

# 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. in Rebecca  
Sonnweber

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

Der Zwergengarten Kica lädt ein.

### Termin

Donnerstag, 29. Jänner 2026  
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

### Ort

Kinderbetreuung Vorarlberg gGmbH  
Zwergengarten Kica  
Hintere Achmühlerstr. 1a  
6850 Dornbirn

Anmeldung bis 15.01.2026 unter  
[zg-kica@kibe-vlbg.at](mailto:zg-kica@kibe-vlbg.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