Dr. Becker Klinikgruppe - Dr. Becker Burg-Klinik - Psychosomatische Hybrid-Reha - Mustertherapieplan

Woche 5	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		optional: Entspannungs-Podcast Autogenes Training (AT)/Progressive Muskelrelaxation (PMR)					
07:30-08:00				Frühsport LIVE	Frühsport LIVE	Frühsport LIVE	Frühsport LIVE
08:00-08:30	LIVE Begrüßung	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**
08:30-09:00	**Frühstück**						
09:00-09:30	LIVE Psychotherapie Gruppe	VIDEO Früh-Sport 1	VIDEO Früh-Sport 2	LIVE Gruppe Soziale Kompetenz	LIVE Gruppe Stressbewältigung - Achtsamkeit	VIDEO Schwerbehin-dertenrecht	LIVE Gruppe Rückfall-prophylaxe
09:30-10:00						LIVE Gruppe Schwerbehin-dertenrecht	
10:00-10:30							
10:30-11:00		Eigenübung an der frischen Luft		LIVE Psychotherapie Gruppe	VIDEO Hockerübungen		LIVE Psychologisches Abschlussgespräch
11:00-11:30	VIDEO Theraband						
11:30-12:00	Kontakt Sport- und Bewegungs-angebote					LIVE Gruppe Aktive Entspannung	
12:00-13:00	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**
13:00-13:30	LIVE SINA Gruppe				Kontakt Ambulante Psychotherapie		
13:30-14:00				Kontakt Selbsthilfe			
14:00-14:30					LIVE Einzel Sozialberatung		Kontakt Entspan-nungsangebote
14:30-15:00				LIVE MAT Gruppe			
15:00-15:30	Eigenübung Zeitmanagement				Eigenübung Soziale Kompetenz 1	Eigenübung Soziale Kompetenz 2	Eigenübung Soziale Kompetenz 3
15:30-16:00							
16:00-16:30	VIDEO Stress und Stressbewältigung			VIDEO "Bewusste Ernährung"	Eigenübung SINA	Eigenübung MAT	LIVE Abschluss Brücken-Woche
16:30-17:00							Abschluss-Fragebogen
17:00-17:30	Tagesreflexion	Tagesreflexion	Tagesreflexion	Tagesreflexion	Tagesreflexion	Tagesreflexion	Tagesreflexion
17:30-18:00							
18:00-18:30	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**
18:30-19:00	VIDEO Entspannungs-Podcast 1	VIDEO Entspannungs-Podcast 2	VIDEO Entspannungs-Podcast 3	VIDEO Entspannungs-Podcast 4	VIDEO Entspannungs-Podcast 5	VIDEO Entspannungs-Podcast 6	

Sport	Psychologie	Sozialdienst	Ergotherapie	Ernährung	Eigenübung	Termin Study Nurse