

Winterprogramm 2026/ 2027



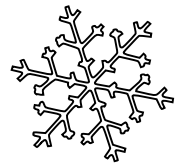
Im Markgräfler Land

liegt das **kleine Mittelalter-Städtchen Staufen**. Staufen liegt am Fuß des Südschwarzwaldes in einem von Hügeln umgebenen Tal. Das Wahrzeichen der Stadt ist die Burgruine. Nicht weit davon befindet sich der Belchen, der zweithöchste Berg des Schwarzwaldes. Von dort aus gibt es einen **grandiosen Rundumblick** in Richtung der Schweizer Alpen und der Vogesen, bis hin zum Kaiserstuhl und nach Freiburg. Diese Landschaft ist **ein guter Platz, um den Winter zu genießen**:

Von Schneefreuden im benachbarten Münstertal bis hin zur Sonne, die in dieser Region am längsten und wärmsten scheint, gibt es vielfältige Möglichkeiten, Ruhe und Erholung zu finden.

Dazu hat sich das Team der Fachklinik Münstertal auch dieses Jahr viele Extras und Besonderheiten ausgedacht.

Entdecken Sie zum Beispiel die zauberhaften Winterangebote unserer Therapieabteilung...



❖ Fit und gut gelaunt in den Wintertag – gemeinsam aktiv werden!

Wenn die Tage kürzer werden und die Kälte bis in die Knochen kriecht, ist es Zeit, **Körper und Seele etwas Gutes** zu tun. Unsere speziell abgestimmten Winterangebote bieten Ihnen nicht nur wohltuende Entspannung, sondern auch gezielte Unterstützung für Ihre Gesundheit.



Starten Sie mit unserem beschwingenden **Aufwärmtraining** vor dem Walking **belebt und aktiviert** in den Tag. In der kühlen Jahreszeit ist Bewegung nicht nur Balsam für den Körper, sondern auch für die Seele – und gemeinsam macht's gleich doppelt so **viel Spaß!** Genießen Sie danach das gemeinsame vitalisierende **Walking im Winterwald** –  frische Luft, sanfte Bewegung und in der **wunderschönen Natur**. Bewegung an der frischen Winterluft kurbelt den Kreislauf an und hebt die Stimmung.

 Mit unserer **Rückenschule** stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Muskulatur und beugen Verspannungen vor – ideal für kalte Monate, in denen sich Rückenschmerzen oft verstärken.



Bei wohltuenden **medizinischen Bädern** kommen **Körper und Geist zur Ruhe**: Ihre Muskeln entspannen sich auf natürliche Weise, während die Wärme sanft die Durchblutung anregt und den Erholungsprozess unterstützt.



Unsere bewährten **Kneipp-Anwendungen** sind ein echter Segen für Ihr Immunsystem. Sie aktivieren die körpereigenen Abwehrkräfte und helfen Ihnen, **fit und widerstandsfähig** durch die kalten Monate zu kommen.



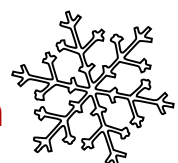
Lassen Sie bei den **wohltuenden Massagen** den stressigen Alltag hinter sich. Die Kombination aus Massage und Wärme wirkt durchblutungsfördernd und entspannend – eine **wahre Wohltat** für Körper und Geist.



Abends können Sie dann den Tag beim „**Schwimmen im Kerzenschein**“ ausklingen lassen. Tauchen Sie in eine **gemütliche Atmosphäre** mit flackerndem Kerzenschein in winterlicher Umgebung ein. Voller Ruhe können Sie den Augenblick genießen und spüren dabei, wie die Hektik des Alltags von Ihnen abfallen kann.

♥ Ihr Winterglück beginnt bei uns. Unsere Winterangebote bieten den perfekten Rahmen für **Entspannung** und zum Aufladen leerer Akkus.

... und die sowohl belebenden wie auch entspannenden Angebote der Psychosozialen Abteilung



- ❖ **Mit dem Herbst-Winterprogramm** können Eltern der Jahreszeit entsprechend mit sich und der Natur in Berührung kommen, sich selbst und die **Umgebung vertieft wahrnehmen** und die **besondere Stimmung genießen**. Unsere besinnlichen Angebote ermöglichen es Ihnen, dem zu dieser Zeit oft hektischen Alltag bewusster zu begegnen und das **hohe Tempo zu verlangsamen**. **Achtsame Reflexionen** und Übungen wie **Spaziergänge in der Natur** helfen dabei, zur Ruhe zu finden und diese ganzheitlichen Erfahrungen sowie neue Anregungen zu erproben und zuhause in den Alltag zu integrieren. Entsprechend eignen sich diese herbst-winterlichen Monate zur **inneren Einkehr**, zur erweiterten **Stressbewältigung** und wirken durch Resilienz fördernde Achtsamkeitserfahrungen, **Entspannungsübungen** sowie **Elemente der Yogapraxis** belebend und bereichernd.

... und die vorweihnachtliche Stimmung - wie zum Beispiel den



St. Martins Umzug: in den Kindergruppen werden mit den Kindern **Laternen gebastelt**, die wir nach dem St. Martinsspiel in einem Umzug gemeinsam über unser Gelände tragen. Im Anschluss daran freuen wir uns über einen Punsch und Weckmänner.



Besuch vom Nikolaus:

Lasst Euch überraschen, ob er den Weg auch zu uns findet...



und das Adventsfest: In der Adventszeit findet auf dem Außengelände ein Adventsfest mit **Feuerschalen, Punsch und Grillwurst** nur für unsere Gäste statt.



Feiern Sie den ❄️ Heiligabend bei uns

Gemeinsam mit Ihren Kindern können Sie sich bei **Kaffee, Tee und Christstollen entspannen** und auf das Christkind warten. Am späteren Nachmittag können sie an der **Krippenfeier** auf dem benachbarten Campingplatz teilnehmen. Gemeinsam mit dem Münstertäler Trachtenverein tauchen Sie in die **stimmungsvolle Weihnacht** ein.



Im Anschluss daran gibt es unser traditionelles **Badisches Weihnachtsessen**. Je nach Wunsch können Sie Ihre Bescherung in Ihrem Appartement machen und anschließend den Abend mit gemütlichem Beisammensein und **Weihnachtsliedern vor dem Tannenbaum** verbringen.

Am 1. und 2. Weihnachtstag: ❄️



Wir haben ein **vielfältiges Programm** für Groß und Klein. Wer nicht nur daheimbleiben will, nimmt an unseren **Ausflugsvorschlägen** teil. Oder er macht es sich bei einer Tasse Tee mit seinen Kindern gemütlich. Am Abend ist ein **Spieleabend mit Kindern** vorgesehen. Bringt eure neuen Spiele mit und lasst uns gemeinsam die Weihnachtsabende verbringen.

Während der ganzen Zeit gibt es folgende zusätzliche Angebote von der Klinik: ❄️

- ❖ **Bastel- und Kreativangebote** für alle Altersgruppen passend zur Jahreszeit
- ❖ **Filmabende**
- ❖ **Zumba für Erwachsene**
- ❖ **Yoga**
- ❖ **Schwimmen bei Kerzenschein**
- ❖ **Adventsbackerei** in den Kindergruppen
- ❖ **Eselwanderung**
- ❖ **Zauberer Pino**



Veranstaltungen in und um Staufen:



Altstauferer Weihnachtsmarkt

Samstag, 05.12.2026, 10:00 bis 20:00 Uhr

Staufener Lichternacht

Freitag, 11.12. bis Sa. 12.12.2026



Schwarzwälder Weihnachtsmarkt Münstertal

Sonntag, 06.12.2026

Weihnachtsmarkt Bad Krozingen

10.12. bis 23.12.2026

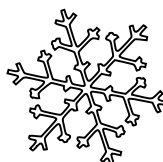
Weihnachtsmarkt Freiburg

19.11. bis 23.12.2026



Weihnachtsmärkte Colmar

23.11.-29.12.2026



... und genießen sie den Jahreswechsel ohne den Stress der Vorbereitung und Organisation ...

Wir freuen uns, Ihnen und Ihren Kindern eine **große Silvesterfeier** mit verschiedenen Essensständen **bei Lagerfeueratmosphäre** unter freiem Himmel anbieten zu können. Ziehen Sie sich warm an.



Nach dem Essen erwartet Sie eine **Silvesterparty** in Eigenregie mit Musik und Tanz. Dazu gibt es verschiedene Knabbereien, Getränke und Spiele.



Das Neue Jahr beginnt am Morgen mit einem **reichhaltigen Brunch**. Den ganzen Tag über können Eltern mit ihren Kindern den **Spieleparcours** nutzen.

Wir freuen uns darauf, die Feiertage und den Jahreswechsel mit Ihnen zu verbringen!



Ihr Team der Fachklinik Münstertal

