

## Meine Wellness Auszeit

### **Mami Auszeiten am Starnberger See mit Strategien zu einem nachhaltigen und gesunden Lebensstil**

Julia Pohl weiß als Mutter von drei bezaubernden Mädchen, darunter Zwillinge, wie schön, aber auch wie herausfordernd der Alltag mit kleinen Kindern sein kann. Daher bietet sie mit Glücksmütter spezielle Auszeiten für Mamis am schönen Starnberger See an. Julia sagt über sich selbst: „Meine drei Kinder haben mir trotz aller Herausforderungen im Leben gezeigt, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und auch in schwierigen Situationen möglichst gelassen zu bleiben, die Dinge einfach kommen und gehen zu lassen. Egal in welcher Lebenslage fühle ich mich in meinem Mami Alltag geschützt und geborgen.“ Neben dieser positiven Einstellung hat sie jahrelang Berufserfahrung auf der Lern- und Entwicklungsebene als Pädagogin gesammelt. Dieses fachliche Know-how, die Erfahrung und Freude möchte Julia nun weitergeben. Als Gründerin von „Glücksmütter“ ermöglicht sie ihren Seminarteilnehmerinnen durch ihr ganzheitliches Konzept, Körper, Geist und Seele zu stärken und neue Kraft zu tanken. Und das in einer der schönsten Gegenden Bayerns unweit von München, dem Starnberger See.

### **Warum brauchen Mütter – auch wenn sie mit Leib und Seele Mama sind – hin und wieder eine Auszeit?**

Auszeiten muss man sich bewusst nehmen und sich diese Räume auch schaffen, hier setze ich mit meinem Angebot an. Endlich einmal Zeit für sich zu haben, ist das, was Müttern oft fehlt. Natürlich sind sie gerne für ihre Familie da und lieben ihre Kinder – doch es ist wichtig, auch an sich selbst zu denken. Doch das tun die meisten Mamis zu wenig, dabei ist körperliche und geistige Erholung im 24/7 Vollzeit-Mami-Job sehr wichtig. Warum dann nicht einfach eine Mami-Wellnesszeit planen, die liebevoll begleitet wird und eine Entspannung und Erholung im ganzheitlichen Sinn erlaubt? Der Schlüssel zum Glück liegt in der ganzheitlichen Stärkung von Körper, Geist und Seele.

„Activate your body, regenerate your mind, free your soul“ ist meine Mission, mit der ich mich mit GLÜCKSMÜTTER darauf spezialisiert habe, für jede Mami ihre individuelle „Zeit“ zu verwirklichen.

### **Worum geht es genau bei den Glücksmütter Auszeiten?**

In den Kleingruppen-Seminaren, die als Tages- oder Wochenendkurse mehrmals im Jahr angeboten werden, geht es um wichti-

ge Impulse zur eigenen Mutterrolle, Achtsamkeits- und einfache Dehnübungen, Tipps zu gesunder Ernährung, Entspannungstraining mit Körper- und Atemarbeiten, Methoden zur Stressbewältigung und zur Entschleunigung im Familienalltag und das Wandern in der Natur. Erholung eben mit Strategien zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Die Teilnehmerinnen tanken Kraft und aktivieren neue Energien durch praxisnahe Beispiele, die leicht zu Hause umzusetzen sind. Die Mütter merken schnell, wie leicht es geht, sich mit einem Lächeln auf den Lippen dem Familienalltag zuzuwenden und ihn gelassener zu meistern. Das Glück steckt in jedem selbst – probieren wir es aus!

### **Was nehmen die Frauen aus Ihren Seminaren mit? Wie ist das Feedback, dass Sie von den Teilnehmerinnen bekommen?**

Die Mamis, die an Glücksmütter-Auszeiten teilgenommen haben, sind begeistert. Sie sind motivierter, ausgeruhter, mehr bei sich im Hier und Jetzt und fühlen sich gesünder und kraftvoller. Am Schönsten finde ich ein ehrliches, positives Feedback, das mir auch zeigt, dass ich mit meiner Mission richtig liege. Ich strebe bei meinen Teilnehmerinnen eine Nachhaltigkeit an, welche die Mamis in ihrem Alltag und in ihrem Leben begleiten soll. „Der Wochenendkurs hat mir geholfen, mein Leben bewusster zu gestalten, auch mal durchzuatmen und meine Zeit als Mama mehr zu genießen“, schreibt die Zweifach-Mama Kristina für „Glücksmütter“. Monika, die zwei Jungs hat, beschreibt das Zusammenkommen mit Julia „als intensive Erfahrung, die ihr gezeigt hat, dass man sich selbst auch als Mutter nicht vergessen darf“. Sie freut sich darauf, „dem Familienalltag neu zu begegnen.“ Solche Empfehlungsschreiben geben mir persönlich viel Kraft. Ich fühle mich darin bestätigt, wenn die Mütter in meinen Seminaren eine Wertschätzung erfahren, die ihre Rolle als Mami würdigt und stärkt und sie mit einem rundum positiven Gefühl nach Hause gehen.

Julia lädt Sie ein zu einer kleinen Alltags-Auszeit. Erleben Sie besondere Augenblicke zum Entspannen und Freisein und gönnen Sie sich und Ihrer Gesundheit eine kleine Erholung und gewinnen Sie neue Stärke. Sowohl beim Wochenend-Seminar wie auch beim Ein Tageskurs erfahren Sie Regenerierung durch praktische und theoretische Übungen.

Wochenend-Kurse 2017 mit Übernachtung im \*\*\*\*Hotel Marina Resort Bernried: 29./30. April - 24./25. Juni - 11./12. November Komplettangebot mit Ü/ HP ab 385€ Eintages-Kurse 2017 in Tutzing (SO): 19. März – 16. Juli ab 99€

[www.gluecksmuetter.de](http://www.gluecksmuetter.de)