

FLEMINGS

HOTELS

Muttertag bei den Flemings Hotels:

Selfcare statt Blumen

Blumen, Pralinen oder ein selbstgemachtes Frühstück sind die Klassiker zum Muttertag. Kleine Aufmerksamkeit, die zeigen sollen: Danke, dass es dich gibt. Doch was brauchen Mütter zusätzlich, um im Alltag Energie zu sammeln?

Care-Arbeit, Mental Load, endlose To-Do-Listen. Schlagworte, die für die meisten Mütter vor allem bedeuten: wenig Zeit für sich zu haben. Dabei ist klar: Selfcare ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um im hektischen Alltag nicht auszubrennen.

Gemeinsam mit Daniela Schuster, psychosoziale Mutterberaterin, Schlafexpertin und selbst Mutter eines kleinen Kindes, verraten die [Flemings Hotels](#) einfache Tipps zum Kraft tanken.

Seefahrermentalität und Prioritäten

„Besonders mit Babys und Kleinkindern gilt es, Schlaf zu priorisieren, damit sich der Körper erholen kann. Auch wenn es manchmal schwer ist, die freien Abende nicht zu ‚genießen‘, hilft es oft, früh ins Bett zu gehen, um genug Reserven für den nächsten Tag zu haben“, so Daniela Schuster. So viel Hilfe wie möglich anzunehmen, sei ebenso wichtig wie die eigenen Ansprüche, besonders in Haushaltsthemen, herunterzufahren:

„Ein gutes Leitbild ist, hier die Seefahrermentalität zu leben: 80 Prozent Leistung im Alltag, damit es im Falle eines ‚Sturms‘ - zum Beispiel ein krankes Kind - leichter ist, auf 100 Prozent Leistung hochzufahren“, erklärt die Mamaberaterin dazu. Diese Mentalität im Hinterkopf zu behalten, nehme auch „den Druck heraus, alles perfekt machen zu müssen. Denn viele meiner Klientinnen sehen in den sozialen Medien eine perfekte Familienwelt, die nicht viel mit der Realität zu tun hat.“

Regelmäßige Auszeiten als Nummer-Eins-Tipp für Mamas

Absolut unterschätzt und einer der wichtigsten Tipps zur Entlastung überhaupt: Regelmäßige Entspannungsiseln einzuplanen und diese „auch im Kalender einzutragen, wie jeden anderen Termin“, so Daniela Schuster. Was in dieser Zeit gemacht wird, sei jedem selbst überlassen. „Letztlich geht es darum, sich selbst etwas Gutes zu tun, egal, was das für die einzelne Person bedeutet.“

Wenn gewollt und möglich, sollten Mamas auch einmal längere Pausen machen, um Körper und Geist zu regenerieren. Ein Kurzurlaub oder auch eine Staycation in der eigenen Stadt können helfen, die Batterien wieder aufzuladen.

Flemings Hotels „Happy Me Time“

Passend dazu genießen Mütter und andere Erholungssuchende – nicht nur zum Muttertag – bei „[Happy Me Time](#)“ zwei entspannte Übernachtungen in einem der zehn Mid- und Upscale-Hotels in Frankfurt, München, Wuppertal oder Wien. Welcome Drink an der Bar schlürfen, schlafen in gemütlichen Flemings-Hotels-Betten, sich stressfrei das Heavenly Breakfast mit

FLEMINGS

HOTELS

großartigem Kaffee und einer großen Auswahl an Frühstücksspezialitäten schmecken lassen, kurz entspannen in den kleinen, feinen Wellnessbereichen und mit dem Late Check Out bis 15:00 ganz viel Zeit zum Shoppen und Flanieren – das beste Geschenk an Mama oder auch sich selbst.

München, 19. März 2025

Über die Flemings Hotels:

Die Flemings Hotels sind ein einzigartiges Sortiment von individuellen Hotels in Familienbesitz mit Sitz in Frankfurt am Main. Insgesamt zählen 10 Mid- und Upscale-Hotels zur Flemings Hotels GmbH & Co. KG: neun zentral gelegene City-Hotels der Marke Flemings Hotels & Restaurants in Frankfurt, München, Wien und Wuppertal sowie ein Franchisebetrieb der Intercityhotel GmbH in Bremen. Das Restaurant „Occhio d’Oro“ ist die kulinarische Heimat der Flemings Hotels. Es fokussiert auf die toskanisch-florentinische Küche und präsentiert italienische Spitzenprodukte in entspannt-eleganter, internationaler Atmosphäre.

Mehr Details und Eindrücke zu den Flemings Hotels finden sich unter www.flemings-hotels.com oder auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

Über Daniela Schuster:

<https://www.mamamiaberatung.com/>

[Instagram](#)

Für weitere Informationen:

Elena Hajek-Kromer
Flemings Hotels
Bleichstraße 52
60313 Frankfurt am Main
Tel. +43 676 506 77 62
elena.hajek@flemings-hotels.com
www.flemings-hotels.com

Julian Rossello | Lisa Forderer
Wilde & Partner Communications GmbH
Franziskanerstraße 14
81669 München
Tel. +49 (0)89 - 17 91 90 – 58
flemings-hotels@wilde.de
www.wilde.de