

> EmpowerLand-Programm <

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag



FRÜHSTÜCK & MORGENRUNDE

09.00



Ankunft im Camp & gemeinsame Aktivität zum Kennenlernen und Wohlfühlen



Workshop Stärken

"Entdecke Deine Superkräfte!"



Workshop Mindset

"Verstehe die Kraft der Gedanken!"



Workshop Körper & Gesundheit

"Essen, Trinken, Schlafen und Bewegen!"



Workshop Emotionen:

"Wie gehe ich mit Wut, Traurigkeit, Frust, ... um?"



Workshop Beziehungen

"Was bedeutet Gemeinschaft und warum sind andere auch wichtig?"

Ankunft der Eltern im Camp

10.00

11.00

12.00

Buntes gemeinsames Programm mit Überraschungen & Vorführungen

13.00



MITTAGESSEN & FREIZEIT

14.00

15.00



GEMEINSAME AKTIVITÄT

variiert je nach Camp-Standort, stets Möglichkeit zwischen mehreren Optionen zu wählen, außer die Gruppe macht einen Ausflug (z. B. Baden, Boot fahren).
Aktivitäten vor Ort sind z. B. Zirkus, Zaubern, Basteln, Bewegung (Ballspiele, Tanzen, Yoga, Geländespiele etc.), Alpakawanderung, Reiten, ...

16.00

17.00

18.00



ABENDESSEN & ABENDRUNDE

19.00

20.00



ABENDPROGRAMM

variiert je nach Camp-Standort: Kids-Show, in der individuelle Talente präsentiert werden & Party, Lagerfeuer, Zaubershow, Karaoke-Abend, Vorlesen & Geschichten erzählen, Nachtwanderung, Mitmach-Shows, ...

21.00



SCHLAFENSZEIT

Gruppenreflexion, Meditation, Dankbarkeitsübungen, ...

Abschied