❤️💪 HerzKRAFT – Wochenende

– eine Auszeit für Mamas von besonderen Kindern –

🎁 GESCHENK AN DICH – zum Jahresende 🎄

vom 11. – 13.12.2026 (Fr 17h bis So 14.30h)

Retreat am Chiemsee zum Jahresausklang • am Irmengard Hof der Björn-Schulz-Stiftung

▸ zurück zu Dir selbst ▸ Altes loslassen & verabschieden ▸ Fokus auf 2027 ▸



♥ Stille finden & bei Dir selbst ankommen zum Jahresende 2026
♥ neue Kraft schöpfen durch den Austausch mit Gleichgesinnten
♥ Zeit & Raum NUR für DICH – DEINE Wünsche & Bedürfnisse

Das Angebot:
Das HerzKRAFT-Retreat ist eine Mütter-Auszeit, um nach dem ganzen Trubel zum Jahresende **wieder mir Dir selbst in Kontakt zu kommen**. Du lernst Dich selbst wieder zu spüren und schaffst Raum für Deine Bedürfnisse, Wünsche u. Träume. Hierzu gibt es ein buntes Angebot an Körperübungen, Kreativ-Parts und Meditationen sowie trotzdem genügend Zeit für Rückzug oder den Austausch mit anderen betroffenen Mamas.

Für wen:
Dieses Programm wurde als Unterstützungs-Maßnahme für Mütter konzipiert, die durch die anspruchsvolle Aufgabe, ein besonderes Kind (mit Behinderung, schwerer od. chronischer Erkrankung, Syndrom, etc. …) großzuziehen, zunehmend aus ihrem inneren Gleichgewicht geraten sind. Durch die große Belastung fehlen meist Zeit, Raum & Möglichkeiten, um sich gut und ausreichend um sich selbst zu kümmern.

Der Ort:
Der Irmengard-Hof ist das Erholungshaus der Björn Schulz Stiftung am Chiemsee. Es steht Familien mit besondereren Kindern offen, die eine schwere od. chronische Erkrankung, eine Behinderung oder ein Syndrom haben. Die traumhafte Kulisse rund um dem Chiemsee lädt wunderbar zum Entspannen ein. Das Haus bietet Erholung in einer sehr geschützten und ruhigen Atmosphäre.

Die Veranstalterin:
Martina Kirchner (48 J.) lebt mit ihrem Mann und ihren 3 Kindern (13, 18, 21) in München. Ihr jüngster Sohn wurde 2013 mit Clark-Baraitser Syndrom geboren. Seit es ihr gelungen ist, diesen Schicksalsschlag für sich selbst als Chance zu nutzen, gibt sie ihr Wissen sowie ihre Erfahrungen in Frauen- und Resilienz-Workshops an Menschen in ähnlichen Lebenssituationen weiter und setzt sich für die Vernetzung sowie den Austausch von betroffenen Eltern ein.

© Martina Kirchner • Neue Kraft für Mensch und Raum • Email für Infos/ Anmeldung: **kontakt@inmeinerkraft.de**

Wichtige Informationen

Martina Kirchner
Neue Kraft für
Mensch und Raum

HerzKRAFT Mütter-Retreat zum Jahresende 11. - 13.12.2026

Beginn:	**Freitag 11.12.26 um ca. 17 Uhr**
Ende:	**Sonntag 13.12.26 um ca. 14.30 Uhr**
veranstaltet von:	**Martina Kirchner** • Neue Kraft für Mensch und Raum
Ort:	**Irmengard-Hof der Björn Schulz Stiftung,** Mitterndorf 1, 83257 Gstadt am Chiemsee
Preis:	**189 €** für Seminarprogramm, Materialkosten & Tagesversorgung (Essen/ Trinken)
Übernachtung:	für 2 Nächte im Einzelzimmer 2 x 36 € zzgl. 36 € Endreinigung = **108 € gesamt** *NUR für Mütter von Kindern mit Erkrankung, Behinderung, Syndrom, ASS, usw.* Wichtig: die Übernachtung ist am Irmengard-Hof separat zu buchen & zu zahlen für die Seminarteilnahme ist die Übernachtung nicht verpflichtend aber erwünscht
Verpflegung:	Der Irmengard Hof ist ein reines **Selbstversorgerhaus,** d.h. unser Frühstück, Mittag-/ Abendessen bereiten wir selbst zu, jede Mutter bringt etwas Kleines mit → eine voll ausgestattete Küche mit Kühlschrank steht uns hierzu zur Verfügung beim Lieferservice kann Pizza, indisches oder bayrisches Essen bestellt werden
Anreise:	mit eigenem Auto od. Zug nach Prien am Chiemsee + Bus 9520 vor die Haustür

(Fahrgemeinschaften mit anderen Teilnehmerinnen sind nach vorheriger Absprache möglich s.u.)

👉 Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Martina Kirchner, **kontakt@inmeinerkraft.de** 089 41857641

Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Herz-KRAFT Mütter-Retreat zum Seminarpreis von 189 € p.P. vom **11. - 13.12.2026** am Irmengard-Hof der Björn-Schulz-Stiftung in Gstadt am Chiemsee an

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Diagnose Kind, z.B. GdB o. Pflegegrad _____

☐ Ich biete ☐ Ich bräuchte eine **Fahrgemeinschaft** ab_____ (PKW/ DB-Ticket)

☐ Meine Kontaktdaten dürfen nur hierfür an andere Seminarteilnehmerinnen weitergegeben werden

Ort, Datum, Unterschrift _____

⇒ Nach der Zusendung Ihres Anmeldeformulars erhalten Sie eine Rechnung mit den Überweisungsdaten

⏵⏵⏵ Anmeldeschluss ist der 07. Dez 2026 Anmeldung bitte per E-Mail an **kontakt@inmeinerkraft.de**

(Nachfragen lohnt sich: es gibt immer wieder freie Plätze, da oft kurzfristige Absagen wegen Krankheit o.Ä. einkommen 😊)

© Martina Kirchner • Neue Kraft für Mensch und Raum • Email für Infos/ Anmeldung: **kontakt@inmeinerkraft.de**