

FAMILY BASICS

ONLINE-Bildungsangebote für Eltern und Miterziehende
Oktober 2026 bis Feber 2027

Kinder zu bekommen ist wohl eines der berührendsten und prägendsten Ereignisse unseres Lebens. Der Alltag mit ihnen kann uns Eltern dann aber manchmal ganz schön fordern. Viele Fragen tauchen auf, Ruhepausen sind selten – und wieso glauben eigentlich alle, dass Eltern alles wissen und perfekt machen müssen? Unsere Vorträge und Workshops bieten gesicherte Informationen, Rückenstärkung und ehrliche Gespräche über das, was wirklich zählt: Beziehung, Vertrauen und gemeinsames Wachsen.

Wie funktioniert's?

Die Family Basic-Angebote finden online via Zoom statt. Zoom ist eine kostenlose App, mit der wir uns online treffen - unkompliziert, ohne lange Anfahrtswege, von zu Hause aus. Bei Bedarf unterstützen wir gerne beim technischen Einstieg.

Für die Teilnahme gibt es zwei Möglichkeiten:

- Anmeldung zur FAMILY BASIC-Infomail: Dann erhältst du am Tag einer Veranstaltung automatisch die Zoom-Zugangsdaten per E-Mail. Deine Teilnahme bleibt jederzeit unverbindlich – du entscheidest selbst, wann du dabei sein möchtest. Eine zusätzliche An- oder Abmeldung zu einzelnen Terminen ist nicht erforderlich.
- Einzelanmeldung zu ausgewählten Veranstaltungen: Natürlich kannst du dich gezielt nur für einzelne Termine anmelden.

Die Zugangsdaten werden jeweils am Tag der Veranstaltung per E-Mail versendet. Die Veranstaltungen selbst bestehen aus fachlichen Impulsen, praxisnahen Beispielen sowie Raum für Fragen und Austausch. Eine Einheit dauert 90 bzw. 120 Minuten. Die Teilnahme ist sowohl mit als auch ohne eingeschalteter Kamera möglich. Fragen während der Veranstaltung können jederzeit auch schriftlich über den Chat eingebracht werden.



Du möchtest als Pädagog:in teilnehmen?

Sehr gerne! Kinder benötigen ja sprichwörtlich „ein ganzes Dorf“, um gut aufwachsen zu können. Für Pädagog:innen stellen wir auf Wunsch Teilnahmebestätigungen aus. Dafür bitten wir um Teilnahme mit eingeschalteter Kamera, vollständigem Namen sowie um eine kurze Rückmeldung während der Veranstaltung.

Was kostet's?

Uns ist wichtig, dass alle Interessierten unabhängig von ihrer aktuellen finanziellen Situation teilnehmen können. Gleichzeitig entstehen für Vorbereitung, Organisation und Durchführung Kosten, die nicht durch Fördermittel von Bund und Land abgedeckt werden. Deshalb laden wir dazu ein, das FAMILY BASICS-Programm mit einem freiwilligen Unkostenbeitrag von 25 Euro pro Halbjahr zu unterstützen. Jeder Beitrag hilft, diese Bildungsreihe langfristig zu sichern und für alle zugänglich zu halten. Wer darüber hinaus unterstützen möchte, kann mit einer Bildungspatenschaft dazu beitragen, dass auch Menschen teilnehmen können, für die ein Beitrag derzeit eine Hürde wäre. DANKE! Eine Teilnahme ist selbstverständlich auch ohne finanziellen Beitrag möglich – du bist herzlich willkommen.

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Family Basics online

SEI
DABEI!

INFORMATIONEN und ANMELDUNG: bei Katharina Wagner unter
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at oder +43 676 87722407
<https://www.kath-kirche-kaernten.at/familybasics>





VORTRÄGE

MO, 5. Oktober 2026 | 19.30–21 Uhr

Weniger wundern, mehr verstehen **Das kleine ABC der Hirnentwicklung**

Mag.^a (FH) Sabrina Gaggl-Dangl

Lebens- und Sozialberaterin i. A. unter Supervision

MO, 12. Oktober 2026 | 19.30–21 Uhr

Wenn Pläne auf Gefühle treffen **So finden wir „unser Richtig“**

Elena Buchner, Bakk. phil

Familien-, Ehe- und Lebensberaterin

MO, 19. Oktober 2026 | 19.30–21 Uhr

Streiten will gelernt sein **Wie wir durch Konflikte miteinander wachsen**

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

MO, 9. November 2026 | 19.30–21 Uhr

Mehr als Worte **Wenn Gespräche zu echter Begegnung werden**

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MO, 16. November 2026 | 19.30–21 Uhr

Gefühle als Kompass: Wut und Zorn

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng

Elternbildnerin und traumasensibler Coach

MO, 23. November 2026 | 19.30–21 Uhr

Ein Karton, ein Kochlöffel **und ganz viel Fantasie** **Wissenswertes rund ums kindliche Spiel**

Manuela Scheiber, MBA

Inklusive Elementar- und Motopädagogin

MO, 30. November 2026 | 19.30–21 Uhr

Was ist nur los mit meinem Kind? **Kindliches Verhalten „lesen“ und verstehen**

Manuela Scheiber, MBA

Inklusive Elementar- und Motopädagogin



MO, 7. Dezember 2026 | 19.30–21 Uhr

Tschüss Windel? **Kinder gelassen und ohne Druck begleiten**

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

MO, 14. Dezember 2026 | 19.30–21 Uhr

Manchmal wird mir einfach alles zu viel **Was Eltern stärkt, wenn der Alltag an die Grenzen führt**

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng

Elternbildnerin und traumasensibler Coach

MO, 11. Jänner 2027 | 19.30–21 Uhr

Muss ich es wirklich allen recht machen? **Gesunde Grenzen ohne schlechtes Gewissen**

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MO, 18. Jänner 2027 | 19.30–21 Uhr

Das Lebkuchenhaus hat jetzt WLAN **Gemeinsam sicher durch die digitale Welt**

Christian Pöschl, BA

Polizist und Mentaltrainer

MO, 25. Jänner 2027 | 19.30–21 Uhr

Gefühle als Kompass: Angst

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng

Elternbildnerin und traumasensibler Coach

MO, 1. Feber 2027 | 19.30–21 Uhr

Alles unter einen Hut? **Alltag zwischen Beruf, Familie und den eigenen Bedürfnissen**

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

ENTSPANNUNG

IMMER
DIENSTAGS

DI, 22. September, 20. Oktober,
17. November und 15. Dezember 2026
jeweils 19.30–20.30 Uhr | Einstieg jederzeit möglich

Atempausen mit Romana

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung und Sozialarbeiterin

DI, 29. September, 27. Oktober, 24. November,
22. Dezember 2026 und 26. Jänner 2027
jeweils 19.30–20.30 Uhr | Einstieg jederzeit möglich

Auszeit am Abend

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin



IMMER
MITTWOCHS

WORKSHOPS

PUBERTÄT

MI, 30. September 2026 | 19–21 Uhr

Was tun, wenn vorne und hinten nix mehr stimmt?

Mag.^a Petra Pöschl-Lubei

Familien-, Lebensberaterin und Elternbildnerin

MI, 7. Oktober 2026 | 19–21 Uhr

Auf der Suche nach Identität, Zugehörigkeit und Orientierung

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

MI, 14. Oktober 2026 | 19–21 Uhr

Zwischen Halt geben und loslassen

Mag. Johannes Hirschler

Musikpädagoge, Familien- und Mentaltrainer



NERVENSYSTEM

MI, 21. Oktober 2026 | 19–21 Uhr

Wenn die Gefühle Achterbahn fahren

Mag.^a (FH) Sabrina Gaggl-Dangl

Lebens- und Sozialberaterin i. A. unter Supervision

MI, 28. Oktober 2026 | 19–21 Uhr

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Mag.^a (FH) Sabrina Gaggl-Dangl

Lebens- und Sozialberaterin i. A. unter Supervision

Jede Familie ist einzigartig. Unsere Bildungsangebote können stärken, entlasten und Orientierung geben. Manchmal braucht es darüber hinaus ein persönliches Gespräch. Wenn du das Gefühl hast, dass eine Beratung gut tun würde, unterstützen wir dich gerne bei der Suche nach der richtigen Anlaufstelle.

NEIN ... AUS LIEBE

MI, 11. November 2026 | 19-21 Uhr

Ich zähle bis drei...

Mag.^a Petra Strohmaier

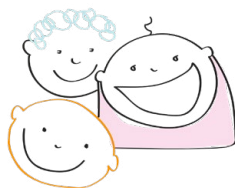
Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

MI, 18. November 2026 | 19-21 Uhr

Nein aus Liebe

Mag. Johannes Hirschler

Musikpädagoge, Familien- und Mentaltrainer



GEMEINSAM FÜR UNSERE KINDER

! DO!, 19. November 2026 | 19-21 Uhr

Eltern und Pädagog:innen im Gespräch

Mag.^a Petra Pöschl-Lubei

Familien- und Lebensberaterin und Elternbildnerin

MI, 27. Jänner 2027 | 19-21 Uhr

Wie viel Ich verträgt das Wir?

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

KRAFT

MI, 25. November 2026 | 19-21 Uhr

Die Kraft der Vergebung

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MI, 2. Dezember 2026 | 19-21 Uhr

Die Kraft der Gegenwärtigkeit

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MI, 13. Jänner 2027 | 19-21 Uhr

Mama, Papa, wann krieg' ich ein Smartphone?

Mag.^a Petra Pöschl-Lubei

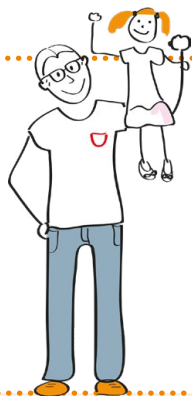
Familien- und Lebensberaterin und Elternbildnerin

MI, 9. Dezember 2026 | 19-21 Uhr

Einfach mal – Im Flow sein und kreativ werden

Maria Hofer, BA

Grafikdesignerin, Erwachsenenbildnerin und Philosophin



MI, 20. Jänner 2027 | 19-21 Uhr

Sexuelle Bildung in der Familie

Mag.^a (FH) Christiane Steiner-Hintermann

Sexualpädagogin und -beraterin, Lebens- und Sozialberaterin

MI, 3. Febr 2027 | 19-21 Uhr

Zu früh groß

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

Wer sind wir?

Das Katholische Bildungswerk Kärnten ist eine zertifizierte Erwachsenenbildungseinrichtung in kirchlicher Trägerschaft. Seit mehr als 75 Jahren begleiten wir Eltern und Miterziehende mit viel Erfahrung und Engagement auf ihrem Weg durch das Familienleben. Wir möchten stärken, entlasten und motivieren – und Räume öffnen, in denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen und voneinander lernen. Wir laden Eltern, Großeltern, Pädagog:innen und alle Interessierten herzlich ein, eigene Stärken (neu) zu entdecken, aufzutanken und den Familienalltag immer wieder einmal auch aus einer anderen Perspektive zu betrachten.