

Auszeit für Adoptivmütter

Auftanken

Den Alltag hinter sich lassen
Selbstfürsorglich sein



An diesem Wochenende stehst *du* mit *deinen* Bedürfnissen im Mittelpunkt. Du bist in einer Runde mit anderen Adoptivmüttern, deren Alltag sich ähnlich herausfordernd gestaltet wie deiner. Du hast die Möglichkeit, dich auszutauschen und von andern zu hören, was ihnen im Alltag hilft, um bei Kräften und zuversichtlich zu bleiben. Wenn du möchtest, kannst du dich auch zurückziehen und ausruhen, Wellness-Angebote in Anspruch nehmen und Zeit mit dir selber verbringen.

Wir lassen uns von feinem Essen verwöhnen, und wer mag, geniesst das gemütliche Beisammensein ohne Verpflichtungen.

Festes Rahmenprogramm für alle Teilnehmerinnen:

Samstag:

10.00 – 10.45	Eintreffen – Kaffee, Orangensaft, Gipfeli, Früchte
11.00 – 12.30	Gemeinsamer Einstieg: Kennenlernen, Wünsche und Themen für das Wochenende sammeln. Schwerpunkt: Was tut mir jetzt gut?
13.00	Mittagessen
14.00 – 19.00	Individuelle Gestaltung des Nachmittags
19.00	Gemeinsames Abendessen – anschliessend gemütliches Zusammensein, wer mag

Sonntag:

8.00 – 10.00	Frühstücksbuffet
8.00 – 13.00	Individuelle Gestaltung des Morgens
13.00	kleiner Lunch
13.45 – 15.00	Gemeinsamer Abschluss

Am Samstag von 14 – 19 Uhr und am Sonntag von 8 – 13 Uhr gestaltet jede Teilnehmerin ihr Programm individuell. Für die Austauschrunden braucht es keine Anmeldung. Wellnessangebote und Massagen müssen im Voraus gebucht werden und werden vor Ort individuell bezahlt.

Offene Angebote zur Wahl Samstagnachmittag und Sonntagmorgen:

- Zwei **moderierte Austauschrunden** zu von den Teilnehmerinnen gewünschten Themen:
Samstag, 16.30 – 18.30 Uhr
Sonntag, 10.30 – 12.30 Uhr
- **Ausruhen**, Lesen, Spaziergang in der Natur
- **Bleichebad**: Sauna, Türkisches Dampfbad, Relaxpool, Kaltbecken
- **Massagen, Wellness-Behandlungen, Whirlpool**:
Alle Angebote unter www.bleiche.ch/bad
Bitte im Voraus buchen: 055 266 27 27 oder bad@bleiche.ch

Datum: 5. – 6. November 2022

Ort: Hotel Bleiche, Jonastrasse 11, 8636 Wald ZH

Organisation: Claudine Frey – bitte alle Fragen rund um diesen Workshop direkt an claudine.frey@bluewin.ch

Kosten: CHF 362.50 für Übernachtung, Frühstück, 2 Mittagessen, 1 Abendessen, Pausenverpflegung, Seminarpauschale.
CHF 20.- pro Tag für Bleiche Bad/Wellnessbereich
CHF 15.- pro Tag für Bleiche Fitnessstudio
Bezahlung vor Ort

Anreise ÖV: ab Basel/Bern/Solothurn/Luzern knapp 2 Std.

Anmeldung: bis 1. Oktober 2022 an claudine.frey@bluewin.ch

Der Workshop wird durchgeführt, wenn sich mindestens 4 Personen anmelden, maximale Teilnehmerinnenzahl ist 10.