

Gemeinsam für Vielfalt

Wer wir sind

Drei Evangelische Familienbildungsstätten in
Kaiserslautern, Landau und Mainz bündeln die
digitalen Angebote für Familien:

Aktuelle Infos und weitere Veranstaltungen unter:

www.evangelische-arbeitsstelle.de
u.a. Anleitung für kostenfreies Videokonferenz-Tool
Zoom

www.hausderfamilie-landau.de

www.efb-mainz.de



Familien- alltag gestalten Selbstorganisation für Eltern

Anmeldung
antje.merks
@evkirchepfalz.de

Donnerstag, 6. Mai 21 | 19:30 – 21:30 Uhr

kostenfrei - nur Zoom auf PC oder Laptop

Als Elternteil sind Sie im Alltag immer wieder
gefordert, verschiedene Lebensbereiche unter einen
Hut zu kriegen: Kinder, Arbeit, Haushalt, Paarzeit, Zeit
für sich selbst, für Freunde und eigene Interessen -
verstärkt in der Corona-Zeit. Sie fragen sich, wie Sie
den Familienalltag gestalten können, damit die
verschiedenen Lebensbereiche mehr in Balance sind?
Sie suchen Ideen zur Selbstorganisation, die Sie dabei
unterstützen? Beim Elternabend machen wir uns
gemeinsam auf die Suche nach ersten Antworten.



Online Veranstaltungen im April/Mai 2021 der ev. Familienbildungsstätten:

- Evangelische Familienbildung Mainz
- Haus der Familie Landau
- Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern



Gefördert von



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Elternsein im Krisenmodus Was stärkt und schützt unser Familienleben?

Anmeldung
post
@efb-mainz.de

Montag, 3. Mai 21 | 19:30 – 20:45 Uhr

5 Euro Kosten - Zoom auf PC oder Laptop

Die Auswirkungen der Pandemie sind das Thema die-
ses Online-Elternabends.

Wie beeinflusst die Coronakrise unsere Familie?

Was hat sich verändert? Aber auch: Was möchte ich
verändern? Diplom-Sozialarbeiterin, Systemische
Therapeutin sowie Kinder- und Jugendlichenthera-
peutin (DGSF) **Kathrin Ellermann-Boffo**

lädt eine Gruppe von maximal 15 Personen dazu ein,
auf sich und den Familienalltag zu schauen und gibt
erste Impulse, um die eigenen Bedürfnisse wieder
mehr in den Blick zu nehmen.



Mobbing? Nein, danke! Was Kinder gegen (Cyber-) Mobbing wappnet

Dienstag, 18. Mai 21 | 19:00 – 20:30 Uhr

10 Euro Kosten - Zoom auf PC oder Laptop

Im digitalen Elternabend geht es um Kinder im
Grundschulalter: Jedes dritte Kind erfährt in der
Grundschulzeit Mobbing und überfordernde
Situationen. Jedes zehnte Kind liest ab 12 Jahren im
Internet beleidigende oder unwahre Dinge über sich
selbst.

Wissen wir Erwachsenen, wie wir unsere Kinder
unterstützen? Im eineinhalbstündigen Workshop
tauschen wir uns mit Dozentin **Catherine Haag** aus
und erarbeiten ein „Rüstzeug“ gegen (Cyber-) Mobbing.
Moderation: **Ute Dettweiler**.

Anmeldung
sandra.hauser
@evkirchepfalz.de



Achtsamkeitsfenster Montagsimpuls für Eltern: live-online

montags ab 12. April
(nicht am 24 und 31. Mai)

jeweils 20:00 – 21:00 Uhr



80 Euro für 12 Termine oder 40 Euro für 5 Termine
Zoom auf Notebook, Tablet, PC oder Smartphone

Jeweils eine Stunde zu Wochenbeginn für neue Blickwinkel mit **Michaela Neubauer** auf das eigene Familienleben und für mehr Gelassenheit und innere Stabilität für den Start in die neue Woche. Dieses Angebot ist buchbar als Reihe mit allen 12 Terminen oder als 5er-Karte für spontane Entscheidungs-freiheit.

Anmeldung
post
@efb-mainz.de



Rund ums Baby Online-Babykurs

montags ab 12. April
jeweils 19:30 – 20:30 Uhr,
Login ab 19:15 Uhr möglich

kostenfrei - über Zoom

Die beiden Kinderkrankenschwestern **Michaela** und **Yvonne** sind als Baby-Profis für eine Stunde Ansprechpartnerinnen für alle Fragen rund ums Baby. Jeden zweiten und vierten Montag im Monat gibt es Specials mit Infos und Tipps zu Fachthemen:

Am **12. April** referiert Erziehungsexpertin **Lea-Alicia Pleitz** über "Gemeinsam und liebevoll den Alltag erleben: **wertschätzende Erziehung**, die funktioniert"

Am **26. April** präsentiert Hebamme Nadine Roth Tipps zu "Gut durch Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby".



Teilnahmelink
www.
hausderfamilie-landau.de



Yoga für den Kopf für 13- bis 99-Jährige

Donnerstag, 22. April
(weitere Termine folgen)

19:30 – 21:00 Uhr



8 Euro | Live-Online-Seminar

Martina Bergner (www.vairagya-yoga.com) lehrt online einfache Yoga-Übungen, um Verspannungen im Nacken-, Schulterbereich und Kiefer zu lösen. Kurze Atem- und Meditationsübungen, Tipps zur Selbstmassage und Konzentrationssteigerung füllen die eineinhalb Stunden. Hilfreiches, um zwischendurch im Alltag zur Ruhe zu kommen und einen kühlen Kopf zu bewahren oder wiederzuerlangen.



Anmeldung
post
@efb-mainz.de



Babymassage bequem | daheim | digital für (Groß-)/Eltern, Tages- pflegepersonen mit Babys zwischen 4 Wochen und 4 Monaten

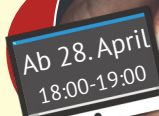
4 Dienstagstermine ab 27. April
jeweils 9:30 – 10:30 Uhr

40 Euro | Live-Online-Schnupperkurs über Zoom

„Berührung mit Respekt“ - liebevolle Babymassage intensiviert die Eltern-Kind-Bindung. Durch die Entspannungsmassage werden Babys ruhiger, schlafen besser und lernen ihren Körper besser kennen. Babymassage hilft bei Bauchschmerzen, baut Stress ab und fördert die Entwicklung.



Anmeldung
sandra.hauser
@evkirchepfalz.de



Babymassage bequem | daheim | digital für Väter mit Babys zwischen 4 Wochen und 4 Monaten

4 Mittwochstermine ab 28. April
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

40 Euro | Live-Online über Zoom

Dieser Schnupperkurs Babymassage bietet Papas in den frühen Abendstunden die Möglichkeit, bewusst ein Zeitfenster für eine Papa-Kind-Stunde zu nutzen. Und das bequem vorm Rechner zuhause, ohne aufwändige Anreise und Packaktionen.

Anmeldung
sandra.hauser
@evkirchepfalz.de



Ene mene muh - Du bist 'ne blöde Kuh!

Digitaler Elternabend

**über Glaubenssätze, Abgrenzung
und Mobbing**

Montag, 29. April
19:00 – 20:00 Uhr

10 Euro | Online-Vortrag über Zoom

Die Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin **Katherine Haag** sorgt in ihren Vorträgen für lehrreiche wie spannende Unterhaltung - für Eltern, Großeltern, Paten und alle Erwachsenen, denen ihre Beziehung zu Kindern vom Grundschul- bis ins Jugendlichenalter am Herzen liegt.

Moderation: **Ute Dettweiler**.

Anmeldung
sandra.hauser
@evkirchepfalz.de

