**Aktiv und Spaß dabei!**

# Treffpunkt: Wohnzimmer

In dieser Stunde nutzen wir die Zeit, um gemeinsam an die frische Luft zu gehen und in Bewegung zu kommen. Treffpunkt ist das „Wohnzimmer“ der Tagesklinik. Von dort aus können Spaziergänge in der nahen Umgebung unternommen werden, bei denen man in Kontakt mit der Natur kommt und diese mit den eigenen Sinnen bewusster wahrnehmen und auf sich wirken lassen kann. Bewegung und spielerische Aktivitäten wie z. B. Federball, Tischtennis etc. sollen uns dazu verhelfen, vom Alltag abzuschalten, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Hierbei werden Sorgen beiseitegeschoben und Energie getankt, um gestärkt ins Wochenende gehen zu können.

**Modus**

Die Teilnahme an der Gruppe ist offen und freiwillig.