

Chiemsee-Therapiewoche — Wochenplan

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00		gemeinsames Frühstück				
08:30						
09:00						
09:30		naturbezogene Achtsamkeit	naturbezogene Achtsamkeit	naturbezogene Achtsamkeit	naturbezogene Achtsamkeit	naturbezogene Achtsamkeit
10:00						
10:30	Anreise	Gruppensitzung	Gruppensitzung	Gruppensitzung	Gruppensitzung	Yoga
11:00						
11:30						
12:00	Zeit für sich					
12:30	gemeinsames Mittagessen					
13:00						
13:30						
14:00	Informationen zum Ablauf	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Auswertung, Abschlussgruppe
14:30						
15:00	Insel erkunden	Stresseminar 1	Stresseminar 2	Achtsamkeit auf Herrenchiemsee	Stresseminar 3	Abreise
15:30						
16:00	Gruppensitzung	Achtsamkeitsübungen	Achtsamkeitsübungen		Achtsamkeitsübungen	
16:30						
17:00	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich			
17:30						
18:00	gemeinsames Abendessen					
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	mental walking	mental walking	mental walking	mental walking	mental walking	

Einzeltherapie

Einzeltherapien parallel zu den Nachmittagsveranstaltungen:
15:00-18:20

Einzeltherapien parallel zu den Nachmittagsveranstaltungen: 15:00-18:20
Einzeltherapien parallel zu den Vormittagsveranstaltungen: 9:00-12:20