



Kinder-Reha Schweiz, Mühlebergstr. 104, 8910 Affoltern

HUC Help United for Children Foundation  
P.O. Box 332  
Kreuzbühel 7  
FL-9493 Mauren

Affoltern am Albis, 3. November 2025

## **Bericht und Dank Yoga-Angebot für Eltern in der Kinder-Reha Schweiz 2025**

Sehr geehrte Frau Baronin von Gaisberg  
Sehr geehrte Damen und Herren der HUC Stiftung

Sehr gerne möchte ich mich auch dieses Jahr im Namen der gesamten Klinikleitung und natürlich auch im Namen der Eltern unserer Kinder und Jugendlichen, welche wir in der Kinder-Reha Schweiz betreuen, für die Finanzierung der wertvollen Yoga-Stunden des sich zu Ende neigenden Jahres herzlich bedanken. In unserer Klinik betreuen wir schwer erkrankte (Krebserkrankungen, Schlaganfälle etc.) und unfallverletzte Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz und dem Fürstentum Lichtenstein.

Das Yoga-Angebot für Eltern, unter der Leitung von Frau Petra Kramer (ehemals Engelberger), ist mittlerweile ein fest etablierter und sehr geschätzter Bestandteil unseres Angebots für die Betreuung von Eltern. Das Yoga fand auch im Jahr 2025 zwei Mal wöchentlich während einer Stunde statt. Gerade auch Eltern, die ihre Kinder wiederkehrend zur Rehabilitation bringen müssen, schätzen diese Möglichkeit sehr. Konstant läuft es nun schon während gut 5.5 Jahren.

Frau Kramer ist in der Durchführung der Yoga-Lektionen für unsere Eltern weiterhin ausgesprochen engagiert und wird sehr wertgeschätzt. Die Yoga-Lektionen bieten den Eltern zwei Mal pro Woche eine «Insel der Ruhe» und «Zeit zum Durchatmen», welche nur den Eltern gehört. Dieses Angebot kommt unseren schwerst erkrankten Kindern und Jugendlichen zugute, da erwiesenermassen ein unterstützendes Familiensystem auch den Outcome von Rehabilitationsmassnahmen begünstigt.

Petra Kramer fasst ihre Tätigkeit aus ihrer Perspektive bei uns wie folgt zusammen:

*«Das Jahr 2025 war für unser Eltern-Yoga-Angebot ein Jahr der Verbundenheit und des gemeinsamen Wachsens. Auch durch meine eigene Geschichte, hat es mich mit den Eltern noch näher zusammen geführt. Ich bin „Eine von ihnen“ und kenne alle ihre Schmerzen und Ängste.*

*Zweimal pro Woche unterrichte ich Yoga & Entspannung für Mütter und Väter, die in der Kinder-Reha Schweiz ihre Kinder begleiten. Viele Eltern kamen regelmässig und schilderten mir, wie sehr sie diese Auszeiten schätzen: einen Moment, um sich selbst zu spüren, Kraft zu schöpfen und in einem geschützten Rahmen zur Ruhe zu finden.*

*Das Eltern-Yoga wurde nicht nur als wohltuender Ausgleich erlebt, sondern auch als wichtiger Anker, der den Eltern half, mit den oft herausfordernden Situationen ihres Alltags liebevoller und gelassener umzugehen. Immer wieder hörte ich von Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie wertvoll es sei, inmitten der Sorge um das eigene Kind, eine Stunde ganz für sich selbst zu haben.*

*Ein besonderes Geschenk ist die positive Atmosphäre bei den „wiederkehrenden“ Eltern, die sich in den Kursen entwickelt hat (man kennt sich über die Jahre): Eltern fühlen sich getragen, verstanden und gestärkt - und nehmen diese innere Ruhe auch mit in den Alltag.*

*Die Zusammenarbeit mit dem Team vor Ort war dabei stets vertrauensvoll und unterstützend. Durch den engen Austausch konnten wir die Bedürfnisse der Eltern gut wahrnehmen und das Angebot bestmöglich gestalten.»*

Das Yoga-Angebot ist im Haus sehr gut verankert und bekannt. Die Annoncierung erfolgt durch den Informationsbildschirm im Empfangsbereich, auf welchem auf das Yoga-Angebot hingewiesen wird, mit Hinweis auf die HUC Stiftung, durch einen Aushang im Restaurantbereich, als auch durch Promotion beim Elterneintrittsgespräch und die Sozialberatung. Das Angebot wird von den Eltern sehr geschätzt, was wir auch der Feedbackfragebogen-Erhebung nach Austritt entnehmen dürfen. An schönen Sommertagen konnte das Yoga-Angebot im Freien durchgeführt werden, was auch von Petra Kramer als Instruktorin, aber vor allem auch von den Eltern sehr geschätzt wurde.

Im Ausblick fürs nächste Jahr zeigt sich dank einer Spende ein heller Lichtblick betreffend der nach wie vor herausfordernden engen Platzverhältnisse: eigens für unsere Eltern können wir als zusätzliche Räumlichkeit eine gemütliche Jurte in Betrieb (ganzjährig) nehmen; diese dient als gemütliche Elternlounge und als atmosphärischer Yoga-Raum.

#### Yoga-Angebot in Zahlen

- Das Angebot findet zwei Mal wöchentlich während je einer Stunde statt
- Teilnehmeranzahl: 3 bis 8 Personen pro Lektion; auch Väter nehmen an dem Angebot teil

Wir möchten der HUC Foundation unseren grossen Dank für die Finanzierung dieses wertvollen Yoga-Angebotes aussprechen; für eine Fortführung dieses geschätzten Angebotes wären wir sehr dankbar. Nun wünsche ich Ihnen, Frau Baronin von Gaisberg, und Ihrer Familie von Herzen alles Gute.

Kinderspital Zürich ZKB  
Projekt: 20291  
Kostenstelle: 8503  
Vermerk: Elternyoga Kinder-Reha Schweiz

Mit herzlichen Grüssen



Prof. Dr. med. Andreas Meyer-Heim  
Chefarzt