



FAMILY BASICS

ONLINE-Bildungsangebote für Eltern und Miterziehende – Feber bis Juni 2026

Kinder zu bekommen ist wohl eines der schönsten Ereignisse unseres Lebens. Der Alltag mit ihnen kann uns Eltern dann aber manchmal ganz schön auf Trab halten. Viele Fragen tun sich auf, Verschnaufpausen gibt es meist 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.** Natürlich sind auch Väter herzlich willkommen – denn Familie ist Teamarbeit und gemeinsam geht es einfach leichter.

SEI
DABEI!

Wie funktioniert's?

Die FAMILY BASICS-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. Wenn du dich für das FAMILY BASICS-Infomail anmeldest, erhältst du die Zoom-Zugangsdaten jeweils am Tag der Veranstaltung automatisch per E-Mail. Alle Veranstaltungen können einzeln besucht werden. Die Zusendung der Links ist unverbindlich – du entscheidest selbst, ob und zu welchen Terminen du dazukommen möchtest. Bei Bedarf unterstützen wir gerne beim technischen Einstieg. Die Veranstaltungen bestehen aus fachlichen Impulsen, praxisnahen Beispielen sowie – je nach Format – Raum für Fragen und Austausch. Eine Einheit dauert etwa 90 Minuten. Die Teilnahme ist mit ein- oder ausgeschalteter Kamera möglich. Wortmeldungen oder Fragen können auch über den Chat eingebracht werden. Wir freuen uns auf deine Anmeldung zum FAMILY BASICS-Infomail!

Du möchtest als Pädagog:in teilnehmen?

Sehr gerne! Kinder benötigen 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 sowie um eine kurze Rückmeldung während der Veranstaltung.

Was kostet's?

Die Teilnahme an den FAMILY BASICS-Online-Angeboten ist kostenfrei. Uns ist wichtig, dass alle Interessierten unabhängig von ihrer finanziellen Situation teilnehmen können. Gleichzeitig entstehen für Vorbereitung, Organisation und Durchführung Kosten, die nicht vollständig durch Fördermittel von Bund und Land abgedeckt werden können. Deshalb laden wir herzlich dazu ein, unsere Bildungsarbeit mit einem **freiwilligen Unkostenbeitrag von 25 Euro pro Halbjahr** zu unterstützen. Wer darüber hinaus unterstützen möchte, kann gerne eine Bildungspatenschaft übernehmen. So ermöglichst du, dass auch andere Eltern – unabhängig von ihrer aktuellen Lebenssituation – Rückenstärkung erhalten: unbürokratisch, solidarisch und auf Augenhöhe – von Eltern für Eltern. Sollte ein finanzieller Beitrag derzeit nicht möglich sein, ist eine Teilnahme selbstverständlich dennoch möglich.

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten,
AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Family Basics, 2026, Online



INFORMATIONEN und ANMELDUNG bei Katharina Wagner unter
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at oder 0676 8772 2407
<https://www.kath-kirche-kaernten.at/familybasics>



VORTRÄGE

MO, 16. Feber 2026 | 19.30–21 Uhr

1X NUDELN OHNE NIX

Wählerische Esser begleiten

Mag.^a (FH) Sabrina Gaggl-Dangl

Lebens- und Sozialberaterin i. A. unter Supervision
und Fachkraft für wählerisches Essen



MO, 23. Feber 2026 | 19.30–21 Uhr

WIR MÜSSEN REDEN

Gespräche mit Kiga und Schule gut meistern

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

MO, 23. März 2026 | 19.30–21 Uhr

WAS BRAUCHEN BUBEN HEUTE?

Erziehen ohne Schubladen

Dominique Pipal

Diplom-Lebensberater, Mental-Coach

MO, 2. März 2026 | 19.30–21 Uhr

HINSEHEN, HELFEN, HANDELN

Zivilcourage fördern
in Kindergarten und Schule

Elisabeth Mörtl

Sonderkindergarten- und Traumapädagogin, Resilienztrainerin,
Gewalt- und Mobbingpräventionstrainerin

MO, 30. März 2026 | 19.30–21 Uhr

WÜTEN, TOBEN, TRAURIG SEIN

Starke Gefühle liebevoll begleiten

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

MO, 9. März 2026 | 19.30–21 Uhr

HAUSÜBUNG?

Die macht dann mal schnell die Kl...

Alessandro Umile

Lerncoach

MO, 13. April 2026 | 19.30–21 Uhr

RUNTER VON DER ERSATZBANK

Als Papa ins Spiel kommen

Mag. Johannes Hirschler

Musikpädagoge, Familien-Trainer und Mentaltrainer

MO, 16. März 2026 | 19.30–21 Uhr

ZWISCHEN FAMILIE, ARBEIT UND ERWARTUNGEN

Frauen unter Druck

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng

Elternbildnerin und traumasensibler Coach i.A.

MO, 20. April 2026 | 19.30–21 Uhr

DU MUSST NICHT ALLEM GERECHT WERDEN

Raus aus dem Erwartungskarussell

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MO, 27. April 2026 | 19.30–21 Uhr

ALLES NERVT!

Familie im Pubertätsmodus

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin



MO, 4. Mai 2026 | 19.30–21 Uhr

GUTE NACHT KLEINE WELT

Wissenswertes rund ums Thema Schlaf

Mag.^a (FH) Sabrina Gaggl-Dangl

Lebens- und Sozialberaterin i. A. unter Supervision
und Fachkraft für wählerisches Essen

MO, 11. Mai 2026 | 19.30–21 Uhr

GEFÜHLE ALS KOMPASS

Wegweiser im Familienalltag

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng

Elternbildnerin und traumasensibler Coach i. A.

MO, 18. Mai 2026 | 19.30–21 Uhr

ES LEBE DIE GELASSENHEIT

Weniger bewerten, mehr beobachten

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MO, 1. Juni 2026 | 19.30–21 Uhr

WENN ALLES KLAR IST

und trotzdem nichts klappt

Cindy Sablatnig BA, MA

Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin



MO, 8. Juni 2026 | 19.30–21 Uhr

UND WO BITTE FINDE ICH DIE GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR MEINE KINDER?

Mag. Johannes Hirschler

Musikpädagoge, Familien-Trainer und Mentaltrainer

MO, 15. Juni 2026 | 19.30–21 Uhr

ZWISCHEN KINDERZIMMER UND KONFERENZRAUM

Wie klare Führung auch zu Hause gelingt

Mag.^a Petra Strohmaier

Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin

DIENSTAG IST
WOHLFÜHLTAG

ONLINE WOHLFÜHLSTUNDEN

Termine: DI, 27. Jänner, 3., 17. und 24. Feber 2026 | jeweils 19.30–20.30 Uhr

IM JETZT ZU HAUSE

Deine ONLINE-Wohlfühlstunde für Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

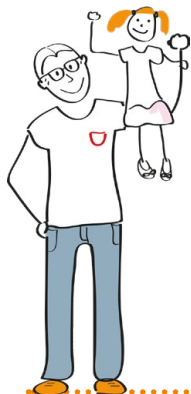
Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung und Sozialarbeiterin



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.



WORKSHOPS



ELTERNSEIN IM GESPRÄCH – Vertiefungsabende mit unterschiedlichen Referent:innen

Mittwochs schauen wir noch genauer hin: Wir beleuchten einen Aspekt des Elternseins, betrachten es aus unterschiedlichen Perspektiven und probieren gemeinsam Ideen und Übungen aus. Immer von 19–21 Uhr. Bring gerne deine Fragen, Erfahrungen oder einfach dich selbst mit – per Video oder Chat. So wird der Abend lebendig, spannend und wertvoll für alle Teilnehmenden. Auch hier können alle Abende einzeln besucht werden.

SCHLUSS MIT STRESS

- MI, 11. Feber 2026**
19–21 Uhr
ZWISCHEN JAUSENBOX UND BURNOUT
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak
Diplomierte Gesundheitstrainerin für Entspannung und Sozialarbeiterin
- MI, 18. Feber 2026**
19–21 Uhr
GUT GENUG IST DAS NEUE PERFEKT
Mag. Johannes Hirschler
Musikpädagoge, Familien-Trainer und Mentaltrainer
- MI, 25. Feber 2026**
19–21 Uhr
UND WO BLEIBE ICH?
Mag.^a Petra Strohmaier
Lebens- und Sozialberaterin und Medienpädagogin
- MI, 4. März 2026**
19–21 Uhr
EINATMEN. AUSATMEN. PUNKT
Mag. Eduard Gutleb
Körperpsychotherapeut
- MI, 11. März 2026**
19–21 Uhr
BLEIB' IN DEINER KRAFT
Cindy Sablatnig BA, MA
Lebens- und Sozialberaterin und Erwachsenenbildnerin

MEDIENKOMPETENZ

- MI, 8. April 2026**
19–21 Uhr
AUFWACHSEN IM DIGITALEN ZEITALTER
Mag.^a Petra Lubei
Familienberaterin und Elternbildnerin
- MI, 15. April 2026**
19–21 Uhr
KI VERSTEHEN UND VERANTWORTUNGSVOLL NUTZEN
Alessandro Umile
Lerncoach
- MI, 22. April 2026**
19–21 Uhr
BÄRENSTÄRKE FÜRS 1. SMARTPHONE
Elisabeth Mörtl
Sonderkindergarten- und Traumapädagogin, Resilienztrainerin, Gewalt- und Mobbingpräventionstrainerin
- MI, 29. April 2026**
19–21 Uhr
FAKE NEWS, FACTS & FANTASY
Christian Pöschl
Polizist und diplomierter Mentaltrainer

UND WAS SAGT JESPER JUUL DAZU?

- MI, 6. Mai und MI, 20. Mai 2026**
19–21 Uhr
KINDER BEGLEITEN mit Herzenswärme, Freiräumen und klaren Regeln
Mag. Johannes Hirschler
Musikpädagoge, Familien-Trainer und Mentaltrainer

EINFACH MAL ...

- MI, 13. Mai 2026**
19–21 Uhr
ZEIT FÜR MICH GENIEßEN UND KREATIV SEIN
Maria Hofer, BA
Grafikdesignerin und Erwachsenenbildnerin



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
KÄRNTEN



Bundeskanzleramt
Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN
Familienreferat

LAND KÄRNTEN
Abt. 13 – Gesellschaft
und Integration



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA