



Elternbildung 2025/2026

Manchmal ist mir einfach alles zu viel...

Umgang mit Stress

Dr.ⁱⁿ **Katja Naschenweng**
Erziehungswissenschaftlerin,
Erwachsenenbildnerin, Coach i.A.



Hast Du auch manchmal das Gefühl, dass Dir alles über den Kopf wächst? Dass die To-Dos kein Ende nehmen und keine persönliche Zeit bleibt? Dass Du nichts, aber auch gar nichts mal ganz in Ruhe machen kannst?

Damit bist Du nicht allein!

In diesem Vortrag gehen wir der Sache auf den Grund, sehen uns an, wie es so weit kommen konnte und wie Du Schritt für Schritt wieder Boden unter den Füßen und ein glücklicheres und entspannteres Leben aufbauen kannst. Für alle, die sich nach mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag sehnen!

Freier Eintritt!

Dienstag, 07. April 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Mallnitz, Kindergruppe Tauernzwerge



FamiliJa – der Partner für Innovation und soziale Dienstleistungen in Oberkärnten

9821 Obervellach 32 • ☎ 04782 / 25 11 • ✉ familija@rkm.at • @ www.familija.at • FamiliJa • @familija_oberkaernten