

WEIHNACHTEN / SILVESTER 2022

24.12.2022
Heiligabend

- 09.00–10:30 Uhr: **Weihnachtliche Winterspiele**
in der Sporthalle mit Frau Schloßmacher
- 10:30–11:30 Uhr: **Besinnliches Stretch & Relax**
in der Sporthalle mit Frau Schloßmacher
- 16:00/16:30 Uhr: **Fackelgang** mit Patienten und ihren Angehörigen mit Herrn Eggers

25.12.2022
1. Weihnachts-
feiertag

- 9:30–12:30 Uhr: **Malen mit Gold und Silber**
Auf Materialien aus der Natur in besinnlicher und festlicher
Atmosphäre mit Herrn Eggers (3 Gruppen à 6 Teilnehmer,
Teilnehmerliste Rezeption)

26.12.2022
2. Weihnachts-
feiertag

- 09:30–11:30 Uhr: **Malen mit Gold und Silber**
Auf Materialien aus der Natur in besinnlicher und festlicher
Atmosphäre mit Herrn Eggers (3 Gruppen à 6 Teilnehmer,
Teilnehmerliste Rezeption)
- 14:30–16:30 Uhr: **Twisting Out – alte Muster fließend loslassen**
Fließendes, aktivierendes Yoga, anschl. kleine Teezeremonie mit
Frau Möhlmann (max. 12 Teilnehmende, Teilnehmerliste an der
Rezeption)
- 16:30–17:30 Uhr: **Mantra-Singen**
- 19:30–20:30 Uhr: **Im Kerzenlicht – Verspannungen zum Schmelzen bringen**
Meditatives, restoratives Yoga und Yoga Nidra mit Frau Möhlmann
(max. 12 Teilnehmende, Teilnehmerliste an der Rezeption)

31.12.2022
Silvester

- 09:00–10:30 Uhr/ 10:30–12:00 Uhr: **Tonarbeiten oder Steine gestalten**
Das neue Jahr: Wünsche, Gedanken, Hoffnungen und neue Wege –
mit Frau Krysiak im Töpferraum (max. 8 Teilnehmende,
Teilnehmerliste an der Rezeption)

01.01.2023
Neujahr

- 09:00–11:00 Uhr/ 11:00–13:00 Uhr: **Ein neues Jahr, eine neue Geschichte**
Aus Zufällen entsteht ein erstes Bild, aus dem wir spielerisch eine
Geschichte entwickeln – mit Frau Paster (max. 10 Teilnehmer,
Teilnehmerliste an der Rezeption)
- 15:00–17:30 Uhr: **Mit dem Sonnengruß ins neue Jahr!**
Aktivierendes, fließendes Yoga, Entwicklung der eigenen
Affirmation mit Frau Möhlmann (max. 12 Teilnehmer,
Teilnehmerliste an der Rezeption)