

# Gemeinsam durch dick und dünn

Ein Wochenende zum Thema Achtsamkeit  
für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

**Freitag 06.10. – Sonntag 08.10.2023**

**Beginn: 17.00 Uhr**

**Maria Beinberg, Schrobenhausen**

Wenn unsere Kinder größer werden, stehen Veränderungen an: Schulwechsel und Betreuung außer Haus fordern Eltern wie Kinder heraus. Auch die Balance zwischen dem „Kind sein“ und dem schrittweise selbstständiger werden wollen und müssen, birgt so manche Stolpersteine für die Familie.

Gemeinsame Aktivitäten mit Bewegung und Spaß helfen die Verbundenheit in der Familie zu stärken und einen gesunden Ausgleich zum Alltag für Kinder und Eltern zu schaffen. An diesem Wochenende bieten wir spannende Aktionen in der Natur für Familien mit größeren Kindern an. Angebote aus dem Bereich Entspannung und Meditation sorgen für ein gesundes Gleichgewicht. Die Prinzipien der Achtsamkeit werden dabei erlebbar gemacht.

Es wird auch Raum für Gespräche zu wichtigen Familienthemen für diese Altersstufe geben: Schulwechsel – welche Unterstützung brauchen unsere Kinder. Arbeit, Mittagsbetreuung, Hort, Musik und Sport – wo ist noch Platz für Familie? Die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen (Pubertät) und die Bedeutung für die Familie. Die Themen Kommunikation und Kooperation fließen in Theorie und Praxis ein.

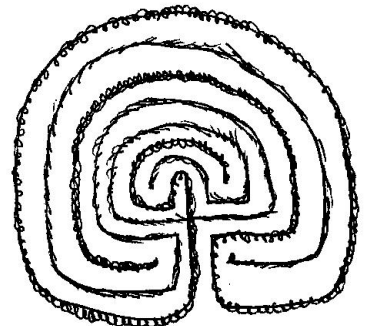
**Leitung:** Daniela Möslang, EKP- Gruppenleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Päd. Leitung:** Monika Bezdek, Sozialpädagogin

**Teilnahmegebühr / Familie** 175,00 €

**Übernachtung und Verpflegung pro Tag (VP):**

Erwachsene	37,00 €
Kinder ab 6 Jahre	28,00 €
Kinder 1 bis 5 Jahre	25,00 €
Kinder unter 1 Jahr	15,00 €



**Das Land Bayern unterstützt die teilnehmenden Familien an Wochenenden im Rahmen der Familienbildung. Wir informieren Sie gerne!**

## Anmeldung und Information:

Eltern-Kind-Programm e.V., Mitterweg 34, 82131 Stockdorf

info@ekp.de www.ekp.de facebook.com/ekp.de

*Wird vegetarische Kost gewünscht, bitte auf der Anmeldung vermerken.*

**EKP** e.V. starke Familien  
starke Kinder  
gesunde Gesellschaft  
Eltern-Kind-Programm