



# Fortbildung

---

08.11.2025 14:30 Uhr - 17:30 Uhr

## **Mädchen im Wandel: Achtsamkeit und Körperbewusstsein im November**

Zyklus-Workshop für Mädchen zwischen zehn und fünfzehn Jahren

Willkommen in der Pubertät! Als wäre der mit dieser Phase verbundene Wandel nicht schon verwirrend genug, erleben Mädchen plötzlich ein Ereignis, das sie für lange Zeit einmal im Monat begleiten wird: die Menstruation. Doch dahinter steckt noch viel mehr als "nur" die monatliche Blutung. In dem Nachmittags-Workshop können zehn- bis fünfzehnjährige Mädchen in vertraulichem Rahmen ergründen, was das nun genau bedeutet. Gemeinsam schauen sie, wie man als Mädchen sich und seinen Körper besser wahrnehmen, verstehen und akzeptieren kann.

**Der halbtägige Workshop läuft am Samstag, 08. November 2025.**

### **Zielgruppe:**

zehn- bis fünfzehnjährige Mädchen

### **Termin:**

08.11.2025 14:30 Uhr - 17:30 Uhr

### **Kosten:**

36,-€

Familien-Rabatt: Für jedes weitere Geschwisterkind ermäßigen wir den genannten Beitrag um 25%!

### **Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Bahnstraße 26  
55543 Bad Kreuznach  
[www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

### **Referent(inn)en:**

Maike Werkle (Erzieherin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin für Kinder)

### **Ansprechpartner:**

Jasmin Scherer ([FBS@caritas-rhn.de](mailto:FBS@caritas-rhn.de), (0671) 83828-40)

### **Veranstalter:**

Katholische Familienbildungsstätte

### **Veranstaltungsnummer:**

2.10.2

