

Eltern-Webinar: Entspannte Eltern – entspannte Kinder

Wie innere Ruhe das Familienleben stärkt

Termin: Do, 12. März 2026

Dauer: 17:30 bis 19:00 Uhr

Zielgruppe: Eltern

Tool: Zoom

Kosten: kostenlos

Referent: Christina Preßmair

Kinder spüren intuitiv, wie es ihren Eltern geht. Wenn der Alltag von Hektik, Anspannung oder Überforderung geprägt ist, überträgt sich das manchmal auf die ganze Familie. Doch schon kleine Veränderungen im Umgang mit sich selbst können viel bewirken.

In diesem Kurz-Workshop erfahren Eltern, wie sie mit einfachen, alltagstauglichen Methoden zu mehr innerer Ruhe finden – und wie sich diese Ruhe positiv auf das Familienklima auswirken kann.

Inhalte:

- Die Auswirkungen von Stress auf Körper, Psyche und Miteinander
- Alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für zwischendurch
- Von der Reizbarkeit zur Ruhe: Strategien für herausfordernde Situationen
- Kleine Rituale mit großer Wirkung – Entschleunigung im Familienalltag

Anmeldung unter (bis 10.03.2026):

<https://styriavitalis.at/angebote/gvs-online-elterninfo/>

➔ **Bitte ergänzen Sie bei Ihrer Anmeldung in das Feld *Anmerkungen* den Namen der Schule, welche ihr Kind besucht. Vielen Dank!**