

STARKE KINDER. STARKE FAMILIEN.

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



Der Eltern-Workshop

Am 09. Oktober 2025, um 19.00 Uhr.

Liebe Eltern,

„Noch eine Runde Fortnite!“ – und plötzlich sind zwei Stunden vergangen?
„Ich hab’s auf TikTok gesehen!“ – aber ist das wirklich ein guter Ratgeber fürs Leben?
„Lernen? Mach ich später...“ – und schon beginnt die nächste Diskussion?

Wenn Sie sich hier wiedererkennen – **willkommen in der Pubertät.**
Zwischen Stimmungsschwankungen, Selbstfindung und digitaler Dauerbeschallung ist diese Lebensphase für viele Familien eine echte Herausforderung.

Sie sind herzlich eingeladen zu meinem kostenfreien Workshop:

„Starke Teens, starke Familien – Resilienz fördern“

In einer Welt voller Ablenkungen, Gruppendruck und Social Media wollen wir unsere Kinder zu starken Persönlichkeiten begleiten – aber wie?

Ich bin Silvia Köpf-Lehky und begleite als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Familiencoachin seit vielen Jahren Familien dabei, den Alltag mit mehr Leichtigkeit, Vertrauen und innerer Stärke zu meistern – gerade auch in der stürmischen Phase der Pubertät.

In diesem Workshop erhalten Sie Impulse und alltagstaugliche Strategien, um:

- ✓ gelassener mit Social-Media-Druck & digitalen Dauerreizen umzugehen
- ✓ klar und wirkungsvoll zu kommunizieren – ohne Dauerkonflikte
- ✓ Ihr Kind zu stärken, mit Rückschlägen und Stress besser umzugehen

Wann? Donnerstag, den 09.10.2025, von 19:00 - 21.00 Uhr

Wo? Im Hafen

Bitte melden Sie sich bis spätestens 06.10.2025 per E-Mail unter info@silvia-koepf.de an, damit ich entsprechend planen kann.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Abend investieren – für mehr Gelassenheit, Verbindung und Stärke im Familienalltag.

Ich freue mich auf Sie!

Silvia Köpf-Lehky

Anmeldung per Mail:
info@silvia-koepf.de