

Kinder brauchen Antworten

# Vortrag

## *Entspannte Eltern: Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Eltern-Alltag*

**Du sehnst dich nach mehr Freude  
und Leichtigkeit im Eltern-Alltag?  
Du hast den Wunsch nach mehr  
Zeit und Energie für dich selbst?**

In diesem Vortrag erfahren wir, wie wir uns in herausfordernden Zeiten nicht selbst verlieren. Wir bekommen einen neuen Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Zudem lernen wir verschiedene praktische und einfach umsetzbare Möglichkeiten des Methodenkoffers kennen, um im Alltag wieder Kraft zu tanken.



*Referentin*

**Mag.ª Dr.ª Rebecca  
Sonnweber**

Mag.ª Dr.ª Rebecca Sonnweber ist Sprach- und Medienwissenschaftlerin mit Schwerpunkt auf Gender und Körperbilder. Sie ist zudem eine erfahrene Pädagogin und Hatha-Yogalehrerin, die Achtsamkeit in ihrer Arbeit betont.

Der Familienverband Viktorsberg lädt ein.



**Vorarlberger  
Familienverband  
Viktorsberg**

### **Termin**

Donnerstag, 9. Oktober 2025  
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

### **Ort**

Volksschule Viktorsberg  
Hauptstraße 25, 6836 Viktorsberg

**Anmeldung bis 7.10.2025 unter  
julia.katharina.mayer@gmx.at**

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „Kinder brauchen Antworten“ von der ifs Familienberatung organisiert.

Das Elternbildungsprojekt „Kinder brauchen Antworten“ wird finanziert aus Mitteln des BKA – Sektion Familie und Jugend und dem Land Vorarlberg.

 Bundeskanzleramt



**ifs Familienberatung**  
Institut für Sozialdienste