

Kinder brauchen Antworten

# Workshop

## *Zeit für mich: Selbstfürsorge im Eltern-Alltag*

Zwischen vielen Verpflichtungen und Erwartungen bleibt oft wenig Raum für uns selbst. Doch Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung, um den Familienalltag gestärkt und gelassen zu meistern.

**Fragst du dich, wie du als Mama oder Papa trotz Alltagstrubel gut für dich selbst sorgen kannst?**

**Wünschst du dir Momente nur für dich – Zeit und Raum, ganz ohne schlechtes Gewissen?**

**Möchtest du erfahren, wie Selbstfürsorge im Alltag ganz praktisch und wirksam gelebt werden kann?**

Mit deiner Selbstfürsorge-Schatzkiste kannst du direkt nach dem Workshop loslegen.

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

 Vorarlberg  
unser Land



Referentin

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Rebecca  
Sonnweber

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> 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.

Die Räumlichkeiten werden von der Pfarre Rohrbach zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!



### Termin

Mittwoch, 20. Mai 2026  
18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

### Ort

Pfarrkirche Hl. St. Christophorus  
Rohrbach 37  
6850 Dornbirn

**Anmeldung bis 17.05.2026 unter**  
kba@ifs.at

 ifs Familienberatung  
Institut für Sozialdienste