

# **STARKE KINDER. STARKE FAMILIEN.**

Wie können wir unsere Kinder  
für die Herausforderungen des  
Lebens stärken?



**Der Eltern-Workshop**

Am 03. April 2025, um 19.00 Uhr.

Liebe Eltern,

mein Name ist Silvia Köpf-Lehky und ich bin Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Familiencoachin. Seit vielen Jahren unterstütze ich Eltern, Kinder und Jugendliche dabei, gestärkt und gelassen durch die gängigen Herausforderungen des Alltags zu gehen.

Gerade zum Jahresbeginn – wenn Familien voller Tatendrang ins neue Jahr blicken und das Miteinander im Vordergrund steht – möchte ich einen besonderen Workshop anbieten:

### **„Starke Kinder, starke Familien – Resilienz fördern.“**

Dieser **kostenlose Workshop** richtet sich an alle Eltern, die sich in ihrem Familienalltag mehr Gelassenheit und Stabilität wünschen.

#### **Themen des Workshops sind unter anderem:**

- Was bedeutet Resilienz? – Eine Einführung in die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen innerlich stabil zu bleiben.
- Selbstbewusstsein fördern – Wie Eltern die innere Stärke und das Vertrauen ihrer Kinder stärken können.
- Praktische Tipps für den Alltag – Ansätze, um gemeinsam als Familie Hürden zu meistern und Kindern eine gesunde emotionale Widerstandsfähigkeit mitzugeben.

#### **Warum dieser Workshop?**

In der heutigen Zeit stehen viele Familien vor enormen Herausforderungen. Mein Ziel ist es, Eltern einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben, die ihnen helfen, ihre Kinder stark und selbstbewusst auf ihrem Lebensweg zu begleiten.

**Wann? Donnerstag, den 03.04.2025, um 19:00 Uhr**

**Wo? In der Aula der Stadtteilschule Meiendorf**

Bitte melden Sie sich bis spätestens 01.04.2025 per E-Mail unter [info@silvia-koepf.de](mailto:info@silvia-koepf.de) an, damit ich entsprechend planen kann.

Ich freue mich auf Sie!

Silvia Köpf-Lehky

Anmeldung per Mail:  
[info@silvia-koepf.de](mailto:info@silvia-koepf.de)