

Wochenplan Privatstation F8/9 ab Mai 2025

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07:30 - 08:00	Frühstücksbuffet 7:30 - 8:30 Uhr Reflektorium F9						Frühstücksbuffet Reflektorium F9		
08:00 - 08:30									
08:30 - 09:00	Wocheneinklang 8:30 - 09:00 Uhr F8 34		Morgenrunde 8:30 - 8:45 Uhr F8 34				Jogging 08:30 - 09:30 Uhr	07:30 - 10:00 h	08:00 - 10:00 h
09:00 - 09:30	Sportgruppe Level 1* 09:00 - 10:00 Uhr		Training emotionaler Kompetenzen F5 35	Wertegruppe Gruppenraum F8 34	Kommunikationsgruppe oder Dialog Lebenssinn F8 34	Kunst - und Ausdruckstherapie A4			
09:30 - 10:00									
10:00 - 10:30	Sportgruppe Level 2** 10:15-11:00 Uhr	Bewegungstherapie Gruppe F8 34 (Achtsame Bewegung)	Bewegungstherapie Gruppe F8 34 (Yoga)	Einzelgespräche / -therapien	Nordic Walking 10:00 - 11:15 Uhr				
10:30 - 11:00									
11:00 - 11:30	Einzelgespräche / -therapien		Einzelgespräche / -therapien	Einzelgespräche / -therapien	Einzelgespräche / -therapien	Einzelgespräche / -therapien	Belastungserprobungen: max.23.59h auch mit Übernachtung möglich		
11:30 - 12:00									
12:00 - 12:30	Mitagessen 12:00 - 13:15 Uhr, Reflektorium F9					Mittagessen ab 12:00h Reflektorium F9			Mittagessen ab 12:00h Reflektorium F9
12:30 - 13:00						Meditation F5 12:40 - 13:00h Johannes			
13:00 - 13:30		Visite F90 30 (10 Min pro Person)	Einzelgespräche / -therapien	Segeln 12:30 - 18:00 Uhr (Treffpunkt Empfang)	Peer (Experten aus Erfahrung) 13:30-15:30 Uhr auf Station anwesend	Einzelgespräche / -Therapien	Einzelgespräche / -therapien		
13:30 - 14:00	Outdoor/Ausdauer 13:15-14:00 Uhr								
14:00 - 14:30	Einzelgespräche / -therapien	Visite F90 30 (10 Min pro Person)	Kunst - und Ausdruckstherapie A4				Musiktherapie F5 Musikraum		
14:30 - 15:00									
15:00 - 15:30	Achtsamkeitsgruppe Gruppenraum F8 34	Einzelgespräche / -therapien			Wochenausklang 15:15 - 16:00h Lounge F8 / Reflektorium				
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30	Bewegungstherapie Gruppe F8 34 (Entspannung) 16:15-17:00 Uhr		Einzelgespräche /-therapien		Einzelgespräche / -therapien				
16:30 - 17:00									
17:00 - 17:30	17:15 Abendgebet Kapelle F8 (Thomas Habegger)	17:15 Meditative Reise F5 (Thomas Habegger)	17:15h Abendgebet Kapelle F8 (Johannes Uترز)						
17:30 - 18:00									
18:00 - 18:30	Abendessen 18: - 19:00 Uhr Reflektorium F9						Abendessen ab 18:00h Reflektorium F9		
18:30 - 19:00									
19:00 - 19:30	NADA - Ohrakupunktur F8 34	Kaminrunde Lounge F8	NADA - Ohrakupunktur F8 34	NADA - Ohrakupunktur F8 34	NADA - Ohrakupunktur F8 34				
19:30 - 20:00									

*Sportgruppe Level 1 (Anfänger)

**Sportgruppe Level 2 (Fortgeschrittene)

Offen Angebote der Seelsorge	Es besteht jederzeit die Möglichkeit Einzeltermine mit der Seelsorge zu vereinbaren.
Bewegungstherapie Gruppe	Es besteht für Zusatzversicherte die Möglichkeit von Einzelterminen in Absprache mit dem Behandlungsteam.
Kunsttherapie Gruppe	Es besteht für Zusatzversicherte die Möglichkeit von Einzelterminen in Absprache mit dem Behandlungsteam.
Musiktherapie Gruppe	Es besteht für Zusatzversicherte die Möglichkeit von Einzelterminen in Absprache mit dem Behandlungsteam.
Sporttherapie	Gruppenangebot für alle Stationen. Anmeldung erfolgt über das Kernteam.
Stationsangebot der Pflege	Die NADA Ohrakupunktur ist möglich, wenn die durchführenden Pflegepersonen anwesend sind und nach Vorbesprechung im Behandlungsteam.
Angebot der Ernährungsberatung	Einzeltermine mit der Ernährungsberatung können individuell vereinbart werden.
Psychotherapiegruppen	Gruppenangebot für alle F Stationen. Anmeldung erfolgt über das Kernteam.
Recovery-Gesprächsgruppe	Erfahrungsaustausch F-Haus zur Förderung der Gesundheitskompetenzen. Für die Anmeldung in der Recoverygruppe melden Sie sich bitte bis Mittwoch Abend bei der Pflege.