



Mit der **FREIBURGER FAMILIENCARD:**  
Kostenfreier Vortragsbesuch & 50% Ermäßigung auf alle Kurse.



**elfa**

eltern & familienbildung  
in Freiburg

**PROGRAMM**  
September 2020  
bis  
Januar 2021

Ein Angebot der vhs Freiburg  
in Zusammenarbeit mit E+F Beziehung leben



**VORTRÄGE**

**Montag, 12.10.20**  
**20.00 Uhr**  
vhs im Schwarzen Kloster/Raum 204  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**„Danke, dass du mich nicht angeschrien hast!“**  
Es wird eine Methode vorgestellt, die zeigt, wie wir die Weisheit unseres Unterbewusstseins hinzuziehen können, um mehr Entspannung, Spaß und Freude ins Leben als Mutter und Vater zu bringen.

Kosten: € 6,- / Abendkasse  
Referentin: Esther Seer  
Reservierung erforderlich  
vhs Freiburg / ☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Montag, 02.11.20**  
**19.30 Uhr**  
vhs im Schwarzen Kloster/Theatersaal  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**„So sag ich's meinem Kind“**  
Kinder hören oft nicht, was Eltern sagen. Wie können wir reden, damit wir gehört und sogar befolgt werden. „So sag ich's meinem Kind“ bietet Werkzeuge, mit denen wir einen anderen Weg einüben, um unsere Kinder zu erreichen.

Kosten: € 6,- / Abendkasse  
Referentin: Daniela Körner  
Reservierung erforderlich  
vhs Freiburg / ☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Dienstag, 12.01.21**  
**20.00 Uhr**  
Eltern werden - Eltern sein  
Grete-Borgmann-Str. 4  
79106 Freiburg

**Die Elternkompetenz des positiven Leitens (nach Marte Meo)**  
Mit Hilfe von Videobildern werfen Sie einen bewussten Blick auf eine Leitungssituation im Erziehungsalltag (z.B. Wickeln, Füttern, Anziehen) und erkennen, wie Sie ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen können. Für Schwangere und Eltern von Kindern von 0-3 Jahren.

Kosten: € 7,- / Abendkasse  
Referent: Carola Basten  
Reservierung erforderlich  
☎ 0761/ 28 99 55  
www.elternwerden-elternsein.de

**Donnerstag, 21.01.21**  
**20.00 Uhr**  
Gesamtkirchengemeinde  
Jacob-Burckhardt-Str. 13 / Saal  
79098 Freiburg

**Hochsensible Kinder besser verstehen und angemessen ins Leben begleiten**  
Mit hochsensiblen Kindern umgehen ist herausfordernd. Was brauchen die Kinder, was sind ihre Stärken und Schwächen? Wie können wir sie als Eltern besser verstehen und fördern? Der Vortrag vermittelt konkrete Techniken und Umgangsmöglichkeiten.

Kosten: € 6,- / Abendkasse  
Referent: Enno Kastens  
Reservierung erforderlich  
☎ 0761/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**KURSE / SEMINARE**

**dienstags, 15.30-17.00 Uhr**  
**ab 15.09.20**  
Familienzentrum Klara e.V.  
Büggengreuterstr. 12  
79106 Freiburg

**Alleinerziehend – finden, was trägt**  
Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

Gebührenfrei (bei Teilnahme an 4 Terminen) finanziert über das Landesprogramm „Stärke“  
Leitung: Bianca Breuer  
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51  
www.familienzentrum-klara.de

**Dienstag, 22.09.2020**  
**19.00-20.30 Uhr**  
Jugendhilfswerk Freiburg e.V.  
Konradstr. 14  
Hinterhaus/Halle

**WhatsApp, Instagram und Co. – Medien? Aber sicher!**  
Sie erhalten einen Überblick über die Nutzung sozialer Medien wie WhatsApp, YouTube und Instagram. Welche Medien nutzen Ihre Kinder und warum? Wo liegen die Chancen und wo die Gefahren?

Kosten: € 12,-  
Leitung: Carmen Kunz  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.315  
vhs Freiburg, ☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Samstag, 26.09.20**  
**10.00-13.00 Uhr**  
Treffpunkt: Liftaßsäule in der Reutebachgasse/Zähringen (Eingang zur Altbachschlucht)

**Tiere des Waldes Spaziergang für Eltern und Kinder von 6 bis 10 Jahren**  
Wir gehen auf Spurensuche und erforschen, welche großen und kleinen Tiere im Wald leben. Der Weg wird von einigen Überraschungen und einem Rätsel begleitet.

Kosten: € 12,00 pro Person  
Leitung: Karin Köpfer  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.317  
vhs Freiburg, ☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**8x dienstags, 16.00-19.00 Uhr**  
**ab 29.09.20**  
Familienzentrum Kita Grünschnabel  
Arne-Torgersen-Str. 5  
79115 Freiburg

**FuN - gemeinsame Familienzeit**  
Der FuN-Kurs will Eltern unterstützen, Selbstvertrauen und Verständigung innerhalb der Familie stärken, Minderung von Familienstress und Stärkung des Familienzusammenhalts erreichen sowie Möglichkeiten neuer Kontakte schaffen.

gebührenfrei  
Referent: zertifizierte FuN Gruppenleitende  
Anmeldung bis zum 22.09.2020  
☎ 0761-7 67 99 18  
Familienzentrum Wiesengrün  
www.familienbildung-freiburg.de

**3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr**  
**ab 30.09.20**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG / 79102 Freiburg

**Pubertät begleiten – Beziehung stärken**  
Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren.

Kosten: € 35,00 (€ 55,00 für Paare)  
Leitung: Sabine Zeller  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75

**Donnerstag, 08.10.20**  
**19.30-21.30 Uhr**  
DRK Freiburg, Außenstelle Familienbildung: Rimsinger Weg 15  
79110 Freiburg

**Wirksame Hausmittel und wohltuende Wickel!**  
Mit einfachen Mitteln aus der Hausapotheke wollen wir uns und unseren Kindern Gutes tun und Großmutter's Heilwissen wieder aufleben lassen. Bitte drei Geschirrhandtücher und Wollsocken mitbringen.

Kosten: € 8,00  
Leitung: Melanie Jungbluth  
Anmeldung bis zum 02.10.2020  
☎ 0761/ 88 50 86 43  
www.drk-freiburg.de

**Sa, 17.10., 10.00-17.00 Uhr +**  
**So, 8.11., 10.00-14.00 Uhr**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**„Ich platze!“ – Wertschätzende Kommunikation mit Kleinkindern (2-5 Jahre)**  
Sie entwickeln Strategien für den Alltag, um mit dem Kind auf Augenhöhe zu kommunizieren, auch wenn starke Gefühle im Spiel sind. Mit Impulsen zwischen den Terminen!

Kosten: € 76,00  
Leitung: Janina Brudy  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**4x donnerstags, 15.00-17.30 Uhr**  
**ab 05.11.20**  
pro familia  
Basler Str. 61  
79100 Freiburg

**Starke Mütter – glückliche Kinder!**  
In entspannter Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für: Yoga, Stressreduktion, Frauenheilkunde, Empowerment, Entspannung und Alltagsbewältigung.

gebührenfrei (Spenden willkommen)  
Referentin: Marion Lichtenauer  
Anmeldung erforderlich: pro familia  
☎ 07 61/ 29 62 56  
www.profamilia-freiburg.de

**Dienstag, 03.11.20**  
**19.00-21.00 Uhr**  
Jugendhilfswerk Freiburg e.V.  
Konradstr. 14  
Hinterhaus/Halle

**Sicher im Umgang mit Computerspielen**  
Was ist überhaupt so toll an diesen Spielen? Wie lange darf gespielt werden? Was ist denn dieses Fortnite? Warum schaut sich mein Kind dauernd diese YouTubeur an? Und machen gewalthaltige Spiele aggressiv? Aktuelle Entwicklungen und Informationen.

Kosten: € 12,00  
Leitung: Marco Marsovszky  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.326  
vhs Freiburg, ☎ 07 61/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**6x mittwochs, 19.00-21.30 Uhr**  
**ab 11.11.20**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**Mit Kindern wachsen – der Elternkompass**  
Achtsamkeitsbasierter Elternkurs: Wie können wir eine tiefe Beziehung und einen inneren Kompass zu unseren Kindern entwickeln, der uns in den Stürmen des Elternseins Orientierung geben kann?

Kosten: € 87,00  
Leitung: Dörte Westphal  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 07 61/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Montag, 30.11.20**  
**19.30-22.00 Uhr**  
Gesamtkirchengemeinde  
Jacob-Burckhardt-Str. 13  
Saal

**Ängste und andere Emotionen im Kleinkindalter**  
Starke Gefühle von Kinder wie Wut oder Ängste stellen oft eine Herausforderung für Eltern dar. Anhand praktischer Übungen eignen wir uns Verhaltensweisen für herausfordernde Situationen im Alltag an.

Kosten: € 12,00  
Leitung: Sandra Comolli  
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege / TagesmütterVerein  
☎ 07 61/ 28 35 35 www.kinder-freiburg.de

**6x dienstags, 19.30-21.30**  
**ab 19.01.21**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung – Kinder im Blick**  
Wie können Väter und Mütter in Trennungssituationen gut für die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder sorgen und wie können schwierige Themen effektiv besprochen werden? Es kann nur ein Elternteil pro Kurs teilnehmen.

Gebührenfrei (finanziert über das Landesprogramm „Stärke“, zzgl. 15,-€ für Elternhandbuch)  
Leitung: Verena Zinngrebe  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

...alle Vorträge und Seminare richten sich an Eltern und andere Erziehende

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm



Angebote zur Stärkung der Elternkompetenzen

**elfa**  
eltern & familienbildung  
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule  
Freiburg

☎ 07 61/3 68 95 10

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

**KOOPERATIONSPARTNER:**

- E+F Beziehung leben
- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – TagesmütterVerein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Ökostation Freiburg
- Mütter- und Familienzentrum Klara
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung



Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Kursen finden Sie im vhs-Programmheft  
www.vhs-freiburg.de