

## Weihnachten, das Fest der Liebe, Dankbarkeit ...

... und vielleicht darf es auch ein klein wenig ein Fest der Nachhaltigkeit sein?

Wir haben scheinbar alles und noch mehr. Wie wäre es dann dieses Jahr vielleicht damit, uns genau darauf zu besinnen und unser Glück und unseren Reichtum mit anderen zu teilen?

Was macht uns wirklich glücklich? Sind es die geschenkten Gegenstände oder doch die Liebe, die wir füreinander empfinden und zeigen. Für was sind wir dankbar und was haben wir in diesem Jahr an Kräften und Stärken gesammelt?

Wenn Sie Lust haben, dann können Sie mit den folgenden Übungen auf die Suche nach all den Schätzen gehen, die schon in Ihnen und Ihren Kindern stecken. Viel Freude dabei!

### Ruhe finden mit Naturmandalas:

Um in der Vorweihnachtszeit ein wenig zur Ruhe zu kommen, tut es den Kindern und bestimmt auch Ihnen als Eltern gut, den ein oder anderen Waldspaziergang zu machen. Hier können sie frische Luft tanken und gleichzeitig Äste, Zweige und Zapfen sammeln für ein Naturmandala zu Hause.

In jedem Kinderzimmer oder am Dachboden finden sich dazu bestimmt noch verschiedene Bausteine und Figuren, ein wenig Weihnachtsdekormationsmaterial, eine Kerze und Nüsse aus dem Vorratsschrank. Fertig sind alle Zutaten für ein nachhaltiges Mandala.

Wenn Sie mögen, dann schalten Sie den Kindern zum Bauen noch Meditations- oder Weihnachtsmusik ein, das beruhigt zusätzlich und regt die kreative Energie der Kinder an.

