

## Meine Gefühle und ich

### Zeitraum

Fr., 03.02.2023

ab 15:00 Uhr

Sa., 04.02.2023

bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Grundschulkindern

### Referent/en

#### **Katharina Swoboda**

ausgebildete Grundschullehrerin, Heilpädagogin, FamilienTeam©Trainerin, Kursleiterin  
Entspannung nach ganzheitlicher Methode, ich schaffs©- Coach, Coach für Neue Autorität

#### **Deborah Visintainer**

Erziehungswissenschaftlerin, systemische Beraterin, Familienmediatorin,  
FamilienTeam©Trainerin, ProfiTeam©-Trainerin, DSA-Homework Tutorin, Coach für Neue  
Autorität

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Mama, Papa, warum bin ich manchmal so wütend? Was kann ich tun, wenn ich aufgeregt bin? Woher kommen die Schmetterlinge im Bauch, wenn ich auf einen Baum klettere? Wieso geht es mir so gut, wenn ich lache? Gefühle bestimmen unser Leben und wirbeln es oft durcheinander. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Mit entsprechenden Spielen, Übungen und Angeboten lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern, mit Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Freude umzugehen. Wir werden eingeladen, uns mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und die Gefühle der anderen zu respektieren. Für Eltern wird eine Einheit angeboten, bei denen sie sich mit den unterschiedlichsten Gefühlsäußerungen ihrer Kinder beschäftigen.