

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 91 / 24. November 2023

## Entspannt durch die Weihnachtszeit für Eltern und Kinder

Weihnachtszeit, schöne Zeit? Eltern möchten ihren Kindern die Adventszeit so angenehm wie möglich gestalten, Weihnachtsträume erfüllen, ein Strahlen in die Augen zaubern und sich endlich einmal Zeit nehmen. Und doch sind Vorweihnachtszeit und Feiertage nicht selten von organisatorischen Vorbereitungen und Stress geprägt und weniger von Besinnlichkeit. „Kinder spüren die Anspannung ihrer Eltern und nehmen sie auf – und das nicht nur in der Vorweihnachtszeit“, weiß Susanne Borchert, Projektleiterin bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG).

Mit einer Reihe von Elternworkshops im Rahmen des Projektes „Fundamental - Bausteine für eine gesunde KiTa-Entwicklung“ greift die LVG das Thema auf. Vom 20. bis 29. November 2023 können Eltern der am Projekt beteiligten KiTas im Landkreis Harz unter dem Motto „Entspannt im Familienalltag“ oder auch „Entspannt durch die Weihnachtszeit“ wertvolle Tipps kennenlernen, um dem aufkommenden Stress im Alltag zu entkommen. Sabrina Lippe, Ansprechpartnerin für die Projekt-KiTas im Harz, verdeutlicht die Chance für Eltern und Kinder: „Entspannte Eltern können gelassener mit ihren Kindern umgehen und angemessen auf Herausforderungen reagieren.“ Die erste Veranstaltung fand am 20. November 2023 in der Kita Geelbeinchen in Dittfurt mit dem Entspannungspädagogen und -trainer Heiko Grote statt, der die Teilnehmenden in verschiedene Entspannungstechniken einführte. Einen zweiten Termin gibt es dort aufgrund der großen Nachfrage bei den Eltern bereits am 27. November.

In der KiTa Holzbergwichtel in Sargstedt bei Halberstadt werden Eltern dem Stress am 29. November 2023 entfliehen. Referentin Heidi Herrmann, Inhaberin der Praxis für „Ausgleich & Harmonie“, gibt ihnen dann Strategien an die Hand, wie sie den Herausforderungen der Weihnachtszeit gelassen begegnen und die letzten Tage des Jahres trotz des Trubels genießen können. Kleine Entspannungsübungen werden auch hier praktisch vermittelt.

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Sabrina Lippe, LVG, Tel.: 03 91/ 2 88 68 30

Über FundaMental: Das Projekt „FundaMental – Bausteine für eine gesunde KiTa-Entwicklung“ wurde von der LVG und der IKK gesund plus, die das Projekt fördert, gemeinsam entwickelt. Über fünf Jahre haben je sieben KiTas aus den Landkreisen Börde und Harz die Chance, gesundheitsförderliche Strukturen in ihren KiTas auf- und auszubauen. Die IKK gesund plus vertritt in Sachsen-Anhalt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung ca. 370.000 Versicherte und rund 60.000 Arbeitgeber. Die Gesundheit der Jüngsten liegt ihr ebenso wie der LVG besonders am Herzen.