



IBiS INTEGRATIVE
BILDUNGSSTÄTTEN GMBH

Horning 9 c
19322 Wittenberge
info@ibis-prignitz.de
www.ibis-prignitz.de

Eine schöne Weihnachtszeit im Kreis der Familie
wünschen die Lehrer, die Erzieher, die Therapeuten
sowie die Verwaltung der IBiS GmbH.

WITTENBERGE

PERLEBERG

NEURUPPIN



Lebenshilfe
Prignitz e.V.

Wir wünschen Ihnen eine
besinnliche Weihnachtszeit
inmitten Ihrer liebsten Menschen.
Kommen Sie gut in das neue Jahr!

Lebenshilfe Prignitz e.V.

Hirtenweg 8
19322 Wittenberge

E-Mail: info@lebenshilfe-prignitz.de

Tel.: 03877 9529-13

Fax: 03877 9529-10

www.lebenshilfe-prignitz.de



BERUFS
BILDUNGS
ZENTRUM



Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien schöne
Weihnachtstage, viel Freude, erholsame Stunden
und alles Gute für das neue Jahr.

Mit Schwung, Feuer und zwölf Trauben

Sechs kleine Rituale für einen Jahresstart mit freiem Kopf

Das neue Jahr breitet schon seine Arme aus, um uns willkommen zu heißen. Das alte hält uns noch an (mindestens) einer Hand fest (es kann so schlecht loslassen, dieser alte Bindungsneurotiker, ach, ach...). Der Jahreswechsel bedeutet auch: Einmal kurz durchschnaufen,

Vergangenes abstreifen – und sich neu sortieren. Die einen nennen es Psychohygiene, die anderen „Entrümpeln im Kopf“. Kleine Rituale können sehr viel bewirken. Hier kommen sechs unkomplizierte Ideen für Einzelpersonen und Gruppen, inspiriert von Psychologie und Kulturen weltweit. Leicht, alltagstauglich, vergnüglich.

Foto: Adobe Stock/josehidalgo87

1. DIE 12-TRAUBEN-METHODE – MONAT FÜR MONAT EIN WUNSCH

Ein schöner – und gesunder – Brauch aus Spanien/Lateinamerika. Die „uvas de la suerte“ (Glückstrauben) gehören dort fest zur Silvesternacht. Zwölf Trauben, zwölf Monate, zwölf kleine Wünsche. Statt Glück im Akkord zu essen, kann man das Ritual modernisieren. Zu jeder Traube sagt man leise ein Wort, das man im kommenden Monat stärken will: Klarheit, Mut, Freundschaft. In der Gruppe wird daraus schnell ein heiteres, aber verbindendes Mini-Ritual.*

2. MINI-JOURNAL – WAS WAR, WAS BLEIBT, WAS GEHEN DARF

Kurzes, strukturiertes Schreiben am Jahresende kann Stress senken und den Fokus sortieren. Die amerikanische Psychotherapeutin Molly Merson, bekannt für ihre „Journaling“-Metho-



WBG 
WOHNEN IN PRITZWALK

Wegen Betriebsurlaub vom 22.12.2025 - 02.01.2026 geschlossen!

WOHNUNGSBAUGESELLSCHAFT
PRITZWALK MBH

Marktstraße 19, 16928 Pritzwalk

Tel: 033 95/76 40 30

Fax: 033 95/76 40 44

E-Mail: info@wbg-pritzwalk.de

Internet: wbg-pritzwalk.de



Die besinnliche Zeit des Jahres bricht an
- Weihnachten steht vor der Tür -
und es ist an der Zeit, Danke zu sagen.

Danke für das Vertrauen, für die Treue
und die gute Zusammenarbeit.

Unseren Geschäftspartnern und Mietern
wünschen wir zauberhafte Weihnachten
und ein mit Zufriedenheit und Gesundheit
erfülltes neues Jahr!

Ihr Team der Wohnungsbaugesellschaft Pritzwalk mbH