



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# NOTFALLKOFFER FÜR ELTERN UND MITERZIEHENDE

## Effektive Methoden zur Selbst- und Co-Regulation

Der Alltag mit Kindern kann ganz schön herausfordernd sein und an unseren Kräften zehren. Wir alle kommen irgendwann an den Punkt, an dem wir „aus der Haut fahren könnten“, am liebsten weglaufen würden oder einfach ausgelaugt und erschöpft sind. Das ist ganz normal. Das können wir tun, damit unser Nervensystem „für uns“ statt „gegen uns“ arbeitet.

**INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner  
unter 0676 8772 2407 oder  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**ANMELDUNG:** nur für die Vertiefungsabende  
erforderlich unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at.

**HINWEIS:** Die Vertiefungsabende können  
nur gemeinsam besucht werden.  
Teilnahme beim Vortrag wird vorausgesetzt.

### Vortrag:

**MI, 25. September 2024**

19.30–21 Uhr

### Vertiefungsabende:

**MI, 9. und 23. Oktober 2024**

19–21 Uhr

### Ort: ONLINE via ZOOM

Direkteinstieg zum Vortrag über die  
Meeting-ID: **821 4415 4539**

### Vortrag und Vertiefungs- abende mit: **Martina Klein**

*Psychologische Beratung Hypnose und Coaching,  
Systemische Aufstellungen*

**KOSTEN:** Dank Förderungen kostenfrei.

Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.  
Katholisches Bildungswerk Kärnten AT62 3900 0000 0106 6760



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA



QVB  
zertifiziert Stufe A



Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN  
Familienreferat