

# WEIHNACHTEN/ SILVESTER 2024/25

|  |   |   |
|--|---|---|
| 30.11.2024                               | ab 14:30 Uhr:   | Gemeinsames Schmücken der Weihnachtsbäume   |
| 01.12.2024                               | ab 14:30 Uhr:   | LIMES Lebkuchenhaus verzieren   |
| 07.12.2024                               | 09:00–10:15 Uhr:<br>10:30–11:30 Uhr:<br>11:45–13:00 Uhr:                                | PMR – Entspannungseinheit an 16 Muskelgruppen mit winterlicher Gedankenreise<br>Autogenes Training – adventliches Genusstraining mit anschließender Entspannungseinheit<br>Winterlicher Spaziergang mit Vorlesegeschichte |
| 08.12.2024                               | 15:00–17:00 Uhr:  | Punschpause   |
| 14.12.2024                               | 09:00–10:00 Uhr:<br>10:30–11:15 Uhr:<br>15:00 Uhr:                                      | Gymnastik mit Frau Bugelmann am 3. Advent<br>Kinderyoga & kleine Weihnachtsgeschichte<br>Gemeinsames Weihnachtsliedersingen   |
| 15.12.2024                               | 11:00–12:00 Uhr:<br>15:00–17:00 Uhr:  | Vortrag „Schlaf Kindchen schlaf“<br>Was hilft bei Schlafstörungen? – Ursachen & Therapie<br>Punschpause   |
| 21.12.2024                               | 09:00–13:00 Uhr:  | Malen im Advent   |
| 22.12.2024                               | ab 10:00 Uhr:<br>13:30 Uhr:<br>15:00–17:00 Uhr:   | Slackline<br>Wasserball<br>Punschpause  |
| 24.12.2024<br>Heiligabend                | 16:00 Uhr:<br>16:30 Uhr:<br>ab 18:00 Uhr:<br>20:30 Uhr:                                 | Waffeln & Winterpunsch<br>Fackellauf (max. 25 Personen)<br>Festliches Weihnachtsmenü<br>Wichteln für Patienten  |
| 25.12.2024<br>1. Weihnachts-<br>feiertag | 14:00–15:00 Uhr:<br>ab 18:00 Uhr:<br>15:00–16:00 Uhr:<br>14:00–17:00 Uhr:               | Malen mit Gold und Silber auf Naturmaterialien<br>Festliches Weihnachtsmenü<br>Malen (max. 6 Personen)<br>Gemeinsames Weihnachtsliedersingen & Weihnachtsgeschichte   |
| 26.12.2023<br>2. Weihnachts-<br>feiertag | 09:00–10:00 Uhr:<br>10:00–11:00 Uhr:<br>11:00–12:00 Uhr:<br>16:30 Uhr:<br>ab 18:00 Uhr: | Malen<br>Malen<br>Malen<br>Feuerschale und Winterpunsch<br>Festliches Weihnachtsmenü  |
| 28.12.2024                               | 09:00–10:00 Uhr:<br>11:00–12:30 Uhr:<br>14:00–15:00 Uhr:                                | Weihnachts-Tai-Chi-Praxis – „Floating Body Form“<br>Chinesische Tradition – Weihnachtsäpfel<br>Vortrag Weihnachten in China –<br>kurze Einführung in chinesische Traditionen  |
| 31.12.2023<br>Silvester                  | 18:00–21:00 Uhr:<br>18:00–00:00 Uhr:<br>00:00 Uhr:                                      | Festliches Silvesterdinner<br>Musikalische Umrahmung durch Solo E-Gitarrist<br>Silvesterfeuerwerk und Eisbombe  |
| 01.01.2024<br>Neujahr                    | 09:00–12:00 Uhr:<br>15:00–17:00 Uhr:  | Neujahrsbrunch<br>„Mit voller Kraft ins neue Jahr“ – Yoga & Affirmationen   |