

Exemplarischer Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.30	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation		
08.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00	Nordic Walking	Fango/Massage	Wassergymnastik		Nordic Walking	Wassergymnastik	
10.00				Yoga			
11.00		Psychotherapie Einzel 50 Min	Psychotherapie-gruppe Trauma		Ärztlich-Therapeutische Visite		Natureseminar
12.00	Arztgespräch		Isometrie	Percussion	Psychotherapie-gruppe Achtsamkeit	Isometrie	
13.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14.00	Manuelle Therapie	Progressive Muskel Relaxation	Schreibwerkstatt	Physiotherapie	Liegekur	Yoga-Walk	Wanderung
15.00							
16.00	Taji Qi Gong	Tiergestützte Therapie	Tanztherapie	Psychotherapie Einzel 50 min	Kunsttherapie	Kommunikative Bewegungstherapie	
17.00	Psychotherapie-gruppe Imagination						
18.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19.00			Märchenseminar			Konzert	