

### Kurzfristige Änderungen

im Programm sind möglich.

### Veranstaltungsort

Irmengard-Hof  
Mittendorf 1  
83257 Gstadt am Chiemsee  
Telefon: 08054 / 908 510  
[infobayern@bjoern-schulz-stiftung.de](mailto:infobayern@bjoern-schulz-stiftung.de)

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern.  
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt der Mukoviszidose e.V.

### Anfahrtsbeschreibung

<https://irmengard-hof.de/kontakt-buchung/anfahrt>

### Teilnehmergebühren

Die Eigenbeteiligung beträgt 50,- € pro erwachsene Person.  
Zahlungen bitte bei Anmeldung auf das Konto des Mukoviszidose e.V. IBAN DE 28 3705 0299 0047 0092 13 Stichwort „Auszeit für Mütter Herbst 2023“ Kreissparkasse Köln.  
Wenn der Eigenanteil nicht erbracht werden kann, bitten wir um Kontaktaufnahme.

### Fahrtkosten

Die Fahrtkosten können nach Vorlage der Originalbelege bis zur Höhe von max. 150,- € pro Teilnehmende erstattet werden. Da unsere Veranstaltungen aus Drittmitteln und Spenden finanziert werden, bitten wir darum, die kostengünstigste Art der Anreise zu wählen und rechtzeitig zu buchen. Bei Anreise mit dem PKW beträgt die Km-Pauschale 30 Cent bis max. 150,- €.

**Die Fahrtkostenabrechnungen müssen innerhalb von zwei Wochen nach dem Seminar in der Geschäftsstelle in Bonn vorliegen.**

### Anmeldung

verbindliche Anmeldung per E-Mail, Fax oder Post an den Mukoviszidose e.V., [BSenger@muko.info](mailto:BSenger@muko.info)

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

### Rückfragen

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Barbara Senger, Tel. 0228 - 98 780 38, E-Mail: [BSenger@muko.info](mailto:BSenger@muko.info)

### **Besonderer Hinweis zur Hygiene**

Im Hinblick darauf, dass alle Teilnehmenden Kinder und ggf. weitere Angehörige mit Mukoviszidose haben, möchten wir um bewusstes hygienisches Handeln bitten, um eine Gefährdung dieser Personen möglichst auszuschließen. Die gesetzlichen vorgeschriebenen Regeln zur Hygiene im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie sind darüber hinaus zu beachten.

## Einladung zu einer Auszeit für Mütter mit CF-Kindern



**17.-19. November 2023  
am Chiemsee**



## Einladung zu einer Auszeit für Mütter mit CF-Kindern am Chiemsee 17.-19.11.2023

Liebe Interessentinnen,  
was es bedeutet ein chronisch krankes Kind zu haben, brauch ich Ihnen nicht zur erzählen. Wenn es jemand weiß, dann Sie! Die Pflege und Betreuung eines Kindes mit CF, die Therapien, Termine und Krankenhausaufenthalte erfordern enorm viel Kraft und bestimmen oft den Alltag der ganzen Familie. Besonders Mütter neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse hinten an zu stellen und über ihre Grenzen zu gehen. Für eigene Erholung und zum Sammeln neuer Kräfte bleibt i.d.R. nicht viel Raum, so dass Erschöpfung und Überlastung meist unvermeidbar sind.

Wir möchten Ihnen daher mit diesem Seminar-Wochenende das Angebot einer Auszeit machen.

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

Es ermöglicht:

- Abstand vom herausfordernden Familienalltag mit einem chronisch kranken Kind

- Kontakte und Austausch mit anderen betroffenen Müttern, wertschätzende und entlastende Gespräche
- Möglichkeit, neues Vertrauen in die eigene Kraft zu entdecken und zu entwickeln
- Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken
- Kennenlernen von Strategien im Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen
- Begleitung bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung des Kindes
- Bewegungsübungen und Entspannungstechniken

Es grüßen Sie

**Julia Sander, Kursleiterin**  
**Barbara Senger, Organisatorin**  
**Mukoviszidose e.V. Bonn**

### Freitag, 17.11.2023

- Ab 13:00 Uhr **Individuelle Anreise**  
15:00 Uhr **Kennenlernen / erster Austausch**  
18:30 Uhr **Abendessen**  
19:30 Uhr **Mama Sein und CF**

### Samstag, 18.11.2023

- 10:00 Uhr **Workshop Selbstfürsorge**  
11:30 Uhr **Yoga**  
13:00 Uhr **Mittagessen**  
14:00 Uhr **Bewegung - Ideen für eine Auszeit im Alltag (Ausflug)**  
18:00 Uhr **Abendessen**  
19:30 Uhr **Kreativer Themenabend**

### Sonntag, 19.11.2023

- 08:00 Uhr **Yoga**  
09:00 Uhr **Frühstück**  
10:00 Uhr **Stressprävention / Entspannung**  
12:30 Uhr **Mittagessen**  
13:30 Uhr **Abschlussplenum**  
15:00 Uhr **Austausch- und Fragerunde**  
**Seminarende / Abreise**

Mit freundlicher Unterstützung der



*Hinweis: Auf die Inhalte des Seminars wird durch die Förderung kein Einfluss genommen.*

*Bildnachweis:*

*By Pixabay happiness-g51acb9a9a\_1920*