

Chiemsee-Präventionswoche — Wochenplan

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

Einzel-Gespräche

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