



# SCHLUSS MIT SÄBELZAHNTIGER 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 können damit unser Nervensystem „für uns“ statt „gegen uns“ arbeitet, wissen die wenigsten.



Ein Vortrag und 2 Vertiefungsabende, um „den Säbelzahn tiger in uns zu zähmen“.

**Vortrag:**

**MI, 4. Oktober 2023, 19.30 Uhr**

**Vertiefungsabende:**

**MI, 11. und 18. Oktober 2023**

jeweils von 19 bis 21 Uhr

**Ort: ONLINE VIA ZOOM**

**Online-Vortrag und  
Vertiefungsabende mit:**

**Martina Klein**

*Psychologische Beraterin, Hypnose- und  
Achtsamkeitscoach, Elementarpädagogin*  
[www.herzweg.at](http://www.herzweg.at)



**HINWEIS: Achtung, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!**

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner  
unter 0676 8772 2407 oder  
[katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTEN:** übernimmt das  
Katholische Bildungswerk Kärnten

**ANMELDUNG:**

Für den **Vortrag** ist keine Anmeldung erforderlich.  
Direkteinstieg über folgende Zoom-ID: 821 4415 4539  
Für die **Vertiefungsabende** bitten wir um Anmeldung  
unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

