

Exemplarischer Wochenplan

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
07.00	Zusatzangebot ggf.	Zusatzangebot ggf.	Zusatzangebot ggf.	Achtsamkeitsangebot	Zusatzangebot ggf.				
07.30	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		
08.00									
08.30	Gesprächspsychotherapie Gruppe	Körperpsychotherapie Gruppe	Musikpsychotherapie Gruppe	Kunstpsychotherapie Gruppe	Gesprächspsychotherapie Gruppe			Frühstück	Frühstück
09.00									
09.30									
10.00									
10.30									
11.00	Zusatzangebot ggf.	Gesprächspsychotherapie Einzel	Zusatzangebot ggf.	Zusatzangebot ggf.	Allgemeine Psychosomatik psychoedukative Konzeptgruppe	Mittagessen	Mittagessen		
11.30									
12.00									
12.30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen			Mittagessen	Mittagessen
13.00									
13.30									
14.00	Prozessreflexion	Ärztliche Sprechstunde	Körperpsychotherapie Einzel	Körperarbeit physiotherapeutisches Einzel	Achtsamkeitsangebot	Zusatzangebot ggf.			
14.30									
15.00									
15.30									
16.00									
16.30									
17.00	Indikationsspezifische Somatopsychik, z. B. Schmerz Gruppe	Allgemeine Psychosomatik psychoedukative Konzeptgruppe	Indikationsspezifische Somatopsychik, z. B. Trauma Gruppe	Indikationsspezifische Somatopsychik, z. B. Angst/Panik Gruppe	Eigenarbeit Gruppe	Abendessen	Abendessen		
17.30									
18.00									
18.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			Abendessen	Abendessen
19.00									
19.30									
20.00									
20.30		Zusatzangebot ggf.		Zusatzangebot ggf.					

Prozessreflexion = gemeinsamer Metablick mit dem therapeutischen Team über den Therapieprozess

Mögliche Zusatzangebote (die Teilnahme ist freiwillig): Achtsamkeitsübungen, Aquafitness, therapeutisches Bogenschießen, Feldenkrais, Kickboxen für Jugendliche und junge Erwachsene, Klangtrance, Körpermusik, Morgenrunde, Mountainbike-Gruppe, Nordic Walking, hypnosystemisches Selbstmanagement, prozessorientierte Selbstorganisation, Tai-Chi