Referentenliste des Vorarlberger Familienverbands 2026

Vorarlberger Familienverband

Inhalt

Sandra Agerer 2
Mag. Nicole Klocker-Manser 3
Mag. Birgit Kubelka 4
Mag. Manuela Lang, BA. MSc 5
Mag. Stephanie Lau 6
Karin Leitgeber 8
Corina Sauermoser 9
Anna Schweighofer 10
Tamara Testor-Schwärzler 11
Mag. Carina Thurnher 13
Angelika Wischenbart-Galehr 14
Edith Viktorin 17
Anita Kothner 20
Fabienne Moll 22
Cornelia Luterbacher 23
Isabella Außerer 25
Mag. Nadine Mäser 27
Mag. Angelika Watzenegger-Grabher 28
Mag. (FH) Conny Lang 31
Bernhard Dünser 33
Patrick Konzett 35
Angelika Greußing 36

Sandra Agerer

- Dipl. psychosoziale Lebens- und Sozialberaterin (LSB)
- Zertifizierte systemische Coach- und Beratungsausbildung (CTAS / ISO / ICI):
  Systemischer Coach & Berater
  Systemischer Business- & Management-Coach
  Systemischer Team-Coach & Trainer
  Master of Business Coaching & Trainer
- Systemischer Aufsteller Coach (CTAS / ISO / ICI)
- IoPT – Identitätsorientierte Psychotraumatheorie/Aufstellungs- und Prozessarbeit nach Prof. Dr. Franz Ruppert
- Systemische Struktur- und Aufstellungsarbeit nach Langlotz
- Original Hellinger® Familienstellen
- Organisations- und Strukturaufstellungen
- Unternehmensberatung & Organisationsentwicklung

Honorar auf Anfrage plus Fahrtkosten
www.mind-space.at

Wenn nichts mehr geht – was dann?
Die Wirkung von Familienaufstellung kennenlernen
Im Familienalltag geraten Menschen immer wieder in Situationen, in denen Gespräche nicht weiterführen und sich Konflikte oder Belastungen wiederholen – zwischen Eltern und Kindern, in Partnerschaften oder im weiteren familiären Umfeld. Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die Wirkungsweise von Familien- und Beziehungssystemen. Er zeigt auf, wie unbewusste Bindungen, familiäre Rollen und über Generationen weitergegebene Muster das Zusammenleben prägen können.
Anhand der systemischen Aufstellungsarbeit wird erläutert, wie solche Zusammenhänge sichtbar werden und warum sich manche Themen hartnäckig halten. Ziel des Vortrags ist es, ein besseres Verständnis für familiäre Dynamiken zu vermitteln und neue Blickwinkel auf festgefahrene Situationen zu eröffnen.

Mag. Nicole Klocker-Manser

- Mama einer Tochter mit und einer Tochter ohne Behinderung
- Inkluencerin
- Obfrau und Projektleiterin von Himmelblau - Verein zur Förderung von Inklusion
- Lehrende an der Kathi-Lampert-Schule
- extern Lehrende an der PH und FH Vorarlberg

Honorar auf Anfrage
www.afeto-inklusion.com

Himmelblau – ein Abend über Toleranz, Anerkennung und Inklusion
„In Ellas Heimatdorf Terra dreht sich alles ums Radfahren. Jedes Baby bekommt von der Bürgermeisterin ein Fahrrad geschenkt – natürlich alles Sonderanfertigungen. Auch Ella bekommt ein Rad. Doch als sie alt genug ist, um das Radfahren zu lernen, bemerkt sie: Ihr Rad hat nur ein Pedal. Das Radfahren – für die anderen Kinder eine Selbstverständlichkeit – wird für sie zur echten Herausforderung.“ Klappentext Himmelblau
Anhand des Kinderbuches Himmelblau wird das Thema Anderssein bzw. unterschiedliche Voraussetzungen zum Leben und Lernen behandelt. Wie kann das Thema angesprochen werden, gerade auch mit Kindern? Wie kann Inklusion von Menschen mit Behinderung gelingen? Welche Potentiale hat eine Gemeinschaft, in der ALLE einen anerkannten Platz haben?
Dieser Abend möchte Erwachsenen Mut machen das Thema Anderssein aufzugreifen, wenn es aufkommt. Denn nur, wenn Kinder gewisse Situationen verstehen und richtig einordnen können, haben sie die Möglichkeit Verständnis dafür zu entwickeln. Lasst uns den Kindern das Leben zutrauen für ein gelingendes Miteinander!

Was brauchen Kinder für ein gelingendes Leben? oder: Inklusion bringt allen was!
Alle Eltern wünschen sich für ihr(e) Kind(er) ein glückliches, unbeschwertes und erfülltes Leben. Um unseren Kindern den Weg für ein solches Leben zu ebnen, können wir ihnen neben Liebe, Fürsorge und Bildung auch Strategien mitgeben, um mit neuen, mitunter herausfordernden Situationen umzugehen.
Je vielfältiger unsere Erfahrungen sind, umso besser und robuster meistern wir ungewohnte Situationen. Das Leben in einer Gemeinschaft, in der ALLE einen Platz haben, mit all ihren Besonderheiten und Talenten, lässt alle von allen lernen und schafft damit einen reichen Erfahrungsschatz für ein gelingendes Leben.
Wenn die Erwachsenen den Mut und die Offenheit haben, ist das natürlichste Lernfeld dafür das Zusammen-leben, Zusammen-lernen, Zusammen-wachsen von Kindern mit und ohne Behinderung. Denn: Es ist normal, verschieden zu sein!

Mag. Birgit Kubelka

- Diätologin
- Ernährungswissenschaftlerin
- Tätig in den Ernährungsberatungsstellen des aks in Dornbirn, Höchst und Lustenau
- Im Rahmen des „x-teams“ arbeitet sie mit Familien, in denen Übergewicht ein Thema ist

Honorar auf Anfrage
www.praesent-sein.at

Vortragsthemen:

- Familientisch – Bedeutung, Planung und Organisation von gemeinsamen Mahlzeiten im Alltag
- Mehr als nur „das Fleisch weglassen“ – abwechslungsreiche vegetarische Speisen als Bereicherung für die ganze Familie (Dieses Thema lässt sich am besten in Form eines praktischen Workshops vermitteln – dafür wäre eine kleine Küchenzeile (für eine Koch-Demo) oder eine Lehrküche/Schulküche notwendig, wo die Teilnehmer:innen selbst ins Tun kommen)
- Mein Kind isst vegan – worauf muss ich achten
- Vollwert-Ernährung – über den Tellerrand blicken. Gesundheitliche, ökologische und soziale Aspekte bei der Auswahl unserer Nahrung
- Schwer in Ordnung – gemeinsam aktiv werden bei Übergewicht

Mag. Manuela Lang, BA. MSc.

- Mama von zwei Kindern
- Studien in den Bereichen Frühpädagogik, Child Development und Elementarpädagogik
- Lehrgangsleitung und Lehrbeauftragte in den Ausbildungen zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung (WIFI, Schloss Hofen)
- Gründungsmitglied und Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau
- Dipl. Sozialmanagerin
- Eltern-Trainerin & Familienbegleitung

Honorar: € 216,– plus Fahrspesen

Tipps & Tricks im Alltag mit Kindern (90–120 Min.)
Vortrag für Eltern von Kindern zwischen 2 – 10 Jahren
„Wie oft muss ich Dir noch sagen...!?“ „Jetzt habe ich es Dir schon hundertmal gesagt..!?“ Manchmal sind Eltern einfach ratlos. Alles gute Zureden, Erklären, Überreden und auch Strafen nützt nichts (mehr). Ist das denn normal oder habe ich was falsch gemacht? Welche "Tipps und Tricks" gibt es für alltägliche Situationen, die einem manchmal den letzten Nerv rauben können?

Einfühlsamer Umgang mit Wut, Aggression & Sturheit (90 – 120 Min.)
Vortrag für Eltern von Kindern ab 2 Jahren bis zur Pubertät
"Du blöde Mama!" - Wenn einem der kleine Schatz eines Tages wutschäumend diese Worte um die Ohren knallt, kann einem das schon mal aus der Fassung bringen. Wenn dann auch noch Schreien, Beißen oder Schlagen beim Kind auf der Tagesordnung steht, weiß man oft nicht mehr weiter. Was sind die Hintergründe für so ein Verhalten? Wie kann man TROTZdem aufmerksam und respektvoll mit dem Kind umgehen, seine Signale verstehen und entsprechend darauf reagieren? Und wie kann man eine achtsame Kommunikation entwickeln und sogar bis zur Pubertät aufrechterhalten?

Geschwisterliebe – Geschwisterrivalität (60 – 75 Min.)
Vortrag für Eltern von mehreren Kindern
Eltern freuen sich oft, wenn sie ein zweites Kind planen, dass ihr erster Sprössling nun endlich einen Spielpartner bekommt. Doch ein Geschwisterchen bringt nicht immer den erwarteten Segen ins Haus. Es gibt viele Situationen, in denen scheinbar unwichtige Gründe zum Streit zwischen Geschwistern führen. Wie entsteht Geschwisterrivalität und was sind die Hintergründe für die „ewigen Streitereien“?

Mag. Stephanie Lau

- Mama von zwei Kindern
- Ausgebildete Stoffwindelberaterin
- Fachkraft für babyfreundliche Beikost
- Fortbildungslehrgang „Stressfrei Essen mit Kleinkindern“
- Fachkraft für babygeleitete Beikost
- Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern
- Fachseminar zum Thema richtige Zahnpflege und Zahngesundheit bei Babys und Kleinkinder
- Fachseminar zu „Erste Hilfe rundum den Familientisch für Beraterinnen aus dem Bereich Beikost“
- Fachseminar für Fachkräfte zu „Verstopfung bei Babys und Kleinkindern“
- Mastermind-Webinar „Chronische Verstopfung bei Kindern“
- Fachfortbildung „Wie Kinder Essen lernen“

Honorar: € 150,– (2 Stunden je € 75,–) plus Fahrspesen (€ 0,42 /km)
www.stephanie-lau.at

Wickeln mit Stoffwindeln
Ein Workshop für (werdende) Eltern und Großeltern, Hebammen, Tagesmütter und Betreuungspersonen die Eltern, Babys und Kleinkinder in den Anfängen begleiten. Wir schauen uns die unterschiedlichen Systeme und Materialien an, und es gibt viele Tipps für den Alltag mit Stoffwindeln. Außerdem sprechen wir über Aspekte wie: richtiges Lagern und Waschen, Umweltschutz, Ressourcenschonung, Kostenersparnis, Hautfreundlichkeit, mögliche Probleme, Vorteile für die Entwicklung sowie über Arbeits- und Zeitaufwand. (Dauer ca. 2,5 Stunden)

Babyfreundliche und babygeleitete Beikost - mit oder ohne Brei (BLW)
Um den 5. bis 7. Lebensmonat beginnt eine neue, aufregende Zeit mit einem Baby – die Beikostzeit. Da kommen viele Fragen auf, und Eltern sehen sich mit einem Dschungel aus unterschiedlichen, teils widersprüchlichen Informationen und Ratschlägen, Geboten und Verboten konfrontiert. Wann und womit sollen wir beginnen? Ist das Breibaukasten-System unser Weg, oder vielleicht ‚BLW‘? Was ist überhaupt ‚BLW‘? Worauf müssten wir achten? Was kann ein Baby essen? Was ist nicht geeignet? Wie können wir Allergien, Diabetes, Übergewicht und ungünstigem Essverhalten vorbeugen? Und wie viel Beikost braucht es? Dieser Vortrag soll euch helfen, dieser Zeit entspannt entgegenzusehen und den für eure Familie passenden Weg zu finden. Er richtet sich an Eltern, die (im Optimalfall) noch nicht mit der Beikost begonnen haben, bei denen der geplante Beikoststart in etwa ein bis vier

Wochen liegt. Natürlich sind aber auch alle an dem Thema Interessierten willkommen. (Dauer ca. 2 Stunden)

Stressfrei und entspannt essen mit Kleinkindern am Familientisch
Tipps und Tricks für das Essen mit Kindern nach dem ersten Geburtstag. Ernährung nach der Beikostzeit. Das gemeinsame Essen sollte etwas sein, worauf sich alle freuen – zumindest an den meisten Tagen. Bei vielen entsteht jedoch schon beim Gedanken daran Stress oder Verunsicherung und vielleicht gibt es sogar regelmäßig Streit und Diskussionen bei Tisch und generell rundum das Thema Essen. Bei diesem Vortrag besprechen wir, wie Entspannung, Zufriedenheit und Freude am Familientisch einkehren können. Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, deren Kinder ca. 1 bis 5 Jahre alt sind. Sie erhaltet einen kleinen Überblick über die Ernährungsentwicklung von Kleinkindern, ein paar Basics zu gesunder Ernährung, wie man Essstörungen vorbeugen und mit wählerischen Essern umgehen kann, und v.a. Tipps für entspannte, stressfreie Mahlzeiten mit Kleinkindern am Familientisch. (Dauer ca. 2 Stunden)

„Sweets for my Sweet“
Süßigkeiten, Zucker und Zuckeralternativen in der Kinderernährung. Was sind all diese Stoffen und wie wirken sie auf unserem Körper? Macht (zu viel) Zucker krank/süchtig? Gibt es wirklich gesunde Alternativen zu Zucker? Wie kann der Umgang mit Süßigkeiten ormalisiert und gesund gestaltet werden? Ab welchem Alter ist Zucker okay und wie viel? Ist (zumindest gelegentlich) unlimitierter Zugang zu Süßigkeiten sinnvoll? Wir werfen auch einen Blick auf die ricks der ahrungsmittelhersteller und was oft hinter der Bewerbung von Produkten als "zuckerfrei", "zuckerarm" oder "zuckerreduziert" steckt. (Dauer ca. 2 Stunden)

Wählerisches Esseverhalten (picky eating), Ess- & Fütterstörungen bei Kindern
Was ist „Picky Eating“? Inwiefern bzw. bis zu welchen Grad ist wählerisches Essverhalten bei Kindern ganz normal? In welchen Fällen besteht möglicherweise Grund zur z.B. um die Versorgung mit Nährstoffen? Wann ist es sinnvoll, sich professionelle (ggf. ärztliche) Hilfe zu holen? Wie gehen wir mit dem wählerischen Essverhalten unseres Kindes am besten um? All diesen Fragen gehen wir bei meinen Vorträgen zum Thema „Wählerisches Essverhalten (picky eating) bei Kindern“ nach. (Dauer ca. 2 Stunden)

Karin Leitgeber

- Mama von zwei Kindern
- Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester
- Dipl. Mentaltrainerin
- Stillberaterin

Honorar: € 180,-

Auszeit für Alltagsheldinnen!
So viel Freude das Leben mit Kindern auch bereitet - irgendwann braucht jede Mama eine kleine Auszeit. In diesem Vortrag erfährst du, wie du im Alltag deine Balance durch Entspannung finden kannst! Ich nehme dich mit auf eine kleine Entdeckungsreise - lass dich überraschen, wie du mit kleinen Glücksmomenten deinen Alltag verzauberst! Glücksmomente erwärmen dein Herz, sie helfen dir den Blick auf das Wesentliche zu lenken, stärken dich und schenken dir Leichtigkeit und Entspannung. Neben theoretischem Wissen gibts Tipps und kreative Anregungen!

Brain Gym – mit Leichtigkeit schlau wie ein Fuchs!
Brain Gym bedeutet Lernen durch Bewegung und ist ein Konzept, basierend aus den Methoden und Prinzipien der Kinesiologie. Wie können wir als Eltern unsere Kinder optimal auf die Schule vorbereiten, ohne sie zu überfordern? In diesem Vortrag erfahren sie, wie sich Brain Gym mit Spaß leicht in den Alltag integrieren lässt. Mit einer Schatzkiste voller praktischen Übungen und wertvollen Impulsen habt ihr als Eltern die Möglichkeit eure Kinder mit den vielen Anforderungen des Lernens, spielerisch zu unterstützen. Brain Gym Übungen wirken Stress und Versagensängsten entgegen, schulen die Körperwahrnehmung und die Aufmerksamkeit. Ihr Kind wird merkfähiger und lernt somit schneller, effektiver. Entdecken sie gemeinsam mit ihrem Kind den Schlüssel erfolgreichen Lernens!

Corina Sauermoser

- Integrative Psychotherapeutin in Fachausbildung unter Lehrsupervision
- Sexualtherapeutin
- Sexualpädagogin
- Bewegungspädagogin
- Gestaltpädagogische Trainerin
- Elementarpädagogin
- Studium Translationswissenschaften (Spanisch, Englisch)

Honorar: € 200,–
www.tabufreiezone.com
Social Media: @tabufreiezone

Vortragsthemen:

- Seminare zum Thema kindliche Sexualität/Jugendsexualität
- Pädagogische Schulungen und Inhouse-Schulungen zum Thema Sexualität, Schutzkonzepte, Konflikte und Krisen
- Pädagogische Schulungen und Inhouse-Schulungen zum Thema Elternkonflikte
- Workshops für Pädagoginnen & Eltern zum Thema kindliche Sexualität in den Altersstufen 0–6 Jahre
- Workshops für Pädagoginnen und Eltern zum Thema kindliche Sexualität in den Altersstufen 6–15 Jahre
- Workshops für Pädagoginnen und Eltern zum Thema Sexualität im Jugendalter
- Workshops zu Erwachsenenthemen wie Lust, Familie und (Paar-)Sexualität
- Paarsexualität und sexuelle Unlust
- Endometriose, Adenomyose und Schmerzperiode
- Veränderung der Paardynamik mit jungen Kindern
- Frauengruppen → Schmerzgruppe, Frau-Sein
- Paardynamik nach Schmerzerkrankungen (sexuelle Unlust nach Schmerzerkrankung)
- Podcast: „tabufrei und aufgeklärt“ → sexuelle Bildung für Erwachsene

Anna Schweighofer

- Mama von zwei Kindern
- (BA) Bildung und Erziehung in der Kindheit
- Kindergarten-, Montessori- und Sozialpädagogin
- Kinderphilosophin
- Freie Lernbegleiterin

Honorar: € 180,–plus Fahrspesen

Behutsames Eingewöhnen
Wie die erste Betreuung außerhalb der Familie gelingen kann. Was sind die Bedenken, Ängste und Fragen, die sich stellen, wenn unsere Kleinen bald in eine Spielgruppe oder zur Tagesmutter gehen sollen? Was ist das Beste für mein Kind? Als Eltern können Sie viel für eine gut ablaufende Eingewöhnungszeit tun. Lassen Sie uns genau hinschauen, was diese neue Situation im Leben Ihrer Familie verändert und was Sie tun können, damit dieser Übergang gut gelingen kann.

Stressabbau durch Kreativität
Matschen, schneiden, kleben, zeichnen, pinseln und bauen. Wenn Kinder kreativ schaffen können, finden zahlreiche Prozesse im Innern des Kindes statt. Wie sie dabei Stress abbauen, schwierige Situationen bewältigen und entspannen können, erfahren wir in diesem Kurs. Was für Materialien braucht es dafür und warum muss ein Schneemann manchmal rosa sein?

Mutige Eltern für starke Kinder
Damit Kinder entspannt Kinder sein können, brauchen sie klare Eltern. Viele Eltern sind verunsichert, wie sie ihre Kinder in der Familie erziehen sollen. Wie kann ich mein Kind stark und klar begleiten und eine liebevolle Führungsrolle in der Familie übernehmen? Oft fühlen sich Eltern von den vielen aufkommenden Konflikten getrieben und verwirrt. Machen sie etwas falsch? Wie kann ich meinen Kindern begegnen, wenn ich auf althergebrachte Erziehungsmethoden wie Belohnung und Bestrafung verzichten möchte? Ein Orientierungsimpuls für Eltern.

Hochsensible Kinder und Eltern: Wenn Vieles schnell zu viel wird
Warum sind (nur) wir als Eltern immer so schnell erschöpft? Warum schreit ausgerechnet mein Baby immer so viel? Warum bringt mein Kind jede Kleinigkeit aus der Fassung? Hochsensibilität ist gar nicht so selten, findet aber als Erziehungsthema immer noch zu wenig Beachtung. Dabei kann es von sehr großer Bedeutung sein, um diese Besonderheit zu wissen. Vor allem, wenn es Kinder und Eltern betrifft. Hochsensible nehmen ihre Welt intensiver wahr und kommen somit schnell in Überforderungs- und Erschöpfungszustände. Damit gilt es einen guten Umgang zu finden.

Tamara Testor-Schwärzler

- Mama von vier Kindern
- Diplom Lebensberaterin
- familylab Seminarleiterin
- Kindergartenpädagogin

Honorar auf Anfrage
www.familiensachen.eu

Wenn aus Stiefeltern Bonuseltern werden
Auch wenn die Trennung oder Scheidung der Eltern für Kinder schmerzhaft ist und einen Verlust bedeutet, so kann der neue Partner von Papa oder Mama ein wunderbarer Bonus sein. Die Mitglieder einer Patchworkfamilie stehen am Beginn einer gemeinsamen Reise. Einer Reise mit Höhen und Tiefen. So packen wir einen Koffer mit viel Liebe und Verantwortungsgefühl, aber auch den Willen zur persönlichen Entwicklung, Geduld und Konfliktfähigkeit. Und wenn wir die Grenzen des anderen respektieren und miteinander im Gespräch bleiben, kann diese Reise ein Gewinn für alle sein. Ein familylab Impulsvortrag, der Konflikte und Herausforderungen anspricht und Möglichkeiten aufzeigt, wie eine Patchworkfamilie wachsen kann, zusammen und über sich hinaus.

Echt Familie
„Betrachten Sie ihre Familie als neues und aufregendes Projekt, dessen einzelne Teilnehmer nicht von vornherein bestens qualifiziert sind.“ Jesper Juul
Familie ist echtes Abenteuer, lässt unser Herz Samba tanzen, macht unsere Welt bunter. Aber was, wenn es im Familienalltag humpelt? Wenn uns Konflikte und Reibereien die Kraft rauben? Wie kann es uns gelingen, uns auch in herausfordernden Situationen liebevoll zu begegnen? Jede Familie ist anders, deshalb sind gutgemeinte Ratschläge und Erziehungstricks oft nicht hilfreich. Dieser Vortrag macht Mut, Familie individuell und authentisch zu leben. Er inspiriert, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen und zeigt uns, wie wir unseren Familienalltag entspannter leben können. Die familylab Grundwerte eröffnen uns dabei neue Wege und sind stabile Säulen im täglichen Miteinander.

Pubertät... wenn Erziehen nicht mehr geht
In der stürmischen Zeit, wenn aus einer Familie eine Teenagerfamilie wird, Heranwachsende ihren eigenen Weg finden, sich Dinge verschieben, neue Themen und Herausforderungen auftauchen und der Alltag manchmal als anstrengendes Kräftemessen erlebt wird, kann dieser Vortrag ein wertvoller Impuls sein. Gemeinsam können wir das Thema Pubertät neu entdecken, erkennen, welche Chancen und Potenziale in dieser Zeit stecken, für den Heranwachsenden und für die ganze Familie. Die 4 Werte von familylab eröffnen uns dabei neue Wege und lassen wieder mehr Gelassenheit ins Familienleben einziehen.

Wir sind für dich da - Ein Vortrag mit 10 Impulsen für authentische Eltern
Ein Plädoyer für eine Kindheit, die das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt und eine gesunde Entwicklung möglich macht. Für eine Begegnung in Gleichwürdigkeit, geprägt von Respekt und Verständnis. Ein Familienleben, in dem wir uns authentisch, offen und wertschätzend begegnen und entfalten dürfen. Für Beziehung statt Erziehung. *"Das Schlüsselwort heißt Beziehung, die Qualität der Beziehung entscheidet über unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung als Mensch." Jesper Juul*

Vom Wellenreiten und Krone richten – was Familien stark macht!
Tommy und Annika: „Der Sturm wird immer stärker." „Macht nichts. Ich auch." Pippi Langstrumpf
In anspruchsvollen Zeiten, während Krisen, wenn es nicht mehr rundläuft, braucht es Widerstandskraft – jedes einzelnen und auch der ganzen Familie. Wie können wir also unser eigenes und auch das seelische Immunsystem unserer Kinder stärken, um selbstwirksam und optimistisch zu bleiben, auch wenn vieles ins Wanken gerät? Wie kann es gelingen, trotz widriger Umstände immer wieder aufzustehen und in die eigene Kraft zurückzufinden? Wie können wir im besten Fall gestärkt aus einer Krise herausgehen? In diesem Impulsvortrag findet jede/r die Möglichkeit, mehr rund um das Thema „Resilienz" zu erfahren und konkrete Ideen für mehr Selbstwirksamkeit und Stärkung der Widerstandskraft mitzunehmen.

Bunt, bunter, Familie
Familie ist bunt, Familie ist immer anders und jeden Tag neu. Neben zahlreichen Glücksmomenten gehören auch wiederkehrende Probleme und Streitereien sowie Krisen zum Miteinander in einer Familie. Als Eltern wollen wir unseren Kindern liebevoll begegnen und in Verbundenheit und gegenseitigem Respekt gemeinsam wachsen. Trotz aller Vorstellungen und Bemühungen gelingt es uns im bunten Alltag nicht immer unsere Werte zu leben. Manchmal kommt einfach das Leben dazwischen. So bunt und vielfältig, wie Familie ist, so einzigartig sind auch die Lösungen. An 4 Abenden möchten wir uns deshalb in einer gleichbleibenden Gruppe mit verschiedenen Themenschwerpunkten zum Thema Familie beschäftigen. Dabei kann ein Schlüssel für ein gelingendes Miteinander das Auseinandersetzen mit unseren Werten, Bedürfnissen und Gefühlen sein. Es wird neben fachlichen Impulsen und praktischen Anregungen genügend Raum für einen Austausch und eure Fragen geben. Vor allem aber kann diese Workshopreihe Eltern stärken und ihnen Mut machen, Familie authentisch und individuell zu leben!

ECHT FAMILIE
Ich, Du, Wir. Vom Paar zur Familie. Von Liebe und dem echten Leben. Von Erziehung zu Beziehung.
LÖWENSTARK UND RUNDUM RICHTIG Von Löwen und Mäusen. Vom Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Vom Sein und vom Tun. MEILENSTEINE UND STOLPERSTEINE. Vom Zähneputzen und Wolkentagen. Von Stürmen und Geschwisterstreit. Von kleinen Schritten in die große Welt. WELLENREITEN UND KRONE RICHTEN. Vom Wellenreiten und wieder aufstehen. Von Krisen und unserer Widerstandskraft. Von Optimismus in halbvollen Gläsern.

Mag. Carina Thurnher

- Mama von drei volljährigen Söhnen (zwei davon sind Linkshänder, auch ich selbst bin Linkshänderin)
- Grundausbildung Theologiestudium (seit 1997 Religionslehrerin in der Volksschule)
- Zusatzausbildung zur Linkshänder-Beraterin
- Schreibvorbereitungskurs für linkshändige Kinder und Beratung in Händigkeits-Fragen
- Fortbildungen zum Thema Linkshändigkeit für Kindergartenpädagog:innen und VS-Lehrer:innen

Honorar: € 200,– plus Fahrtkosten

Linkshändige Kinder erkennen, begleiten und unterstützen

Folgende Fragen können besprochen werden:

- Was ist Händigkeit?
- In welchem Alter erkennt man Händigkeit?
- Woran erkennt man die Händigkeit?
- Wie geht man mit Kindern um, die die Hände wechseln?
- Folgen nicht beachteter Händigkeit (Umschulung)
- Wie kann man linkshändige Kinder unterstützen?
- Wie schaut der Arbeitsplatz für ein linkshändiges Kind aus?
- Wie gelingt eine entspannte Mal- und Schreibhaltung?
- Geeignete Stifte und andere Utensilien z.B. Spitzer, Messer, Schäler etc.
- Blick auf Musik, Sport und Beruf
- Sind Linkshänder anders?

Je nach Zielgruppe und Altersstufe der Kinder werden die Themen mehr oder weniger ausführlich behandelt bzw. auf spezielle Fragen eingegangen. Beobachtungen und Fragen der Eltern haben natürlich auch Platz.

Angelika Wischenbart-Galehr

- Mutter von zwei Söhnen
- Dipl. systemische Lebens- & Sozialberaterin
- zertifizierte Eltern- und Familienbildnerin i.A. und Supervisorin i.A.
- Familylab-Seminarleiterin
- Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Zertifizierte Baby- und Kleinkindschwimmtrainerin
- Eltern-Kind-Turn Übungsleiterin

Honorar: € 200,– plus Fahrspesen
Benötigt: Beamer, Leinwand und Flipchart vor Ort
www.awg-beratung.eu

Autismus im Alltag – Stärken sehen, Bedürfnisse verstehen
Ein Kind im Autismus-Spektrum zu begleiten wirft viele Fragen auf – und oft auch Unsicherheiten.
Mit diesem Vortrag möchte ich Orientierung geben, Verständnis stärken und Mut machen. Er vermittelt einen einfühlsamen Überblick über das Autismus-Spektrum, erklärt typische Merkmale der Diagnose und zeigt, wie sich autistische Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen im Familienalltag und in sozialen Situationen auswirken können. Autismusspezifische Begriffe wie Overload, Masking und weitere häufig verwendete Begriffe werden verständlich und praxisnah erläutert. Ziel des Vortrags ist es, Eltern, Angehörige und Pädagogen zu stärken, Zusammenhänge verständlich zu machen und einen liebevollen, ressourcenorientierten Blick auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes zu fördern.

Achtung Baustelle – Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten!
Merkst du, wie dein Teenager plötzlich anders reagiert, Grenzen austestet und vieles infrage stellt? Was früher problemlos funktionierte, verlangt nun neue Wege der Kommunikation und Beziehung.
In diesem Vortrag entdecken wir gemeinsam die körperlichen, hormonellen und neurologischen Veränderungen, die Jugendliche in dieser spannenden Phase prägen. Du bekommst einen verständlichen Einblick „hinter die Kulissen“ der Pubertät und erfährst, warum manches Verhalten völlig normal – wenn auch herausfordernd – ist. Mit praxisnahen Impulsen lernst du, gelassener zu bleiben, Konflikte zu entschärfen und die Verbindung zu deinem Teenager zu stärken.
Der interaktive Charakter lädt zum Austausch ein und unterstützt dich, sicherer und zuversichtlicher durch diese turbulente Zeit zu gehen.

Ich bin ok, so wie ich bin – Wie Kinder ein gesundes Selbstgefühl entwickeln
Ein gesundes Selbstgefühl ist eine zentrale Grundlage für das Wohlbefinden von Kindern

und für gelingende Beziehungen. In diesem interaktiven Workshop/Vortrag erhalten Eltern und Bezugspersonen wertvolle Impulse, wie sie Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung stärken können.
Dabei werden die Begriffe **Selbstgefühl**, **Selbstbewusstsein** und **Selbstvertrauen** verständlich voneinander abgegrenzt. Die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Haltungen und Zielen eröffnet neue Perspektiven – zum Gewinn für Kinder und das gesamte Familiensystem.

Die Kunst Nein zu sagen – mit einem guten Gewissen
Ein klares Nein kann ein Ausdruck von Selbstfürsorge und Beziehungskompetenz sein – und ist oft die liebevollste Antwort, die wir geben können. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, die eigenen Grenzen klar zu benennen. In diesem interaktiven Workshop/Vortrag geht es darum, warum das Nein-Sagen so bedeutsam ist und welche Rolle es für gesunde, tragfähige Beziehungen spielt. Sie erhalten Impulse, wie es gelingen kann, anderen Nein zu sagen, um gleichzeitig ehrlich Ja zu sich selbst zu bleiben – ohne Schuldgefühle.

Leitwölfe sein – Liebevolle Führung in der Familie
Kinder brauchen Eltern, die ihre Führungsrolle klar, verlässlich und liebevoll wahrnehmen. Führung bedeutet dabei, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und Orientierung zu geben – auch dann, wenn diese nicht immer populär sind. In diesem interaktiven Workshop/Vortrag geht es um ein zeitgemäßes Verständnis von Autorität und die Frage, wie Eltern ihre Erfahrung, Klarheit und Führung so einsetzen können, dass die persönliche Integrität der Kinder gewahrt bleibt. Auf Basis der Grundwerte von Jesper Juul erhalten Sie Impulse und Unterstützung, um eine Führungsrolle zu entwickeln, die sich stimmig anfühlt und Beziehung stärkt.

Gemeinsam Wege finden: Autismus im Familienalltag (Workshop)
Ein Kind im Autismus-Spektrum zu begleiten bedeutet, den Alltag immer wieder neu zu verstehen und zu gestalten. Dieser Workshop bietet Eltern einen geschützten Raum für Information, Austausch und Orientierung. Gemeinsam erarbeiten wir ein grundlegendes Verständnis für das Autismus-Spektrum, beleuchten typische Merkmale der Diagnose und schauen darauf, wie sich autistische Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen im Familienleben und im sozialen Miteinander zeigen können. Autismusspezifische Begriffe wie Overload, Masking und weitere häufig verwendete Begriffe werden verständlich erklärt und in den Alltag eingeordnet. Ziel des Workshops ist es, Eltern zu stärken, Zusammenhänge greifbar zu machen und einen liebevollen Blick auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes zu fördern.

Bonuseltern – Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien
„Was wir über Patchwork wissen: Es ist nicht einfach. Aber es ist ja in keiner Familie einfach.“ *(Jesper Juul)* . Patchwork-Familien entstehen aus Veränderung – und bringen neben Herausforderungen auch wertvolle neue Möglichkeiten mit sich. Auch wenn die Trennung der Eltern für Kinder zunächst einen Verlust bedeutet, kann ein neuer Partner oder eine

neue Partnerin im Leben eines Elternteils zu einem echten Bonus werden. In diesem interaktiven Workshop widmen wir uns den besonderen Dynamiken des Patchwork-Alltags. Wir beleuchten typische Herausforderungen, Rollenkonflikte und Erwartungen ebenso wie die Bedeutung von Beziehung, persönlicher Entwicklung und Konfliktfähigkeit in dieser Familienform. Gemeinsam erarbeiten wir, wie es gelingen kann, die eigene Integrität sowie die aller Familienmitglieder zu wahren und zu stärken. Der Workshop bietet Raum für Reflexion, Austausch und praxisnahe Impulse – für mehr Verständnis, Klarheit und ein respektvolles Miteinander in Patchwork-Familien. Ein Angebot für Bonuseltern, Eltern und alle, die Patchwork-Familie bewusst und verbindend gestalten möchten.

Superheldinnen – Wir Frauen sind mehr als Hausfrauen und Mütter
Im Alltag tragen wir viele Rollen zugleich: Mutter, Partnerin, Ehefrau, Schwester, Freundin, Tochter – und nicht zuletzt wir selbst. Zwischen all diesen Aufgaben und Erwartungen geraten die eigenen Bedürfnisse und Grenzen jedoch oft in den Hintergrund. Dieser interaktive Workshop lädt Frauen dazu ein, innezuhalten, die eigene Rolle bewusst zu reflektieren und die persönliche **Integrität** wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Denn unsere Stärke liegt nicht im ständigen Funktionieren, sondern im achtsamen Umgang mit uns selbst. Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven und alltagstaugliche Impulse, wie wir unsere Grenzen wahrnehmen, schützen und klar kommunizieren können. Ziel ist es, die eigenen „Superkräfte“ zu erkennen, zu bewahren und nachhaltig zu stärken – für mehr Selbstwirksamkeit, Klarheit und innere Balance. Ein Workshop für Frauen, die sich selbst wieder mehr Raum geben möchten.

Abenteuer Familie – Coaching und Themen Treff Coaching

- 5 Module zu je 1,5 Stunden
- Themen werden mit Teilnehmer gemeinsam erarbeitet
- Austausch und Begleitung in Kleingruppen
- Basierend auf der Philosophie von Familylab / Jesper Juul
- Max. Teilnehmerzahl 7 Einzelpersonen, 5 Paare
- 2 Module zu je 2 Stunden
- Austausch und Begleitung in Kleigruppen
- Basierend auf der Philosophie von Familylab / Jesper Juul
- Max. Teilnehmerzahl 7 Einzelpersonen, 5 Paare
- Themen vorgegeben:
    - A bsundrigs einzigartiges Kind – Beziehung gestalten mit ADHS, Autismus-Spektrum-Syndrom
    - Ja, nein, vielleicht, ...? – Klare Eltern, starke Kinder
    - Jetzt reicht’s! Grenzen setzen – wie, wem, wann?
    - Bonuseltern – Wie Patchwork gelingen kann
    - Superheldinnen – Wir Frauen sind mehr als Hausfrauen und Mütter
    - Aus Erziehung wird Beziehung – Authentische Eltern, kompetente Kinder
    - Pubertät – Gelassen durch stürmische Zeiten

Edith Viktorin

- Pädagogin
- Elternbildnerin
- Familien- und Gruppenarbeiterin
- Sexualpädagogin

Honorar: € 200,- plus Fahrspesen

Vortragsthemen:

Kindern Grenzen setzen – wann und wie?

Wann ist der richtige Zeitpunkt Nein zu sagen?
Grenzen setzen heißt: Einen Rahmen abzustecken, Orientierung zu ermöglichen, Schutz und Sicherheit zu geben, ohne autoritär zu sein.
Soll ich milder oder strenger sein?
Soll ich das Kind führen oder es ausprobieren lassen?
Grenzen setzen heißt: Dem Kind einiges zuzutrauen, ihm möglichst viel Freiheit zu lassen ohne es zu überfordern.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern

Die Ansprüche an Eltern sind hoch. Kinder, Familie, Umfeld, Beruf, Freizeit, ... alles soll unter einen Hut gebracht werden, alles soll möglichst perfekt bewältigt werden. Wer das nicht schafft, fragt sich: „Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater?“ Perfektion in der Erziehung führt dazu, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse übersehen und das Gefühl bekommen, nicht gut genug zu sein. Perfektion führt zu Überlastung, Unzufriedenheit mit sich selbst und kann krank machen. Darunter leiden auch Beziehungen. Kinder brauchen keine Supermütter oder Überväter, sondern Eltern mit gesundem Hausverstand.

Fördern, ohne zu überfordern

Fördern Sie Ihr Kind genug?
Tun Sie zu wenig - oder zu viel?
Mütter und Väter meinen es gut, wenn sie ihr Kind möglichst frühzeitig und optimal auf Leistung, sprachliche Kompetenz und Kreativität trimmen. Dieser Ehrgeiz führt zum Verschwinden der Kindheit und macht allen beteiligten Druck. Wie kann man diesem Druck entgehen und ohne schlechtes Gewissen sein Kind „Kind sein“ lassen? Was brauchen unsere Kinder wirklich?

Erziehen wird immer schwieriger

Wie entsteht dieser Eindruck? Ist unser Leben komplizierter geworden?
Eltern wünschen sich für die Zukunft ihrer Kinder nur das Beste. Sie sollen selbstbewusst durchs Leben gehen, erfolgreich sein, Probleme bewältigen können und glückliche Erwachsene werden. All dies ist nicht einfach zu erreichen. Eltern können eine positive Entwicklung ihres Kindes unterstützen und ihm helfen seine eigene Stärke und Persönlichkeit

zu entwickeln. Das Wichtigste ist dabei eine zuverlässige, liebevolle Bezugsperson zu sein, die Zuwendung gibt, aber auch Respekt und Struktur fordert.

Wir haben ein Einzelkind

Ist es deshalb benachteiligt? Vielleicht sogar ein „armes Kind", einsam oder ein verwöhnter Egoist?

Wir haben viele Vorurteile gegenüber Einzelkindern: sie sind überbehütet und sie stehen im Mittelpunkt, sind ichbezogen und können nicht teilen, sie sind altklug und sozial wenig kompetent, sogar verhaltensauffällig. Eben „typisch Einzelkind"? Was heißt es ohne Geschwister aufzuwachsen und nur Erwachsene als Bezugspersonen zu haben? Einzelkinder sind besser als ihr Ruf. Sie verfügen über Stärken, die wir näher beleuchten wollen.

Mein Sohn – wie tickt er?

Sind Buben anders, sind sie schwieriger? Weshalb sind sie oft aggressiver und müssen ihre Stärke beweisen? Die körperliche und seelische Entwicklung von Buben verläuft etwas anders als bei Mädchen, deshalb haben sie auch andere Bedürfnisse. Wir wollen keine kleinen Machos erziehen - aber auch keine Softies. Was ist in unserer Zeit wichtig, welche neue Art Mann soll aus unseren Buben werden?

Nein! Ich will! Selber!

Trotzig oder willensstark, stur oder selbstbewusst? Jeder Tag bringt etwas Neues, laufend wird dazugelernt: Erste Worte, staunen, spielen, gehen, klettern, selbstständig werden. Der Alltag mit einem Kleinkind kann viel Freude bereiten. Es tauchen aber auch Fragen auf, die unsicher machen.

Informationen über die Entwicklung der 1- bis 3-Jährigen fördern das Verständnis und geben Sicherheit im Umgang mit dem Kind. Der Austausch unter den Teilnehmern kann die täglichen Herausforderungen erleichtern.

Kinder brauchen beides: Halt und Freiraum

Zuwendung, Anerkennung, Schutz und Nähe geben Nestwärme und damit Halt und Geborgenheit.

Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist dies notwendig. Eltern müssen aber auch loslassen können, um die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen zu fördern. Wie erreiche ich diese Balance zwischen Halt geben und loslassen, zwischen Behüten und Freiraum geben?

Ich wollte nie schreien - und jetzt tue ich's doch!

Wenn einem der Geduldsfaden reißt, raten die einen dazu, tief zu atmen, die anderen bis 10 zu zählen. Wenn das aber nicht hilft? In der Erziehung und Begleitung von Kindern gibt es wunderschöne Momente. Aber kaum jemand bringt uns so an unsere Grenzen und auch darüber hinaus. Oft sind die Gründe in der eigenen Geschichte, im Alltag oder im Beruf zu suchen. Das Kind ist nur der Auslöser, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Welche Möglichkeiten gibt es, Ruhe zu bewahren und gelassener zu reagieren?

Mama, war ich auch in deinem Bauch?
Kinder sind von Natur aus neugierig, sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen, sie stellen Fragen und erwarten Antworten. Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung.
Eltern reagieren oft unsicher:

- Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?
- Wie finde ich die richtigen Worte?
- Wie genau beantworte ich Fragen?
- Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt oder bei Doktorspielen?

Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.

Ganz schön aufgeklärt! (Volksschulalter)
Was Kinder heute über Sexualität wissen sollten. Kinder sind von Natur aus neugierig, sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen, sie stellen Fragen und erwarten Antworten. Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung. Eltern reagieren oft unsicher:

- Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?
- Wie finde ich die richtigen Worte?
- Wie genau beantworte ich Fragen?
- Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt?
- Und wenn sie dann in die Pubertät kommen ...?

Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.

Pubertät - Ich bin kein Kind mehr!
Sie reden und reden, doch Ihr heranwachsendes Kind stellt die Ohren auf Durchzug. Es reagiert mit Motzereien oder zieht sich beleidigt und wortlos zurück. Aus dem pflegeleichten Kind ist ein Aufmüpfiger, anstrengender Jugendlicher geworden. Wie kann ich reagieren und ihn trotzdem erreichen? Für beide, Eltern und Jugendliche, ist es wichtig, im Gespräch, in Kontakt und in Beziehung zu bleiben. Wir versuchen Wege zu finden, wie das gelingen kann.

Machtspiele im Kinderzimmer
"Ich liebe unser Kind, aber manchmal nervt es ganz schön. Dann weiß ich nicht weiter, fühle mich hilflos und machtlos. Ich frage mich in solchen Situationen: Wer hat das Sagen?"
Erziehung braucht als Basis Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und gegenseitigen Respekt. Aber auch die elterliche Autorität. Sie gibt Sicherheit und Klarheit im Umgang mit dem Kind, bedeutet aber nicht Druck und Gewaltausübung, sondern liebevolle Konsequenz. Führungskompetenz hilft schwierige Situationen leichter zu meistern und gibt dem Kind Halt und Orientierung. Es geht um das Wohl des Kindes und das Wohl der Eltern und damit um die Schonung ihrer Nerven.

Anita Kothner

- Mutter von zwei Kindern
- Diplomierte Gesundheits-/Krankenpflegerin
- Casemangagerin
- Kräuterpädagogin
- Ritualgestalterin
- Referentin in der Erwachsenenbildung

Honorar auf Anfrage
www.ritualleben.at

Mein Name ist Anita Kothner und ich arbeite als professionelle Ritualbegleiterin und zertifizierte Kräuterpädagogin. In meiner Arbeit begleite ich Menschen in verschiedenen Lebenssituationen,
unterstütze sie beim Wunsch Lebensereignisse individuell zu gestalten und persönliche Wünsche einfließen zu lassen. Die Verbundenheit zur Natur prägt mich seit der Kindheit und ist ein wichtiger Teil in meinem Leben und so fließt sie auch in meine Arbeit als Ritualgestalterin mit ein.

Rituale sind bewusst gesetzte, symbolische Handlungen im Außen und berühren uns dabei in der Tiefe, in unserem Herzen. Nicht nur durch meine Tätigkeit, sondern auch als Mama liegen mir Rituale mit Kindern sehr am Herzen.

Kinder lieben Rituale
Ich möchte Eltern dazu ermutigen und sie bestärken mit ihren Kindern Rituale im Alltag zu gestalten und besondere Anlässe (wie Geburtstage, Schuleintritt/-wechsel, Ferienbeginn, Jahreskreis, Reifefest, Bestärkungsritual etc.) ganz bewusst zu begehen. Innerhalb der Familie erfahren unsere Kinder durch Rituale Geborgenheit und Orientierung. Familie wird ein Ort von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit und gleichzeitig schenkt sie Raum für persönliches
Wachstum. Rituale sind bewusst gesetzte, symbolische Handlungen im Außen und berühren uns dabei in der Tiefe, in unserem Herzen.

Kinder lieben Rituale

- allgemeiner Einstieg in das Thema
- was erfahren Kinder durch Rituale,
- wie sind kleine Rituale leicht in den Familienalltag „einzubauen“
- Dauer: 1-1,5 h und/oder Workshop:

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und suchen nach Alltagsritualen und weiteren Möglichkeiten Rituale in der Familie zu feiern. Was macht Familie für jeden aus? Gibt es

vielleicht schon ritualisierte Gewohnheiten? Was ist der Unterschied zwischen Ritual und Gewohnheit?
Auf spielerische Art lernen wir einige Rituale kennen und wie diese in der Familie umsetzbar sind. Dabei werden wir von Liedern, Geschichten und Bewegung begleitet und inspiriert. Jedes Elternkindpaar wird im praktischen Tun einen Ritualgegenstand gestalten um das entsprechende Familien Ritual zu Hause umzusetzen. Der Ausklang ist natürlich in ein Ritual eingebettet und eine Einladung die Kraft von Ritualen ganz bewusst zu erleben. Dauer: 3h

Kraft der Elemente – Naturritual
Feuer – Wasser – Erde – Luft
Im Vordergrund steht die achtsame und respektvolle Begegnung mit der Natur. Gemeinsam werden wir einen besonderen Platz im Wald schaffen, der Kraft der Elemente nachspüren, unsere Kreativität ausleben und ein passendes Ritual feiern. Begleitet von Liedern, Geschichten und der Natur. Dauer: 2h

Der zeitliche Rahmen kann bei allen Veranstaltungen angepasst werden. Mein Angebot wächst ständig und ich greife gerne Themen, Bedürfnisse von Eltern und Kinder dabei auf.

Fabienne Moll

- Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder
- Dipl. Aromaberaterin
- Dipl. Mentaltrainerin
- Kinderyogalehrerin
- Meditationsleiterin

Honorar: € 60,– / Stunde
www.ganzheitlich-gesund-fabienne.at

Mein Name ist Fabienne Pachler, bin 25 Jahre alt und ich wohne in Frastanz. Ich arbeite seit mehreren Jahren mit Kindern und Erwachsenen zusammen. Die Arbeit mit Menschen ist für mich ein sehr wertvolles Gut. Gerade dann, wenn es um das Thema Gesundheit geht, welches mir sehr am Herzen liegt. Durch meine offene und lebenslustige Art fällt es mir leicht, andere für die Themen zu begeistern und sie mitzureißen. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinem Partner und meiner Familie. Die Natur ist für mich ein Ort, wo ich Kraft sammeln kann. Ausflüge ins Grüne gehören daher zu meinen beliebtesten Freizeitaktivitäten.

Meine Angebote richten sich vor allem auf die Anfragen. Auf meiner Homepage unter den Reitern „Themenbereiche“ und „Leistungen“ kann genau nachgelesen werden, was ich anbiete. Grundsätzlich sind zu allen Themenbereichen Vorträge und Workshops möglich.

Rund um die Welt der ätherischen Öle – beliebt sind hier Schwerpunktworkshops. Hier arbeite ich ausschließlich mit Erwachsenen oder mit Eltern und Kindern zusammen. Wir stellen Raumsprays, Roll-On und Co. her. So können bereits die Kinder in die Welt der Öle eintauchen und „im Tun“ tolles Wissen vermittelt bekommen. Vorträge zum Thema ätherische Öle mache ich gerne in der Onlineform. Hier wird vor allem das Grundwissen vermittelt und wo die Öle eingesetzt werden können.

Workshops mit Mentaltraining sind großartige Möglichkeiten für die Eltern. Hier gibt es tolle Tools für die Eltern an die Hand, wie der Familienalltag wieder runder laufen kann. Kleine Tipps und Helferlein bewirken hier großes. Der Austausch, welcher bei Bedarf stattfindet, ist immer gerne willkommen. Auch für Kinder biete ich öfter kleine Workshops mit Mentaltraining an. Hier geht es gerne um das Stressmanagement mit Schwerpunkt Schulalltag.

Ab Mitte April gebe ich auch Meditationskurse für Erwachsene. Eine Auszeit, die sich gerade Eltern gönnen sollten. Zur Ruhe kommen, die Gedanken ruhen lassen und in seiner Mitte ankommen – etwas, was im Alltag oft zu kurz kommt. Mit angenehmen Einheiten können die Eltern ihre Batterien wieder aufladen. Aufgrund meines großen Angebotes bin ich sehr offen, was ich anbiete. Bei Fragen oder Interesse freue ich mich über eine Kontaktaufnahme – So finden wir bestimmt das passende Angebot.

Cornelia Luterbacher

- Mutter von vier Kindern
- Dipl. Sekundarlehrerin phil. II (Pädagogische Hochschule
- Eidg. FA Ausbilderin in Erwachsenenbildung
- Diplomierte Psychologische Beraterin FSB/Beraterin SGfB
- Trauerbegleiterin FSB

Honorar auf Anfrage
www.entfaltbar.ch

Gut ist gut genug!
... oder was Achtsamkeit mit Perfektionismus zu tun hat.
Job, Haushalt, Kindererziehung, Hobby – Warum ist «Gut» nie gut genug? Was heißt Gut denn eigentlich im Alltag und woher kommen diese Erwartungen an uns selbst? Wir gehen auf die Suche nach Einflüssen und Antreibern und kommen so unserem persönlichen Gleichgewicht auf die Spur.

Wechseljahre
Aufbruch in neue Denkweisen (eine Betrachtung aus psychologischer Sicht)
Gemeinsam werden wir die Wechseljahre aus einer psychologischen Perspektive beleuchten, Symptome hinterfragen und überlegen, wie «Frau» mental und sozial sicher durch diese Jahre des Wandels hindurch manövriert.

Trauer begegnen
Trauerprozesse verstehen: Damit wir Sicherheit bekommen in der Begegnung mit einer trauernden Person. Wie geht man mit einem Trauernden um? Auch wenn dieses Thema noch ein Tabu ist, lohnt es sich, sich an das Thema heranzuwagen, denn früher oder später sind wir alle davon in irgendeiner Weise betroffen.

Familienmanagement im Aschenputtelmodus
Was wir Frauen alles unter einen Hut bringen wollen, und warum sind wir nicht alle ein bisschen Aschenputtel? – Frau hat viele Rollen auszufüllen. Dabei ist sie Meisterin im Erfüllen der Bedürfnisse anderer. Aber wie steht es um die eigenen? Was können wir aus diesem Märchen für uns als moderne Frau mitnehmen?

Zeitlupe (Workshop)
Ein Morgen/Ein Tag für mich mit vielen kleinen Methoden, die zum Verweilen und Nachdenken veranlassen. Wer wir sind und was wir im Lebensrucksack dabeihaben. Was macht mich einzigartig? Bin ich noch auf «Kurs»? Welche Lebensziele will ich noch erreichen?

Rituale mit Kindern (Workshop)
Wie machen wir Weihnachten zu unserem ganz persönlichen Familienfest Einzelpersonen oder Paare können sich mit Hilfe eines Inputs mit dem Fest „Weihnachten“ auseinandersetzen. Im Anschluss können Sie sich in verschiedenen Ateliers über die Gestaltung ihres persönlichen Festtages Gedanken machen.

Ungeschminkt (Frauenworkshop)
Gönn‘ dir eine Auszeit! Lass die Seele baumeln und lerne dich besser kennen. Während einem gemütlichen Apero gibt es auch ein paar Häppchen für die Seele, damit du wieder bestärkt in den Alltag treten kannst.

Unrasiert (Männerworkshop)
Nimm‘ dir eine Auszeit! Lass die Seele baumeln und lerne dich besser kennen. Zu einer feinen Bierauswahl gibt es parallel ein paar Häppchen für die Männerseele, damit du dich und andere im Alltag besser verstehst.

Isabella Außerer

- Mama von drei Kindern
- Elementarpädagogin
- Malortdienende nach Arno Stern
- Beziehungscoach
- Referentin für pädagogische Themen
- Lebens und Sozialberaterin i.A.

Honorar auf Anfrage
www.inbeziehungbleiben.mailerpage.io

Ich helfe Eltern die Beziehung zu ihren Kindern achtsam zu leben. Eltern die gerne neue Wege gehen möchten mit ihren Kindern und dabei auf Umwege oder Irrwege geraten sind bei mir genau richtig.

Wie Eingewöhnung gelingt
Was, wenn das Kind nicht bleiben will? Stehen Sie vor dem großen Schritt, dass Ihr Kind bald zum ersten Mal eine elementarpädagogische Einrichtung besuchen wird? Oder schon besucht, und die Eingewöhnung gelingt nicht? Dann lassen Sie uns diesen Abschnitt gemeinsam zu einem positiven Erlebnis machen. Denn, die erste Eingewöhnung – begleitet von Gefühlen wie Unsicherheit, Angst, Zweifel oder auch Neugierde, Vorfreude – ist prägend für alle weiteren Übergänge an Institutionen. In dieser Erstphase müssen wir gut verbunden sein: mit uns selbst, mit unserem Kind und der pädagogischen Fachkraft. Jede Unsicherheit von uns Eltern verunsichert auch das Kind. Nur aus der Verbundenheit heraus können unsere Kinder neue Wege gehen. „Nicht Abnabelung, sondern Bindung ist Autonomiefaktor Nummer eins." – ein Zitat von André Stern, das mich in der bedürfnisorientierten Pädagogik für die Eingewöhnung begleitet.

Es gibt keine schwierigen Kinder
Kinder werden von ihren Gefühlen oft überwältigt und fordern Eltern entsprechend mit damit verbundenen Verhaltensweisen. Doch mit keinem ihrer Verhalten wollen uns Kinder absichtlich ärgern. Nein, denn sie sind im Moment des Gefühlsausbruchs einfach nur echt – sie können gar nicht anders. Es gibt keine schwierigen Kinder. Es sind die Situationen im Alltag, die uns fordern und dann überfordern, wenn wir selbst in einem Mangelzustand oder nicht in Verbindung mit uns selbst sind. Eine Eskalation hat immer mit uns selbst zu tun, mit unserem Innersten – und die Kinder sind unser Schlüssel dazu. Wenn wir es als Eltern schaffen, diesem Bewusstsein Heimat in uns zu geben, dann werden sich die Machtkämpfe zwischen uns und unseren Kindern auflösen.

Wie wir den Alltag ohne Machtkämpfe schaffen
In Situationen, die uns überfordern, rufen wir unbewusst negativ „erlernte" Muster aus unserer Kindheit ab – in der Beziehung bzw. im Umgang mit unseren Kindern endet dies dann

meist in Machtkämpfen und mit Tränen. Was lässt uns so reagieren und warum eskalieren Situationen im Alltag? Wie können wir uns selbst erkennen? Wie gelingt es uns als Eltern unsere Emotionen zu regulieren? Wir erfahren die Beantwortung dieser Fragen und finden über uns selbst den Weg zu einer achtsamen Beziehung mit unseren Kindern.

Ein Blick unter den Eisberg: Vom Du zum Ich und vom Ich zum DU
Warum haben Konflikte mit unseren Kindern meist mit uns selbst zu tun?
Was sind unbewusste, negativ „erlernte" Muster aus unserer eigenen Kindheit?
Wie können wir eigene Glaubenssätze und Prägungen erkennen und ggf. loslassen, um über uns selbst den Weg zu einer achtsamen Beziehung zu unseren Kindern zu finden?

Huch, die Angst ist da!
Was tun, wenn sich mein Kind fürchtet und vernünftige Erklärungen nicht helfen?
Entwicklungsbedinge Ängste bei Kindern begleiten.

Mag. Nadine Mäser

- Mutter von 3 Kindern
- Diplomstudium Wirtschaftspädagogik
- Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin
- Zertifizierte Elternbegleiterin nach Hand in Hand Parenting
- Lebens- und Sozialberaterin i.A. (Schwerpunkt Logotherapie und Existenzanalyse)

Honorar auf Anfrage
www.listeningparents.at

Ich biete Workshops, Vorträge, mehrwöchige Kurse und Einzelcoachings für Eltern und PädagogInnen an. Dabei geht es um die bindungsorientierte Begleitung von jungen Menschen, den Umgang mit herausforderndem Verhalten und starken Gefühlen, sowie die Sensibilisierung für die eigenen Stressfaktoren, die die Ursache für unsere Reaktionsmuster in alltägliche Situationen sind.

Mag. Angelika Watzenegger-Grabher

- Mutter von drei Kindern
- Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin
- Elementar und Achtsamkeitspädagogin
- Sexualpädagogin
- Focusing Begleiterin in freier Praxis
- Lehrgangsleitung: „Ein guter Start ins Leben, Achtsamkeit mit Säuglingen und Kleinkindern“
- Entdeckungsraum Leiterin

Honorar auf Anfrage

Mich bewegt die Ausrichtung auf ein authentisches, friedliches und lebendiges Leben: Als Referentin und Weiterbildnerin für Pädagoginnen gebe ich Denkanstöße, Impulse und Hintergrundwissen. Indem wir uns selbst und unsere Kinder besser verstehen lernen, gelingt es uns leichter, ein gleichwürdiges und friedliches Miteinander zu leben. Als Wegbegleiterin in freier Praxis unterstützte ich Frauen und Mamas auf dem Weg zu der Antwort: „Wie gelingt es mir, die Mama zu sein, die ich wirklich sein möchte? Das bedeutet manchmal Konzepte von Erziehung zu hinterfragen (so macht man das...) Neues zu wagen und dabei gut begleitet und unterstützt zu werden. Für eine neue, friedliche Beziehungskultur zu uns Selbst und unseren Kindern.

Brüderchen, komm spiel mit mir, oder die Schatzkiste des freien Spiels
Ein Plädoyer für das freie, ursprüngliche Spiel der Kinder und was wir als Erwachsene alles NICHT tun müssen. In pädagogischen Einrichtungen und zu Hause. Das heißt nicht, dass wir alles den Kindern überlassen, aber mit Hintergrundwissen können wir Dinge sein lassen und Kinder haben somit Raum sich entfalten zu können. Pädagoginnen und Eltern erfahren, wie essenziell das Spiel für unsere Kinder ist und was sie alles dabei auf natürliche Art und Weise lernen, wie sie Räume gestalten können und welche Materialien zum Spielen einladen.

Sexualpädagogik - unaufgeregt und natürlich oder warum frühkindliche Sexualität schon im Mutterbauch beginnt!
In der Arbeit mit Kindern und auch als Eltern sind wir manchmal verunsichert. Viele haben im eigenen Elternhaus Offenheit vermisst und möchten es bei den eignen Kindern anders machen, aber wie? Hintergrundwissen verschafft Sicherheit und ist eine Basis für Selbstreflexion und eine Ausgangsbasis für professionelles pädagogisches Handeln. Somit können wir Sexualpädagogik als einen natürlichen
und kontinuierlichen Teil in den Alltag integrieren. Fernab von sogenannter Frühsexualisierung, sondern wir orientieren uns an den Fragen der Kinder und lernen diese altersgerecht zu beantworten.

Über die Würde des Kindes schon einmal nachgedacht, oder wie wir liebe-und respektvolle Beziehungen gestalten können
Die sogenannte Trotzphase, hat nichts mit Trotz, sondern mit dem Wunsch des Kindes nach Autonomie und Selbstwirksamkeit zu tun! Indem wir die Bedürfnisse der Kinder verstehen lernen, fällt es uns leichter diese kindgerecht und bedürfnisorientiert zu begleiten, unsere Grenzen zu wahren und den Mut zu entwickeln übernommene Konzepte von Erziehung und Pädagogik neu zu denken.

Vom Strafen, Drohen und Belohnen, oder über achtsame Sprache
Kindliches Verhalten ist manchmal sehr herausfordernd und übersteigt mitunter unser Maß, wir geraten in Stress und sagen Dinge, die uns anschließend leidtun. Oft fehlt es an Ideen, wie wir anders reagieren können. Wie aber können wir reagieren, ohne zu drohen oder zu bestrafen? Anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag lernen die TeilnehmerInnen wie es möglich ist aus dem Autopiloten auszusteigen und neue Ideen zu entwickeln.

Pubertät verstehen
Wie können und möchten wir als Eltern unsere Kinder in dieser Zeit begleiten und immer wieder unsere Beziehung anbieten? Mit Hintergrundwissen aus der Hirn- und Bindungsforschung gelingt dieser Balanceakt zwischen Loslassen und Halt geben vielleicht ein bisschen leichter.

„Fünfe grad si lo"... Kinder brauchen keine Supermütter! (Workshop)
Dieser Workshop versteht sich als Impuls, sich wieder daran zu erinnern: Kinder brauchen keine Supermütter, oder perfekte Pädagoginnen, sondern zugewandte, herzenswarme Menschen die Fehler machen, dazu stehen und authentisch sind. „füfe grad si lo" ist eine Einladung an gelebte Fehlerkultur in der Familie und im Team. Es ist ein „Raus aus dem Vergleichen", hin zum Spüren und Bemerken wie ich als Mutter/Pädagogin wirklich sein möchte. Mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Selbstreflexionen, aktivem Zuhören und Focusing nähern wir uns den Antworten.

Freude im Alltag (wieder) erLeben
Der Fokus an diesem Abend liegt bewusst auf der Freude, der Dankbarkeit und dem Schönen im Leben. Um dem Positiven im Familienalltag und der Arbeit mit Kindern wieder mehr Gewicht zu geben zu können, ist es wichtig, wenn wir freudige, positive Momente überhaupt erstmal bemerken. Und es gibt viele davon. Für alle, die gerne mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in ihren Familienalltag und in der Arbeit mit Kindern erleben möchten. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis erleichtern den
Zugang zu positiven Emotionen. Du lernst, wie du dich immer wieder daran erinnern kannst und dein Leben somit leichter und lebendiger werden kann. Das soll nicht heißen, dass wir mit rosaroter Brille durch das Leben schweben, aber wir fokussieren uns bewusst auf das Freudige, das Schöne. Das andere ist im Leben sowieso auch noch da. Und es funktioniert, wenn du dich immer wieder daran erinnerst.

Wertschätzung und Dankbarkeit leben oder ein Weg zur Selbstfürsorge
Gerade jetzt? Ja, denn viele Eltern und Pädagoginnen sind sehr gefordert. Durch Anregungen, Übungen und kleinen Selbstreflexionen erlebst du wie wohltuend gelebte Wertschätzung und Dankbarkeit uns allen tut. Das ist auch ein Raus aus dem Vergleichen, hin zum Spüren und Bemerken was guttut. Was schätzt du an dir? Was findest du bei deinem Gegenüber angenehm? Wertschätzung kann auch als Haltung im Team und Familie gelebt werden. Also, falls du dich angesprochen fühlst, mach doch einem nahen Menschen deiner Umgebung ein ehrliches Kompliment und schau wie es dir und der anderen Person dabei geht. Gerade jetzt.

Frau.MamaSein ...
...raus aus dem Vergleichen, hin zu deinem Stil, deinen Werten als Mama und Frau. Eine begleitete Entdeckungsreise mit Übungen und Inputs aus Focusing, der innengeleiteten Achtsamkeitspraxis.

Mag. (FH) Conny Lang

Die Medienexpertin ist seit 2010 im Dreiländereck engagiert tätig und arbeitet dort unmittelbar mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zusammen. Seit 2025 unterrichtet sie zudem als Lehrerin für Digitale Grundbildung. Als Mama setzt sie sich nicht nur auf fachlicher Ebene mit Medienthemen auseinander, sondern erlebt und gestaltet den verantwortungsvollen Umgang damit tagtäglich im eigenen Familienalltag.

Honorar: € 200,– plus Kilometergeld
www.connylang.at

Medien & Familie
Medien sind ein großer Teil unseres Alltags und faszinieren bereits die Jüngsten. Der Vortrag greift die zentrale Frage vieler Eltern auf, wie ein guter Umgang mit Medien in der Familie gelingen kann. Dabei geht es unter anderem darum, was Bezugspersonen bei der Mediennutzung von Kindern beachten sollten und wie sie diese altersgerecht und kompetent begleiten können. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Austausch. Der Vortrag wird individuell an Alter und Setting angepasst (Kindergarten bis Unterstufe, auch altersgemischt) und ist auch ohne digitale Präsentation, etwa im Rahmen eines Elterncafés, möglich.

Künstliche Intelligenz in Familie und Schule
Verstehen, nutzen, verantwortungsvoll begleiten
Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – von Smartphone-Apps über Lernhilfen bis hin zu kreativen Tools. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Eltern, wie sie KI sinnvoll im Familienleben und in der Schule einsetzen können.
Inhalte:

- Verstehen, was KI wirklich kann – und was nicht
- Praktische Tools kennenlernen, die den Alltag erleichtern
- Sicherer Umgang mit KI für Kinder und Familie
- Neue Impulse für die schulische Begleitung von KI

Durchblick im digitalen Dschungel
Vortrag für digitale Kompetenz für Erwachsene
Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – es eröffnet viele Möglichkeiten, birgt jedoch auch Risiken, wenn Wissen über Sicherheit und Datenschutz fehlt. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie ihr Smartphone sinnvoll und sicher nutzen können. Gemeinsam werden hilfreiche Apps und Websites für den Alltag vorgestellt, wichtige Sicherheitseinstellungen erklärt sowie Themen wie sichere Passwörter und Passwortmanager, Datenschutz, Schutz vor Phishing, der Umgang mit öffentlichen

WLAN-Netzen und die Nutzung des Digitalen Amts behandelt. Neben praktischen Übungen bietet der Workshop ausreichend Raum für individuelle Fragen und Austausch.

Smartphone sicher nutzen

Zum Ende der Volksschule erhalten viele Kinder ihr erstes Smartphone und sind oft mit den Funktionen und Einstellungen überfordert. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Bezugspersonen, wie Smartphones sicher genutzt werden können. Thematisiert werden unter anderem sinnvolle Nutzungsregeln, der sichere Umgang mit Apps wie WhatsApp, Instagram oder Snapchat, Schutzmöglichkeiten für Geräte, sichere Passwörter, Aspekte digitaler Spiele, Smartwatches für Kinder sowie der Einsatz von Schutzsoftware wie Family Link. Im Anschluss gibt es Gelegenheit, offene Fragen zu klären und Themen gemeinsam zu diskutieren.

Bernhard Dünser

- Handwerker (Tischler und Käser), Lehrer
- Vater von drei Kindern und einem Sternenkind
- Schul- und Organisationsentwickler
- Systemischer Lebens- und Sozialberater
- Staatlich geprüft Trauer- und Traumabegleiter
- Coach für neurosystemische Integration i.A.

Honorar auf Anfrage
www.cafeamwaldrand.at

Coaching | Supervision | neurosystemische Integration i.A. bei:

- Lebenskrisen | Identitätskrisen | Sinnkrisen
- Erschöpfung | Burnout
- Trauer- und Krisenbegleitung, Suizid im Familien- und Freundeskreis
- Elternfragen | Beziehung | Trennung (gut Eltern bleiben)
- Väterthemen | Geburtsvorbereitung für Männer
- Männerberatung

Themenbereiche für Vorträge und Workshops:

- Vater-Kind-Beziehung | Bonding
- Erziehungsfragen | dem Kind ein sicheres Umfeld bieten
- kindliche Trauer | Umgang mit Tod und Trauer in der Familie
- **SelbstFürSorge – auch als Eltern (Workshop)**
  Zwischen Verantwortung, Alltag und Liebe bleibt wenig Raum.
  Doch auch Eltern brauchen Pausen zum Auftanken.
  Hier darfst du loslassen, durchatmen und neu spüren.
  Selbstfürsorge – ganz mit dir. Im Cafe am Waldrand – drinnen und draußen.
- **5 Sprachen der Liebe (Workshop)**
  Liebe ist mehr als ein Gefühl – sie hat eine Sprache.
  Doch oft sprecht ihr als Paar unterschiedliche Dialekte.
  In diesem Workshop lernt ihr, euch wirklich zu verstehen.
  Damit eure Liebe nicht nur gemeint ist, sondern ankommt.
- **MännerDialoge**
  MannSein hat viele Gesichter – und oft wenig Raum dafür.
  Zwischen Stärke, Erwartungen und inneren Fragen.
  MännerDialoge öffnen einen sicheren Ort für echte Gespräche.
  Authentisch, offen und neugierig – als kraftvoller Antrieb für dein MannSein.
- **PapaKindTreff**
  Gemeinsam die Welt entdecken – Schritt für Schritt.
  Spielen, staunen und als Vater ankommen.
  Der Papa-Kind-Treff schafft Raum für euch beide.

Ungeteilt. Echt. Verbindend.

- **PapaKindWerkstatt**
  Gemeinsam bauen, sägen, gestalten.
  Doch im Mittelpunkt steht nicht das Werkstück.
  Sondern die Zeit, die du als Papa mit deinem Kind erlebst.

Patrick Konzett

Patrick Konzett ist Kinder- und Jugendmentaltrainer, Trainer für Stress- und Burnout Prävention sowie Jugend- und Elterntrainer. Als Mentaltrainer, Speaker und Buchautor aus Vorarlberg unterstützt er Kinder, Jugendliche und Eltern dabei, ihre innere Löwenkraft zu entdecken, mentale Stärke zu entwickeln und gestärkt durch Herausforderungen zu gehen. Seine Arbeit ist lebensnah, authentisch und inspiriert mit Herz und Verstand.

Honorar auf Anfrage
www.konzettpatrick.at

Meine Vorträge richten sich an Familien, Eltern sowie Kinder und Jugendliche. Im Mittelpunkt stehen Themen wie mentale Stärke, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Resilienz. Dabei geht es immer auch um die innere Löwenkraft – jene Stärke, die in jedem von uns steckt und in herausfordernden Zeiten aktiviert werden kann. Mit alltagsnahen Impulsen und motivierenden Perspektiven mache ich Mut, den eigenen Weg kraftvoll zu gehen.

Angelika Greußing

- Mittelschullehrerin
- Sexualpädagogin
- Zyklusmentorin
- Autorin

Nachdem ich viel zu spät in meinem Leben die Power des Menstruationszyklus kennenlernen durfte, ist es mir als Lehrerin wichtig, Menschen dieses Wissen weiterzugeben.

Honorar auf Anfrage
www.agreussing.at

Vortragsthemen:

- Impulsvortrag (30 Minuten): Starker Zyklus - Starke Familie
- Die Biologie des Menstruationszyklus
- Monatshygiene
- Verhütung
- Sexualität
- Die 4 Phasen des Menstruationszyklus
- Wie unterstütze ich meinen Zyklus?
- Wie nutze ich den Zyklus im Alltag?
- Workshops für Jugendliche oder Erwachsene

Entdecke die mentalen-, körperlichen- und emotionalen Besonderheiten der 4 Menstruationsphasen und lerne, wie du sie in deiner Familie nutzen kannst.

Anmerkung: Ein aktiver Menstruationszyklus mit Monatsblutung ist keine notwendige Voraussetzung für die Teilnahme.