

Familienfreizeit 22.05.2026-26.05.2026, Programmübersicht (kann sich – je nach Situation und Bedarf – noch ändern)

Ungefähre Zeiten	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026
7:30 -10:00 Uhr (Frühstück vsl. 7:30-8:10 Uhr)	/	Frühstück und freie Zeit für die Familien	Frühstück und freie Zeit für die Familien	Frühstück und freie Zeit für die Familien	Frühstück und Zimmer räumen; Aufräumen
10:00-12:00 Uhr	/	Gruppeneinheit: persönliche Stressauslöser, Stressabbau, Entspannungsübungen	Gruppeneinheit: Konflikten begegnen, Kommunikationsstrategien, Umgang mit negativen Gefühlen	Angebot Yoga Freie Zeit für die Familien	Abreise
12:00-14:00 Uhr	/	Mittagessen und freie Zeit für die Familien	Mittagessen und freie Zeit für die Familien	Mittagessen und freie Zeit für die Familien	
14:00-16:00 Uhr	/	Gruppeneinheit: Eigene Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen	Geführte Wattwanderung mit der Gruppe	Gruppeneinheit: Entspannungsstrategien für den Alltag	/
16:00-18:00 Uhr	Anreise	Stockbrot und Lagerfeuer mit der Gruppe	Angebot Einzelcoaching Freie Zeit für die Familie	Minigolf mit der Gruppe	/
18:00-19:30 Uhr (Abendessen vsl. 18:00-18:40 Uhr)	Anreise Ankommen und Abendessen	Abendessen und freie Zeit für die Familien	Abendessen und freie Zeit für die Familien	Abendessen und freie Zeit für die Familien	/
Ab 19:30 Uhr	Erstes kurzes Zusammenkommen und Kennenlernen	Gemeinsamer Spaziergang (wer möchte) Freie Zeit für die Familien	Gemeinsame Abendveranstaltung / Freie Zeit für die Familien	Abschlussrunde, Reflektion	/