

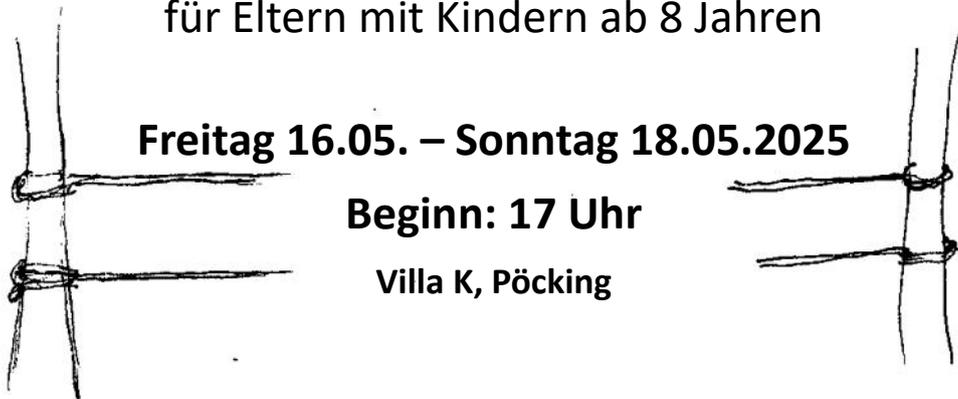
# Gemeinsam durch dick und dünn

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

**Freitag 16.05. – Sonntag 18.05.2025**

**Beginn: 17 Uhr**

**Villa K, Pöcking**



Wenn unsere Kinder älter werden, stehen Veränderungen an: Schulwechsel, höhere Leistungsanforderungen, aber auch der Übergang vom Kind zum Jugendlichen birgt so manche Stolpersteine für die ganze Familie.

Gemeinsame Aktivitäten helfen die Verbundenheit in der Familie zu stärken und einen gesunden Ausgleich zum Alltag für Kinder und Eltern zu schaffen. An diesem WE bieten wir spannende Aktionen für Familien mit größeren Kindern an. Dabei können Kreativität, Selbständigkeit und Verantwortung in sicherem Rahmen geübt werden. 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, Medien - welche Unterstützung brauchen unsere Kinder? Arbeit, Betreuung, Musik, Sport – wo bleibt noch Platz für Familie? Die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen (Pubertät) und die neue Rolle der 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	46,50 €
Kinder ab 13 Jahren	46,50 €
Kinder 3 bis 12 Jahre	39,50 €
Kinder von 0 bis 2 Jahre	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.*

