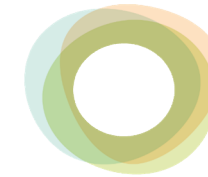


# Wochenplan Therapeutisches Wohnen insich



**insich**

Wo Menschen zu sich finden

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
07.00 - 07.20	Morgenmeditation/ Stille								
07.30 - 08.15	Frühstück								
08.45 - 09.00	Morgenkreis / Tagesbesprechung								
09.00 - 10.30	Arbeitsagogik	Hausputz	Arbeitsagogik	Natur-Tag	Arbeitsagogik			Malen	Haus-putz
10.30 - 10.45	Znünpause								
10.45 - 12.00	Arbeitsagogik	Arbeitsagogik	Arbeitsagogik		Arbeitsagogik			Malen	Arbeitsagogik
12.15 - 13.15	Mittagessen								
13.15 - 14.00	Mittagspause								
14.00 - 16.00	Bewegung	DBT-Gruppe	Dreidim. Gestalten	eigene Pendenz / Zimmer putzen	Arbeitsagogik			Malen	Haus-putz
16.00 - 16.30	Zvieripause							Brunch/ Mittagessen	Sein, Spiel, Ausflug
16.30 - 17.30	Musik	Yoga	Bewohnendensitzung	frei	Start ins Wochenende				
17.30 - 18.30									
18.30 - 19.30	Abendessen								
19.30 - 22.00	Abendgestaltung								
22.00 - 22.20	Abendmeditation/ Stille								
ab 23:00	Nachtruhe								