

**Du wirst Vater – oder bist
es gerade geworden?
Herzlichen Glückwunsch!**



Erlebe die aufregendste Zeit deines Lebens mit Klarheit, Stärke und Herz!

Doch mit all der Freude kommen auch neue Herausforderungen.

Wie wirst du der Vater, den dein Kind braucht?

Wie bleibst du dir selbst treu und stärkst die Verbindung zu deiner Familie?

In unserem praxisnahen Workshop bekommst du das Handwerkszeug, um diese neue Lebensphase mit Selbstvertrauen und Klarheit zu gestalten. Gemeinsam mit anderen werdenden und jungen Vätern schaffen wir einen Raum für Austausch, Inspiration und echten Fortschritt.



Kostenlose Workshops für werdende Väter

Termine im Frühjahr
und Herbst



Vätertreff – Männercafe

Monatlich

www.ponto.pro/veranstaltungen-termine/

LAND KÄRNTEN
Familienreferat

ponto – Verein zur Förderung ganzheitlicher Burschen*- und Männer*arbeit
Postadresse: Lexergasse 6, 9020 Klagenfurt | info@ponto.pro | <https://www.ponto.pro>
Tel: +43 660 622 80 10

**Du wirst Vater
– oder bist es
gerade geworden?**



**Herzlichen
Glückwunsch!**





5 Gründe, warum dieser Workshop für dich gemacht ist:

1. Bereite dich mental auf die Vaterschaft & Geburt vor

Erfahre, wie du deine Stärke und Ruhe in der Zeit vor und während der Geburt einbringen kannst.

2. Mehr Sicherheit in deiner Vaterrolle – die ersten Monate:

Erfahre, wie du die Balance zwischen väterlicher Verantwortung, Beruf und Beziehung meisteilst. Praktische Tipps für Schlafmangel, Windelwechsel und die Hürden / Verführungen des Alltags. Strategien für dich, um deinen Platz als Vater und Partner in einer neuen Lebensphase zu finden.

3. Wie eine starke Bindung zu deinem Kind auch dein Leben bereichert

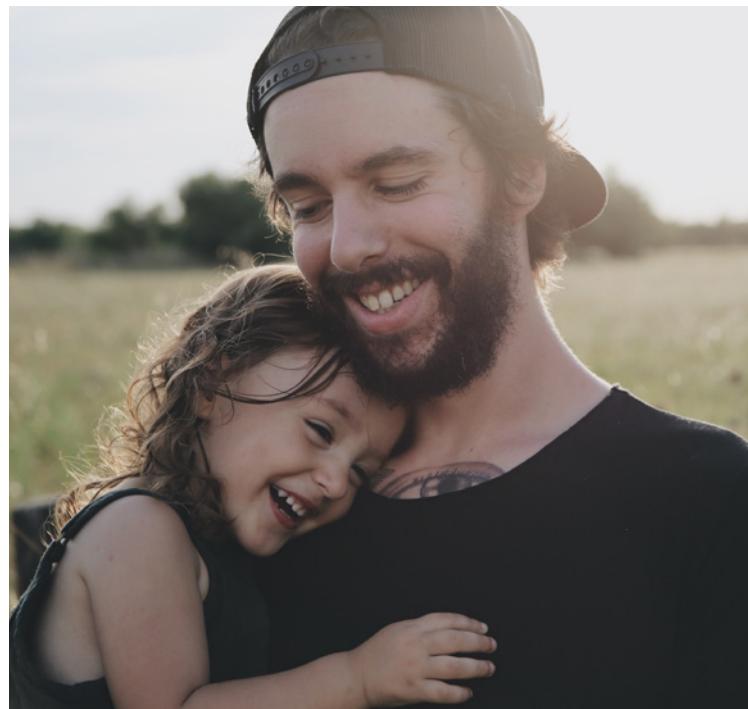
Lerne, wie du schon in den ersten Wochen und Monaten eine tiefe emotionale Verbindung aufbaust die auch deine Beziehungen fördert.

4. Ein neuer Mensch in deiner Lebenswelt – gelebte Elternschaft

Entdecke wie ihr als Team gemeinsam stark seid und euch gegenseitig unterstützt bzw. wo du dir soziale und finanzielle Unterstützung holen kannst, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

5. Intimität, Sex, Elternschaft und Eigenzeit

Erfahre wie du beziehungsfördernde Freiräume für Intimität und Sex schaffen kannst.



WAS DICH ERWARTET

Ein kostenloser, interaktiver Workshop:
Praktische Übungen, Diskussionen und Inspirationen.

Ein sicherer Raum: Stelle deine Fragen, teile deine Ängste, und finde Antworten.

Erfahrene Begleiter: Von Vätern und ExpertInnen geleitet, die wissen, wovon sie sprechen.

Verbinde dich mit anderen Vätern:

Tausche dich in einer offenen, ehrlichen und unterstützenden Atmosphäre aus – ohne Druck und ohne Bewertung.

„Vater sein hinterlässt Spuren, die ein Leben lang bleiben. Welche, entscheidest du! Lass uns zusammen den ersten Schritt machen.“

Aktuelle Termine und Anmeldeinformationen unter



Tel: +43 660 622 80 10
www.ponto.pro/veranstaltungen-termine/