

EMPOWERMENT RETREAT CAMP

by Coach e.V.

Alle sind herzlich eingeladen die Angebote und Abläufe mitzugestalten und zu füllen. Das Rahmenprogramm bilden Themen, wie mentale Gesundheit, Selfcare, Kunst, Lesung, Barcamp, Open Sessions, Musik, Yoga und mehr. Dafür haben wir bereits einige tolle Menschen organisiert, die einen Slot am Samstag anbieten werden. Zusätzlich dazu haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit sich und ihre Themen/Interessen miteinzubringen. Dafür nutzen wir das Barcamp-Format, um die Möglichkeit an-zubieten auch spontane Sessions vor Ort anzuleiten bzw. neue Skills auszutesten. Gleichzeitig gilt auch: Ihr könnt alles mitnehmen, müsst es aber nicht. Die Prämisse lautet: Hört und achtet auf euch! Auszeiten, Ruhe und spontane Spaziergänge im Wald sind unbedingt erlaubt und erwünscht. Am Samstagabend wollen wir ein Open MIC anbinden. Packt eure Texte, Musik und sonstige Kunststücke und Performances ein: The stage ist yours!

FREITAG, 28. OKTOBER 2022

17.00 UhrAnkunft
18.00 UhrAbendessen
20.00 UhrBegrüßung & Kennenlernen
| Abendprogramm

SAMSTAG, 29. OKTOBER 2022

08.00-09.00 Uhr Yoga
08.00-10.00 Uhr Frühstück
10.00-10.45 Uhr Offizieller Beginn
Vorstellung des Programms sowie
Planung und Abstimmung der Open
Sessions für den Tag |
Barcamp-Format

10.00-10.45 Uhr PAUSE
11.00-13.00 Uhr Open Space Slot 1
13.00-15.00 Uhr Mittagessen
15.00-16.00 Uhr Open Space Slot 2
16.00-16.30 Uhr Pause
16.30-18.00 Uhr Open Space Slot 3
18.00-20.00 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr Abendprogramm |
Open Mic

SONNTAG, 30. OKTOBER 2022

08.00-09.00 Uhr Yoga
08.00-10.00 Uhr Frühstück
10.00-10.30 Uhr Großes Plenum
10.30-12.30 Uhr Open Space Slot 4
12.30-14.30 Uhr Mittagessen
14.30-15.00 Uhr Abschluss

Gefördert durch



KURT & MARIA
DOHLE STIFTUNG

