

# 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](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)  
u.a. Anleitung für kostenfreies Videokonferenz-Tool  
Zoom

[www.hausderfamilie-landau.de](http://www.hausderfamilie-landau.de)

[www.efb-mainz.de](http://www.efb-mainz.de)



## Familien- alltag gestalten Selbstorganisation für Eltern

Anmeldung  
an: [antje.merks@evkirchepfalz.de](mailto: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.



# digital Programm



## 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?

**Montag, 3. Mai 21 | 19:30 – 20:45 Uhr**

*5 Euro Kosten - Zoom auf PC oder Laptop*

Die Auswirkungen der Pandemie sind das Thema dieses 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 Jugendlichentherapeutin (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.

Anmeldung  
post  
@[efb-mainz.de](mailto:efb-mainz.de)



## 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](mailto: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 **zoom**

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".

Ab 12. April  
19:30 - 20:30

Teilnahmelink  
www.  
hausderfamilie-landau.de



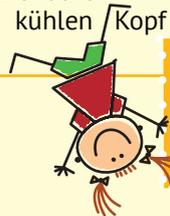
## Yoga für den Kopf für 13- bis 99-Jährige

Donnerstag, 22. April  
(weitere Termine folgen)  
19:30 – 21:00 Uhr

8 Euro | Live-Online-Seminar

**Martina Bergner** ([www.vairagya-yoga.com](http://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



Ab 22. April  
19:30 - 21:00



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

Ab 28. April  
18:00-19:00

zoom

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



## Babymassage bequem | daheim | digital für (Groß-)/Eltern, Tagespflegepersonen 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.

Ab 27. April  
9:30 - 10:30

zoom

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

29. April  
19:00 - 20:00

zoom