenn die Teepause nicht funktioniert, weil das Gefühl da ist, Millionen Dinge erledigen zu müssen. Wenn beim Frühstück schon das Mittagessen geplant wird.

Jeder dieser Momente für sich, aber vor allem die Summe daraus, führen zu ‚Mental Load'. So beschreiben wir ein häufiges Phänomen in unserer Gesellschaft. Es ist die mentale Überlastung im Alltag. Es sind die 1.000 Gedanken, die Aufgaben, die im Hintergrund erledigt werden und die für das Funktionieren des Systems Familie wichtig sind.

In diesem Vortrag gehen wir diesem Phänomen auf den Grund. Anhand von Alltagsbeispielen zeige ich auf, wie Menschen in diese Falle geraten. Neben den Auswirkungen besprechen wir aber auch die Möglichkeiten, 'Mental Load' zu verlassen und wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu gelangen.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Seelennahrung für mich als Frau

Positive Situationen können uns in einen Zustand versetzen, der das Erleben, Fühlen und Denken verändert. Wir fühlen uns stark, sicher, kompetent, haben das Gefühl, alles schaffen zu können! Wir sind genau richtig, so wie wir sind. In diesem besonderen Zustand haben wir einen optimalen Zugang zu unseren inneren Kräften und Ressourcen.

An diesem Nachmittag/Abend möchte ich mit Ihnen die persönliche innere Kraftquelle ausfindig machen. Sie kann im oft turbulenten Alltag mit Kindern bewusste Seelennahrung für mich als Frau und Mutter sein.

Referentin:
Mag.a Monika Schwärzler, Mutter von 5 Kindern, Psychotherapeutin (Psychodrama) in eigener Praxis „Spiellernraum" in Dornbirn www.spiellernraum.at, VS-Lehrerin, Sonder- Heilpädagogin

Das gute Leben

»

Alltagsurlaub für Mütter

Finde im Alltag deine Balance durch Entspannung!
Der Alltag einer Mutter kann ganz schön stressig sein – das gewohnte Leben, Prioritäten und Überzeugungen verschieben sich. Mit Kindern ändert sich das Leben einer Frau grundlegend. Die vielen täglichen Herausforderungen können sehr anstrengend sein und es ist immer wieder ein Balance-Akt, all die neuen Rollen und Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Oft findet man sich als Mutter in einem Alltag wieder, in dem man kaum mehr Zeit für sich findet – man hat das Gefühl, dass man niemand so richtig gerecht wird, hat keine Zeit, keine Ruhe, keinen Schlaf und oftmals keine Kraft.

In diesem Vortrag möchte ich euch aufzeigen, wie ihr euren persönlichen Alltagsurlaub erschafft, mit Leichtigkeit Entspannung und Freude in euren Alltag integrieren könnt.

Referentin:
Karin Leitgeber, verheiratet und Mutter von zwei Kindern,
DGKS, Dipl. Mentaltrainerin, Stillberaterin

Workshop: Familienmanagement in Balance

Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag
Bei diesem Workshop bekommst du verschiedensten Anregungen und Impulse:

- Lernen dich selbst besser kennen und entdecke deine Stärken und Potentiale
- Reflektiere deine eigenen Erwartungen und Muster
- Du bekommst praktische Möglichkeiten, wie du für Ausgleich und Balance sowohl in deinem eigenen Leben als auch im Familienleben sorgen kannst

Durch eine Kombination aus Gruppenaktivitäten, Diskussionen und individuellen Reflexionsphasen werden wertvolle Einsichten gewonnen und erste Schritte für eine harmonischere Familienzeit gemacht. (max. 20 Teilnehmer:innen)

Referentin:
Ingrid Hössl, DGKP mit Spezialisierung auf psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege,
Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

Freude im Familienalltag (wieder) erLeben

Dieses Angebot lädt ein, die Freude, Dankbarkeit und Schönheit des Lebens bewusst zu erleben. Dabei lenken wir den Fokus auf die positiven Aspekte des Familienalltags, welche helfen, diese freudigen Momente zu erkennen – denn davon gibt es viele. Sind wir nicht immer auf der Suche nach mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Familienleben?

Du wirst Anregungen aus der Achtsamkeitspraxis bekommen, welche den Zugang zu deinen positiven Emotionen erleichtern. Und Impulse, die dich immer wieder daran erinnern, das Leben leichter und lebendiger zu gestalten. Das bedeutet nicht, dass wir mit einer rosaroten Brille durchs Leben gehen, aber wir fokussieren uns bewusst auf das Positive und Schöne, was Familie mit sich bringt!
Das andere ist im Leben sowieso auch noch da. Und es kann gelingen, wenn du dich immer wieder daran erinnerst. Neugierig?

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs-und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben", Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

Wir sind Eltern – und auch Paar – ganz klar!

Unsere Aufgaben im Alltag, Beruf und Kinder fordern alle Zeit – und wie selbstverständlich rückt das Paar-Sein leise in den Hintergrund. Dabei ist es die Basis, auf die wir uns rückbesinnen dürfen. Ja, es gilt geradezu, darum zu kämpfen um diese Zeit für uns wieder zurück zu erobern und uns daran zu erinnern, was uns als Paar ausmacht.

Kai und Maria werden euch an Überlegungen und Gedanken rund um dieses Thema teilhaben lassen und erprobte Impulse liefern, welche (kleinen) Rituale und Ideen das Paar-Sein beleben können. Diese Anregungen werden euch helfen, eigene Möglichkeiten für euer Paarbeziehung zu entdecken.
Schön, wenn ihr als 2-er Team dabei seid, es ist aber durchaus möglich, alleine den Vortrag zu besuchen und die Impulse mit nach Hause zu nehmen.

Referenten:
Maria & Kai Längle, verheiratet, 3 Kinder
Freuen sich immer auf Montagabend – das ist ihre zurückeroberte Zeit als Paar.

Das gute Leben

»

Eltern sein – Paar bleiben

Jedes Kind verändert die Partnerschaft nachhaltig:
Es ist gar nicht so einfach, nicht nur als Eltern zu funktionieren, sondern auch als Liebespaar zu bestehen.

Wie kann ich Räume für mich und meine Partnerschaft schaffen?
Welche Bedeutung hat in dieser Phase die Sexualität in unserer Beziehung?
Am Abend treffen verschiedene Lebenswelten aufeinander, in der einer von der Arbeit und der andere von den Kindern spricht.
Was kann ich dazu beitragen, die Liebesbeziehung am Leben zu erhalten?

Es würde mich sehr freuen, wenn dieser Vortrag Impulse gibt und vor allem dazu dient, eine erfüllende und zufriedene Paarebene zu finden oder zu halten.
An diesem Abend wird das Paar auch eingeladen, gleich mit ein paar Übungen von der Theorie in die Praxis überzugehen.
(nur Paare – max. 10 Paare)

Referentin:
Mag.ª Gudrun Posch-Berger, Studium in Erziehungs- und Sozialwissenschaft
Schwerpunkt Grundlagen der Psychotherapie und Beratung.

Weniger ist mehr.
Eine kurze Anleitung zum guten Leben

Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück.

Doch sind wir wirklich glücklicher?
Und müssen wir in allen Bereichen so perfekt sein, wie man uns dauernd einredet?

Nicht umsonst beginnen immer mehr Menschen auszubrennen. Wir müssen wieder das rechte Maß finden und schauen, dass uns die Lebensfreude nicht verloren geht. Das gute Leben ist auf jeden Fall weniger als alles. Und vermutlich kann man nur im Unperfekten wirklich gut leben!

Referent:
Dr. Markus Hofer, langjähriger Referent in der Erwachsenenbildung,
Buchautor, Reiseleiter

Auftanken statt ausbrennen

„Burnout“ – der Begriff ist schon zum Modewort geworden. Umso mehr gilt es genau hinzusehen:

Was ist Stress und wo beginnt der verhängnisvolle Weg Richtung Burnout? Was sind die Ursachen und wie kann man sich schützen?

Viele Menschen wollen ihre Aufgaben gut meistern, nehmen aber die eigenen Grenzen nicht mehr wahr und geraten aus dem Takt. Notfalls wird die Leistung erhöht, doch doppelt so viel ist nicht doppelt so gut. Auftanken statt ausbrennen, könnte es auch heißen. Unser Leben ist nur dann im Gleichgewicht, wenn bei allem Stress die Lebensfreude nicht verloren geht.

Referent:
Dr. Markus Hofer, langjähriger Referent in der Erwachsenenbildung,
Buchautor, Reiseleiter

Freundschaften knüpfen

Purzelbaum stärkt und vernetzt Eltern im Ort. Und das bereits vor dem Eintritt in eine Kinderbetreuungseinrichtung.

» Franziska Fussenegger-Kneifel,
Koordination Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppen

Purzelbaum-Eltern-Kind-Gruppen
www.elternbildung-vorarlberg.at/purzelbaum-eltern-kind-gruppen

Zeit schenken

»

Zeit schenken

»

Singen, Tanzen und Musizieren mit Teddy Eddy

Das Eltern-Kind-Singen bietet die Möglichkeit, verschiedene Lieder aus Nah und Fern in harmonischer Atmosphäre zu erfahren und die Freude am Singen und Tanzen (neu) zu entdecken.

Das gemeinsame Singen wirkt positiv auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes und unterstützt die Sprachentwicklung. Die Kinder erweitern ihren Wortschatz und ihr Wissen. Es ist ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis und weckt die Lust an Bewegung.

Durch gemeinsames Singen, Klatschen, Tanzen und den Einsatz verschiedener Instrumente, wird die Musik erlebbar gemacht. Kinderlieder von Teddy Eddy werden uns durch diesen Workshop begleiten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Sitzpolster/Kissen, Trinkflasche
(maximal 12 Kinder + Begleitperson)

Referentin:
Petra Holzer, Mama von zwei Kindern, Kinderpflegerin (Kindergartenberufsfachschule Lindau) und ausgebildete Eltern-Kind-Singgruppen-Leiterin

Singen, tanzen, musizieren

Eine Entdeckungsreise für Klein & Groß
Ein Koffer voller Bewegungslieder, Materialien, Fingerspiele, Klangexperimente, Rhythmusstücke, Kreistänze, Musikinstrumente, Tanzgestaltungen und und und … inspiriert, bewegt und verbindet Klein und Groß zum gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren.

Wir schärfen unsere Sinne, entwickeln uns aus uns heraus und erleben uns gegenseitig in Bewegung und Klang.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Freude am gemeinsamen Tun steht im Mittelpunkt.

Referentin:
Mag.ª Natalie Begle-Hämmerle, Mutter von drei Kindern, Musik- und Tanzpädagogin, Lehrtätigkeit für Tanz, Elementare Musik- und Bewegungspädagogik und RhythmikMB an Institutionen wie Stella Vorarlberg – Privathochschule für Musik, Musikschule und BAfEP; freischaffend an Kindergärten & Schulen, Erwachsenenbildung; künstlerische Projekte – Mitbegründerin der cie. Bewegungsmelder.

Leichtfüßig durch die Märchenwelt – Märchenwanderung

Im Wissen der Märchen liegt das Schmunzeln der Ahnen (M. Wenzel).
Im Zusammensein mit Kindern sind Märchen eine große Bereicherung.
An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam von einem Märchen zum anderen wandern, vorbei an Märchentischen anhand derer die Geschichten noch einen zusätzlichen Zauber bekommen. Abschließend gestalten wir unseren eigenen Märchentisch und werden sehen, welche Fee sich zu uns hinsetzt.

Märchen entfalten ihre Magie am besten, wenn sie frei erzählt werden.
Bei Schlechtwetter kann dieses Seminar auch in einem Raum bzw. Räumen veranstaltet werden.

Referentin:
Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, in welcher bei Wind und Wetter Märchen erzählt werden, Mutter von zwei Töchtern.

Gemeinsam mit allen Sinnen in der Natur

Das ganzheitliche Erleben der Natur mit allen Sinnen schafft Bindung und Liebe zu allem Lebendigem. Die Kinder erfahren, ertasten, erspüren, entdecken und begreifen die Gesetzmäßigkeiten der Natur. Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen. Die Kinder haben Platz sich auszutoben, laut zu sein oder nur da zu sein und zu genießen.

Wie riecht der Frühling?
Wie schmeckt der Sommer?
Wer ist die Herbstfee und wie kalt ist der Winter wirklich?

Ein Nachmittag voller Anregungen!
Dazwischen werden Märchen und Geschichten erzählt, die durch Naturmaterialien wie Blumen, Blätter oder Steine lebendig gemacht werden.

Referentin:
Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, in welcher bei Wind und Wetter Märchen erzählt werden, Mutter von zwei Töchtern.

Zeit schenken

»

Märchen „Das Traumfresserchen“

Zuerst hören wir die Geschichte vom „Traumfresserchen“ und anschließend werden wir unser eigenes Traumfresserchen filzen.
Sein großer Mund ist bunter wie der Regenbogen, denn dieses kleine Kerlchen verwandelt all die bösen, dunklen Träume, sodass wir uns nicht mehr zu fürchten brauchen … so erging das jedenfalls dem Schlafittchen vom Schlummerland.
Materialbeitrag pro Traumfresserchen 3,50 Euro/keine Filzerfahrung erforderlich

Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, in welcher bei Wind und Wetter Märchen erzählt werden, Mutter von zwei Töchtern.

Der Spielplatz Wald – Ideen und Spielregeln

„Wald mit allen Sinnen erleben.“ … lautet das Motto der „Waldschule Bodensee“
Der Wald steckt voller Abenteuer – er weckt die Sinne, lädt zum Entdecken ein und bietet Raum für gemeinsame Erlebnisse direkt vor der Haustür. Waldpädagog:innen und Förster:innen der Waldschule Bodensee zeigen euch, was der Wald bereithält – ganz ohne großen Materialaufwand. Der Workshop kann gerne in einem Waldstück in eurer Nähe stattfinden *(bitte vorher die Erlaubnis des Waldbesitzers einholen).*

Referent:in:
Förster:innen und Waldpädagog:innen der Waldschule Bodensee
www.waldschule-bodensee.at

„Kinderaugen zum Leuchten bringen“

Handpuppen verzaubern durch das Spiel mit Hand und Sprache – sie erzählen Geschichten, trösten, beraten, ermutigen und bringen zum Lachen. Sie helfen Kindern, Gefühle zu verstehen und Probleme zu lösen. Angelika erzählt eine Handpuppengeschichte für Eltern und Kinder und gibt interessierten Eltern eine kurze Einführung für den Einsatz zu Hause. *Tipp: In der Medienstelle der Diözese können Handpuppen mit passenden Bilderbüchern kostenlos ausgeliehen werden.*

Referentin:
Angelika Heinzle-Denifle, ehemalige Religionslehrerin,
jahrelange Erfahrung im Handpuppenspiel und Erzählen.

Organisatorischer Ablauf

»

Ihr habt euch für einen **Vortrag** aus diesem Programmheft entschieden?

Kontaktiert die **Elternbildung des Katholischen Bildungswerks** – siehe unten. Ihr erhaltet die **Kontaktdaten** des/der gewünschten Referent:in, sowie ein **Anmeldeformular** für euren Vortrag.

1. Vereinbart direkt mit dem/der Referent:in einen **Termin.**

2. Sendet das **ausgefüllte Anmeldeformular** bitte an Anette Loitz zurück.

3. Bevor der Vortrag stattfindet, erhalten ihr von uns per E-Mail:
   » eine **Einladungsvorlage**
   » **Fragebögen**
   » **Antragsformulare** für den Vorarlberger Familienpass

4. Bitte weist bei allen **Bewerbungsmaßnahmen** sowie direkt bei der Veranstaltung auf die **Unterstützung** des Katholischen Bildungswerks und des Landes Vorarlberg hin.

Die Teilnehmer:innen füllen nach der Veranstaltung den kurzen **Fragebogen** aus.

Die Veranstaltung findet statt, wenn **mindestens fünf Teilnehmer:innen** anwesend sind. Es sind weniger als fünf Teilnehmer:innen vor Ort? In diesem Fall findet die Veranstaltung nicht statt. Wenn der/die Referent:in schon vor Ort ist, steht ihm/ihr die Hälfte des üblichen Honorars plus km-Geld zu. Wir verrechnen euch in diesem Fall **100 Euro**.

Die ausgefüllten **Fragebögen** und **Familienpass Antragsformulare** sowie eine **Kopie der Einladung** sendet bitte an das **Katholische Bildungswerk Vorarlberg / Elternbildung**.

Eine Rechnung über **95 Euro** geht an die von euch angegebene **Rechnungsadresse**. Für **Bibliotheken** übernimmt die **Landesbüchereistelle im Amt der Vorarlberger Landesregierung die gesamten Kosten** (Rubrik: Sprach- und Leseförderung).

Kontakt:
Anette Loitz, Elternbildung
Katholisches Bildungswerk Vorarlberg
Unterer Kirchweg 2, 6850 Dornbirn
E anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at, M 0676 832402140

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit euch!

www.elternbildung-vorarlberg.at
Folgt uns auf Instagram: eltern.sind.alltagshelden

»

ELTERN BILDUNG

Katholische Kirche Vorarlberg

Katholisches Bildungswerk
—
Vorarlberg

www.elternbildung-vorarlberg.at