

Artikel aus der Zwiebel  
von Herrn Iser erhalten

## Abenteuer Mutter-Seminar



*Erholte Mütter vor der Heimreise.*

Vom guten Umgang mit Stress und Belastung- ein Seminar für Mütter von besonderen Kindern.

Das Auszeit-Wochenende ohne Kinder im Hotel Teuchelwald in Freudenstadt erlebten

Mütter des Vereins für Körperbehinderte Esslingen. Einmal Ausschlafen, und in Ruhe frühstücken, sind für Mütter von behinderten Kindern bereits Luxus. Sie verwenden enorm viel Zeit die großen Anforderungen

durch das behinderte Kind und die anderen Familienmitglieder zu befriedigen. Oft bleibt sehr wenig Freiraum für eigene Wünsche und Bedürfnisse. Nicht selten wird die Belastung zu groß und artet in einen andauernden Stresszustand aus.

Zwei erfahrene Seminarleiterinnen, die selbst Mütter besonderer Kinder sind begleiteten diese Frauen. Mit Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung sowie Denkanstößen für einen veränderten Blick auf den Alltag war dieses Wochenende für Körper, Geist und Seele sehr wohltuend.

Ermöglicht wurde dieses traumhafte Erholungswochenende, das bereits mit der Bahnfahrt begann, durch die Spenden der Weihnachtspäckchenaktion der Elterngruppe Rückenwind, der Werbegemeinschaft des Einkaufszentrums DAS ES!, Spenden der Kreissparkasse Esslingen und der Unterstützung durch das Landesprojekt STÄRKE.

[www.koerperbehinderte-es.de](http://www.koerperbehinderte-es.de)