

## „Winter Wunderland“

Als Kind haben uns Märchen und Geschichten in andere Welten versetzt.

Wenn wir erwachsen werden, passiert es sehr häufig, dass uns unsere Fantasie und Träume abhandenkommen. Umso wichtiger ist es daher, sich regelmäßige Auszeiten zu nehmen, dem meist stressigen Alltag zu entfliehen und in eine andere Welt abzutauchen.

Bücher, Hörbücher, Musik, Bewegung, Meditationen, schöne Gespräche, Zeit mit den Liebsten und Spaziergänge (z.B. im Schnee) können dafür sorgen, Gewohnheiten zu unterbrechen und innezuhalten.

### **Wir selbst haben es in der Hand, unser eigenes Winter Wunderland zu gestalten.**

Unsere 37 Bewohner\*innen erinnern uns oft daran, auch die kleinen Dinge zu sehen und sich an ihnen zu erfreuen. Und es stimmt! Wenn wir uns achtsam umschaun, uns Zeit nehmen und uns auf die schönen Dinge im Leben konzentrieren, vermehren sie sich automatisch. Denn alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst. Immer. Im Negativen wie im Positiven.

Wir haben mit den Nutzer\*innen der Tagesstruktur ein Winter Wunderland an unsere Fenster gezaubert und freuen uns auf die Weihnachtszeit, in der wir Plätzchen backen, Weihnachtslieder singen, einen Weihnachtsmarkt besuchen und es uns schön gemütlich machen ☺

Zum Thema Winter Wunderland gibt es eine schöne Version von Yvonne Catterfeld auf dem Album „Giraffenaffen“. Sie finden dieses Lied bei Spotify und auch YouTube. Zum Mitsingen haben wir den Text ausfindig gemacht und wünschen dabei viel Freude!

#### 1. Strophe:

Glockenklang aus der Ferne, über uns leuchten Sterne, kein Mensch weit und breit, nur wir sind zu zweit, wandern durch den weißen Winterwald. Schnee und Eis hört man knistern, weil wir leis nur noch flüstern, wir fühlen uns ganz wie Gretel und Hans, wandern durch den weißen Winterwald.

Leise, leise fallen weiße Flocken und ein Reh tritt aus dem Wald heraus. Braune Augen blicken ganz erschrocken, ist dir der Wald zu kalt, komm mit nach Haus!

#### 2. Strophe:

Am Kamin ist ein Plätzchen, das gehört unserm Kätzchen, es teilt es mit dir, dann wandern wir vier morgen, durch den weißen Winterwald. Leise, leise fallen weiße Flocken und ein Reh tritt aus dem Wald heraus, braune Augen blicken ganz erschrocken, ist dir der Wald zu kalt, komm mit nach Haus!

Glockenklang aus der Ferne über uns leuchten Sterne, kein Mensch weit und breit, nur wir sind zu zweit, wandern durch den weißen Winterwald. Kein Mensch weit und breit nur wir sind zu zweit, wandern durch den weißen Winterwald.

Wir wünschen Ihnen allen ein fröhliches und gesegnetes Weihnachtsfest und viel Glück bei der Gestaltung Ihres eigenen Winter Wunderlandes!

Die Bewohner & Mitarbeiter  
der Wohnstätte An der Schingerskuhle