

## Auszeit für Muko Mamas

Termin: \_\_\_\_\_

Auszeitort: Avena-Hof, Voitmannsdorf 11, 96167 Königsfeld

Kosten: 320 Euro, inkl. VP, Übernachtung im Mehrbettzimmer, Seminarkosten und Seminaraterial

Ich überweise eine Anzahlung von 100 Euro bis 5 Tage nach Anmeldung.  
Den übrigen Betrag bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn.

**Julia Sander - Raiffeisenbank Aschau - IBAN: DE93 7116 2804 0000 2034 91**

Bitte um Infos Sozialtarif

Anreise:  mit dem eigenen Auto  Bahn und Bus (ShuttleService)

Ich bin an Fahrgemeinschaften interessiert, bitte teile meinen Kontakt mit anderen Teilnehmerinnen

Ich interessiere mich für das Zusatzangebot (Massage)

Getränke und Kosten für evtl. Ausflüge sind nicht inbegriffen.

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen findet das Wochenende nicht statt und die Gebühr wird zurückerstattet. Falls ein Seminar von Seiten der Kursleitung storniert werden muss, wird die gesamte Seminargebühr rückerstattet, weitere Ansprüche auf Anreise und Unterkunft sind ausgeschlossen.

Eine Seminarrücktrittsversicherung ist empfehlenswert, um im Fall einer Stornierung von Seiten des Teilnehmers sowie Veranstalters den Bedingungen vom Seminarhaus und der Seminarleitung entsprechen zu können. **Ich empfehle unbedingt eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschliessen.**

(z.B. ERV Seminarversicherung, ca. 14 Euro,

<https://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminar-versicherung.html>

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen <https://auszeittage.de/geschaeftsbedingungen/>  
und erkenne sie mit meiner Unterschrift an. (Bitte mailen oder per Post zusenden)

Name:

\_\_\_\_\_

Adresse:

\_\_\_\_\_

Tel.:

\_\_\_\_\_

Email:

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift:

\_\_\_\_\_

Alter deines(r) CF-Kindes(r)

\_\_\_\_\_

Diagnose seit:

\_\_\_\_\_

Julia Sander, Kirchstrasse 7, 83229 Aschau, Tel: 08052 / 9574383, 0170/1620700  
juliasander36@gmail.com, [www.auszeittage.de](http://www.auszeittage.de), [www.begleitung-fuer-muetter.de](http://www.begleitung-fuer-muetter.de)

Stand 2/2020

## Deine Themenwünsche

(neben dem Austausch über typische CF Themen: Therapie, Inhalieren, Ernährung, Physio, Reha und Co.)

O 1. Selbstfürsorge:

Wie lade ich meine Batterien auf und Sorge gut für mich im Alltag

Kenne ich meine Kraftquellen und nutze ich sie? Wie kann ich mehr Raum für mich in meinem Alltag schaffen?

O 2. Muko-Familienalltag:

Der ganz normale Wahnsinn - wie klappt das noch besser?

Wie machen andere Familien das? Welche Tipps und Wege gibt es gelassener mit dem vollen CF-Alltag umzugehen?

O 3. Erstdiagnose und Trauer:

Durch die Diagnose müssen oft Lebenspläne und Vorstellungen verabschiedet werden. Der Abschied von der Idee ein ganz normales Leben zu führen, ein gesundes Kind zu haben, sind Prozesse, die selten bewusst Raum bekommen. Hier können wir uns im geschützten Rahmen Zeit dafür nehmen.

O 4. Umgang in Krisen und Sorgen:

Übungen und Strategien durch Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und einem positiven Fokus besser durch „die Stürme und Täler“ des Lebens als Muko-Mama zu kommen.

O 5. Ich lass mich überraschen :-)

Weitere Themenwünsche:

---

---

---