

# PROGRAMM

## Freitag

Ab 13:00 Uhr Individuelle Anreise  
15:00 Uhr Kennenlernen / erster Austausch  
18:30 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Kreativer Themenabend

## Samstag

09:00 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Gruppe:  
Workshop Selbstfürsorge,  
Yoga, Entspannung  
12.30 Uhr Mittagessen  
14:00 Uhr Thermenbesuch/Sauna oder  
Ausflug auf die Fraueninsel  
18:30 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Gemeinsamer Tagesausklang

## Sonntag

08:00 Uhr Yoga  
09:00 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Gruppe: Workshop  
Stressprävention/ Entspannung  
12:30 Uhr Mittagessen  
14.00 Uhr Abschlussrunde  
15.00 Abreise

Kurzfristige Änderungen im Programm sind möglich.



## MÜTTER FÜR MÜTTER

**Gemeinnützige UG**

Organisation: Julia Sander

Tel. 0170/1620700

info@muetter-fuer-muetter.net

Leitung: Bea Seidl/Julia Sander

Veranstaltungsort:

Irmengardhof der Björn Schulz Stiftung

Mitterndorf am Chiemsee

## AUSZEIT FÜR MAMAS

CHRONISCH KRANKER  
UND  
BEHINDERTER KINDER



## "WER EINEN BERG BESTEIGT, MUSS AUCH MAL EINE PAUSE MACHEN!"

Die Pflege und Betreuung deines Kindes, Therapien, Termine und Krankenhausaufenthalte fordern enorm viel Kraft und bestimmen oft den Alltag der ganzen Familie.

Besonders wir Mütter neigen ja dazu, unsere eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und über die Grenzen unserer Kräfte zu gehen.

Für Erholung und um neue Kräfte zu sammeln, bleibt da nicht mehr viel Raum.

## Einladung zu einer Auszeit

Im Kreise anderer Mütter in ähnlichen Lebensumständen darfst du an diesem Wochenende Zeit einmal nur für dich nehmen.

### Durchatmen - Innehalten Abstand schaffen Zusammensein - Auftanken Ausrichten

Das Seminar richtet sich an Mütter, die die Diagnose ihres Kindes vor mehr als einem Jahr erhalten haben und bereits im Therapiealltag angekommen sind.



## UNTERBRINGUNG

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt die Mütter für Mütter gUG. Auch der Eintritt für die Therme ist inklusive.

## TEILNEHMERGEBÜHREN

Der Eigenanteil beträgt 190,- € pro Person. An- und Abreise sind von den Teilnehmerinnen selbst zu übernehmen.

*Bitte unbedingt beachten: Anmeldungen sind verbindlich. Aufgrund der Erfahrungen vergangener Auszeiten sehen wir uns gezwungen, bei unbegründetem Fernbleiben bzw. kurzfristiger Abmeldung angemeldeter Teilnehmer diesen die hierdurch anfallenden Ausfallkosten zu berechnen.*

## TERMINE UND ANMELDUNG:

[www.muetter-fuer-muetter.net](http://www.muetter-fuer-muetter.net)

## Unterstützen Sie uns, weitere Auszeiten anbieten zu können.

Mütter für Mütter gUG  
Raiffeisenbank Aschau - Samerberg  
IBAN: DE81 7116 2804 0100 0577 38

Mütter für Mütter ist als gemeinnütziges Unternehmen anerkannt. Spenden sind somit steuerlich absetzbar.

