

Mütterwochenende in Niedersachsen

Ende März haben die INTENSIVkinder ein Auszeit-Wochenende für pflegende Mütter in Niedersachsen angeboten. Thema war: Stress im Pflegealltag – Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken. Mit 12 Teilnehmerinnen war der Kurs bei entsprechend großer Nachfrage ausgebucht. Geleitet wurde der Workshop von der Yogalehrerin Anja Dittrich, die viele bereits kannten.

Die durchaus altersgemischte Gruppe traf sich dann am Samstagvormittag im Hotel Bullerdieck in Garbsen-Frielingen wo schon verschiedene Vereins-Veranstaltungen stattgefunden haben.

Nachdem die Betreuung der Kinder organisiert und die Tasche gepackt war, konnte die Entspannung nach einer auch noch so stressigen Woche mit dem Einchecken im Hotel beginnen. Dort empfing uns eine angenehme, ruhige und gemütliche Atmosphäre.

Der Workshop teilte sich in zwei Abschnitte, die durch ein gemeinsames sehr gutes Mittagessen (natürlich leichte Kost), unterbrochen wurde. Es gab einen Teil mit Yoga (den Körper gesund und flexibel halten/machen) und Entspannung & Meditation (körperliche und geistige Anspannungen lösen).

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es dann mit einer Entspannungsübung los. Anschließend kamen dann die ersten einzelnen Übungen wie Schmetterling, Baum, Katze und Schulterübungen. Angeblich sollen wir ja dieses Mal leichter gestartet sein. Obwohl die Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen bestand, konnte jeder beim Yoga-Teil in seinem Tempo mitmachen und ggfs. auch einmal kurz aussetzen und wieder einsteigen.

Der zweite Teil nach dem Mittagessen begann dann mit Meditation und positivem Denken. Anschließend ging es weiter mit Atmung und Dehnung; von einzelnen Übungen zu aneinandergereihten Einzelübungen im Fluss. Danach gab es noch einzelne Übungen nach Wunsch und zum Abschluss dann die Meditation zur rollenden Kugel.

Wer mochte, bekam zum Abschied als kleine Gedächtnisstütze eine Karte mit skizzierten persönlichen Übungen von Anja mit auf den Weg; eine nette Idee!

Das Ganze klang dann mit einem gemütlichen, äußerst leckeren Abendessen in netter Runde aus. So mancher blieb dann gerne doch noch etwas länger. Am Sonntag nach einem ausgiebigen Frühstück mit reichhaltigem Buffet gab es noch viele Gespräche über unsere Kinder und unsere besondere Alltagssituation. Zum Abschluss freuten wir uns alle auf einen schönen Spaziergang bei kühlem aber sehr sonnigem Wetter.

Es war eine entspannte Atmosphäre, nette Leute, kulinarisch blieben keine Wünsche offen und zum Reinschnuppern in verschiedene Entspannungstechniken zur Stressreduktion ideal.

Insgesamt ein perfektes Wohlfühlwochenende und eine wirkliche „Auszeit“ vom Pflegealltag; ein großes Dankeschön an Rotraut für die prima Organisation!

Sigrid Charles, Hannover

