

SCHLUSS MIT „Säbelzahn timer im Kinderzimmer“ Effektive Methoden zur Selbst- und Co-Regulation

Der Alltag mit Kindern kann ganz schön herausfordernd sein und an unseren Kräften zehren. Wir alle kommen irgendwann an den Punkt, an dem wir „aus der Haut fahren könnten“, am liebsten weglaufen würden oder einfach ausgelaugt und erschöpft sind. Das ist ganz normal. Was wir aber tun müssen, damit unser Nervensystem „für uns“ statt „gegen uns“ arbeitet, wissen die wenigsten.



Ein Vortrag und zwei
Vertiefungsabende,
um „den Säbelzahn timer
in uns zu zähmen“.

Die **KOSTEN** übernimmt gerne
das Katholische Bildungswerk Kärnten.

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
oder Katharina.Wagner@kath-kirche-kaernten.at

Vortrag: MI, 22. März 2023

19.30 Uhr

Vertiefungsabende:

MI, 29. März und MI, 5. April 2023

19 bis 21 Uhr

Ort: ONLINE VIA ZOOM

ZOOM-ID: 821 4415 4539

Vortrag und Workshops mit:

Martina Klein

Psychologische Beraterin,

Hypnose- und Achtsamkeitscoach

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot in Ihrem Umkreis teilen.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN
Familienreferat