



LANDKREIS  
LUDWIGSBURG

## Alle Seminare sind kostenlos!

Es gilt die aktuelle Corona VO.  
Sollten Präsenzveranstaltungen möglich werden, werden wie die angemeldeten Personen informieren.

Anmeldung zum Seminar telefonisch oder per Email.

Landratsamt Ludwigsburg  
**Hilfen für Alleinerziehende**  
71638 Ludwigsburg  
Dienststelle: **Hindenburgstr. 40**  
Zimmer: 518 in der 5. Ebene

Telefon: 07141/144-42781 und 07141/144-42725  
07141/144/43199 (Sekretariat)  
Fax: 07141/144-59974

Mail: [Sonja.Ohren@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:Sonja.Ohren@landkreis-ludwigsburg.de)  
[Elke.Gohl@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:Elke.Gohl@landkreis-ludwigsburg.de)

Internet: [www.landkreis-ludwigsburg.de](http://www.landkreis-ludwigsburg.de)

Wir bieten Ihnen außerdem telefonische und persönliche Beratung an. Montags ist zudem **Offene Sprechstunde** von 9 – 11 Uhr (ohne Termin). **Aktuell ist die Offene Sprechstunde nicht geöffnet.**

Stand: 02.03.2021

# Hilfen für Alleinerziehende



## Seminarprogramm für Alleinerziehende Frühjahr 2021

**ONLINE - Seminare**



[alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de)

## **Und wer schaut nach mir? – Entspannung im Alltag integrieren!**

**Dienstag, den 27.04.2021, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr**

**Mittwoch, den 28.04.2021, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr**

**Beide Termine finden online über MS Teams statt**

**Referentin:** Frau Sonja Ohren, Dipl. Sozialpädagogin und Entspannungspädagogin, Landratsamt LB

Die Tage sind von morgens bis abends durchstrukturiert und abends fallen Sie müde und erschöpft ins Bett. Wo bleibt die Zeit für sich? Wann und wie können Sie Kraft für sich schöpfen? In diesem Seminar möchte ich Ihnen nach einem kurzem Theorieblock eine aktive Entspannungstechnik vorstellen. Zudem werden Sie die „Feuerwehrstrategien“ kennenlernen und Atemübungen, die Sie und Ihre Kinder einfach zu Hause durchführen können. Ebenso gibt es einige versteckte Möglichkeiten, um im Alltag zu entspannen, die es gilt wieder bewusst wahrzunehmen. Bitte bereiten Sie für das Seminar eine Isomatte, eine leichte Decke und ein kleines Kopfkissen für ein bequemes Liegen bei sich zuhause vor.

## **Schlaf Kindlein schlaf... oder doch nicht?**

**Dienstag, den 08.06.2021, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr online über Zoom**

**Referentin:** Anita Huttelmaier, Erzieherin, Eltern- und Schlafberaterin 1001kindernacht®

Ich bin müde und ausgelaugt?

Ich weiß nicht mehr, wann ich das letzte Mal gut geschlafen habe?

Mein kleiner Schatz findet nicht in den Schlaf?

Haben Sie diese Fragen mit Ja beantwortet, dann sind Sie genau richtig in diesem Workshop. Sie erhalten Informationen über die

Schlafentwicklung Ihres Kindes, Tipps und verschiedene Möglichkeiten zur Situationsverbesserung und werden Antworten auf Fragen

erhalten wie z.B.: Warum wacht mein Kind so oft auf? Warum weint

mein Kind, wenn es schlafen soll? Wann schläft mein Kind endlich mal durch? Was brauchen mein Kind und ich, um gut schlafen zu können?

Ebenso wird es die Möglichkeit geben eigene Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

## **Wochenende bei Papa, Tante oder Oma – so gelingt das Ankommen wieder zuhause**

**Dienstag, 13.07.2021, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr online über senfcall**

**Referentin:** Ruth Farian, Praxis für Emotionelle Erste Hilfe, Elternberaterin, Bindung durch Berührung

Wenn das Kind am Wochenende jemanden besucht, kommt es mit vielen Eindrücken zurück. Die Gefühlswelt des Kindes ist dabei manchmal auf den Kopf gestellt. Eine gute Bindung zum Kind ist elementar wichtig, um ihm Sicherheit zu geben und es zu stärken. Wie kann ich nun meinem Kind angemessen Raum für seine Gefühle geben? Beeinflusst z.B. ein Papa- Wochenende meine Bindung zum Kind? Welche Wege gibt es, um leichter mit dem Beziehungsdschwengel zurecht zu kommen? Genauso schauen wir aber auch auf ihre Gefühlswelt, die ebenfalls Raum benötigt, wenn das Kind am Wochenende woanders übernachtet?

Ihre individuellen Fragen dürfen Sie gerne miteinbringen.

## **Veranstaltungshinweise der Fachstelle**

**„Kaffee Frieda“ online über MS Teams**

**07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 15.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07.2021**

**„Offener Treffpunkt für Alleinerziehende mit Kindern im Alter ab 10 Jahren“ online über MS Teams**

**26.01., 09.03., 11.05., 06.07., 19.10., 14.12.2021**