

# „FAMILY BASICS“

Informationen, Impulse und Anregungen für das Leben mit Kindern

ONLINE!  
ZOOM-ID:  
839 0578 3154

Familie ist für viele Menschen – Erwachsene wie Kinder – das Wichtigste im Leben. Hier erfahren wir Geborgenheit und Liebe, lernen Einfühlungsvermögen, Eigenverantwortung und Konfliktfähigkeit. Jede Familie ist auf wunderbare Weise einzigartig. Und natürlich geht es manchmal auch turbulent zur Sache, denn eines ist Familienleben bestimmt nicht: einfach und langweilig!

**MONTAGS, JEWEILS VON 19.30 BIS 21 UHR**  
**BEQUEM VON ZU HAUSE AUS ÜBER ZOOM**

Montag, 21. März 2022

## HÖR MIR DOCH ENDLICH EINMAL ZU! Kommunikation in der Familie

In Familien prallen Tag für Tag unterschiedliche Ansichten, Interessen und Bedürfnisse aufeinander. Logisch, dass es nicht immer harmonisch zugehen kann. Wie können wir zu einer achtsamen Kommunikationskultur finden?

**Martina Klein**

Psychologische Beratung, Mentalcoaching, Stressmanagement und Burnoutprävention, Supervision, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitscoach

Montag, 7. März 2022

## DIE 5 PRINZIPIEN DES FAMILIENGLÜCKS Wie wollen wir als Familie leben?

Egal wie alt die Kinder sind, ob gemeinsam oder alleinerziehend. Wir alle wollen Leichtigkeit und Freude im Miteinander erleben. Zusammen glücklich sein. Schauen wir uns anhand der 5 Prinzipien des Familienglücks an, wie das gelingen kann.

**Mag.<sup>a</sup> Petra Pöschl-Lubei**

Familien- und Sozialberaterin

Montag, 28. März 2022

## TIPPS FÜR DEN „GRÜNEN“ ALLTAG MIT KINDERN

Ob Küche, Bad oder Schlafzimmer. Überall können wir Ressourcen sparen: Bienenwachstücher statt Alufolie, selbstgemachte Zahnpasta oder Putzmittel, „unverpacktes“ Einkaufen und einfach wieder mehr selber machen. Das freut die Umwelt und die eigene Brieftasche!

**Barbara Schmerlaib**

Pädagogin, engagiert sich für die Themen Nachhaltigkeit und Zero Waste

Montag, 14. März 2022

## CHILL DEINE BASE! – Einfach mal Nichtstun

Wir sind ständig aktiv, tun, machen und planen. Logisch. Nichtstun wird nicht gern gesehen in unserer Leistungsgesellschaft. Dabei sind es gerade die Momente in denen wir „ins Narrnkastl schauen“, die uns ins Gleichgewicht bringen und leistungsfähig machen. Wie können wir wieder ohne schlechtes Gewissen die Seele baumeln lassen?

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak**

Sozialarbeiterin, Dipl. Entspannungstrainerin

Montag, 4. April 2022

## LUST AUF FRUST!

Babys sind darauf angewiesen, dass Erwachsene auf ihre Bedürfnisse zeitnah und adäquat antworten. So gestärkt, können sie sich immer besser selbst regulieren und Mamis und Papis dürfen wieder ein bisschen mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse hören.

**Mag.<sup>a</sup> Verena Stromberger, Bakk.<sup>a</sup>**

Beratung für Erwachsene und Familien, Still-, Schlaf- und Stoffwindelberatung

Montag, 11. April 2022

## HURRA, ICH BIN EIN (VOR)SCHULKIND!

Was braucht mein Kind um für die Schule „gut gerüstet“ zu sein? Wie kann ich mein Kind zusätzlich zu klassischen Angeboten mit Stift und Papier spielerisch unterstützen? Und warum ist das Gleichgewicht für's Lernen so wichtig?

**Helga Thaler**

Sportwissenschaftlerin, Motopädagogin

Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Bitte über folgende Zoom-ID einwählen:  
839 0578 3154

Die Kosten der Veranstaltung übernimmt  
das Katholische Bildungswerk Kärnten.  
Gerne kann die Zoom-ID an Interessierte  
weitergeleitet werden.

