

Kinder brauchen Antworten

Workshop

Und plötzlich ist alles anders: Alltagsheldin Mama

Mamas sind großem gesellschaftlichem Druck und hartnäckigen Stereotypen ausgesetzt – vom Wunsch, sofort wieder einen perfekten Körper zu haben, bis hin zu endlosen Anforderungen an sie. Wie beeinflussen gesellschaftliche Normen und Erwartungen das Selbstbild von Mamas? Welche Möglichkeiten gibt es, sich von unrealistischen Standards zu lösen und die eigene Individualität und Stärke zu feiern? Wie kann mehr Balance zwischen den Anforderungen des Mutterseins und den eigenen Bedürfnissen gefunden werden?

In diesem Workshop lernen wir praktische Methoden kennen, um uns im Alltag als Mama selbst zu stärken und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Lasst uns unsere einzigartige Reise als Mama annehmen und uns als die Alltagsheldinnen feiern, die wir sind!

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.^a Dr.ⁱⁿ Rebecca
Sonnweber

Mag.^a Dr.ⁱⁿ 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.

Das Eltern-Kind-Zentrum Alberschwende lädt ein. Freiwillige Spenden zugunsten des EKIZ sind erwünscht.



Termin

Samstag, 12. April 2025
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Ort

Eltern-Kind-Zentrum Trittroller
Hof 701a, 6861 Alberschwende

Anmeldung bis 09.04.2025 unter
melanie.fischer7@outlook.com



ifs Familienberatung
Institut für Sozialdienste