



## Quality-Time für Mütter und Töchter

Wie sieht eigentlich euer Familien-Alltag aus? In den meisten Familien gehen die Kinder vormittags in die Schule oder in den Kindergarten, während die Eltern arbeiten - und zwar immerhin zu 66,6 Prozent in Vollzeit (Quelle: Ergebnis des Mikrozensus 2022). Kein Wunder also, dass die gemeinsame Zeit von Eltern und Kindern rar ist. Umso wichtiger, sich gelegentlich Zeit füreinander zu nehmen. Quality-Time: So nennt man die Zeit, in der ihr euch ganz bewusst nur miteinander beschäftigt, redet, spielt oder es euch auf dem Sofa gemütlich macht. Zugegeben: Im hektischen Alltag ist das gar nicht so leicht. Dabei kann jede Minute und jede Situation zu wertvoller Quality-Time werden, z.B. indem ihr Rituale in euren Familienalltag einbaut. Erzählt euch am Abendtisch von eurem Tag. Was habt ihr erlebt? Wie wäre es, wenn Ihr dabei eine wahre und eine erfunden Geschichte erzählt? Das wird garantiert lustig! Ihr habt noch ganz andere Ideen für Quality-Time? Teilt sie mit uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#). **Quality-Time deluxe** Kinder genießen es, auch mal ein Elternteil für sich alleine zu haben. Für Mütter und Töchter ab 6 Jahren hat beispielsweise die Jugendherberge Wiehl ein tolles Wochenendprogramm. An acht Terminen in 2024 können Mütter und Töchter, aber auch Omas und Enkelinnen bei dem „Wellness-Wochenende für Mütter & Töchter“ zusammen einen bunten Mix aus Wellness und Bewegung erleben: Murmelfußbad, Gesichtsmaskenfabrik, Nordic Walking, Pilates & Yoga, Traumreisen, Karibische & Orangen-Sauna stehen auf dem Programm. Dabei habt ihr jede Menge Zeit, um euch ausgiebig zu unterhalten und gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. Alle Termine und viele weitere Infos zum Programm findet ihr auf der Seite der [Jugendherberge Wiehl](#).