

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:	PMR – Entspannungseinheit an 16 Muskelgruppen mit winterlicher Gedankenreise
	10:30–11:30 Uhr:	Autogenes Training – adventliches Genusstraining mit anschließender Entspannungseinheit
	11:45–13:00 Uhr:	Winterlicher Spaziergang mit Vorlesegeschichte
08.12.2024	15:00–17:00 Uhr:	Punschpause
14.12.2024	09:00 Uhr:	Gemeinsames Weihnachtsliedersingen
	12:00 Uhr:	Gemeinsames Weihnachtsliedersingen
15.12.2024	11:00–12:00 Uhr:	Vortrag „Schlaf Kindchen schlaf“
	15:00–17:00 Uhr:	Was hilft bei Schlafstörungen? – Ursachen & Therapie Punschpause
21.12.2024	09:00–13:00 Uhr:	Malen im Advent
22.12.2024	ab 10:00 Uhr:	Slackline
	13:30 Uhr:	Wasserball
	15:00–17:00 Uhr:	Punschpause
24.12.2024 Heiligabend	16:00 Uhr:	Waffeln & Winterpunsch
	16:30 Uhr:	Fackellauf (max. 25 Personen)
	ab 18:00 Uhr:	Festliches Weihnachtsmenü
25.12.2024 1. Weihnachts- feiertag	14:00–15:00 Uhr:	Malen mit Gold und Silber auf Naturmaterialien
	ab 18:00 Uhr:	Festliches Weihnachtsmenü
	15:00 Uhr:	Gemeinsames Weihnachtsliedersingen & Weihnachtsgeschichte
	15:00–16:00 Uhr:	Malen (max. 6 Personen)
26.12.2024 2. Weihnachts- feiertag	09:00–10:00 Uhr:	Malen
	10:00–11:00 Uhr:	Malen
	11:00–12:00 Uhr:	Malen
	14:00–15:00 Uhr:	Gestärkt ins neue Jahr mit Kraft und Ausdauer
	15:00–15:30 Uhr:	Intensiv-Zirkeltraining gegen die Weihnachtspfünde
	15:30–17:00 Uhr:	Tanzworkshop
	16:30 Uhr:	Feuerschale und Winterpunsch
	ab 18:00 Uhr:	Festliches Weihnachtsmenü
28.12.2024	09:00–10:00 Uhr:	Weihnachts-Tai-Chi-Praxis – „Floating Body Form“
	11:00–12:30 Uhr:	Chinesische Tradition – Weihnachtsäpfel
	14:00–15:00 Uhr:	Vortrag Weihnachten in China – kurze Einführung in chinesische Traditionen
31.12.2024 Silvester	18:00–21:00 Uhr:	Festliches Silvesterdinner
	18:00–00:00 Uhr:	Musikalische Umrahmung durch Solo E-Gitarrist
	00:00 Uhr:	Silvesterfeuerwerk und Eisbombe
01.01.2024 Neujahr	09:00–12:00 Uhr:	Neujahrsbrunch
	15:00–17:00 Uhr:	„Mit voller Kraft ins neue Jahr“ – Yoga & Affirmationen