

6. SoMA Mütter-Seminar

> 2. - 5. März 2023

> Seminarium „Alte Glasschleife

> Seminarhaus im Grünen, Untermurnthal 1 - 3, 92431 Neunburg vorm Wald

www.seminarium-im-murnthal.de

Vorläufiges Programm für das 6. SoMA Mütter-Seminar

Zeit	Thema	Referentin/Orga-Team
Donnerstag 02.03.2023		
ab 15.00 Uhr	Anreise; Beziehen der Zimmer	
18.00 Uhr	Begrüßung im Seminarraum	Berkemeyer/Kurowski/ Schwarzer
19 Uhr	<i>Gemeinsames Abendessen</i>	
20.00 bis 21.30 Uhr	Einführung ins Programm & Kennenlernen	
Freitag 03.03.2023		
8.00 Uhr	Guten-Morgen-Gymnastik oder Spaziergang	Berkemeyer/Schwarzer
9.00 Uhr	<i>Frühstück</i>	
10.00 Uhr	Gesprächskreis „Alltag und Belastungen im Leben mit einem Kind mit ARM/MH/KE“	Berkemeyer/Kurowski
12.30 Uhr	<i>Mittagessen im Haus oder Brotzeit mitnehmen</i>	
ab 13.30 Uhr	Ausflug nach Regensburg/ Spaziergang oder frei	Berkemeyer/Schwarzer
19.00 Uhr	<i>gemeinsames Abendessen</i>	
20.15 bis 21.00 Uhr	progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Kurowski
Samstag 04.03.2023		
8.00 Uhr	Guten-Morgen-Gymnastik oder Spaziergang	Berkemeyer/Schwarzer
9.00 Uhr	<i>Frühstück</i>	
10.00	Gesprächskreis „Ressourcen und Stärken finden – im Leben mit einem Kind mit ARM/MH/KE“	Berkemeyer/Kurowski
13.00 Uhr	<i>Mittagessen im Haus</i>	
ab 14 Uhr	Wanderung/Einzelgespräche/ Kreativ-Angebote	
17.00 Uhr	Information zu SoMA Terminen, Angeboten und Infomaterialien – Austausch und Fragen dazu besprechen bzw. Einzelgespräche	Schwarzer Berkemeyer Kurowski
19.00 Uhr	<i>gemeinsames Abendessen und anschließender Ausklang</i>	
Sonntag 05.03.2023		
8.00 Uhr	Guten-Morgen-Gymnastik oder Spaziergang	Berkemeyer/Schwarzer
9.00 Uhr	<i>Frühstück</i>	
10.00 Uhr	Phantasieeise/Achtsamkeitsübungen – Erfahrungsaustausch und offene Fragen	Kurowski/Berkemeyer
11.00 bis 12.00 Uhr	Resümee, Auswertung und Verabschiedung	Berkemeyer/Kurowski/Schwarzer
	Bitte keine Abreise vor 12 Uhr	

Referentin: Sonja Kurowski, Heilpraktikerin Psychotherapie, erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie / Traumatherapie, Bruchhausen-Vilsen

Einzelgespräche werden vor Ort individuell vereinbart.

SoMA Team – Leitung vor Ort: Brigitte Berkemeyer, Nicole Schwarzer