

Eltern-Webinar: Winterfit

Wie können wir unsere Familie für die kalte Jahreszeit stärken?

Termin: Do, 27. November 2025

Dauer: 17:30 bis 19:00 Uhr

Zielgruppe: Eltern

Tool: MS Teams

Kosten: kostenlos

Referentin: Andrea Leger und Barbara Riegler

Die kalte Jahreszeit bringt für viele Familien besondere Herausforderungen: Kinder sind öfter erkältet, bewegen sich weniger und verbringen mehr Zeit drinnen. In diesem Workshop werden wirkungsvolle Maßnahmen aus den Bereichen Psychologie, Ayurveda und Kräuterkunde erlernt, um die Familie gezielt für die Winterzeit zu stärken. Sie erhalten praktische Kräutertipps für den Alltag und Ideen für stärkende Rituale – ganz ohne großen Aufwand. Es werden die Grundlagen zur Stärkung der psychischen Resilienz sowie hilfreiche psychologische Ansätze vermittelt, um das Wohlbefinden der Kleinen und Großen zu fördern. Der Zauber des Winters entfaltet sich am schönsten, wenn alle gesund und fit durch die kalten Tage gehen.

Inhalte:

- Wie können Eltern die psychische und physische Resilienz ihrer Kinder fördern?
- Wie können Eltern die Winterzeit mit Ritualen und Routinen strukturieren?
- Was können Eltern tun, um typischen Winterbeschwerden vorzubeugen?

Anmeldung unter (bis 25.11.2025):

<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!