

■ Zwischen Türenknallen und Durchatmen

Elterncoaching mit Dr. Michaela C.Fried und Antonia Riegler
im Bildungshaus Seitenstetten

Wenn Kinder größer werden, wird das Familienleben manchmal turbulent. Zwischen Schulstress, Pubertät, Handydiskussionen und dem ewigen „Räum dein Zimmer auf!“ braucht es oft einen langen Atem – und manchmal einfach neue Ideen, wie man als Eltern ruhig und präsent bleiben kann.

Und wer kleinere Kinder hat, kennt andere Dramen: den Zappelphilipp bei der Hausübung, das Beißen im Kindergarten oder Wutanfälle mitten im Supermarkt.

In vier Abenden über das Jahr verteilt geht es um **Neue Autorität** – eine Haltung, die Eltern stärkt, statt sie zu überfordern. Wie kann ich klar in meiner Haltung sein, ohne laut zu werden? Wie bleibe ich in Beziehung, auch wenn's schwierig wird? Und wie kann Widerstand gegen destruktives Verhalten gewaltfrei aussehen?

Eingeladen sind **alle Eltern**, die Lust auf Austausch haben – oder einfach zuhören möchten.

Man kann **einmal oder mehrmals kommen**, die Abende bauen nicht aufeinander auf. Die Gruppe ist klein (max. ca. 20 Personen), damit genug Raum für Fragen und Gespräch bleibt.

■ vier Termine pro Jahr, jeweils 2 Stunden

■ jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr

■ Bildungszentrum Seitenstetten

■ Teilnahmebeitrag: 15 Euro pro Abend

Anmeldung bis 2 Tage davor (Tel. 07477 42885 oder

E-Mail: bildungszentrum@st-benedikt.at

Termine:

- 10. März 2026
- 9. Juni 2026
- 29. September 2026
- 1. Dezember 2026

Ein Abend zum Durchatmen, Austauschen und Auftanken – herzlich willkommen!