

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 Uhr	Morgenentspannung	Morgenentspannung	Morgenentspannung	Morgenentspannung	Morgenentspannung
8.30 Uhr	Energievoll in den Tag	Energievoll in den Tag	EKG / Laborkontrolle	Energievoll in den Tag	Energievoll in den Tag
9.00 Uhr	Ressourcen-aktivierende Morgenrunde	Ressourcen-aktivierende Morgenrunde	Ressourcen-aktivierende Morgenrunde	Ressourcen-aktivierende Morgenrunde	Ressourcen-aktivierende Morgenrunde
9.30 Uhr	Psy. Chefarztvisite	Counselling Psycho- edukation Tinnitus	Chefarztgruppe	Metakognitive Therapie (MCT)	Resilienz- und Stressbewältigungs- Training
10.00 Uhr					
10.30 Uhr	„Achtsamkeit & Natur“ inkl. Hörtraining	Physikalische Therapie Massage	Tinnitus-spez. Psychometrie	Kreativtherapie Einzelsetting	Psychologisches Einzelgespräch 3 Tinnitus-spez. KVT
11.00 Uhr		Psychologisches Einzelgespräch 1 Tinnitus-spez. KVT			
11.30 Uhr					
12.00 Uhr	Faszien-Stretching	Osteopathie Kranio- sakkraltherapie	Physiotherapie	Nordic Walking	Balance- und Gleich- gewichtstraining
12.30 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 Uhr					
13.30 Uhr					
14.00 Uhr	Aufmerksamkeits- training	Yoga / Qi Gong	Aufmerksamkeits- training	Aufmerksamkeits- training	Yoga / Qi Gong
14.30 Uhr	Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	HNO-Konsil Areion Diagnostik / Verlaufs- kontrolle	Psychologisches Einzelgespräch 2 Tinnitus-spez. KVT	Physikalische Thera- pie / Massage	Kreativ im Kunstpark
15.00 Uhr			Konsil z. B. Orthopädie	Nachruhen	
15.30 Uhr				Internistische Visite	
16.00 Uhr	Bewegungstherapie Personal Training	Nordic Walking	Balance- und Gleich- gewichtstraining	Freies Kraft- und Ausdauertraining	Freitagsrunde vor dem Wochenende (Visite)
16.30 Uhr					
17.00 Uhr	Einführung Kraft- und Ausdauertraining				