

Mamas kleine Auszeit

Am Freitagnachmittag starteten 19 Mütter des AWO Familienzentrums Kirschenstraße im Haus *Carmenas* in Oberzent im Odenwald das diesjährige Mama-Wochenende. Mit selbstgebackenen Kuchen und Kaffee wurde das Wochenende eingeläutet. Nachdem die Zimmer bezogen wurden, lernten sich alle bei einem von Andrea Lantz und Mehtap Ercan organisierten Spiel näher kennen. Zum Abendessen gab es ein riesiges Buffet mit vielen selbstgemachten und gespendeten Leckereien. Ein großes Dankeschön geht hierbei an die Viernheimer Unternehmen „Einkorn. Unverpackt & mehr“, Bäckerei „Löwenstein“, „ARTee. Der Teeladen“ und den „Weltladen“ für die Spenden. Mit Gesellschaftsspielen, anregenden, unterhaltsamen und offenen Gesprächen endete der erste Tag.

Andrea Lantz lud Samstagvormittag zu einer gemeinsamen Yogastunde ein, um gut in den Tag zu starten. Nach dem ausgiebigen Frühstück gab es ganz unterschiedliche Aktivitäten, um den Tag individuell zu gestalten; neben einer Waldwanderung, einer Einführung in die Makrame-Technik gab es noch die Möglichkeit die Kosmetik von Mary Kay kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Das gemeinsame Abendessen fand im nahegelegenen Gasthaus „Zum Spälterwald“ statt. Der Ausklang des zweiten Tages erfolgte dann wieder in geselliger Runde im Ferienhaus.

Vor dem Sonntagsfrühstück boten Andrea Lantz und Mehtap Ercan einen meditativen Morgenspaziergang an. Die Abschlussreflektion des Wochenendes endete mit einer „warmen Dusche“ für jede einzelne Mama – eine wertschätzende Achtsamkeitsübung, die das soziale Miteinander stärkt. Nachdem schließlich alles aufgeräumt und in den Autos verstaut wurde, ging es zum Abschluss des Wochenendes auf die Sommerrodelbahn nach Wald-Michelbach.