

# SOMA PROGRAMM

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

**Programm** – Stand 28.08.2023 (Änderungen vorbehalten)

**Donnerstag 29. Februar 2024**

Zeit	Programm	Referentin/Orga-Team
<b>ab 15.00</b>	Anreise; Zimmerbezug	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
18.00	<b>Begrüßung im Seminarraum</b>	
19.00	gemeinsames Abendessen	
<b>20.00 bis 21.30</b>	<b>Einführung ins Programm &amp; Kennenlernen</b>	

**Freitag 01. März 2024**

Zeit	Programm	Referentin/Orga-Team
<b>08.00</b>	<b>Guten-Morgen-Gymnastik oder Spaziergang</b>	B. Berkemeyer
09.00	Frühstück	
<b>10.00</b>	<b>Gesprächskreis „Alltag und Belastungen im Leben mit einem Kind mit ARM/MH/KE“</b>	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
12.30	Mittagessen im Haus oder Brotzeit mitnehmen	
<b>13.30</b>	<b>Ausflug</b> nach Regensburg/ Spaziergang/ Freizeit	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
19.00	gemeinsames Abendessen	
<b>20.15 bis 21.00</b>	<b>progressive Muskelentspannung</b> nach Jacobson	S. Kurowski

**Samstag 02. März 2024**

Zeit	Programm	Referentin/Orga-Team
<b>08.00</b>	<b>Guten-Morgen-Gymnastik oder Spaziergang</b>	B. Berkemeyer
09.00	Frühstück	
<b>10.00</b>	<b>Gesprächskreis „Ressourcen und Stärken finden – im Leben mit einem Kind mit ARM/MH/KE“</b>	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
13.00	Mittagessen im Haus	
<b>14.00</b>	<b>Wanderung/ Einzelgespräche</b>	
<b>17.00</b>	<b>Informationen</b> zu SOMA Terminen, Angeboten und Infomaterialien – anschließend <b>Austausch bzw. Einzelgespräche</b>	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
19.00	gemeinsames Abendessen und Ausklang des Tages	

# SoMA PROGRAMM

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

Sonntag, 03. März 2024

Zeit	Programm	Referentin/Orga-Team
08.00	Guten-Morgen-Gymnastik oder Spaziergang	B. Berkemeyer
09.00	Frühstück	
10.00	Fantasiereise/ Achtsamkeitsübungen Erfahrungsaustausch und offene Fragen	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
11.00	Auswertung und Verabschiedung	B. Berkemeyer/ S. Kurowski
ab 12.00	Abreise – bitte nicht vorher abreisen!	

**Einzelgespräche werden vor Ort individuell vereinbart.**

## Referentin:

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

## SoMA Team/Leitung:

- **Brigitte Berkemeyer**, Diplom-Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin, Mutter eines Erwachsenen mit ARM, Leitende Beraterin ARM bei SoMA