

## Auszeit für pflegende Mütter – Yoga-Workshop

Für die Regionalgruppe Niedersachsen hat Rotraut Schiller-Specht eine Auszeit für uns Mütter organisiert. Am Samstag, den 26. April 2014 war Treffen im Tagungshotel Bullerdieck in Garbsen/Frielingen in der Region Hannover. Damit pünktlich um 11 Uhr mit dem Yoga-Workshop begonnen werden konnte, wurden alle Teilnehmerinnen schon auf 10.30 Uhr eingeladen... Wir freuten uns über unser Wiedersehen und starteten sogleich. Einige waren schon in sportlichem Dress erschienen, der Rest zog sich flott um.

Nach den herzlichen Begrüßungsworten unserer Yoga-Trainerin und Referentin Frau Anja Dittrich, die wir von der im vergangenen Jahr stattgefundenen Yogaeinheit bereits kannten, ging's ans Matten ausrollen und Sitzkissen verteilen. Es folgte die obligatorische Vorstellungsrunde, da wir eine neue Teilnehmerin in unserer Runde begrüßen durften. Somit waren wir zu neunt.



Frau Dittrich hatte viele Übungen und Entspannungstechniken sowie Dehnübungen und auch Atemtechniken vorbereitet. Begonnen wurde mit einer Entspannungstechnik zum Ankommen und Loslassen unserer alltäglichen Gedanken um Familie und unserer besonderen Kinder.



Danach mobilisierten wir alle großen und kleinen Gelenke durch, um anschließend Dehnübungen zu erlernen. Wir hatten alle viel Spaß.

In unserer Pause wurde uns ein leckeres, vitaminreiches Mittagessen zubereitet. Währenddessen nutzten wir natürlich auch die Zeit zum „Quatschen“ und zum Beziehen unserer Zimmer für eine Nacht. Gut gestärkt ging's an den zweiten Teil des Yoga-Workshops.

Uns wurden einige Yoga-Asanas vorgestellt zum sofortigen Mitmachen, immer unter dem wachsamem Auge von Anja, damit die Übungen richtig ausgeführt wurden, um keine Verletzungen zu riskieren, wie z.B. den Schulterstand, den Helden und den Sonnengruß.

Wir lernten Klangschalenmeditation kennen, was, wenn man sich drauf einlässt, sehr entspannend wirken kann. So ging diese lange Yogasequenz langsam zu Ende.

Der lange Spaziergang, den wir uns vorgenommen hatten, musste auf Grund eines Regenschauers verkürzt werden. Nach dem Abendessen saßen wir noch lange zusammen und hatten Zeit für interessante Gespräche. Am nächsten Morgen nach dem Frühstück und dem nachgeholt langen Spaziergang bei strahlendem Sonnenschein, fuhren alle nach Hause.

Herzlichen Dank, liebe Rotraut, für dieses schöne, aber viel zu schnell vergangene Wochenende.

*Beate Leisner, Ronnenberg*