

eltern  
W E R K S T A T T

2022 | 23



**Eltern-Kind-Zentrum Salzburg**

F. W.-Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen

Tel. 0662 8047-7560

[ekiz@bildungskirche.at](mailto:ekiz@bildungskirche.at)

[www.bildungskirche.at](http://www.bildungskirche.at)

## Informationen

### Was ist eine ?

Eine ElternWerkstatt ist ein Elternbildungsangebot, das aus einer oder mehreren Einheiten zu jeweils 1,5 bis 2 Stunden besteht. Mehrteilige ElternWerkstätten finden in der Regel im Wochenabstand abends, nachmittags oder vormittags statt. Eine Anmeldung der TeilnehmerInnen ist notwendig, da für die aktive Arbeitsweise der ElternWerkstatt die ideale TeilnehmerInnenzahl zwischen 8 und 15 TeilnehmerInnen liegt und diese nicht überschritten werden sollte.

### Was ist das Besondere der ?

In einer ElternWerkstatt steht das aktive Mittun der TeilnehmerInnen im Mittelpunkt. Die ReferentInnen geben Impulse, gehen auf Fragen ein und arbeiten mit teilnehmerInnenorientierten Methoden. In der Auseinandersetzung mit Erziehungsthemen wird das eigene Erziehungsverhalten reflektiert. Die Aufmerksamkeit wird in Richtung Veränderung, Verbesserung und möglicher Lösung gerichtet.

### Warum ist eine mehrteilig?

Eltern werden über mehrere Wochen begleitet, es kann aufbauend gearbeitet werden. Eltern können zu Hause etwas ausprobieren, beim nächsten Treffen Erfahrungen dazu austauschen und rückfragen. So profitieren sie am meisten für ihren Erziehungsalltag.

### Wie komme ich zu einer ?

Sie als Leiterin/Leiter einer örtlichen Einrichtung des Katholischen Bildungswerkes, Eltern-Kind-Zentrums, Frauentreffs können

direkt mit den ReferentInnen in Kontakt treten, Termine und Themen etc. vereinbaren. Telefonnummern und E-Mail-Adressen der ReferentInnen finden Sie im BildungsAnzeiger und im internen Bereich unserer Website: [www.bildungskirche.at](http://www.bildungskirche.at)

Für die organisatorische Begleitung soll es vor Ort eine Person geben, die für Anmeldungen, Räumlichkeiten, Arbeitsmaterialien etc. zuständig ist und als Ansprechperson für die TeilnehmerInnen zur Verfügung steht. Sie soll auch den Rückmeldebogen, der nach Abschluss der ElternWerkstatt für das Bundeskanzleramt gemacht werden muss, ausfüllen. Andere Institutionen, Gruppen, Personen, die sich für eine ElternWerkstatt interessieren, können sich im Eltern-Kind-Zentrum mit Frau Bettina Rieser in Verbindung setzen.

### Wie finanziert sich eine ?

Normalerweise haben Sie als Veranstalterin/Veranstalter einen Honoraranteil von € 25,- pro Veranstaltungsteil zu tragen. Als besondere Unterstützung werden im Bildungsjahr 2022/2023 jedoch alle ElternWerkstätten zur Gänze gefördert, d.h. der Selbstbehalt für Sie entfällt. Honorar und Fahrtkosten übernimmt das Eltern-Kind-Zentrum Salzburg.

### Gruppenangebote der ?

Mit unseren regionalen Gruppenangeboten wollen wir Ressourcen, Zeit und Fahrtkosten sparen.

Bitte nehmen Sie mit der Referentin/dem Referenten für Ihre Region Kontakt auf.

## Organisation

### Thema aussuchen

Die Leiterin/der Leiter einer Einrichtung (Katholisches Bildungswerk, Eltern-Kind-Zentrum, Frauentreff) tritt mit der Referentin/dem Referenten in Kontakt, legt Termin und Thema fest und vereinbart alle Details: z. B. Raum, Spezifika vor Ort wird mit mehr TeilnehmerInnen gerechnet, gibt es eine spezielle Zielgruppe, usw.

### Raum reservieren

Die Veranstaltung in unserer Werbeabteilung des Katholischen Bildungswerkes Salzburg, mit Angabe von Datum, Ort, Uhrzeit, TeilnehmerInnenbeitrag, Kontakt für Anmeldung melden und Werbezettel bestellen (A3, A4, DIN lang) - am schnellsten über den internen Bereich unserer Website. Auf Basis dieser Angaben werden die fertig ausgefüllte Honorarnote und der Projektbericht ein bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

### Werbeabteilung:

Tel. 0662 8047-7510

kbw@bildungskirche.at

Circa eine Woche vor der Veranstaltung noch einmal mit der Referentin/dem Referenten Kontakt aufnehmen und genauere Details besprechen: ab wann der Raum geöffnet ist, wie viele TeilnehmerInnen kommen und ob noch etwas gebraucht wird.

Sollte die ElternWerkstatt abgesagt werden, bitte die Referentin/den Referenten und das Eltern-Kind-Zentrum Salzburg verständigen.

### Am Tag der Veranstaltung:

Raum herrichten, die Referentin/den Referenten empfangen

### TeilnehmerInnenbeitrag kassieren

TeilnehmerInnen und die Referentin/den Referenten der ElternWerkstatt begrüßen

### Nach der Veranstaltung:

Das Abrechnungsformular ausgefüllt und unterschrieben der Referentin/dem Referenten mitgeben.

Den Projektbericht in den nächsten Tagen ausfüllen an das Eltern-Kind-Zentrum Salzburg senden.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN IST:

**Mag. Bettina Rieser**

Pädagogische Mitarbeiterin

Tel. 0662 8047-7566

bettina.rieser@bildungskirche.at

Für die Förderung danken wir dem

 Bundeskanzleramt



**Ingrid Achatz-Leithold, MSc**  
Pädagogin, Psychosoziale Beraterin,  
Erwachsenenbildnerin

### **DAS HOCHSENSIBLE KIND**

Wie es die Welt wahrnimmt und was hilfreich ist

Etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung nehmen Reize und Empfindungen intensiver wahr, sie werden als hochsensibel bezeichnet. Ob sich Hochsensibilität als Belastung oder als Begabung im Leben eines Menschen auswirkt, ist in erster Linie eine Frage des Umgangs mit der hochsensiblen Wahrnehmung. Das Wissen über diese Veranlagung lässt Eltern das oft spezielle Verhalten des hochsensiblen Kindes verstehen und öffnet den Blick auf seine besonderen Bedürfnisse und Begabungen.

**2-teilige ElternWerkstatt**



**Barbara Beihammer**  
Zert. Lebens-, Trauer- und Sterbebegleiterin,  
Humanenergetikerin, Elternbildnerin

### **TRÄNEN, TRAUER, HOFFNUNGS- SCHIMMER**

Kinder und Erwachsene in der Trauer begleiten

Trennungen, Abschiede, Verluste und Tod können bei Kindern und Erwachsenen Ängste auslösen. Kinder lernen zu trauern, indem sie sich an den Erwachsenen orientieren. Kinder sind sehr feinfühlig und spüren, wenn bei den Erwachsenen Stimmung und Verhalten nicht übereinstimmen. Gemeinsam werden wir versuchen uns auf das Thema Trauer einzulassen, uns auszutauschen und heilende Lösungen zu finden.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Heidemarie Bernegger**  
Dipl. Mentaltrainerin, Kinesiologin

### **LERNEN JA – AUF MEINE WEISE!**

#### Lernen unterstützen

Jedes Kind ist einzigartig. Wie können Sie mit Ihrem Kind einen „Lernrahmen“ gestalten, in den es seine Persönlichkeit und seine Interessen einbringen kann?

Folgende Themen werden behandelt:

- Welche Lerntypen gibt es?
- Welchen Sinneskanal bevorzugt mein Kind?
- Perspektivenwechsel – deine Sicht, meine Sicht
- Lernumfeld und Lernklima
- Selbstverantwortung fördern

#### 1-teilige ElternWerkstatt



**Petra Elisa Bieber**  
Freiberufliche Trainerin, Sexualpädagogin

### **MIR REICHT'S!**

#### ... alltägliche Lasten und unsichtbare Verantwortungen

Kinder, Beruf, Partnerschaft – wir haben ein ge-/erfülltes Leben. Trotzdem empfinden wir es manchmal als Gratwanderung, allen Anforderungen gerecht zu werden. Die bewusste Auseinandersetzung mit den vielen Rollen, die der Familienalltag so mit sich bringt, ermöglicht eine Neubewertung und fördert dadurch die innere Balance und das persönliche Wohlbefinden.

#### 2-teilige ElternWerkstatt geblockt



**Petra Elisa Bieber**  
Freiberufliche Trainerin, Sexualpädagogin

## **PATCHWORK-FAMILIEN**

**Besonders – vielfältig – bunt**

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie Informationen darüber, welche Familienformen, welche Dynamiken und welche unterschiedlichen Sichtweisen es in Stief- und Patchwork-Familien gibt. Es wird aufgezeigt, welche Rollen- bzw. Positionsverteilung, Verantwortlichkeiten und Aufgaben für das Zusammenwachsen hilfreich und welche eher hinderlich sind.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Barbara Dürr**  
Kindertuinatherapeutin, Heilpraktikerin

## **KINDERTUINA**

**Rasche Hilfe für Ihr Kind**

In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie Informationen zu Kindertuina und ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Mit speziellen, leicht zu erlernenden Griff-techniken können Heilungsprozesse positiv beeinflusst werden. Sie erfahren Wissenswertes zum Einsatz von Kindertuina bei:

- Husten und Schnupfen
- unruhigem Schlafen
- Ängstlichkeit und anderen Themen

Hinweis: Gegen einen Unkostenbeitrag von € 1,- erhalten Sie ein Skriptum.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



**Barbara Dürr**  
Kindertuintherapeutin, Heilpraktikerin

## KINDERTUINA

### Entwicklung des Kindes

Welche Fragen und Probleme können bei den unterschiedlichen Entwicklungsphasen wie z. B. Trotzphase, Pubertät oder bei Schulthemen auftreten? In dieser Eltern-Werkstatt erhalten Sie Informationen zu Kindertuina und wie Sie Ihre Kinder bei Themen rund um die Entwicklung mit einfachen zu erlernenden Grifftechniken unterstützen können.

Hinweis: Gegen einen Unkostenbeitrag von € 1,- erhalten Sie ein Skriptum.

**2-teilige Elternwerkstatt geblockt**



**Rosi Fellner**  
Bäuerin, Imkerin, Autorin

## WERTVOLLES AUS DEM BIENENSTOCK

### Honig und andere Bienenschätze als Hausmittel für die ganze Familie

Bienen liefern uns nicht nur wertvolle Heilmittel, sondern haben auch enorme ökologische Bedeutung. Wir entdecken, was wir als Familie zum Schutz von Bienen und Co. beitragen und wie Kinder von klein auf für einen achtsamen Umgang mit Insekten sensibilisiert werden können. Wir erfahren, welche Heilkräfte in Honig, Pollen, Propolis, Bienenwachs und Gelée royale stecken. Gemeinsam stellen wir Wachswickel, Lippenpflegestifte, Propoliscreme etc. her.

Hinweis: Der Materialbeitrag von ca. € 9,- wird vor Ort eingehoben.

**2-teilige Elternwerkstatt geblockt**



Mag. Eva Fernsebner-Hammer  
Neuromotorische Entwicklungstrainerin,  
Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

### **ALLERGISCH AUF BUCHSTABEN ODER ZAHLEN?**

Legasthenie oder Dyskalkulie frühzeitig erkennen

Der Verdacht auf Legasthenie oder Dyskalkulie wird häufig bei Kindern im Schulalter geäußert. Gibt es jedoch schon frühere Anzeichen, die darauf hinweisen können? Was genau bedeutet Legasthenie oder Dyskalkulie? Wie kann das festgestellt werden? Was sind die nächsten Schritte? Und wie erkläre ich es meinem Kind? All diese Fragen klären wir gemeinsam, damit Eltern ihre Kinder bestmöglich unterstützen können.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



Mag. Eva Fernsebner-Hammer  
Neuromotorische Entwicklungstrainerin,  
Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

### **DIAGNOSE „AUFFÄLLIG“!?**

Wie frühkindliche Reflexe Lernen und Entwicklung beeinflussen können

Entwicklungsverzögerungen, übermäßige Ängste, Lernschwierigkeiten, Zappelphilipp oder Tollpatsch-Syndrom – all diese Auffälligkeiten können ihre Ursache in neuromotorischer Unreife haben, einer Häufung von Restreaktionen frühkindlicher Reflexe. In dieser ElternWerkstatt erfahren Sie von typischen Auffälligkeiten, erhalten praktische Tipps und Alltagshilfestellungen und erarbeiten gemeinsam Übungen zur Prävention und Förderung.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



Mag. Eva Fernsebner-Hammer  
Neuromotorische Entwicklungstrainerin,  
Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

## REIF FÜR KINDERGARTEN UND SCHULE?

Neuromotorisch fit – Entwicklungsreife anders betrachtet

Neuromotorisch entwicklungsreif sind Kinder, die ihren Körper gut steuern können, und damit haben sie die Basis für positive Kindergarten- und Schuljahre. Gemeinsam erarbeiten wir,

- warum das so wichtig für Wohlfühlen und Lernerfolg ist,
- worauf Sie achten sollten,
- welche Übungen den Reifeprozess fördern können.

1-teilige ElternWerkstatt



Dipl.-Päd. BEd Claudia Frauenlob  
Erwachsenenbildnerin, Theologin

## ADVENT(T)RÄUME

Advent feiern in der Familie

Immer wenn es Weihnacht wird, stellt sich die Frage der Vermittlung dieser besonderen Zeit in der Familie. Entdecken Sie das „Alte“ neu und geben Sie die Geschichten der Bibel mit allen Sinnen an Ihre Kinder weiter. Wir lernen das Krippengärtlein und andere alternative Adventkalender kennen, erfahren, gegen welche Wehwechen eine Engelsalbe helfen könnte, entdecken den Sinn der Nikolaus- und Krampusbräuche und wie wir das alles für den Erziehungsalltag nützen können.

1-teilige ElternWerkstatt



Dipl.-Päd. BEd Claudia Frauenlob  
Erwachsenenbildnerin, Theologin

## OSTER(T)RÄUME

Mit Kindern über Gott reden

Diese ElternWerkstatt bietet für alle Interessierten, die im Frühling nicht nur den „Hasen“ feiern wollen, eine spannende Veranstaltung. Wir lassen eine Fasten-  
krippe entstehen, die unsere Kinder durch die heilige Woche führt, lernen Ostern als Fest der guten Botschaften kennen und entdecken die Karwoche als Zeit voll mit spannenden, sinnreichen Ritualen für die ganze Familie. Einfach aufbereitet und doch voll heilsamer Tiefe für unser Zusammenleben mit Kindern jeden Alters.

**1-teilige ElternWerkstatt**



Juliana Gastager, BA  
Pädagogin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## IMMER DIESES SCHLECHTE GEWISSEN

Wie wir Schuldgefühlen auf den Grund gehen und uns von ihnen lösen können

Eltern versorgen, trösten bei kleinen und großen Wehwechen, bieten Schutz und Geborgenheit, lieben und zeigen Zuwendung, fördern alle erdenklichen Kompetenzen ihrer Kinder und haben dennoch ein schlechtes Gewissen!? Viele Mütter und Väter sind regelrecht geplagt von Gewissensbissen. Doch sind diese immer gerechtfertigt? Welche Schuldgefühle helfen uns, welche lähmen uns? Diesen Fragen gehen wir u. a. in der ElternWerkstatt nach.

**1-teilige ElternWerkstatt**



Gabriela Graf-Wilhelm, MSc  
Dipl. Lebensberaterin

## WIRD ALLES GUT GEHEN?

### Ängste und Sorgen von Eltern

Kinder bereiten viel Freude, Elternsein ist aber auch mit Unsicherheit verbunden. Seien es Sorgen bezüglich der Gesundheit, der Schulsituation oder Ängste die Zukunft betreffend: Kommt mein Kind in der Kinderbetreuung zurecht? Kann es die Schule gut meistern?

Wir werden uns verschiedene Formen von Ängsten anschauen, hinspüren und den Sinn von Ängsten zu erfassen versuchen. Über die Auseinandersetzung mit diesen Themen nähern wir uns einer entspannteren Haltung im Erziehungsalltag.

### 1-teilige ElternWerkstatt



Karin Gratzner  
Ärztl. geprüfte Ernährungs-, Kinder- und  
Seniorengesundheitsberaterin

## GESUND ESSEN – GESUND BLEIBEN

Was gesund ist, weiß schon jeder. Wir beleuchten die Hintergründe und gehen ins Detail.

- Worauf müssen wir beim Einkauf achten?
- Wie täuscht uns die Lebensmittelindustrie?
- Warum haben immer mehr Menschen Lebensmittelunverträglichkeiten?
- Wie stärkt man sein Immunsystem?

Mit konkreten Tipps und Hinweisen, die sich leicht umsetzen lassen, sowie köstlichen Rezepten, die wir zum Teil beim zweiten Termin gemeinsam zubereiten und verkosten, gehen Sie nach Hause und können Ihre Familie ohne viel Aufwand mit gesundem Essen verwöhnen.

Hinweis: Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird bei der Veranstaltung eingehoben. Ein umfassendes Skriptum mit Tipps und Rezepten kann erworben werden.

### 2-teilige ElternWerkstatt



**Karin Gratzer**

Ärztl. geprüfte Ernährungs-, Kinder- und Seniorengesundheitstrainerin

### **RICHTIG ESSEN MACHT KINDER SCHLAU & FIT**

Kinder sind heute geforderter denn je. Leistung ist angesagt – in der Schule, aber auch bei den Freizeitaktivitäten. Wer möchte nicht sein Kind dabei unterstützen, sowohl geistig als auch körperlich fit zu sein, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden? Unter „richtig essen“ versteht man:

- die richtigen Lebensmittel
- die richtige Zusammensetzung
- die richtige Menge
- die richtige Verteilung der Mahlzeiten

Wer unter anderem diese Kriterien beachtet, kann die optimalen Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung seiner Kinder schaffen.

Hinweis: Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird bei der Veranstaltung eingehoben. Ein umfassendes Skriptum mit Tipps und Rezepten kann erworben werden.

### **2-teilige ElternWerkstatt**



**Stephanie Hamberger, MA**

Kindergartenpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin

### **MIR IST SO LANGWEILIG!!**

Wahrnehmen – aushalten – profitieren

„Mir ist langweilig!“ Diesen Satz haben bestimmt die meisten Eltern schon einmal gehört und mit einem Seufzer reagiert. Doch Langeweile ist ein wertvoller Entwicklungsmotor, um Potenziale offenzulegen und Kreativität zu entfalten.

In dieser ElternWerkstatt sprechen wir darüber, warum das Spiel der Schlüssel für zufriedene, selbstständige und selbstbewusste Kinder ist und welche Rolle Eltern und Bezugspersonen in diesem Prozess haben.

### **1-teilige ElternWerkstatt**



Mag. Claudia Kaar-Schlesinger  
Soziologin, Mediatorin

*gemeinsam mit*

Alexandra Pirker

Erwachsenenbildnerin, Mediatorin,  
Kreativ- und Montessoriausbildung

## GLÜCK MITEINANDER – MITEINANDER GLÜCKLICH

Wertschätzende Kommunikation in  
der Partnerschaft (stärken)

Gespräche führen und verstanden werden – das fühlt sich gut an! Kommunikation ist aber manchmal auch von Missverständnissen und Spannungen geprägt. Wo Menschen einander nahe sind, kann das sehr belastend werden. Wir nehmen uns Zeit, über unsere Art zu kommunizieren nachzudenken. Wir suchen Wege, gelingend zu kommunizieren und Gespräche wertschätzend zu führen. Wir setzen uns damit auseinander, wie es gelingen kann, dass unsere Partnerschaft von achtsamer Kommunikation getragen wird. Idealerweise nehmen beide PartnerInnen teil, jedoch sind auch

Einzelpersonen herzlich willkommen!

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



Maria Kalkhofer  
DGKS

## KINDER DÜRFEN FIEBER HABEN

Möglichkeiten und Grenzen einer  
sanften Pflege

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur, der viele gesundheitliche Herausforderungen ganz von alleine bewerkstelligen kann. In dieser Eltern-Werkstatt erfahren Sie:

- Welchen Sinn hat Fieber im Verlauf einer Erkrankung?
- Die einzelnen Fieberphasen: Wie erkennt man sie und was ist in der jeweiligen Phase zu tun?
- Antivirale und antibakterielle Hausmittel und ihre Anwendung
- Wohltuende Anwendungen der komplementären Pflege
- Grenzen der sanften Unterstützung

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Claudia Köckeis**  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Körpertherapeutin

## DIE KUNST, EINEN KAKTUS ZU UMARMEN

Die Pubertät ist für die Eltern ebenso wie für das Kind ein herausfordernder Lebensabschnitt. Diese Zeit ist häufig von Missverständnissen und Unsicherheiten geprägt, welche zu Spannungen und Konflikten zwischen Eltern und Kindern führen können.

- Hinsehen – wie sieht die Beziehung zu meinem Kind aus?
- Unterscheiden – was ist wirklich wichtig?
- Wissen – was passiert gerade in meinem Kind?

Sie erfahren 10 goldene Regeln, die Sie und Ihr Kind hilfreich durch die Pubertät begleiten.

**3-teilige ElternWerkstatt, 1. und 2. Termin geblockt**



**Angelika Kofler-Gutfertinger, BSc**  
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

## ACHTSAMES ABSTILLEN

Sich von der gemeinsamen Stillzeit zu verabschieden, ist für beide Seiten ein großer Schritt. In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie u. a. Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lange braucht ein Baby in der Nacht Milch?
- Wie/wann kann ich tagsüber abstillen?
- Wie/wann kann ich nachts abstillen?
- Was soll ich als Ersatz fürs Stillen anbieten?
- Muss/möchte ich wirklich abstillen?

**1-teilige ElternWerkstatt**



Angelika Kofler-Gutfertinger, BSc  
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

### GUT GERÜSTET DURCH DIE BABYZEIT

Entspannt, gesund, gestärkt und glücklich aufwachsen, wie kann das gelingen? Ob Ernährung, Schlaf, mit Windel oder windelfrei – für all diese Themen rund ums Aufwachsen gibt es auch einen natürlichen, artgerechten® Weg! Wie dieser Kinder und Eltern darin unterstützen kann, eine entspannte und bedürfnisorientierte Babyzeit zu erleben, erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt.

Hinweis: Wahlweise buchbar zu den Themen „Stillen“, „Schlaf“, „Beikost“, „Windelfrei“

1-teilige ElternWerkstatt



Angelika Kofler-Gutfertinger, BSc  
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

### GUT GERÜSTET DURCH DIE KLEIN- KINDZEIT

Entspannt, gesund, gestärkt und glücklich aufwachsen, wie kann das gelingen? Ob Ernährung, Schlaf oder Sauberwerden – für all diese Themen rund ums Aufwachsen gibt es auch einen natürlichen, artgerechten® Weg! Wie dieser Kinder und Eltern darin unterstützen kann, eine entspannte und bedürfnisorientierte Kleinkindzeit zu erleben, erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt.

Hinweis: Wahlweise buchbar zu den Themen „Essen“, „Schlafen“, „Sauberwerden“

1-teilige ElternWerkstatt



Mag. Claudia Krenn  
Resilienztrainerin

## ENTDECKE DEINE GLÜCKSTANKSTELLEN!

Wie du jederzeit ganz schnell und leicht auftanken, entspannen und dich glücklich fühlen kannst

Eltern haben viele Herausforderungen zu bewältigen, sind oft rund um die Uhr für ihre Kinder da – und vergessen dabei manchmal auf sich selbst. Wir können aber – jederzeit! – unsere eigenen Glückstankstellen entdecken. Einfache Übungen, Tipps und Tricks nach den neuesten Erkenntnissen der Glücksforschung helfen uns, auf die Sonnenseite des Lebens zu hüpfen und uns wieder leichter, freier und glücklicher zu fühlen.

**2-teilige ElternWerkstatt, auch 1-teilig buchbar**



Mag. Claudia Krenn  
Resilienztrainerin

## STRESS, LASS NACH!

Resilienz für Eltern und Kinder

Elternsein ist Freude und Herausforderung – heute mehr denn je. Wie wir mit Stress, Druck, Ängsten, Selbstzweifel, Energielosigkeit oder belastenden Situationen umgehen, ist nicht angeboren, sondern veränderbar – ein Leben lang. Einfache Übungen helfen Ihnen und Ihren Kindern, sich zu entspannen und leichter mit den alltäglichen Anforderungen, aber auch mit besonderen Herausforderungen umzugehen. Tun Sie sich und Ihren Kindern etwas Gutes – und freuen Sie sich auf eine informative, kurzweilige und vergnügliche ElternWerkstatt!

**2-teilige ElternWerkstatt, auch 1-teilig buchbar**



**Monika Kronberger**  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

## **DIE ERZIEHUNGS-ERSTE-HILFE-BOX**

10 praktische Übungen und Rituale  
zum Mit-nach-Hause-Nehmen

Dieser Abend dient der Anfertigung eines „Care-Paketes“. Was tun, wenn die Zweieinhalbjährige einen Wutanfall bekommt, die Sechsjährige Schulangst hat und der Zwölfjährige seinen ersten Liebeskummer? Ich öffne meine „ErsteHilfe-Box“ und finde alles, was ich brauche. Die Materialien und Ideen, die die TeilnehmerInnen von diesem Abend mit nach Hause nehmen können, dienen dazu, den ganz normalen Erziehungsalltag leichter bewältigen zu können.

Hinweis: Bitte Schuhschachtel mitbringen.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Monika Kronberger**  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

*gemeinsam mit*

## **Caroline Zutz-Weill**

Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Dipl. Eltern-  
bildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

## **EMPTY NEST**

Mit Humor in den nächsten Lebens-  
abschnitt

Wenn die Kinder das elterliche Haus verlassen, steht für viele Eltern eine Neuorientierung des Lebens und der Partnerschaft an. Bis jetzt waren wir 24-Stunden-Taxidienst, RundumversorgerInnen, kämpften uns durch schmutzige Wäsche und unerledigte Hausaufgaben, versorgten aufgeschlagene Knie und waren bei Liebeskummer da. Doch plötzlich sind wir alleine, sitzen im leeren Kinderzimmer und wissen nicht, wohin mit der frei gewordenen Zeit. Wagen wir gemeinsam einen humorvollen und gleichzeitig tiefgründigen Blick auf diesen neuen Lebensabschnitt.

**1-teilige ElternWerkstatt**





**Monika Kronberger**

Dipl. Erwachsenenbildnerin

## **KINDERN MUT MACHEN**

Leben, lieben und begleiten

Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die mutig schwierige Lebenssituationen meistern? Kinder, die mutig sind, die sich und ihr Handeln als wertvoll erleben, bereichern nicht nur jede Familie, sie bereichern auch die Gesellschaft. Das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken ist die erste Aufgabe der Erziehung. Darum ist es gut, das eigene Verhalten, die eigene Persönlichkeit immer wieder zu reflektieren. Die fünf wertvollsten Stützpfeiler einer stark machenden Erziehung werden erarbeitet.

**2-teilige ElternWerkstatt**



**Mag. Petra Löb**

Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin,  
Elementarpädagogin, Elternbildnerin

## **AUF DIE PLÄTZE, STÄRKUNG, LOS ...**

Wie der Start in die Schule gelingen kann

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist eine große Veränderung im Leben einer Familie. In dieser ElternWerkstatt geht es um den veränderten Familienalltag, die Freude am Lernen, die Selbstständigkeit und darum, was ein Kind von uns Eltern braucht. Kommen Sie, wenn Sie gestärkt und informiert sein wollen, um Ihrem Kind den bestmöglichen Start ins Schulleben zu ermöglichen.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



**Dr. Alexander Meisinger**  
Allgemeinmediziner, Klassischer Homöopath

## HOMÖOPATHIE BEI KINDERN

Worauf ist zu achten?

Chamomilla bei Zahnweh, Sulfur bei Hautausschlägen oder Arnica bei Verletzungen – ist das Homöopathie?

- Wie kann ein Kind reagieren, wenn es wiederholt eine (falsche) Arznei bekommt?
- Gibt es wirklich keine Nebenwirkungen?
- Warum werden homöopathische Arzneien individuell verordnet?
- Welche Besonderheiten gibt es in der Schwangerschaft und Stillzeit?

All diese Fragen werden bei dieser ElternWerkstatt beantwortet.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Sonja Messner, MA**  
Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Krisen- und Traumaberaterin, zert. Saferinternet.at-Trainerin

## MEIN KIND, SEINE MEDIEN UND ICH?

Chancen und Risiken im Umgang mit Internet und Smartphone

Eltern geraten im Hinblick auf Fernsehen, Computer, Internet und Smartphone oft in einen Zwiespalt: Was erlauben? Wie lange? Und was ist das alles überhaupt? In dieser ElternWerkstatt erfahren Sie,

- welche Wünsche und Bedürfnisse Kinder/Jugendliche durch Medien-nutzung abdecken,
- welche Apps und sozialen Netzwerke häufig genutzt werden und worum es sich dabei handelt.

Sie erhalten Tipps, was Sie bei der Medien-erziehung beachten können.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Sonja Messner, MA**

Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Erwachsenen-  
bildnerin, Krisen- und Traumaberaterin,  
zert. Saferinternet.at-Trainerin

## VORBILDER IN DEN MEDIEN

### Was sieht mein Kind im Internet?

Kinder und Jugendliche brauchen für ihre (Identitäts-)Entwicklung Vorbilder. Diese finden sie sowohl in der analogen als auch in der digitalen Welt. Je mehr Identifikation mit einem Vorbild, desto stärker wirkt es auf die eigene Lebenswelt. In dieser ElternWerkstatt sprechen wir über die Fragen, warum Kinder/Jugendliche Vorbilder brauchen, wo sie auf mediale Vorbilder stoßen und wie Sie hier als Elternteil oder Bezugsperson begleiten können.

### 1-teilige ElternWerkstatt



**Mag. Gudrun Ottoson-Ospald**

TEH-Praktikerin, Musik- und Tanzpädagogin,  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER UND HAUS

Nach den langen, dunklen Wintertagen sehnt sich nicht nur unser Zuhause nach einer gründlichen Reinigung, auch unser Körper möchte von den Lasten des Winters befreit werden. Mit einer Frühjahrskur können wir unsere Entgiftungsorgane bei ihrer Arbeit unterstützen und dadurch Beschwerden und Erkrankungen vorbeugen. Die ersten grünen Helfer im Frühling wie Brennnessel, Scharbockskraut oder Bärlauch versorgen uns mit ihren wertvollen Vitalstoffen. Nach dem Motto „Wie im Innen, so im Außen“ machen wir uns auch mit einigen Waschund Putzmitteln aus Wald und Wiese vertraut. Und wie der Frühjahrsputz zu einem Projekt für die ganze Familie werden kann, wird auch noch verraten.

Hinweis: Materialkosten werden vor Ort verrechnet.

### 2-teilige ElternWerkstatt geblockt



**Mag. Gudrun Ottoson-Ospald**  
TEH-Praktikerin, Musik- und Tanzpädagogin,  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### **NATURAPOTHEKE FÜR DIE FAMILIE**

Die Heilkräfte der Natur für unsere  
Gesundheit nützen

Lästige Erkältungen bleiben den wenigsten von uns erspart und begleiten uns oft den ganzen Winter lang und auch darüber hinaus. In den warmen Monaten ist die beste Zeit, um einen Vorrat an heilenden Pflanzen für den nächsten Winter zu sammeln, und auch im Herbst finden sich noch genügend Helfer in der Natur. Wir erfahren, wie Kräuter in der Erkältungszeit richtig angewandt werden, welche natürlichen Antibiotika es gibt und wie wir unser Immunsystem mit Heilpflanzen, die vor unserer Haustüre wachsen, stärken können. Zum Mitnehmen stellen wir eine eigene kleine Naturapotheke her.

Hinweis: Materialkosten werden vor Ort verrechnet.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



**Patricia Peschek**  
Dipl.-Ernährungstrainerin, Dipl.-Sporttrainerin

### **SUPPENKASPAR UND ZAPPELPHILIPP**

Wenn Kindern nichts oder vielleicht die falschen Dinge schmecken

Wenn der Suppenkaspar wieder einmal nichts essen will und sein Freund, der Zappelphilipp, einfach nicht mehr sitzen kann, dann ist das oft zum Verzweifeln. Warum gibt es Kinder, die sich nur sehr einseitig ernähren – und dann auch nur wie Spatzen – oder Kinder, die viel essen, aber vielleicht nicht die Lebensmittel, die ihnen guttun? Und was hat das alles mit dem Zappelphilipp zu tun, der ja eh ganz brav isst? Darüber reden wir in dieser ElternWerkstatt.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Erika Ramsauer, MTD**

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Mentorin für  
Personale Pädagogik

## **LIEBE UND HALT VON ANFANG AN**

**Das macht Ihr Baby fit fürs Leben**

Ein Baby rüttelt das bisherige Leben durcheinander und wir wollen das Beste von Anfang an. Für eine gesunde Entwicklung sind vor allem auch sichere Bindungen von großer Bedeutung. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung erhalten Sie Hilfestellung für die Entwicklung einer sicheren Bindung, sodass der Stress durch den eigenen Anspruch, alles so gut wie möglich machen zu wollen, kleiner wird und Sie das Leben mit Ihrem Kind entspannt genießen können.

**2-teilige ElternWerkstatt, auch 1-teilig buchbar**



**Erika Ramsauer, MTD**

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Mentorin für  
Personale Pädagogik

## **SCHÖN, DASS ES OMA UND OPA GIBT**

**Für ein gelingendes Miteinander**

Großeltern sind sehr wichtig für Familien. Sie haben Zeit, die Welt mit den Enkelkindern zu entdecken, und schenken so ein Stück Geborgenheit und Sicherheit. Bei dieser Veranstaltung betrachten wir die Rolle der Großeltern aus dem Blickwinkel aller Generationen näher und tauschen uns darüber aus.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Erika Ramsauer, MTD**  
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Mentorin für  
Personale Pädagogik

### **WAS KINDER STARK MACHT**

**Resilienz – die Abwehrkraft  
der Psyche**

Wie können wir die Widerstandskräfte der Seele stärken? Gute Beziehungen, das Erkennen unserer Stärken und Ressourcen, das Prinzip der Selbstwirksamkeit, die Frage nach dem Sinn im Leben, Lebensfreude und Optimismus sind nur einige Punkte, die uns dabei helfen. Ein „gesundes Erziehungsklima“ unterstützt die Entwicklung der Kinder.

In dieser ElternWerkstatt bekommen Sie Anregungen, wie Resilienz gefördert werden kann.

**2-teilige ElternWerkstatt**



**Dr. Christina Repolust**  
Germanistin, Literaturvermittlerin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

### **VORLESEN IST LIEBE**

**Unvergessliche Vorlese-Erlebnisse**

Vorlesen ist Liebe und Förderung. Wer vorliest, bietet seinen jungen ZuhörerInnen – und nicht nur diesen! – Nähe und die erste Begegnung mit Sprache, Kunst und Literatur. Wissenswertes über die aktuellsten Bilderbücher erleichtert die Auswahl der Vorlese-Bücher ebenso wie Kenntnisse der Klassiker der Kinderliteratur. Vorlesen wird dann zum Erlebnis, wenn es gut vorbereitet den Weg auf den Geschichtenteppich lenkt und die Schatzkiste der Sprache öffnet.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### „RICHTIG“ SCHIMPFFEN?!

#### Achtsame Kommunikation mit Kindern

Oft reden Eltern auf Kinder ein und wollen ihnen vermitteln, wie sie sich ein kooperatives Zusammenleben in der Familie vorstellen, und fühlen sich doch nicht gehört.

- Was ist achtsame Kommunikation mit Kindern?
- Wie sollen Eltern reden, damit Kinder folgen können?

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### DAMIT DER GEDULDSFADEN NICHT REISST!

#### Kraftquellen und Grundbedürfnisse

Elternsein ist mit viel Geben verbunden. Es wäre gut, wenn das eigene Gefäß gefüllt ist, damit man aus freien Stücken, mit offenen Händen, aus der Fülle heraus geben kann und nicht in die Erschöpfung kommt.

- Was sind die eigenen Kraftquellen?
- Wie können Eltern gut für ihre Grundbedürfnisse sorgen?

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



Wir arbeiten nach neuesten Erkenntnissen der Elternbildung, Entwicklungspsychologie, Pädagogik und den Richtlinien der MARKE Elternbildung -  
Mit Achtung und Respekt Kompetente Eltern.



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### **EIN EI GLEICHT DEM ANDEREN! ODER DOCH NICHT?!**

Von der Einzigartigkeit eines jeden  
Kindes

„Wenn Kinder klein sind, gib' ihnen ein Nest, wenn sie größer werden, lehre sie ihre eigenen Flügel zu entfalten.“ Viel Weisheit steckt in diesem Erziehungsgrundsatz. Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder und doch ist es oft eine Gratwanderung zwischen ermutigen und verwöhnen, Grenzen setzen und entwickeln lassen. Wie es gelingen kann, Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und ihre Einzigartigkeit anzunehmen, damit aus ihnen lebensbejahende, selbstbestimmte Erwachsene werden, das ist Thema dieser ElternWerkstatt.

**2-teilige ElternWerkstatt, auch 1-teilig  
buchbar**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### **FAMILIENFESTE FÜRS HERZ**

Gemeinsam durch den Advent

Kekserlduft liegt in der Luft, die Fenster sind mit Tannenzweigen und Glitzersternen geschmückt. Draußen ist es kalt und früh wird es finster, wir kuscheln uns in warme Decken, erzählen einander Geschichten und lauschen stimmungsvoller Musik. Die Adventzeit ist oft hektisch, kann aber auch anders sein: zauberhaft und entspannend. Mit Herz und einfachen Mitteln können wir diese Zeit zu einer besonderen werden lassen. Wir tauschen uns über die verschiedensten Advent- und Weihnachtsrituale aus und stimmen uns auf Weihnachten ein.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## **IMMER DIESE STREITEREIEN**

### **Kinderkonflikte regeln**

Überall, wo Kinder zusammenkommen, fliegen schnell auch mal die Fetzen, was für Eltern auf Dauer sehr nervenzehrend ist.

- Wozu ist es hilfreich, gut und fair streiten zu lernen?
- Was können Eltern zur Konfliktlösungs-kompetenz ihrer Kinder beitragen?

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

## **KINDER BRAUCHEN GRENZEN! BRAUCHEN KINDER GRENZEN?**

Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Doch was ist dieses „Beste“? Wie sieht der individuelle Rahmen aus, in dem sich ein Kind gut entwickeln kann? Kinder brauchen einerseits Freiheit, um sich zu entfalten und selbstständig zu werden, andererseits benötigen sie auch Grenzen, die Orientierung geben. Hier eine altersadäquate Balance zu finden fällt oftmals schwer und ist für viele Eltern mit Unsicherheit behaftet.

Inhalt dieser ElternWerkstatt:

- Was heißt „Grenzen setzen“?
- Brauchen Kinder Grenzen?
- Wann und wie macht es Sinn, Grenzen zu setzen?
- Was tun, wenn's nicht funktioniert?

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### SAUBERWERDEN ACHTSAM BEGLEITEN

Wie werden Kinder „windelfrei“? Die allermeisten unproblematisch. Aber so einzigartig jedes Kind ist, so verschieden verläuft auch der Prozess des Sauberwerdens. Die ganzheitliche Perspektive, Reifungsprozesse, die Körperwahrnehmung des Kindes sowie die Trotzphase spielen dabei eine Rolle. Wichtig ist die richtige Unterstützung und achtsame Begleitung dieses Entwicklungsschrittes.

- Wann soll eine Sauberkeitserziehung beginnen?
- Welche Schritte sind erforderlich und welche Maßnahmen können den Entwicklungsprozess verzögern?
- Was ist hilfreich für Eltern und Miterziehende?

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Sabine Schäffer**

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-  
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### WILLKOMMEN IM ABENTEUER TROTZPHASE

#### Ich-Entwicklung

Die erste Autonomiephase der Kinder beginnt mit ca. 18-24 Monaten und ist eine großartige, neue Erfahrung und Herausforderung. Doch genauso zwiespältig können auch die Gefühle dazu sein.

- Warum ist die sogenannte „Trotzphase“ so wichtig?
- Wie können Eltern die Ich-Entwicklung ihres Kindes begleiten?

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Josefine Schlechter**

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerwegbegleiterin

## **VONEINANDER – MITEINANDER – FÜREINANDER**

### **Gemeinsam leben in Generationen**

Das Erlebnisangebot ermöglicht das Kennenlernen von verschiedenen Generationenerfahrungen und ermuntert zum gemeinsamen Austausch abseits von Geburtsjahr und/oder biologischem Alter. Es eröffnet interessierten Erwachsenen eine bewusste Auseinandersetzung rund um verschiedene Betrachtungsweisen von „Jung und Alt“. Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre die vielseitigen Facetten von unterschiedlichen Altersstufen und Ihre ganz persönlichen Stärken und Fähigkeiten.

**Vortrag und Gespräch, Seminar**



**Mag. Renate Schneidhofer**

Soziologin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Trommel- und Rhythmuspädagogin

## **ECHT JETZT?! – PUBERTÄT**

**Wenn's Eltern viel zu schnell und den Jugendlichen nicht schnell genug geht**

Gerade haben wir uns noch darüber gefreut, dass unsere Sprösslinge selbstständig werden. Wir haben sie unterstützt, starke Persönlichkeiten zu werden, und jetzt das! Die Gefühle fahren Achterbahn, das Gehirn ist eine Großbaustelle. Die Pubertät ist eine große Herausforderung für alle. Wie diese bewältigbar wird und der Spagat zwischen dem richtigen Moment des Loslassens bzw. Auffangens gelingt, sind Themen eines gemeinsamen Austausches.

**2-teilige ElternWerkstatt, auch 1-teilig buchbar**



**Mag. Renate Schneidhofer**  
Soziologin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Trommel- und Rhythmuspädagogin

### **MIT HUMOR DURCH DEN ALLTAG**

#### **Kinder brauchen keine perfekten Eltern**

Der Alltag mit Kindern kann oft mehr als anstrengend sein und wir finden uns in Situationen wieder, die wir uns so nicht vorgestellt haben. Eltern wollen meist das Beste für die Kinder und vergessen dabei darauf, sich selbst etwas Gutes zu tun und wieder einmal richtig Kraft und Freude zu tanken.

In dieser ElternWerkstatt geht es um Auswege aus der „Perfektionismusfalle“, Veränderungen in der Familie, das Zulassen von Ängsten, Fragen, Hoffnungen und schließlich um Ihre eigenen Lösungen für den Alltag. Wir schaffen Genuss und Ausgleich und tragen aktiv zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens bei.

#### **1-teilige ElternWerkstatt**



**Carina Schreiner**  
Evolutionspädagogin®, Dipl. Mental Coach,  
wingwave® Coach

### **KRATZEN, TRETEN, BEISSEN!**

#### **Umgang mit Aggressionen**

Aggressionen gehören zur normalen kindlichen Entwicklung dazu. Was aber, wenn sie in Intensität und Dauer übermäßig stark zum Ausdruck kommen?

In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Prägungen und Programme hinter diesem Verhalten. Sie bekommen ein besseres Verständnis für das Kind und Anregungen, wie Sie es durch diese Phase gut begleiten können.

#### **1-teilige ElternWerkstatt**



**Carina Schreiner**  
Evolutionpädagogin®, Dipl. Mental Coach,  
wingwave® Coach

## WENN SICH KINDER BEIM LERNEN SCHWERTUN

Lernblockaden erkennen und auflösen

Aus der Hirnforschung ist schon lange bekannt, dass unter Stress Teile des Gehirns regelrecht abschalten. Die Folge sind Denk- und Verhaltensblockaden. Gutes Zureden hilft in solchen Momenten nicht weiter. Schimpfen noch weniger. Erfahren Sie, warum Ihr Kind sich verhält, wie es sich verhält. Warum es manchmal nicht anders kann und warum es Eltern dann oft so schwerfällt, ruhig zu bleiben. Vor allem aber bekommen Sie Übungen, die helfen können, Blockaden zu lösen.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Mag. MSc Martin Seibt**  
Unternehmensberater, Pädagoge, Lebens- und  
Sozialberater

## EIN INDIANER KENNT KEINEN SCHMERZ!?

Buben beim Heranwachsen begleiten

Väter sind Vorbilder. Doch welches Bild von Männlichkeit wollen wir überhaupt weitergeben? Wie definiert sich Mann und wie definiert Frau Mann heute? Die starke Schulter, der empathische Softie, der taffe Geschäftsführer, der schnell mal Windeln wechselt? Und was, wenn die Vaterrolle im Alltag fehlt? Wie können Mütter das Aufwachsen ihrer Söhne unterstützen? Geschlechterstereotype hinterfragen und neue Bilder von Männlichkeit zulassen, um Buben beim Heranwachsen zu begleiten, das sind zentrale Themen dieser Eltern-Werkstatt.

**1-teilige ElternWerkstatt**



### Brigitte Steinacher-Sigl

DGKS, Heilpraktikerin, zert. Gedächtnistrainerin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

#### HEILPFLANZEN FÜR GROSSE UND KLEINE KINDER

Vom sicheren Erkennen und richtigen  
Anwenden

Von Augentrost bis Zitronenmelisse: Die Pflanzenheilkunde zählt zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Dabei ist eine genaue Kenntnis der einzelnen Pflanzen, ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungen unerlässlich, um das richtige Kraut zur rechten Zeit einzusetzen und Verwechslungen mit Giftpflanzen zu vermeiden. Die Zubereitungen sind einfach zu erlernen, ihre Wirkung vielfältig und überzeugend. Unerwünschte Nebenwirkungen sind bei richtiger Anwendung nicht zu erwarten.

**1-teilige ElternWerkstatt**



### Brigitte Steinacher-Sigl

DGKS, Heilpraktikerin, zert. Gedächtnistrainerin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

#### HILFREICHE WICKEL

Wickel und Auflagen als Heilmethoden erfreuen sich großer Beliebtheit, steigern die Abwehrkräfte und fördern den Genesungsprozess. Bei diesen Behandlungen erleben die Kinder ihre Eltern als liebevolle UnterstützerInnen und erfahren körperliche und seelische Zuwendung. Ob bei Husten, Schnupfen, Fieber, Verletzungen usw.: Lernen Sie die Herstellung, Anwendung und Wirkung von Wickeln kennen.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



**Brigitte Steinacher-Sigl**

DGKS, Heilpraktikerin, zert. Gedächtnistrainerin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

## KINDER NATÜRLICH GESUND

Naturheilkunde und mehr

Eltern haben maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder. Mit ihrer Hilfe lernen Kinder ihr Gesundheitsbewusstsein aufzubauen, Abwehrkräfte zu stärken und, wenn möglich, Krankheiten aus eigener Kraft zu überwinden. Themen sind:

- Strategien der Gesundheitsförderung
- Erkältungskrankheiten
- natürliche Heilmittel
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

**1-teilige ElternWerkstatt , auch 2-teilig buchbar**



**Antje Thomer**

familylab-Trainerin, Pädagogin, Achtsamkeits-trainerin

## ROSAROT UND HIMMELBLAU

Wie Gendermarketing unsere Erziehung (un-)bewusst beeinflusst

Farben sind für alle da? Ein Blick in die Kinderkleiderabteilung eines Kaufhauses zeigt ein anderes Bild. Rosa ist für Mädchen, blau für Jungs. Es gibt rosa-farbene Überraschungseier für Mädchen und Mineralwasser in blauen Flaschen für Jungs. Wir zeigen Alternativen auf, wie es anders gehen kann, und erklären, was hinter dem Begriff Gendermarketing steckt und wie sich dieses Phänomen auf unser Rollenverständnis und das unserer Kinder auswirkt.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Petra Traintinger**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin

### **FAIRES STREITEN ZWISCHEN KINDERN**

Bei Konflikten zwischen den Kindern sind Eltern besonders gefordert. In diesem Workshop geht es darum, konstruktive Handlungsspielräume und Möglichkeiten zu entdecken. Wichtig dabei ist, innezuhalten und sich Klarheit zu verschaffen, statt vorschnell eine Lösung „anzubieten“. Sie erhalten ein Handwerkszeug, mit dem Sie den Kindern eine konstruktive Streitkultur und eine selbstständige Konfliktklärung anbieten können.

**4-teilige ElternWorkstatt, 2. und 3. Teil auf einen Termin geblockt**



**Annette Wachinger**

Erzieherin, Musikgartenlehrkraft, Kinderkräuterpädagogin, Bibliothekarin

### **KLEINE FORSCHERINNEN GANZ GROSS**

Kinder bringen von Anfang an eine ganze Menge Forschungsgeist mit. Sie wollen ihre Welt mit allen Sinnen begreifen, erfassen, erkunden und machen dabei ständig neue Entdeckungen. Mit Spielen, kleinen Geschichten und einfachen Alltagsmaterialien wollen wir diesen Forschungsgeist spielerisch unterstützen und eine bunte Vielfalt an Erfahrungen ermöglichen.

Hinweis: € 4,- Materialkosten

**2-teilige ElternWorkstatt geblockt**



**Annette Wachinger**

Erzieherin, Musikgartenlehrkraft, Kinderkräuterpädagogin, Bibliothekarin



**Katrin Wirnsberger**

TEH-Praktikerin, Dipl. Kindergarten- und Kleinkindpädagogin

## **KRABELMÄUSE – LESEZWERGE**

### **Sprach- und Leseförderung**

Kleinkinder lieben es, Geschichten zu lauschen und sich in Bilderbücher zu vertiefen. Reime, Fingerspiele und Lieder mit Bewegung ermöglichen spielerischen Spracherwerb. Unter dem Motto „Hüpfen, Tanzen, Singen bringt Sprache rasch zum Klingen“ bietet die ElternWerkstatt

- Informationen zur Sprachentwicklung und Sprachförderung,
- praktische Beispiele und Anregung zum spielerischen Umgang mit ersten kleinen Geschichten und Büchern,
- aktuelle Literatur für Kleinkinder,
- Anleitung für die Gestaltung einfacher Requisiten für die Praxis.

Alle Inhalte lassen sich ohne großen Aufwand in den Familienalltag integrieren.

Hinweis: € 4,- Materialkosten. Bitte Schere und leeren Schuhkarton mitbringen.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**

## **1-2-3 SELBSTGEMACHT**

### **Kräuterwissen kinderleicht**

Von der Lippenpflege bis zum Zahngel, vom Insektenschutz bis zur ErsteHilfe-Salbe, all das kann mit wenigen Zutaten aus der Natur ganz einfach selber gemacht werden. Sie lernen wertvolle Rohstoffe vor der Haustüre und ihre Anwendungsgebiete kennen und nehmen kreative Methoden mit, um auch Kindern altes Kräuterwissen nahezubringen.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



Mag. Bakk. komm. Daniel Zauner  
Lerntrainer

## STACHELRÖSCHEN UND RUMPELBEINCHEN

Lernen durch Geschichten am Beispiel  
eines Kräutermärchens

Stachelröschen wurde von einer Fee verwünscht und muss dadurch mit allerlei Krankheiten leben. Um ihr Schloss ist ein Rosenstrauch gewachsen, der ihr Hilfe von außen verwehren soll. Ein tapferer Prinz schafft es, sich durch die Hecke zu kämpfen und das Stachelröschen mit den Pflanzenteilen der Rose zu heilen! Wussten Sie, dass Rosen keine Dornen, sondern Stacheln haben? Lernen Sie in dieser ElternWerkstatt das Geschichtenerzählen zu nutzen, um Kindern Lerninhalte spielerisch zu vermitteln.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



**Region:**  
gesamte Erzdiözese

**Theresa Leixnering**

Physiotherapeutin, Osteopathin

---



**Region:**  
gesamte Erzdiözese

**Margret Oblasser**

Physiotherapeutin, Osteopathin

## **BABYHANDLING**

Vom richtigen Liegen, Tragen, Heben

Wie fasse ich mein Baby an? Wie hebe ich es richtig, wo muss ich stützen? Worauf muss ich achten beim Wickeln, Baden, Anziehen? Sie üben ganz praktisch mit Ihrem Baby oder Kleinkind die wesentlichsten Handlingbereiche wie Liegeposition, Tragen, Heben. Außerdem sprechen wir über Tragehilfen und Lauflerngeräte und sensibilisieren den Blick für die wichtigsten Entwicklungsschritte (Kopf drehen, Kopfhaltung, sich umdrehen, Bauchlage, robben, krabbeln, aufstehen, gehen).

Hinweis: Tuch oder Decke für das Baby mitnehmen und Socken für die Begleitperson.

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**



**Region:**  
Flachgau,  
Tennengau,  
Salzburg

**Mag. Gudrun Ottoson-Ospald**  
TEH-Praktikerin, Musik- und Tanzpädagogin,  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

---



**Region:**  
Pinzgau, Pongau,  
Lungau, Tiroler Teil

**Annette Wachinger**  
Erzieherin, Musikgartenlehrkraft, Kinder-  
kräuterpädagogin, Bibliothekarin

## KRÄUTERZWERGE UNTERWEGS

Jede/Jeder kennt das Gänseblümchen und den Löwenzahn. Doch dass viele dieser bekannten Wiesenpflanzen und (Un-)Kräuter auch essbar sind und wunderbare Heilkräfte haben, ist fast in Vergessenheit geraten. Sie erhalten Informationen zu geeigneten Kinderkräutern und Anregungen zum spielerischen Erforschen kleiner und großer Kräutergeheimnisse.

Hinweis: Bitte ein leeres Schraubglas mitbringen! Ein Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- bis € 5,- wird bei der Veranstaltung eingehoben.

**2-teilige Elternwerkstatt geblockt,  
auch 1-teilig buchbar**



**Region:  
Pinzgau**

**MMag. Dr. Christoph Hofer**  
Notarsubstitut des öffentl. Notars Dr. Johann Bründl

---



**Region:  
Tennengau  
Pongau**

**Mag. Michael Weiss**  
Notarsubstitut des öffentl. Notars  
Dr. Helge Oberhuber, Golling

---



**Region:  
Tiroler Teil**

**Dr. Erwin Koller**  
öffentlicher Notar

---



**Region:  
Stadt Salzburg,  
Flachgau**

**Dr. Angelika Moser**  
öffentliche Notarin und eingetragene  
Mediatorin

---



**Region:  
Lungau**

**Dr. Silvia Prasser**  
öffentliche Notarin und Mediatorin

## **FAMILIE & RECHT**

Vielen Familien ist nicht bewusst, dass es einen Unterschied macht, in einer Ehe oder Lebensgemeinschaft zu leben, welche Auswirkungen die Geburt eines Kindes vor oder nach der Eheschließung mit sich bringt, was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist oder die Erbfolge ungeregelt ist.

Sie erhalten praktische Informationen und haben die Möglichkeit, Ihre offenen Fragen zu stellen.

### **1-teilige ElternWerkstatt**



**Region:**  
gesamte Erzdiözese

**Birgit Höpflinger**

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Ganz-Ohr-  
Vorlesepatin, Bankangestellte

---



**Region:**  
Salzburg Stadt,  
Tennengau,  
Flachgau-Süd

**Mag. Johanna Weber**

Lektorin, Ganz-Ohr-Vorlesepatin

---



**Region:**  
gesamte Erzdiözese

**Gerti Moser**

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Büchereileiterin,  
Vorlesepatin, Pädagogin, TEH-Praktikerin

---



**Region:**  
Salzburg Stadt,  
Tennengau,  
Flachgau-Süd

**Anna Weyringer**

Ganz-Ohr-Vorlesepatin, Pädagogin

---



**Region:**  
Lungau

**Friederike Siebenhofer**

Ganz-Ohr-Vorlesepatin

---



**Region:**  
Pinzgau, Pongau,  
Lungau, Tiroler Teil

**Annette Wachinger**

Erzieherin, Musikgartenlehrkraft,  
Kinderkräuterpädagogin, Bibliothekarin

## **LESEZEIT. GANZ OHR SEIN.**

Setz dich zu mir, ich lese dir was vor!

Beim Vorlesen schenken wir einander Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Und genau das wollen wir bei der Lesezeit tun. Wir sind ganz Ohr, tauchen ein in fremde Welten, sind Abenteurer, Astronauten, Riesen oder Zwerge. „Lesen heißt durch fremde Hand träumen“ (Fernando Pessoa). Die freundschaftliche Begegnung zwischen Groß und Klein und der lockere Austausch zum Gelesenen bekommen Raum, das ist Vorlesen im Dialog.

Hinweis: Die Buch- oder Textauswahl und Gestaltung der Lesezeit richtet sich nach der Zielgruppe.

**1-teilige ElternWerkstatt**



**Region:**  
Flachgau,  
Stadt Salzburg

**Agnes Gerl**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Pinzgau,  
Tiroler Teil

**Katharina Mayrhuber, MSc**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Flachgau

**Katrin Greisberger, BA MA**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Tennengau

**Martha Seiwald**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Tennengau

**Romana Gruber**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Pongau

**Renate Zitz**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Flachgau

**Sophie Leitner**  
Seminarbäuerin

---



**Region:**  
Stadt Salzburg

**Heidrun Lindner**  
Seminarbäuerin

## VOM KORN ZUM BROT

Brotback-Kurs für Eltern und Kinder  
ab 3 Jahren

Wie sieht das Getreidekorn von innen aus? Welche Arten von Getreide gibt es? Wie schmeckt mein eigenes Weckerl? Verschiedene Getreidesorten spielen in unserer ElternWerkstatt rund ums Brot die Hauptrolle. Im praktischen Teil wird gemeinsam eigenes Gebäck geformt.

Hinweis: Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter fürs Gebäck mitbringen! Lebensmittelbeitrag wird vor Ort eingehoben.

*In Kooperation mit dem Katholischen Familienverband und den Seminarbäuerinnen*

**2-teilige ElternWerkstatt geblockt**

