

THEMENÜBERBLICK

Aktuelle Termine findest du unter: www.die-chri.at

ERNÄHRUNG (alphabetische Reihung)

-) Chia vs Leinsamen - Regionales Superfood
-) Fastenvortrag: Wasser-, Saft- und Intervallfasten
-) Genuss statt Verzicht - unser gutes Essen
-) Gesund (bleiben) durch richtige Ernährung
-) Gesunde Ernährung von Anfang an
-) Gut oder schlecht - Öle und Fette
-) Junk mach krank - wie uns unser Essen krank machen kann
-) Kinderlebensmittel - sind sie wirklich gut für mein Kind?
-) Kochen wie anno dazumal - Vorwärts in die Vergangenheit (Einfaches Kochen)
-) Mein Essen ist meine Medizin
-) Mein zuckerfreies Leben
-) Meine Vorratskammer - Haltbarmachen von Lebensmitteln
-) Naschkatze trifft Gemüsemaus
-) Regional & saisonal = nachhaltig & kinderleicht
-) Regional und saisonal kochen
-) ... und es geht doch! Kinder essen Gemüse
-) Vegetarisch Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene - Grundinfo
-) Zucker - die süße Bedrohung?

ENTSPANNUNG

-) Abwechslung im Alltag = Burnout-Prophylaxe für Mütter
-) Das tut gut - Entspannung für mein Kind
-) Kraftquellen im Alltag
-) Meine kleine Pause zwischendurch

KREATIVES

-) Kreative Bücherstunde (Vor-lesen & gestalten)

THEMENÜBERBLICK

Aktuelle Termine findest du unter: www.die-chri.at

ELTERN- & ERWACHSENENBILDUNG (alphabetische Reihung)

-) Ab in die Wildnis
-) Die Kraft der **positiven** Gedanken
-) Die 6 R's der Nachhaltigkeit
-) Geschwister—zwischen Streit und Harmonie
-) Kinder, Arbeit und der Haushalt - wie soll ich das je alleine schaffen?
-) Kindern Demenz erklären
-) „Komm, wir machen Ordnung“ - Aufräumen mit Kindern
-) Meine Selbstständigkeit (im Alter) - wie kann ich sie erhalten
(für Betroffene und Angehörige)
-) Meine, deine, unsere Zeit - Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Generationen
finden, verstehen und respektieren
-) Nachhaltigkeit in der Familie — wir lieben, was wir schützen
-) Natürliche Hausmittel bei Schnupfen, Husten und Co
-) Positive und wertschätzende Sprache mit Kindern (und anderen Mitmenschen)
-) Schlaf, Kindlein, Schlaf—doch bitt endlich ein
-) Sinn und Möglichkeiten von Gedächtnistraining (für Erwachsene)
-) Spielen - die beste Förderung für mein Kind
-) Spracherwerb und Förderung bei Kindern
-) Time-Management für Mütter - mehr Zeit für mich
-) Von der Natur inspiriert - LaNDaRt: die Kunst im Freien
-) Wahrheit & Klarheit in der Kindererziehung
-) Welches Vorbild bin ich für mein Kind
-) Wie wird *mein* Kind ein starkes Kind - Fördern oder Stärken?

Und außerdem:
DUNSTAN BABYLAUTE und
ZWERGENSPRACHE—BABYZEICHEN