



(Foto: FamiliJa, MMag.a Dr.in Katja Naschenweng)

„Manchmal ist mir einfach alles zu viel ...“ – ein gelungener Auftakt in Großkirchheim

Mit viel Ruhe, Humor und spürbarer Achtsamkeit eröffnete MMag.a Dr.in Katja Naschenweng (FamiliJa) am 7. Oktober 2025 im Kindergarten Großkirchheim die neue Elternbildungsreihe zum Thema „Umgang mit Stress“. 17 Pädagoginnen und Mütter nahmen sich an diesem Abend Zeit für sich – um zu verstehen, wie Stress entsteht, was der Körper dabei braucht und wie kleine Übungen helfen können, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Das Feedback war durchwegs positiv: Besonders geschätzt wurden die Vagusnerv-Übung, der Gedanke einer positiven Aufwärtsspirale sowie der Mut, achtsam mit sich selbst umzugehen. Viele betonten die authentische Art und Leichtigkeit der Referentin, die das Thema greifbar und wohltuend vermittelte.

Weiter geht's!

Die Seminarreihe „Manchmal ist mir einfach alles zu viel – Umgang mit Stress“ wird fortgesetzt:

- 02. Dezember 2025 – Mörtschach
- 13. Jänner 2026 – Rangersdorf
- 03. März 2026 – Stall
- 07. April 2026 – Mallnitz
- 05. Mai 2026 – Pusarnitz

(jeweils 18:00–20:00 Uhr, Details unter www.familija.at)

FamiliJa-Elternbildung