

Programm – Austauschformat „Mein Leben – Deine Praxis“

01.10.2026, 10:00 – ca. 18 Uhr, 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 folgen*).
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.