



Programm

Mütterasuzeit – Mütter im Mittelpunkt

Motto

Raus aus dem Alltagsdschungel | Anhalten – Runterfahren – Stille

Endlich mal wieder Ruhe genießen und einfach mal nichts tun müssen und/oder eigene Ideen entwickeln, wie Anhalten und Runterfahren in den Alltag integriert werden können.

Erleben, wie sich Stille anfühlt im Außen, wie im Innern.

Freitag, 16.05.25

Ankommen 14.30 Uhr: Zimmer beziehen

Nachmittagskaffee 15.30 Uhr – 16.30 Uhr: erstes gemeinsames Treffen und lockeres Kennenlernen beim Nachmittagskaffee

Treffen im Seminarraum 16.45 Uhr – 18.15 Uhr:

- Begrüßung und Vorstellung (Birgit und Kerstin)
- Ablaufplan und Organisatorisches (Birgit und Kerstin)
- Vorstellungsrunde Teilnehmerinnen
- Ankommen | Meditation

Abendessen 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Treffen im Seminarraum 19.45 Uhr – 20.45 Uhr:

Zur Ruhe kommen, Einstimmung in ein entspanntes Wochenende.

Gemeinsam den Abend ausklingen lassen.

Samstag, 17.05.2025

Morgenmeditation 07.30 Uhr: Den Tag begrüßen und Stille erleben

Frühstück 8.00 Uhr – 9.00 Uhr

Treffen im Seminarraum 9.15 Uhr – 12.00 Uhr:

- Blitzlicht | Wie geht es mir jetzt gerade
 - Kreativangebot (Birgit)
 - Wenn Du mehr über Anhalten – Runterfahren – Stille wissen willst
- Lerne RESET kennen, was es beinhaltet und bedeutet. Ein kurzer Vortrag und kleine Übungen für den Alltag zum Mitnehmen.
- Eigene Ideen für den Alltag entwickeln

Mittagessen 12.30 Uhr – 13.30 Uhr

Was immer mir guttut und wozu ich Lust habe 14.00 Uhr – 18.00 Uhr: Ein Nachmittag zur freien Verfügung, Treffen zu einem Gespräch mit anderen Teilnehmerinnen, die Gegend erkunden, Stadtbummel etc.

- Einzelgespräche mit Kerstin möglich
- Einzelgespräche mit Birgit möglich
- evtl. weiter am Kreativangebot arbeiten

Optional Nachmittagskaffee von 15.00 Uhr – 16.00 Uhr: mit Anmeldung (Selbstzahler)Abendessen 18.30 Uhr – 19.30 Uhr**Abendwanderung 19.45 Uhr: Gruppen Talk to Go**

Unser Motto, wenn Du Dich bewegst, kommt was in Bewegung.

(Wir gehen auch bei Regen, bitte Regenkleidung und bei Bedarf Schirm mitbringen.)

Gemeinsam den Abend ausklingen lassen.

–

Sonntag, 18.05.2025

Morgenmeditation 7.30 Uhr: Den Tag begrüßen und Stille erleben

Frühstück 8.00 Uhr – 9.00 Uhr**Treffen im Seminarraum 9.15 Uhr – 12.00 Uhr:**

- Blitzlicht | Wie geht es mir jetzt gerade
- Meine eigenen Grenzen kennenlernen, wo fange ich an, wo höre ich auf. Mit Spaß und Freude einfach mal ausprobieren und mich selbst erfahren. Die Unterstützung und die Power der Frauen in dieser Gruppe nutzen.

Mittagessen 12.30 Uhr – 13.30 Uhr**Abschlussrunde 13.30 Uhr – 14.30 Uhr**

Heimreise