



6. HerzkRAFT – Mütter Wochenende

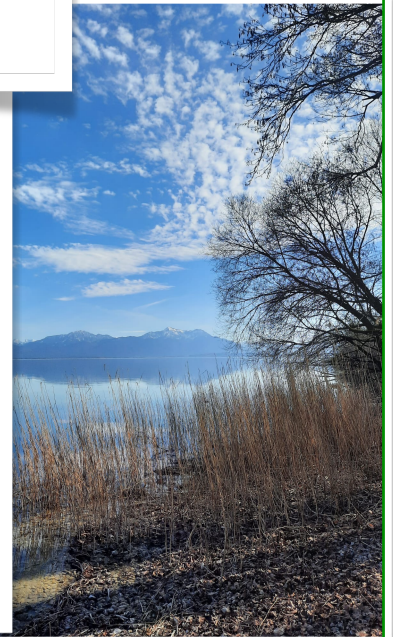
mit Martina Kirchner

auf dem Irmengard-Hof der Björn Schulz Stiftung am Chiemsee

von 20.-22. März 2026 Fr. 17h bis So. 14.30h

- ♥ ZEIT und RAUM NUR FÜR DICH & Deine Bedürfnisse
- ♥ die Natur genießen, Austausch mit anderen Mamas
- ♥ viele Angebote zum Krafttanken & Regenerieren

Eine **AUSZEIT**
für Mütter von
besonderen
Kindern!



40% Träume
30% Genuss
10% Übermut
30% Dankbarkeit
110% Lebensfreude

Kosten: 189 € • **Deine freie Zeit:** Freitag 20.3. ab 17h – Sonntag 22.3. um 14.30h

Das Angebot:

Das HerzkRAFT-Wochenende ist eine Mütter-Auszeit, um den Fokus zurück auf sich selbst zu lenken, sich wieder zu spüren und den eigenen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen Raum zu geben! Hierzu gibt es ein Angebot an Körper-Übungen, Meditationen und Kreativ-Parts sowie genügend Zeit für Rückzug oder um mit anderen betroffenen Mamas Kontakte zu knüpfen.

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 oft Zeit und Möglichkeiten, sich gut und ausreichend um sich selbst zu kümmern und um wieder neue Kraft und Energie zu tanken.

Der Ort:

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

Die Veranstalterin:

Martina Kirchner (47 J.) lebt mit ihrem Mann und ihren 3 Kindern (12, 17, 20) in München. Ihr jüngster Sohn wurde 2013 mit dem 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. Die Vernetzung sowie der Austausch unter den Betroffenen ist ihre Herzensangelegenheit.

Wichtige Informationen

keine Kinderbetreuung, nur für Mütter !!!



Martina
Kirchner
Neue Kraft für
Mensch und Raum

Herz-KRAFT - Mütter Wochenende 20. - 22. März 2026

- Beginn: **Freitag 20.03.26 um 17 Uhr (im Seminarraum Balu nach der Hausführung)**
Ende: **Sonntag 22.03.25 um 14.30 Uhr**
- veranstaltet von: Martina Kirchner • Lebens-RAUM-Gestalterin • mehr Infos: www.inmeinerkraft.de
- Preis: **189 €** für Seminarprogramm mit Frühstück & Tagesverpflegung inkl. Materialgeld
- Ort: **Irmengard-Hof der Björn Schulz Stiftung**
Mitterndorf 1, 83257 Gstadt am Chiemsee
- Übernachtung: EZ 36€ / Nacht p.P. oder Familiensuite mit 2 Zimmern + Bad zzgl. Endreinigung
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 Teilnahme ist die Übernachtung nicht verpflichtend, wird aber empfohlen
- Verpflegung: am 1. Abend bestellen wir Pizza oder Indisch (bitte hierfür Bargeld mitnehmen)
Am Samstag bereiten wir unsere Mahlzeiten am Irmengardhof gemeinsam zu
→ die voll ausgestattete Küche mit Kühlschrank steht uns hierzu zur Verfügung.
- Anreise: mit eigenem Auto od. Zug nach Prien am Chiemsee + Bus 9520 + 1 Min Fußweg
(Abholung vom Bahnhof Prien oder Fahrgemeinschaften sind nach vorheriger Absprache möglich.)

👉 Bei Fragen bitte wenden an Martina Kirchner ✉ kontakt@inmeinerkraft.de oder ☎ 089 46257853



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum HerzKRAFT Mütterwochenende vom 20.-22.3.2026 für **189 €**
an: Ort: Irmengard-Hof • Björn Schulz Stiftung in Gstadt am Chiemsee, Veranstalterin: Martina Kirchner

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 hierfür an andere Seminarteilnehmerinnen weitergegeben werden

Ort, Datum, Unterschrift _____

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

Anmeldung bis zum 15. März 2026 per Mail an Martina Kirchner ✉ kontakt@inmeinerkraft.de
mehr Infos & Fragen unter ☎ Tel. 089 46257853 - es gibt immer Restplätze, Nachfragen lohnt sich!