

SOMA PROGRAMM

SoMA e.V. – Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektal-Fehlbildungen

Programm – Stand November 2025 (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 26. Februar 2026

Zeit	Programm
ab 15:00	Anreise; Zimmerbezug (bis spätestens 17:30 Uhr)
18.30	Begrüßung anschließend gemeinsames Abendessen
20.00 bis 21.30	Einführung ins Programm & Kennenlernen

Freitag, 27. Februar 2026

Zeit	Programm
08:00	Guten-Morgen-Gymnastik / Entspannung
09:00	Frühstück
10:00	Gesprächskreis Alltag und Belastungen im Leben mit einem Kind mit ARM/MH/KE
12:30	Kleiner Imbiss im Haus
13:30	Ausflug nach Regensburg/ Spaziergang/ Freizeit
19:30	gemeinsames Abendessen
20:30 bis 21:15	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Samstag, 28. Februar 2026

Zeit	Programm
08:00	Guten-Morgen-Gymnastik / Entspannung
09:00	Frühstück
10:00	Gesprächskreis Ressourcen und Stärken finden
13:30	Mittagessen im Haus
14:30	Wanderung anschließend Möglichkeit für Einzelgespräche

SoMA PROGRAMM

SoMA e.V. – Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektal-Fehlbildungen

18:00	Informationen zu SoMA Terminen, Angeboten und Infomaterialien anschließend Austausch
19:00	Gemeinsames Abendessen und Ausklang des Tages

Sonntag, 1. März 2026

Zeit	Programm
08:00	Breath-Walk
09:00	Frühstück
10:00	Fantasiereise / Achtsamkeitsübungen Erfahrungsaustausch und offene Fragen
11:00	Schlussübungen Auswertung und Verabschiedung
ab 12:00	Abreise (mit Lunchpaket) – bitte nicht vorher abreisen!

Einzelgespräche können vor Ort individuell vereinbart werden.
Bitte Yogamatte und Wanderschuhe mitbringen.

Referent:innen / SoMA Team:

- **Tina Eisenblätter**, Diplom-Psychologin, Kölpinsee
- **Brigitte Berkemeyer**, Diplom-Sozialpädagogin/ -sozialarbeiterin,
Beratung ARM-Familien & sozialrechtliche Fragen, SoMA e.V.

Für die Veranstaltung wird eine Förderung bei der
Anna-Geissler-Stiftung angefragt.



ANNA·GEISSLER·STIFTUNG

FAMILIEN UNTERSTÜTZEN, KINDER STÄRKEN

