

AUSZEIT FÜR PFLEGENDE MÜTTER

Ein Seminar mit diesem Titel fand vom 1. bis 2. November 2013 im Gasthaus Bullerdieck in Garbsen/Frielingen statt. Elf Mütter beginnen ihre Auszeit mit einem gemütlichen Kaffeetrinken (die Kuchengröße ist beeindruckend) und haben dabei Zeit für Gespräche, zum Ankommen und Austauschen. Das hilft zum Eintauchen in eine Zeit ohne Verpflichtungen, Anforderungen und Stress.

Nach einem Spaziergang folgt ein leckeres Abendessen in guter Stimmung und viel Zeit zum Klönen.

Am Samstagmorgen gibt es eine Seminareinheit zum Thema „Entspannen mit Elementen des Yogas im Alltag“. Unter Anleitung der fiten Yoga-Lehrerin Anja Dittrich (im Hauptberuf Polizistin) können einzelne Yoga-Elemente

kennengelernt werden, die man auch zuhause durchführen kann: Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen, Meditationsübungen, Einübung entspannter Körperhaltung. Manch eine bekommt „Lust auf mehr“.

