



## **Programm**

**01.10.2026, 09:45 Uhr – ca. 18:00 Uhr**  
**im Unperfekthaus in Essen**

### **09:45 – 10:15 | Ankommen**

Offenes Ankommen bei Getränken und Snacks. Erste Orientierung, informelles Kennenlernen.

### **10:15 – 10:45 | Begrüßung & Rahmen**

Einführung in den Tag, Ablauf und gemeinsame Haltung.

### **10:45 – 11:30 | Einstieg: Was bedeutet Beziehung für mich? – Zwei Sichtweisen. Ein Hilfesystem.**

Moderiertes Gespräch

### **11:30 – 12:00 | Austausch zum aktiv werden**

Raumpositionierung und individuelle Resonanz auf den Einstieg.

### **12:00 – 12:15 | Angeleitete Bewegungspause oder individuelle Pause**

Kurze Aktivierung, Zeit zum Durchatmen. Vom Kopf in den Körper.

### **12:15 – 15:45 | Workshops**

Kreative Workshops ([Workshopbeschreibungen](#)).

Die Gruppen nutzen kreative Zugänge, um sich mit unterschiedlichen Themen auseinanderzusetzen.

### **Mittagessen**

Die 45 – minütige Pause mit Essensangebot findet gestaffelt innerhalb der Workshopphase statt.

### **15:45 – 16:15 | Angeleitete Erholungspause oder individuelle Pause**

Zeit für Ruhe, Rückzug und Stärkung.

### **16:15 – 17:30 | Präsentation der Ergebnisse**

Freiwillige Präsentationen und/oder Resonanzen aus den Workshops im Plenum.

### **17:30 – 18:00 | Ausklang**

Gemeinsamer Abschluss, Gelegenheit zur Reflexion und informeller Austausch.