



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Mentaler Wochentipp – Alles Liebe zum Muttertag

Der Muttertag findet jedes Jahr am zweiten Sonntag im Mai statt. Ursprünglich entstand er aus einer Initiative der amerikanischen Frauenrechtlerin Anna Jarvis im Jahre 1905. 1924 wurde er auch in Österreich unter Bundespräsident Michael Hainisch eingeführt.



Fotocredit: pexels-photo-3553702

An diesem Tag erhalten die Mütter eine kleine Wertschätzung. Aber was könnte das sein?

- 👍 Wie wäre es mit einem Ausflug, einer Essenseinladung oder einfach einem Nachmittag, den man miteinander ohne Stress (und eventuell ohne Handy) verbringt? Gemeinsame Zeit ist immer ein wertvolles Geschenk.
- 👍 Ein Gutschein für einmal putzen, kochen, usw. Seien Sie kreativ! Welche Tätigkeit mag Ihre Mutter nicht so gerne? Worüber würde sie sich sehr freuen, wenn es ihr einmal abgenommen wird?
- 👍 Auch ein einstudiertes Gedicht erwärmt jedes Herz. Egal wie alt die Kinder sind ☺.
- 👍 Ein selbstgebackener Kuchen wird von jeder Mutter mit Freude angenommen.
- 👍 Ein schönes gemeinsames Foto, etwas Selbstgemachtes, jedes persönliche Geschenk hinterlässt Freude im Mutterherz.
- 👍 Lassen Sie Ihre Mutter hochleben und verwöhnen Sie sie. Glücksgefühle und Liebe stärken die mentale Gesundheit.
- 👍 Sagen Sie einfach „Danke“. Ich bin so froh, dass es Dich gibt!



Fotocredit: pexels-photo-4219890

Zum Muttertag!

Der Muttertag zählt zu den schönsten Tagen. Sind´s auch nur wenige Worte, die ich schrieb, soll jede dieser Blumen herrlich sagen:
Ich danke Dir so sehr! Ich hab´ Dich lieb!

Friedrich Morgenroth

