

Auszeitwochenende für CF- Mütter

Neuer Termin: 29.09.-01.10.2017

Mütter mukoviszidosekranker Kinder

(Für Mütter frisch diagnostizierter Kinder nicht geeignet – hier empfehle ich das [Neudiagnose Seminar](#) über Muko.ev.)

Therapien, Pflege und Betreuung deines Kindes, auch Sorgen und Ängste bestimmen oft den Alltag. Für Erholung und um inne zu halten bleibt da selten Zeit.

Im Kreise anderer Mütter von Muko Kindern darfst du an diesem Wochenende **Zeit nur für dich** nehmen, deinem Körper Aufmerksamkeit schenken und in achtsamen **Austausch** deine Erfahrungen teilen, dich in anderen Müttern wieder erkennen, Wege finden gut für dich zu sorgen und neue Impulse erfahren.

Der Abstand zu deinem Alltag kann dir Raum geben wieder **aufzuatmen**, dich auszurichten auf das, was dir wirklich wichtig ist und gemeinsam **konkrete Ideen** der Umsetzung zu entwickeln.



An- und Abreise:

Freitag ab 15.00 – Sonntag 15.00 Uhr |

Mit dem eigenen PKW oder mit der Bahn (Bahnhof Prien, Abholdienst möglich)

Teilnehmerzahl: 6-10 Frauen

Essen: Die Mahlzeiten die von einem Cateringservice geliefert werden, richten wir als Gruppe gemeinsam in unserer eigenen Gruppenküche.



Veranstaltungsort: Das Wochenende findet in dem wunderschönen ehemaligen Klostergut Irmengardhof am Chiemsee statt. Der liebevolle renovierte Dreiseithof ist eine psychosoziale Nachsorge-, Erholungs- und Begegnungsstätte der Björn-Schulz Stiftung.

<http://www.bjoern-schulz-stiftung.de/irmengardhof.html>



Ausflug: Je nach Wetter und Jahreszeit geht es entweder mit dem Schiff über den wundervollen Chiemsee hinüber zur Fraueninsel mit ihren besonderen Kraftplätzen oder aber hinein in das heilsame Wasser der Chiemgau Thermen in Bad Endorf. <http://www.chiemgau-thermen.de/home.html>

Auf dem Programm

Zeit für Dich: Freizeit, Krafttanken in der Natur, Zeit für Gespräche

Zeit für Entspannung: geführte Phantasie Reisen und Entspannungübungen

Zeit für Reflexion und Austausch „Wie Sorge ich gut für mich selbst?“

Wochenende mit 2 Übernachtungen und Vollpension:

Einzelzimmer: 245 €

Familienzimmer (2 Einzelzimmer mit gemeinsamer Badnutzung): 215 €

Julia Sander

Mütterpflegerin – Heilpraktikerin für Psychotherapie – Familienbegleiterin

Julia Sander, Kirchstrasse 7, 83229 Aschau, Tel :08052 / 9574383

juliasander36@gmail.com

www.begleitung-fuer-muetter.de

Anmeldeformular unter:

<http://begleitung-fuer-muetter.de/wp-content/uploads/2017/06/Anmeldung-3.pdf>