

# » ELTERN BILDUNG



## Vorträge in Kindergärten 2020-21

»

### Unsere Themen:

- » Entwicklung/Psychologie
- » Fit für die Schule
- » Erziehung macht stark
- » Zusammen leben
- » Clevere Familie
- » Gesundheit
- » Medien und Konsum
- » Angebote für Mama/Papa/Oma/Onkel... mit Kind
- » Das gute Leben
- » Organisatorischer Ablauf

## Vorträge in Kindergärten

»

*Elternbildung...*

*... Impulse für den Alltag mit Kindern*

Elternbildung eröffnet Räume, in denen Menschen, die Kinder begleiten, in Kontakt und Austausch mit anderen kommen, mehr über sich selber und ihre Rolle als Erziehende erfahren, Informationen erhalten und dadurch ihren Handlungsspielraum erweitern können.

Der Kindergarten ist nicht nur ein Ort, an dem sich Kinder bilden und weiterentwickeln, sondern kann und soll auch Raum für Begegnung und Informationsweitergabe für Eltern sein.

Vorträge in Kindergärten:

- » unterstützen die KindergartenpädagogInnen in ihrer Elternarbeit
- » erfüllen alle Voraussetzungen um breite Bevölkerungsschichten anzusprechen

### **Sprach- und Leseförderung**

Spezielle Angebote zur Sprach- und Leseförderung finden Sie im separaten Angebotsheft „Plaudertasche und Lesetiger“

### **Vortrag mit Übersetzung**

Die meisten unserer Angebote können Sie auch mit Übersetzung in eine andere Sprache buchen. Bitte kontaktieren Sie uns!

### **Vortragsthema nicht gefunden?**

Sie wollen in Ihrer Institution ein Vortragsthema anbieten, das nicht in diesem Angebotsheft zu finden ist? Wir beraten Sie gerne! Weitere Themen und Angebote finden Sie auch auf [www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)

### **Organisatorisches**

Den organisatorischen Ablauf sowie die Kosten unserer Angebote finden Sie am Ende dieser Broschüre.

**Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!**



## Entwicklung/Psychologie

»

### **Von Umzugsplänen, Heulkrämpfen und einer total ungerechten Welt!**

Zugegeben – es ist nicht immer ganz einfach, sechs Jahre alt zu sein!

Die Gefühle schwanken, vieles ist unverzeihlich und die ganze Welt ist manchmal unfair. Eltern und PädagogInnen sprechen von einer weiteren Trotzphase, von Zahnlückenpubertät und davon, wie sehr die Gemüter manchmal ins Wanken geraten, wenn es Zeit für die ersten Wackelzähne ist.

Als Eltern können wir uns den Alltag mit unseren doch noch kleinen und gleichzeitig schon so großen Weltverbesserern leichter machen, indem wir versuchen, sie ein bisschen besser zu verstehen und wir können gelassener reagieren, wenn wir wissen, dass die Sinnkrisen unserer heranwachsenden Sprösslinge ganz normal sind.

Wie wir auch in dieser Zeit mit unseren Kindern in gutem Kontakt bleiben können – darum geht es in diesem Vortrag.



Referentin:

Mag.ª Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung

### **„Weinen, lachen, wütend sein – dafür bin ich nicht zu klein“**

*„Ein Indianer kennt keinen Schmerz! Bis du verheiratet bist, ist alles wieder gut! Du musst doch keine Angst haben!“*

Stimmt das denn? Und helfen uns und unseren Kindern diese Aussagen weiter, wenn das aufgeschlagene Knie weh tut, die Trauer riesengroß ist, weil wir das Lieblingskuscheltier vergessen haben oder die Angst nicht zu vertreiben ist, wenn Monster unter dem Bett sein könnten?

In diesem Vortrag geht es darum, wie wir unsere Kinder und ihre Gefühle ernst nehmen können, ohne ihre Empfindungen zu verharmlosen oder zu dramatisieren. Die eigenen Gefühle spüren zu dürfen, sie benennen und mit ihnen umgehen zu können, hilft uns gut und gesund durchs Leben zu kommen.



Referentin:

Mag.ª Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung

## Entwicklung/Psychologie

»

### 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 in diesem Workshop auf die Sprachentwicklung von kleinen 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 2 Söhnen

### „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

» Neu

### Motivation und Anstrengungsbereitschaft von Kindern durch gezieltes Lob 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.<sup>a</sup> Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Lerntherapeutin und Lerncoach, Mutter eines Kindes

## Entwicklung/Psychologie

»

### Vom Krabbeln, Robben und Klettern

#### *7 Bewegungssicherheiten die Kinder brauchen*

In den ersten Lebensmonaten leisten Kinder enorme Entwicklungsschritte und das Gehirn wächst rasant. Schon wenige Wochen nach der Geburt beginnt der kleine Mensch immer sicherer seinen Kopf zu halten, sich zu strecken, zu robben, zu krabbeln, zu klettern, ... Es scheint, dass Babys den gesamten Aufrichtungsprozess der Evolution im Zeitraffer durchleben. Genau diese „evolutiven“ Bewegungen sind verantwortlich für eine gute Vernetzung unseres Gehirns. Dadurch entwickelt das Kleinkind Fähigkeiten und Fertigkeiten, auf welche es das ganze Leben lang zurückgreifen wird. Der Umgang mit Gefühlen, die Konzentrationsfähigkeit, sich in Gruppen anzupassen und trotzdem Individualität ausleben zu können, schulische Leistungen zu vollbringen, seinen eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, die sprachliche Sicherheit und vieles mehr sind Meilensteine, die uns im Kleinkindalter aufgrund dieses Bewegungsprozesses quasi in die Wiege gelegt wurden.



In diesem Vortrag wird erklärt, warum es wichtig ist, dass Kinder einem bestimmten Bewegungsablauf vollziehen. Wie Gefühlssicherheit mit dem Krabbeln in Verbindung steht, warum Robben so bedeutend für die Konzentrationsfähigkeit ist und was gemacht werden kann, wenn ein Kind eine Bewegungsstufe in der Entwicklung überspringt.

Referentin

Daniela Hagspiel, verheiratet und Mutter von 3 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

## Fit für die Schule

»

» Neu

### Spielend zum Lernerfolg

*Wie ihr kinderleicht ein gutes Fundament fürs Lernen schafft*

Das Lernen ist ein sehr komplexer Prozess, der ganzheitlich gesehen werden muss. Es beginnt bei der Energie, die uns zur Verfügung steht. Das Sehen und Hören sind für uns selbstverständliche „Lernbausteine“

Doch wozu braucht mein Kind ein gutes körperliches und seelisches Gleichgewicht?

Und warum müssen die beiden Gehirnhälften zusammenarbeiten?

Was kann ich bereits im Kindergartenalter dafür tun, dass dieses Fundament spielerisch geschaffen wird?

Welche Rolle spielen Gedanken und Gefühle in Bezug auf das Lernen?

Wie kommen wir unbewusst wirkenden Mustern auf die Schliche?

Nach diesem Vortrag werden Sie einen neuen Blickwinkel auf das Thema Lernen und Spielen haben, der mit Sicherheit positive Auswirkungen auf ihre Kinder haben wird!



Referentin:

Karoline Summer | Praxis für Energetik

Dipl. Lerntrainerin, Dipl. Kinesiologin und Innerwise® Coach.

Seit 2009 in eigener Praxis tätig. Verheiratet und Mama von zwei Söhnen.

» Neu

### 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, effektiver.

Entdeckensie gemeinsam mit ihrem Kind den Schlüssel erfolgreichen Lernens!



Referentin:

Karin Leitgeber, verheiratet und Mutter von 2 Kindern, DGKS, Dipl. Mentaltrainerin, Stillberaterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## Fit für die Schule

»

### 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, 3 erwachsene Söhne, seit 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig

### Wann wird aus Förderung Überforderung?

Wir wollen das Beste für unsere Kinder. Sie sollen nichts verpassen und die besten Chancen haben. Jetzt und in der Zukunft. Doch wann wird aus Förderung Überforderung? Brauchen schon die Kleinsten Förderkurse, den Fußballverein, die Musikschule UND Nachhilfe in Lesen, Schreiben und Rechnen, um gut durchs Leben zu kommen? Verbauen wir ihnen Erfolgsaussichten, wenn wir etwas davon weg lassen oder der Terminkalender unserer Kinder zwischendurch sogar leer ist? Oder liegen vielleicht auch darin Chancen und fördernde Momente? Mit diesen Fragen und ganz individuellen Antworten darauf beschäftigen wir uns in diesem Vortrag.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung

### 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 kann man linkshändige Kinder altersgemäß unterstützen und ihnen nach und nach eine entspannte Mal- und Schreibhaltung zeigen? Welche Spielsachen sind für linkshändige Kinder besser bzw. weniger geeignet? In welchen Bereichen spielt die Linkshändigkeit noch eine Rolle?



Referentin:

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

## Erziehung macht stark

»

» Neu

### Wir sind für dich da

Ein Plädoyer für eine Kindheit, die das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt und eine gesunde Entwicklung möglich macht. Für eine Begegnung in Gleichwürdigkeit, geprägt von Respekt und Verständnis. Ein Familienleben, in dem wir uns authentisch, offen und wertschätzend begegnen und entfalten dürfen.

Für Beziehung statt Erziehung.

Ein Vortrag mit 10 Impulsen für authentische Eltern.



*„Das Schlüsselwort heißt Beziehung, die Qualität der Beziehung entscheidet über unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung als Mensch.“ Jesper Juul*

Referentin:

Tamara Testor-Schwärzler, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

» Neu

### 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 begleiten: Wir üben hellwache Präsenz, nehmen wahr und beschreiben, was geschieht und was los ist, und ermöglichen Kindern, ihre eigenen Lösungen zu finden. Und selbst wenn es uns nicht gelingt den Konflikt zu lösen, können wir uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem anderen Licht sehen. Die nächste Gelegenheit kommt bestimmt!



Referent:

Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und Autor des Buches Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit (Arbor). 20 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildungen



## Erziehung macht stark

»

### **Kinder brauchen beides: Halt und Freiraum**

*Ich bin jetzt ein Kindergartenkind und schon groß!*

Zuwendung, Anerkennung, Schutz und Nähe geben Nestwärme und damit Halt und Geborgenheit. Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist dies notwendig.

Eltern müssen aber auch loslassen können, um die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen zu fördern.

Wie erreiche ich diese Balance zwischen Halt geben und loslassen, zwischen behüten und Freiraum geben?

Was kann ich meinem Kind schon zutrauen und wo braucht es noch meine Unterstützung?



Referentin:

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

### **Mutige Eltern für starke Kinder**

*Damit Kinder entspannt Kinder sein können brauchen sie klare Eltern.*

Viele Eltern sind verunsichert, wie sie ihre Kinder in der Familie erziehen sollen. Wie kann ich mein Kind stark und klar begleiten und eine liebevolle Führungsrolle in der Familie übernehmen? Oft fühlen sich Eltern von den vielen aufkommenden Konflikten getrieben und verwirrt. Machen Sie etwas falsch?

Wie kann ich meinen Kindern begegnen, wenn ich auf althergebrachte Erziehungsmethoden wie Belohnung und Bestrafung verzichten möchte?

Ein Orientierungsimpuls für Eltern.



Referentin:

Anna Schweighofer, BA, Mutter von vier Kindern, Bildung und Erziehung in der Kindheit, Kindergartenpädagogin, Sozialpädagogin, Kinderphilosophin, Montessoripädagogin, freie Lernbegleiterin, arbeitete in verschiedenen internationalen Einrichtungen für Kinder und in der Erwachsenenbildung, [helden-eltern.at](http://helden-eltern.at)

### **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

## Erziehung 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

### Erziehen wird immer schwieriger

*Wie entsteht dieser Eindruck? Ist unser Leben komplizierter geworden?*

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.

All dies ist nicht einfach zu erreichen!

Das Wichtigste für eine positive Entwicklung von Kindern ist, eine zuverlässige, liebevolle Bezugsperson zu sein, die Zuwendung gibt, aber auch Respekt und Struktur fordert.



Referentin:

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

### Über Sachen die Erziehung stark machen

Als Eltern wollen wir unsere Kinder dabei unterstützen, ihr Leben zu gestalten, mit Hindernissen zurecht zu kommen und die Meinung anderer zu akzeptieren. Kinder sollen sich frei entfalten und gleichzeitig an Grenzen orientieren können. Sie brauchen die Möglichkeit, Dinge zu tun, ohne korrigiert oder bewertet zu werden. Und sie benötigen Eltern, die bereit sind, die Beziehung zu ihren Kindern mit allen alltäglichen Höhen und Tiefen zu gestalten.

In diesem Vortrag geht es um 8 Kernpunkte, die wesentliche Merkmale einer „starken Erziehung“ sind und Kinder und Eltern gleichermaßen unterstützen sollen.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung

## Erziehung macht stark

»

### **„Gib den kleinen Kindern Wurzeln, den Großen aber gib Flügel“**

*„Wir sollten uns weniger bemühen, den Weg für unsere Kinder vorzubereiten, als vielmehr unsere Kinder für den Weg.“ (aus den USA)*



Erziehen heißt nicht, Kinder zu belehren und zu korrigieren, sondern ihnen Geborgenheit zu schenken, ihnen Zuversicht und Vertrauen mitzugeben, sie zu diesem ihrem Leben zu ermutigen und zu befähigen. Dazu gehört, das Kind von Anfang an lieben zu wollen, es anzunehmen, wie es ist, seine Begabungen zu entdecken und zu fördern, seine persönliche Entwicklung zu respektieren, aber auch Grenzen zu setzen, und vieles andere, dem wir an diesem Abend gemeinsam nachgehen wollen.

Referentin:

Irmgard Fleisch, Mutter von fünf erwachsenen Kindern, 11 Enkelkinder, seit mehr als 25 Jahren in der Jugendarbeit und Erwachsenenbildung tätig

### **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, familylab-Seminarleiterin, Mutter von 2 Jungs

## Erziehung 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, familylab-Seminarleiterin, Mutter von 2 Jungs

### Einfühlsamer Umgang mit Wut und Aggression

„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 stehen, 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 aufrechterhalten?

Zielgruppe: Eltern von Kindern ab 2 Jahren bis zur Pubertät



Referentin:

Manuela Lang, BA, staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (Studium Frühpädagogik),

Dipl. Sozialmanagerin, Lehrgangsführung und Referentin in der Ausbildung zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung,

Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin und Familienbegleitung,

Mutter von zwei Kindern

## Erziehung macht stark

»

### „Ich bin einzigartig und darf es auch sein!“

Wir leben in einer Zeit, in der wir viele Aspekte in unserem Leben über Leistung und Perfektion definieren. Oft übertragen wir das schon auf unsere Kleinsten.

„Mein Kind kann schon krabbeln – deines auch?“

„Mein Kind geht problemlos in den Kindergarten – deines auch?“

„Mein Kind hat lauter Einser – deines auch?“

Kinder sind einzigartig und trotzdem vergleichen wir sie, was manchmal Unsicherheiten oder unnötigen Druck auf Eltern und Kinder auslösen kann.

Kinder sind einzigartig und sollen es auch sein dürfen!



Referentin:

Mag.ª Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung

### Das Bedürfnis des Kindes als Wegweiser für eine erfolgreiche Erziehung

Viele von uns Eltern setzen sich mit dem eigenen Anspruch unter Druck, in Erziehungsfragen stets sofort eine Antwort oder Lösung parat haben zu müssen. Dieses Bestreben setzt sich fort, indem wir möglichst alles vorwegsehen und abdecken wollen. Dabei vergessen wir, dass Erziehung ein Prozess ist. Er passiert nicht an einem Tag oder innerhalb eines Jahres. Er dauert ein Leben lang an. Eine gelingende Erziehung ist nicht nur von Fachwissen abhängig, sondern ganz besonders von der Eltern-Kind-Beziehung. Eine gute Bindung garantiert Stabilität, auch wenn nicht immer gleich die perfekte Lösung zur Hand ist. Anhand einprägsamer Praxisbeispiele und neuester Erkenntnissen aus der Forschung beschäftigen wir uns in diesem Vortrag mit dem Prozess des Lebens, in dessen Verlauf beide Seiten, Eltern und Kind, täglich dazulernen und mit ihren Aufgaben wachsen.



Referentin:

Dr.ª Veronika Burtscher-Kiene, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin [www.erziehungsgedanken.com](http://www.erziehungsgedanken.com), zweifache Mama

## Erziehung macht stark

»

### „Hilfe, mein Kind nervt mich?“

Ein Abend für Eltern und Erzieher, denen die Kinder gelegentlich auf die Nerven gehen, und die deswegen ein schlechtes Gewissen haben: Wir „müssen“ unsere Kinder doch „immer“ lieben!

Wie gehen wir mit diesem Zwiespalt um? Wie mit „strapaziösen“ Kindern und wie mit unsern ohnedies angespannten Nerven und ständig überforderten Kräften?

Ein Abend, der uns bei unserer erzieherischen Aufgabe helfen und dazu ermutigen soll.



Referentin:

Irmgard Fleisch, Mutter von fünf erwachsenen Kindern, 11 Enkelkinder, seit mehr als 25 Jahren in der Jugendarbeit und Erwachsenenbildung tätig

### 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 etwas falsch gemacht? Welche „Tipps und Tricks“ gibt es für solche und andere alltägliche Situationen, die einem manchmal den letzten Nerv rauben können?



Referentin:

Manuela Lang, BA, staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (Studium Frühpädagogik), Dipl. Sozialmanagerin, Lehrgangsführung und Referentin in der Ausbildung zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung, Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin und 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

## Erziehung macht stark

»

### 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 50 TeilnehmerInnen 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.

### Keine Angst vor kindlichen Wutausbrüchen

Wenn sich Kleinkinder gesund entwickeln, lösen sie sich irgendwann zwischen 1,5 und 4 Jahren aus der Verschmelzung mit den Eltern und entdecken ihr eigenständiges Ich. Sie sind voller Entdeckergeist und Willenskraft. Stößt diese auf Grenzen, werden sie überflutet von starken Gefühlen wie Wut, Zorn und Verzweiflung.

Eltern sind in dieser Phase sehr gefordert und es tun sich viele Fragen auf. Kann man Wutanfälle vorbeugend verhindern?

Was kann ich tun, damit ich selbst nicht in den Strudel heftiger Gefühle gezogen werde?

Wie kann ich dem Kind dabei helfen, mit seiner Wut und Verzweiflung umzugehen?

Die Referentin geht auf diese und andere Fragen rund um den Trotz ein und steht auch für ganz konkrete Fragen der Teilnehmenden zur Verfügung.



Referentin:

Sabine Maurer, BA, Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Arbeit und Beratung, interkulturelle soziale Arbeit, Elternbildung, Mutter von zwei Kindern

## Erziehung macht stark

»

### **Bindung fürs Leben – wie Kinder bärenstarke Wurzeln bekommen**

Wenn wir Eltern werden, machen wir uns viele Gedanken darüber, wie wir die Erziehung gestalten. Was können wir tun, damit es den Kindern gut geht? Wie müssen wir sie erziehen, damit sie sich bestmöglich entwickeln?

Wir suchen fieberhaft nach Rezepten, wie wir vorgehen müssen. Wir fragen uns, was wir brauchen, um den Kindern den besten Start ins Leben zu ermöglichen.

Machen Sie sich keinen Druck, denn alle Fähigkeiten, Ihren Kindern starke Wurzeln zu verleihen, tragen Sie schon längst in sich!

Der Vortrag beschreibt den Weg zu einer sicheren Bindung und deren Stellenwert für die Entwicklung Ihrer Kinder. Praktische Beispiele, einprägsame Bilder und neueste Erkenntnisse der Forschung lassen Sie die Grundpfeiler einer jeden stabilen Eltern-Kind-Beziehung erkennen.



Referentin:

Dr.<sup>in</sup> Veronika Burtscher-Kiene, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin [www.erziehungsgedanken.com](http://www.erziehungsgedanken.com), zweifache Mama

### **Mit Kindern richtig reden**

Sie reden und reden, doch das Kind reagiert nicht oder nicht so, wie Sie es gerne hätten.

Hat es nicht verstanden, was ich will?

Muss ich mich anders ausdrücken?

Wie schaffe ich es, dass das Kind aufmerksam ist?

Wie erreiche ich es, dass es macht, was ich möchte?

Geht es mir nur um das Gehorchen?

Gemeinsam erarbeiten wir Antworten und Lösungen, um im Erziehungsalltag das gegenseitige Verstehen zu verbessern.



Referentin:

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



## Erziehung macht stark

»

### 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 50 TeilnehmerInnen 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.

» Neu

### Körperlichkeit, Beziehung, Kontakt

Wir leben zunehmend in einer „berührungslosen Gesellschaft“. Aber wer mit Kindern zu tun hat, hat es mit Körperlichkeit zu tun – zwischen Kindern und mit uns. Doch Berührung und Körpereinsatz sind ein Tabuthema in der Pädagogik. Missbrauchsfälle und Angst vor Übergriffen machen ein vernünftiges Nachdenken fast unmöglich und beeinträchtigt unser menschliches und unbeschwertes Miteinander. Aber Kinder wollen uns nicht nur hören und sehen, sondern auch spüren. Und wenn wir uns ganz einlassen, können sie – und wir – die tiefe Resonanz und Freude dieser ursprünglichen Verbundenheit erfahren. Pädagogik braucht Beziehung. Beziehung braucht Nähe und Kontakt.



Wie geht „professioneller Körperkontakt“? Wie adäquate Berührung – als Eltern wie als Pädagog\*innen? Wieviel Nähe, wieviel Distanz braucht es? Was brauchen Kinder? In der Praxis braucht es konkrete Antworten, Mut und Fingerspitzengefühl.

Referent:

Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und Autor des Buches Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit (Arbor). 20 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildungen

## Zusammenleben

»

» Neu

### 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. Familie lässt unser Herz Samba tanzen und macht unsere Welt bunter. Aber was tun, wenn es im kunterbunten Familienalltag humpelt?

Wenn uns wiederkehrende Konflikte, Stress 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, Erziehungstricks und Ratgeberlektüre nicht immer hilfreich.

Dieser Vortrag macht Mut Familie individuell und authentisch zu leben.

Er inspiriert, sich mit den Bedürfnissen und eigenen Werten auseinanderzusetzen.

Wir bekommen eine Idee davon, 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-Schwärzler, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, 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

## Zusammenleben

»

### **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 Momenten und in Augen-Blicken der Leichtigkeit.

Kinder sind kompetente Subjekte und keine Objekte unserer Erziehung. Leben und Arbeiten mit Kindern ist Herausforderung und Chance. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg – für uns alle!



Referent:

Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und Autor des Buches Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit (Arbor). 20 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildungen

### **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 versuche ich 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.

Ich biete neue Sichtweisen und Inspirationen für den Familienalltag an.

Basierend auf der familylab-Philosophie, den 4 Werten, die ein Leben lang tragen.



Referentin:

Angelika Wischenbart, familylab-Seminarleiterin, Mutter von 2 Jungs

## Zusammenleben

»

» Neu

### **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

### **Rituale... welche Bedeutung haben sie im Leben unserer Kinder?**

Rituale begleiten die Menschheit seit ewigen Zeiten. Ostern, Weihnachten, Geburtstage etc. sind feste, ritualisierte Gewohnheiten in unserer Kultur und unserem Familienleben.

Rituale bereichern, machen Freude und Kinder lieben sie. Kinder bestehen oft auf eine Vielzahl von Wiederholungen im Tagesverlauf. Das morgendliche Trödeln, immer dasselbe Schauspiel beim Anziehen, all die Dinge, die berufstätige Eltern oft viel Geduld und Nervenstärke abverlangen, geben dem Kleinkind Sicherheit und Zeit, um sich langsam auf den unbekanntem Tag einzulassen: „Es ist alles wie gewohnt...!“ Strukturierte Tagesabläufe sind für das Kind sehr wichtig und beruhigend. Und ganz nebenbei erleichtern Rituale den Familienalltag, da viele Dinge nicht mehr jeden Tag aufs Neue ausgehandelt werden müssen. Wann spricht man von einem Ritual? Welche Rituale sind sinnvoll und erleichtern oder bereichern das Leben mit Kindern? Wie lassen sich neue Rituale in den Alltag integrieren? Auf solche und ähnliche Fragen möchte dieser Vortrag Antwort geben.



Referentin:

Sabine Maurer, BA, Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Arbeit und Beratung, interkulturelle soziale Arbeit, Elternbildung, Mutter von zwei Kindern

## Zusammenleben

»

» Neu

### 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-Schwärzler, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, 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

## Zusammenleben

»

### **Geschwisterliebe – Geschwisterrivalität**



Eltern freuen sich oft, wenn sie ein zweites Kind planen, dass ihr erster Sprössling nun endlich einen Spielpartner bekommt. Doch ein Geschwisterchen 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“?

Referentin:

Manuela Lang, BA, staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (Studium Frühpädagogik), Dipl. Sozialmanagerin, Lehrgangsleitung und Referentin in der Ausbildung zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung, Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin und Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

### **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

## Zusammenleben

»

### **Kinder trauern anders – Tod und Trauer bei Kindern**

Was braucht ein Kind, damit es Zeiten der Trauer und des Verlustes möglichst gut durchleben kann? Was gibt ihm Halt? Und was können wir einem Kind zumuten? Sollte es z. B. zu einer Beerdigung mitgenommen werden? Wir werden darüber sprechen, was in Zeiten von Tod und Trauer hilfreich für die Kinder sein kann, denn für Kinder gibt es viele verschiedene Abschiede. Auch der Tod eines Haustieres kann sehr belasten. Ich möchte Verständnis für die kindlichen Formen der Trauer wecken und Sie als Eltern darin bestärken, den Themen Tod, Trauer und Sterben den Raum zu geben, der dem Leben dient.



Referentin:

Beatrix Berthold, Koordinatorin Hospiz für Kinder und Jugendliche in Vorarlberg, zertifizierte Focusing-Therapeutin (DAF Würzburg), Heim- und Hortpädagogin, Mutter eines erwachsenen Sohnes

### **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

### **Mein Sohn – wie tickt er?**

*Sind Buben anders, sind sie schwieriger?*

Weshalb sind sie oft aggressiver und müssen ihre Stärke beweisen?

Die körperliche und seelische Entwicklung von Buben verläuft etwas anders als bei Mädchen, deshalb haben sie auch andere Bedürfnisse.

Wir wollen keine kleinen Machos erziehen - aber auch keine Softies.

Was ist in unserer Zeit wichtig, welche neue Art Mann soll aus unseren Buben werden?



Referentin:

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

## Zusammenleben

»

» Neu

### Auf ein gelingendes Leben!

Eltern wünschen sich für ihre Kinder ein glückliches und unbeschwertes Leben. Dafür müssen erst alle Grundbedürfnisse befriedigt werden. Dann braucht es aber auch Strategien, um mit nicht perfekten Situationen umgehen zu können. Doch das Repertoire, Herausforderungen die das Leben stellt gegenüberzutreten, ist nur so weit wie der eigene Horizont. Je vielfältiger unsere Erfahrungen sind, umso eher sind wir neuen oder schwierigen Situationen gewachsen. Das Leben in einer Gemeinschaft in der alle einen Platz haben, wo Anderssein bzw. andere Voraussetzungen zum Leben und Lernen dazu gehören, lässt alle von allen lernen. Ein gelingendes Leben braucht Achtsamkeit, Platz für Unperfektheit, Wertschätzung, Selbstverwirklichung. Was ist da ein natürlicheres Lernfeld als das Zusammenleben, Zusammenlernen, Zusammenwachsen von Kindern mit und ohne Behinderungen?



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Nicole Klocker-Manser, Mutter von 2 Kindern (eine Tochter mit besonderem Genbaukasten), Erziehungswissenschaftlerin, langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit, Vorstandsmitglied Verein Integration Vorarlberg, Herausgeberin des Kinderbuches „Himmelblau“

» Neu

### „Himmelblau“

*Ein Abend über Toleranz, Anerkennung und Inklusion*

*„In Ellas Heimatdorf Terra dreht sich alles um's Radfahren. Jedes Baby kriegt von der Bürgermeisterin ein Fahrrad geschenkt – natürlich alles Sonderanfertigungen. Auch Ella kriegt 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 bearbeitet.

Wie kann das Thema aufgegriffen 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!



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Nicole Klocker-Manser, Mutter von 2 Kindern (eine Tochter mit besonderem Genbaukasten), Erziehungswissenschaftlerin, Fortbildungstätigkeit zum Thema Integration von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, Vorstandsmitglied Verein Integration Vorarlberg, Herausgeberin des Kinderbuches „Himmelblau“



## Clevere Familie

»

» Neu

### „Use what you have – nimm des, was hoscht“

Wie leben wir und was brauchen wir wirklich für ein gutes Leben?

Welche Verantwortung tragen wir – für uns, unsere Mitmenschen und unsere Nachkommen? Welchen Wert hat Bestehendes und wie können wir vorhandene Ressourcen sinnvoll nutzen?



Diesen Fragen wollen wir nachgehen. Es geht dabei um eine selbstbestimmte Lebensform, die Freude und Lust macht und uns erfüllt.

Re- und Upcycling, Entdecken der regionalen Möglichkeiten und Schönheiten, sowie der eigenen Fähigkeiten. Gelebtes Umwelt- und Konsumbewusstsein steht dabei ebenso im Vordergrund wie der Wunsch, gemeinsam die Basis für eine enkelfreundliche Gesellschafts- und Lebenskultur zu schaffen.

Referentin:

Isolde Adamek, Mitinitiatorin des UWYH-Festivals, arbeitete als Sonderkindergartenpädagogin in einem Kindergarten und Kinderatelier, Schwerpunkt Fantasie und Kreativität, liebt Kommunikation, Re- und Upcycling und Märkte, vernetzt gerne und setzt sich für eine lebenswerte Umwelt für jene, die nach uns kommen, im Rahmen von verschiedenen Projekten wie z. B. „Windlkind“ ein

### Plastikfrei im Alltag?!



Seit Juli 2015 verzichtet Corinna Amann aus Satteins mit ihrer Familie auf Plastik. Im Vortrag zeigt sie, wie das im Alltag funktioniert. Sie verrät Tipps und Tricks, die jeder leicht umsetzen kann, erzählt aber auch über Herausforderungen und Hürden. Sie zeigt, wie man schnell und leicht ein Zahnputzpulver & Deo selbst herstellt.

Seien Sie erstaunt, wie einfach es sein kann, auf Plastik zu verzichten.

Referentin:

Corinna Amann, Mutter einer Tochter, BWL Studium, danach in einem kaufmännischen Beruf tätig. Seit Juli 2015 Selbstversuch plastikfrei zu leben und sie hat mittlerweile auch einen eigenen unverpackt Laden in Satteins.

## Clevere Familie

»

### » Neu | Bienenwachstücher selber machen

*Bienenwachstücher sind die bunte, wiederverwend- und kompostierbare Alternative zu Frischhaltefolie*

Frischhaltefolie ist schnell zur Hand und landet meist nach einmaliger Verwendung im Abfall.

Wer seinen Plastikverbrauch reduzieren möchte, kann das Einwegprodukt sehr einfach durch eine plastikfreie Alternative ersetzen: Wachstücher sind zum Einwickeln und Abdecken von Lebensmitteln mindestens ebenso gut geeignet! Bei diesem Workshop zeigt Corinna Amann verschiedene Methoden um Bienenwachstücher selber zu machen. Dabei verrät sie auch – was bisher – ihre geheimen Tricks sind.

*Jede/Jeder fertigt mindestens 3 Tücher, Materialkosten: 15€ für ca. 3 Tücher*



Referentin:

Corinna Amann, Mutter von einer Tochter, BWL Studium, danach in einem kaufmännischen Beruf tätig. Seit Juli 2015 Selbstversuch plastikfrei zu leben und sie hat mittlerweile auch einen eigenen unverpackt Laden in Satteins.

### Stressabbau durch Kreativität

Matschen, schneiden, kleben, zeichnen, pinseln und bauen.

Wenn Kinder kreativ schaffen können, finden zahlreiche Prozesse im Innern des Kindes statt. Wie sie dabei Stress abbauen, schwierige Situationen bewältigen und entspannen können, erfahren wir in diesem Kurs. Was für Materialien braucht es dafür und warum muss ein Schneemann manchmal rosa sein?



Referentin:

Anna Schweighofer, BA, Mutter von vier Kindern, Bildung und Erziehung in der Kindheit, Kindergartenpädagogin, Sozialpädagogin, Kinderphilosophin, Montessoripädagogin, freie Lernbegleiterin, arbeitete in verschiedenen internationalen Einrichtungen für Kinder und in der Erwachsenenbildung, [www.helden-eltern.at](http://www.helden-eltern.at)

## Clevere Familie

»

» Neu

### Kinder brauchen Ordnung - Eltern auch

In einer Welt, die uns mit ihrer Überfülle an Dingen und Möglichkeiten manchmal überfordert, brauchen wir alle gewisse Strukturen, die uns einen sicheren und geordneten Rahmen bieten. Spielsachen, die sich im ganzen Haus ausbreiten, Dinge die im Durcheinander verloren gehen, Kinder die trotz all ihren Spielsachen quengelig oder gelangweilt sind, Eltern die ständig hinterher räumen und doch nie fertig werden ... das kennen wir doch alle, oder? Das bewusste Schaffen von Ordnung, Strukturen und Routinen kann sehr viel Ruhe in den Familienalltag bringen und uns allen das Leben erleichtern. Wir besprechen wie man gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen Dinge aussortiert und was mit diesen losgelassenen Dingen dann geschehen kann. Wir lernen nach eigenen Bedürfnissen Ordnung zu schaffen und diesen neu gewonnenen Freiraum dann auch zu halten. Der Vortrag bietet Informationen, Tipps und Ideen, wie wir durch Ordnung unser Leben vereinfachen können.



ReferentIn

Mag.<sup>a</sup>(FH) Karolin Walch, Ordnungscoach, Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Yogalehrerin, Kommunikationsgestalterin und Mutter eines Sohnes

### Berufliche Auszeiten und optimaler Wiedereinstieg „Karenz Aktiv“

„KarenzAktiv“ ist eine unabhängige Serviceeinrichtung der Arbeiterkammer Vorarlberg und von abz\*austria. Es bringt viele Vorteile, berufliche Auszeiten und den Wiedereinstieg optimal zu gestalten.

Im Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die Angebote von KarenzAktiv:

- » wie Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden kann
  - » Wege und Möglichkeiten zur finanziellen Absicherung
  - » wie der berufliche Wiedereinstieg aussehen kann
  - » wie Arbeitszeiten und Kinderbetreuung nach dem Wiedereinstieg und während der Elternteilzeit organisierbar sind
  - » Arbeits- und sozialrechtliche Beratung durch ReferentInnen der AK Vorarlberg.
- Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit einer vor Ort Beratung durch eine/n ReferentIn der AK Vorarlberg.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Landes Vorarlberg.



Referentinnen:

Rebekka Hahn, Projektleiterin KarenzAktiv, Trainerin und zert. Coach, akad. gepr. Tourismuskauuffrau, Schulung der MitarbeiterInnen im MitarbeiterInnenentwicklungsprogramm Kraft Foods Austria, Production GmbH

Petra Gauster, Trainerin und Beraterin des Frauenberufszentrums\*Vorarlberg, Psychotherapeutisches Propädeutikum, zert. Coach, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Legasthethetrainerin

## Gesundheit

»

### Essen macht glücklich - !?!

Die Kindheit ist prägend für das Essverhalten - oft ein Leben lang. Was Kinder hier kennenlernen, die Offenheit für Neues oder die Ablehnung von Speisen begleiten sie lange Zeit.

Was brauchen Kinder, um gesund heranzuwachsen? Wie kann man ihnen Gemüse schmackhaft machen? Wie kann das Essen für die ganze Familie zu einem angenehmen Ereignis am Tag werden, wie können alle „glücklich“ werden damit? Was kann ich meinem Kind Gesundes und Schmackhaftes in die Jausendose packen?

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, was ausgewogenes Essen für Ihre Kinder bedeutet und bekommen hilfreiche Anregungen für den Umgang mit den Herausforderungen im Alltag.



Referentin:

Birgit Höfert, Dipl.oec.troph. (Ernährungswissenschaftlerin), Fachabteilung Ernährung des aks Gesundheit, drei Kinder

### Zucker - die süße Versuchung

*Das Thema Zucker ist ein wichtiges Thema, im Leben der Kinder und Erwachsenen.* Zucker nehmen wir vor allem in versteckter Form zu uns. Wie z.B. in Getränken, Wurst, Ketchup, Senf, Müslimischungen und über Süßigkeiten, wie Schokolade, Riegeln, Keksen und Eis.

In diesem Vortrag mit vielen praktischen Beispielen erfahren Sie:

- » In welchen Lebensmitteln sich Zucker und / oder andere Süßungsmittel verbergen und wie diese gekennzeichnet werden.
- » Wie die übermäßige Aufnahme von Zucker auf Kinder und Erwachsene wirkt.
- » Über den Umgang mit der Lust auf Süßes.



Referentin:

Dipl.oec.troph., Diätologin Sibylle Leis, aks gesundheit GmbH  
Ernährungsberatung und Diättherapie

## Gesundheit

»

### **Calcium und Co – starke Knochen, starke Kinder**

„Trink Milch, damit du starke Knochen bekommst!“ Diese gut gemeinte Ernährungsweisheit bekommen immer noch viele Kinder von ihren Eltern zu hören. Doch wie gesund ist Kuhmilch wirklich? Und was benötigen Kinder, um ein stabiles Knochengestüt aufzubauen?



In diesem Vortrag wird der komplexe Knochenstoffwechsel in verständlicher Form dargestellt, um ein klares Bild von der Bedeutung des Zusammenspiels von Vitalstoffen für die Knochengesundheit zu erhalten, und dabei der althergebrachte Milchkonsum-Appell auf den Prüfstand gesetzt.

Neben dem theoretischen Input bringt dieser Vortrag auch zahlreiche Rezepte und praktische Zubereitungstipps, speziell rund um Frühstück und Jause.

Referentin:

Mag.ª Eva Wachter, Kindergartenpädagogin, Diplomstudium der Ernährungswissenschaften, Fastenleiterin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern

### **Zuckersüß und kunterbunt: ZUCKER – Genuss oder Gift?**

Wer kennt das nicht: Unsere Kinder essen Süßigkeiten und bald darauf wirken sie unruhig und ungestüm. Offensichtlich sind sie aus dem Gleichgewicht gebracht.

Verändert die Aufnahme von Süßem das Verhalten unserer Kinder?

Macht Zucker unaufmerksam, aufgedreht und abhängig?



In diesem Vortrag wird anschaulich der Einfluss von Zucker auf den kindlichen Stoffwechsel erläutert, Inhaltsstoffe ausgewählter Kinderlebensmittel werden genauer unter die Lupe genommen und deren Gesundheitswert hinterfragt.

Des Weiteren gibt es Tipps und Tricks für einen vertretbaren Umgang mit Süßem sowie Rezeptideen für gesunde Naschereien.

Referentin:

Mag.ª Eva Wachter, Kindergartenpädagogin, Diplomstudium der Ernährungswissenschaften, Fastenleiterin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern

## Gesundheit

»

### **Erste Hilfe - sicher reagieren bei Notfällen mit Kindern, Kleinkindern und Säuglingen**

Viele Unfälle bzw. Notfälle mit Kindern passieren zu Hause. Für die Erwachsene ist es wichtig schnell und richtig zu reagieren!

- » Bienenstich – was hilft?
- » Wundversorgung – was sollte ich im Haus haben?
- » Verschlucken – wie kann ich helfen?
- » Verbrennungen - wie behandle ich diese richtig?
- » Fieberkrampf – was kann passieren?

Diese und auch andere Themen kommen zur Sprache und werden mit vielen praktischen Materialien erprobt. Die Referentin erläutert die häufigsten Kindernotfälle und beantwortet gerne alle Fragen.



Referentin:

Regina de Pretis, hauptberuflich beim Roten Kreuz im Bereich des Rettungsdienstes und Aus- und Weiterbildung

### **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.

## Medien und Konsum

»

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

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Besonders auf Kinder und Jugendliche üben sie oft eine große Faszination aus und holen sie in ihrer Lebenswelt ab. Viele Eltern können den rasanten Entwicklungen kaum folgen und haben Angst, dass Medien ihren Kindern schaden. Der Vortrag beinhaltet viele praxisnahe Tipps und widmet sich unterschiedlichen Fragen:

- » Wo bewegen sich junge Menschen im Internet und was gibt es zu beachten?
- » Sind Medien schädlich und machen z. B. süchtig oder gewalttätig?
- » Smartphones: Wie können Regeln für die Familie gefunden werden?
- » Populäre Spiele und was steckt dahinter? Wo findet man Lernspiele und Apps?
- » Wie können Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten, auch wenn der eigene Wissenstand nicht sehr hoch ist?

Anschließend können Fragen gestellt und offene Themen diskutiert werden.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Cornelia Lang, Medienpädagogin

Die Medienpädagogin ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Lehrpersonen und MultiplikatorInnen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert.

### *Workshop*

### **Wie können wir unsere Kinder bei der Mediennutzung begleiten?**

Smartphones, Konsolen, Tablets und das Internet haben in den letzten Jahren die Kinderzimmer erobert. Viele Eltern können den rasanten Entwicklungen kaum mehr folgen und haben Angst, dass Medien ihren Kindern schaden. Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam Lösungen für den sicheren und kompetenten Medienumgang in der Familie. Außerdem haben die Eltern die Möglichkeit, die Fragen zu stellen, die ihnen unter den Nägeln brennen und bekommen viele praktische Tipps und weiterführende Links.

*Kleingruppen bis max. 20 Personen, auch mit Übersetzung möglich.*



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Cornelia Lang, Medienpädagogin

Die Medienpädagogin ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Lehrpersonen und MultiplikatorInnen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert.

## Medien und Konsum

»

### WhatsApp, 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 dem eigenen Fernseher oder Computer im Kinderzimmer erfüllen? Welche Fernsehsendungen sind für Kinder geeignet? Ist es ratsam, mein Kind allein im Internet surfen zu lassen? Welche Programme und Spiele sind altersgerecht? Was mache ich, wenn mein Kind nur noch an der Spielkonsole „hängt“? Wann ist das richtige Alter für den Einstieg in soziale Netzwerke wie WhatsApp und Instagram?

Beim Elternabend „WhatsApp, Instagram, TikTok und Fornite im Kinderzimmer“ sollen Hilfestellungen für solche und ähnliche Fragen gegeben werden. Praxisnah wird vermittelt, wie Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder begleiten können, welche Erziehungsgrundsätze hier zum Tragen kommen und was Eltern über neue Medien wissen sollten.

*Zielgruppe: Eltern von Kindern von 3 bis 10 Jahren*



Referent:

Mag. Andreas Prenn, Supro-Werkstatt für Suchtprophylaxe, Vater von drei Kindern

### „Ich wünsche mir, ich will und die andern haben auch alle...“

Die meisten Kinderzimmer sind voll mit Spielzeug. Puppen und Barbies tummeln sich neben zahllosen ferngesteuerten Autos, Playmobil und Lego. Vor den Haustüren sammeln sich Scooter, Traktoren, Dreiräder, Laufräder, Fahrräder, Fußbälle und vieles mehr.

Unser Konsumverhalten und unsere Konsumgesellschaft spiegeln sich in der Lebenswelt unserer Kinder wieder und trotzdem gehen die Wünsche unserer Kinder niemals aus.

Wie können wir als Eltern diesem ständigen Wünschen, Wollen und unbedingt Brauchen begegnen? Welche Werte können wir Kindern vermitteln, ohne dabei Dinge zu kaufen? Welche Wünsche können aufgeschoben und welche Bedürfnisse müssen unbedingt gestillt werden? Bei diesem Vortrag spricht Christine Schnetzer über diese Fragen und gemeinsam werden mögliche Antworten darauf diskutiert.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung



## Medien und Konsum

»

### Bücherbären und Lesetiger

*(Vor)Lesen macht Spaß!*

Die erfahrenen und ausgebildeten BuchhändlerInnen 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?

Mit Fachwissen, Anschauungsmaterial und Beispielen zeigen die BuchhändlerInnen Tipps und Tricks zur Sprach- und Leseförderung. Da sich mehrere ReferentInnen zur Verfügung stellen, kann auf individuelle Vortragswünsche eingegangen werden.

Gerne bereiten wir auch Büchertische zu aktuellen Themen vor.



ReferentIn:

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

» Neu

### „Bücher sind die besten Geschenke der Welt“

Unter diesem Motto stellt die Radio-Journalistin Anna Schade aus Schlins tolle, neue Bücher vor.

Darunter sind Bücher, die spannende Lebensgeschichten erzählen, die uns in fremde Länder und Zeiten mitnehmen, die unsere Phantasie anregen, die uns eintauchen lassen in andere Welten, die uns den Tag verschönern und uns zum Lachen oder auch mal zum Weinen bringen.

Vorgestellt werden berührende Romane, beeindruckende Biografien, atemberaubende Thriller, spannende Krimis und tolle Kinder- und Jugendbücher aus diesem Jahr.

Die Radio-Journalistin Anna Schade aus Schlins liest aus mehreren Büchern vor und erklärt, warum diese Neuerscheinungen perfekte Geschenke wären.

Ein Leseabend der etwas anderen Art: unterhaltsam, humorvoll und informativ.



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“

## Angebote für Mama/Papa/Oma/Onkel...mit Kind

»

### **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 und Groß*

Ein Koffer voller Bewegungslieder, Materialien, Fingerspiele, Klangexperimente, Rhythmusstücke, Kreistänze, Musikinstrumente, Tanzgestaltungen und und ... inspiriert, bewegt und verbindet Klein und Groß zum gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren. Wir schärfen unsere Sinne, entwickeln 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 VlbG. Landeskonservatorium, Musikschule und BAfEP, freischaffend an Kindergärten und Schulen, Erwachsenenbildung

## Angebote für Mama/Papa/Oma/Onkel...mit Kind

»

### Kuschelmonster gegen Albträume

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 / keine Filzerfahrung erforderlich

Referentin:

Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, Mutter von zwei Töchtern

### Der Spielplatz Wald, Ideen und Spielregeln

„Wald mit allen Sinnen erleben.“ ... lautet das Motto der „Waldschule Bodensee“

Der Wald bietet eine Fülle an Möglichkeiten, um etwas auszuprobieren, Neues zu entdecken, alle Sinne zu aktivieren und gemeinsam Zeit zu verbringen. Und das Schöne dabei: Es ist nicht nötig, weit Weg zu fahren, das Spannende liegt direkt vor unserer Haustür.



Bei diesem Workshop geben Euch WaldpädagogInnen und FörsterInnen der Waldschule Bodensee einen Einblick, was der Wald alles zu bieten hat. Dabei ist kein Rucksack voll Materialien notwendig, wir können vieles im Wald finden. Gerne würden wir unseren Workshop in einem Waldstück in eure Umgebung durchführen (bitte die Erlaubnis des Waldbesitzers einholen!)

ReferentIn:

FörsterInnen und WaldpädagogInnen der Waldschule Bodensee

Seit 2007 bieten FörsterInnen und zertifizierte WaldpädagogInnen der Waldschule Bodensee ein vielseitiges, waldpädagogisches Programm um Kindern den Lebensraum Wald mit all seinen Facetten näher zu bringen.

Weitere Informationen unter [www.waldschule-bodensee.at](http://www.waldschule-bodensee.at).

## Angebote für Mama/Papa/Oma/Onkel...mit Kind

»

### **Bewusste Familienzeit**

*Ideen und Rituale im Tages- und Jahreskreis – ganz praktisch*

Erinnerst du dich an den letzten verregneten Sonntag?

Wie könnten wir unserer ganz normalen Woche etwas Besonderes geben?

Welche Themen und Tage im Jahr könnten wir mal anders erleben? Und wie?

Die Wochen und Tage verfliegen, wir rennen hinterher und merken, dass sich wohl nicht alles Geplante unterbringen lässt.

Gemeinsame Familienzeit ist unendlich kostbar und es ist gut, immer wieder bewusst dafür Zeitinseln zu schaffen. Dabei geht es nicht um noch mehr Aktion (Ausflüge, Veranstaltungen...), sondern um einfache Rituale im Tages- und Jahreskreis, die für die ganze Familie eine große Bereicherung sein können: einfach und mit Tiefgang.

Nach einer kurzen Einführung ins Thema, probieren Eltern und Kinder die eine oder andere Idee gemeinsam aus und entdecken dabei wunderbare Schätze für ihren Familienalltag.

Teil 1: Impuls für die Eltern, Angebot für die Kinder

Teil 2: gemeinsame Zeit für Eltern mit ihren Kindern



Referentin:

Carmen Willi, Familie mit drei Kindern, Grundschullehrerin, tätig in der Erwachsenenbildung

### **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

## Angebote für Mama/Papa/Oma/Onkel...mit Kind

»

### **Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging**

Wenn der beste Freund wegzieht... dann kann man schon mal traurig sein, aber die Eule Heureka weiß da einen guten Rat, Benno wird wieder glücklich und findet auch neue Freunde! Außerdem gibt es da ja auch noch den „Seelenvogel“, der ein treuer Begleiter ist. Auch die Kinder machen sich mit auf den Weg, wenn der kleine Elefant Benno zur Eule Heureka geht.

Die Handpuppenspielerin Angelika Heinzle kommt mit Kindern und Eltern mit Hilfe des gleichnamigen Buches und verschiedener Handpuppen „ins Gespräch“ über Abschiede, Trauer und die Kraft etwas Neues zu beginnen.



Referentin:

Angelika Heinzle-Denifle, Religionslehrerin, Weiterbildungen in Religionspädagogischer Praxis und Handpuppenspiel

### **Kinderaugen zum Leuchten bringen**

Wenn Kinder und Erwachsene fasziniert der Figur der Handpuppenspielerin folgen, fühlen alle den Zauber, der vom Spiel mit Hand und Sprache ausgeht. Eine Handpuppe kann nicht nur Geschichten erzählen, sondern auch trösten, beraten, ermutigen und erheiternd viele Fehler machen. Sie kann den Kindern helfen, Gefühle zu verstehen, zu verarbeiten und Lösungen für Probleme zu finden.

An diesem Vormittag oder Nachmittag wird Angelika Heinzle-Denifle eine Geschichte mit Handpuppen für Eltern und Kinder erzählen. Für die Eltern gibt es eine kurze Einführung in den Umgang mit Handpuppen zu Hause.

An der Medienstelle der Diözese können die Handpuppen mit passenden Bilderbüchern kostenlos ausgeliehen werden. Eine Liste erhalten Sie im Anschluss!



Referentin:

Angelika Heinzle-Denifle, Religionslehrerin, Weiterbildungen in Religionspädagogischer Praxis und Handpuppenspiel

## Das gute Leben

»

### „Kinder, ich brauch mal ´ne Pause!“

Wir lieben unsere Kinder, managen den Haushalt, schauen, dass der Kühlschrank mit gesunden Sachen gefüllt ist und das Essen rechtzeitig auf dem Tisch steht. Wir vermitteln, verhandeln und schlichten geduldig, wenn unsere Kinder streiten und sind ganz für sie da, wenn sie krank sind oder ihren ersten Liebeskummer haben. Wir haben das Wohl aller Familienmitglieder im Blick und in unserer außerfamiliären Arbeit geben wir unser Bestes. Am Abend gehen wir dann zum Pilates, besuchen einen Vortrag zu einem interessanten Erziehungsthema oder backen den Kuchen für das Schulfest morgen. Ach ja – und wir pflegen unsere Partnerschaft, damit sich Mama und Papa als Paar nicht ganz aus den Augen verlieren.

Und manchmal dürfen Mamas und Papas ganz auf sich schauen – selbst für sich sorgen, Kraft tanken oder ein bisschen ungestörten Schlaf einfordern.

Mamas und Papas dürfen Mut zur Lücke haben oder einfach mal ein bisschen Zuständigkeit abgeben. Darum geht es in diesem Vortrag.



Referentin:

Mag.ª Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung

» Neu

### 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, kein 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 2 Kindern, DGKS, Dipl. Mentaltrainerin, Stillberaterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## Das gute Leben

»

### Weniger ist mehr. Eine kurze Anleitung zum guten Leben

Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten den 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 leitete viele Jahre das Männerbüro in Vorarlberg - also ein Mann, der glaubt, sich bei Männern etwas auszukennen

### 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.

Zielgruppe: Für Frauen, die sich selbst etwas Gutes tun wollen  
(max. 8 Frauen, Dauer 2 Stunden)

Referentin:

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

### 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 jammern, 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

» Themen

» Buchung

## 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 einen von der Arbeit und der andere von den Kindern spricht. Was verbindet uns als Paar?

Es würde mich sehr freuen, wenn dieser Vortrag neue Impulse gibt und vor allem dazu dient, eine erfüllende und zufriedene Paarebene zu finden oder zu halten.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Gudrun Posch, Studium in Erziehungs- und Sozialwissenschaft, Schwerpunkt Grundlagen der Psychotherapie und Beratung, Sexualpädagogin, verheiratet, 3 Kinder



## Organisatorischer Ablauf

»

Sie haben sich für einen **Vortrag** aus diesem Programmheft entschieden?

Kontaktieren Sie die **Elternbildung des Katholischen Bildungswerks** – siehe unten.

Sie erhalten die **Kontaktdaten** des/der gewünschten ReferentIn, sowie ein **Anmeldeformular** für Ihren Vortrag.

Sie vereinbaren direkt mit dem/der ReferentIn einen **Termin**.

Das **ausgefüllte Anmeldeformular** senden Sie bitte, per E-Mail an die Elternbildung zurück.

Bevor der Vortrag stattfindet, erhalten Sie von uns per E-Mail:

» **Einladungsvorlage**

» **Fragebögen**

» **Antragsformulare** für den Vorarlberger Familienpass

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

Die TeilnehmerInnen füllen nach der Veranstaltung den kurzen **Fragebogen** aus.

Falls **weniger als fünf TeilnehmerInnen** zur Veranstaltung gekommen sind, findet der Vortrag nicht statt. Wenn der/die ReferentIn schon vor Ort ist, steht ihm/ihr die Hälfte des üblichen Honorars plus km-Geld zu. Wir verrechnen Ihnen in diesem Fall € 85,--.

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die Elternbildung:

» **ausgefüllten Fragebögen**

» **Familienpass Antragsformulare**

» **eine Kopie der Einladung**

Über Fotos der Veranstaltung freuen wir uns sehr.

Eine **Rechnung** über € 85,-- geht an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse.

**Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen!**

Anette Loitz, Elternbildung

Katholisches Bildungswerk Vorarlberg

Unterer Kirchweg 2, 6850 Dornbirn

E [anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at), M 0676 832402140

[www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)

[www.facebook.com/elternchat](http://www.facebook.com/elternchat)



# ELTERN BILDUNG

