



## Presse-Information

9/2024

07.11.2024

### Väter Empowerment in Ostholstein:

#### Einladung zum Programm „Entspannte Väter, entspannte Kinder“

**Ostholstein.** Anlässlich des internationalen Männertags am 19. November lädt die Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Ostholstein alle Väter im Kreis zum Programm „Entspannte Väter, entspannte Kinder“ ein. Die online Veranstaltung findet am Mittwoch, 11.12.2024 statt.

In dem online Vortrag wird als Referent Carsten Vonnoh sprechen, er ist selbst Vater zweier Kinder, Autor des ersten bedürfnisorientierten Ratgebers „Up to Dad“ und Väter-Coach.

Besonders Väter unterschätzen ihren Einfluss auf die Gesamtatmosphäre in der Familie, auch und gerade in anspruchsvoller Arbeitsumgebung. Ihre eigene Haltung, ihre momentane emotionale Verfassung und ihr Umgang mit Stress sind wichtige Faktoren für die Vater-Kind-Beziehung und für den Umgang mit Konflikten.

Es geht um Impulse und Anregungen für eine gelungene Vater-Kind-Zeit. Der Referent zeigt Wege auf, nicht nur die eigenen Kinder, sondern auch sich selbst besser zu verstehen. Dabei leitet er die Teilnehmer auch dazu an, den eigenen Perfektionismus auf den Prüfstand zu stellen und so die Entwicklung der Kinder entspannter begleiten zu können. Vonnoh unterstützt, Kinder und sich selbst besser zu verstehen und als Vater entspannter und sicherer die Entwicklung der Kinder zu begleiten, mit Garantie auf Aha-Erlebnisse und berührende Momente.

Die Veranstaltung findet per Zoom statt.

- **Datum: 11.12.2024**  
**von 19:30 bis 20:30 Uhr**
- **Anmeldung über: [a.boos@kreis-oh.de](mailto:a.boos@kreis-oh.de)**



Herausgeberin:

Kreis Ostholstein, Gleichstellungsbeauftragte, Lübecker Straße 41, 23701 Eutin

Tel.: 04521-788-430, E-Mail: [a.boos@kreis-oh.de](mailto:a.boos@kreis-oh.de), Verantwortlich für den Text: Anna-Theresa Boos

Foto: © Carsten Vonnoh