

Junge Mütter schöpften Kraft beim ersten Oasentag der Elternschule „Josefine“ an der Klinik St. Josef Wipperfürth



Dass „mal etwas für sich zu tun“ für eine junge Mutter nichts Egoistisches bedeutet, sondern der ganzen Familie zugute kommen kann, das war die Botschaft des ersten Oasentages. Eine solche Auszeit veranstaltete jetzt die Elternschule „Josefine“ an der Klinik St. Josef erstmals. Entspannungspädagogin Frauke Zähl gestaltete diesen Tag, an dem eben nur die jungen Mütter im Mittelpunkt standen, derweil der durchweg höchstens zwölf Monate junge Nachwuchs bestens betreut wurde. Auf die jeweilige Gruppe abgestimmt wurden verschiedene Entspannungstechniken angeboten. Dazu gehörten Phantasie Reisen, gegenseitige Massagen, meditativer Tanz und Körperwahrnehmungsübungen - und zudem Raum für Reflexionen. Die zwölf jungen Mütter empfanden es als Bereicherung, mal wieder etwas für sich tun und so Kraft für ihr Familienleben und den Alltag mit ihren Kleinen tanken zu können, mussten sie sich doch an diesem Verwöhntag, an dem es natürlich auch gesunde Mahlzeiten gab, buchstäblich um nichts kümmern. Eine Wiederholung dieses Oasentages soll es jetzt regelmäßig geben, verspricht Doris Wildangel, Leiterin der Elternschule „Josefine“ an der Klinik St. Josef in Wipperfürth.