

Mustertherapieplan Schwerpunkt Schlaf

Woche 1

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde
9.00 Uhr	Chefarzt Aufnahme	KVT Insomnie	Lichttherapie	Fitnessgruppe	Lichttherapie
9.30 Uhr					
10.00 Uhr	Lichttherapie	Chefarztgruppe	Somatische Visite	Lichttherapie	Ressourcengruppe
10.30 Uhr				KVT Insomnie	
11.00 Uhr	Blutabnahme	Lichttherapie	Schlafspez. Psychometrie	KVT Insomnie	Chefarzt Visite
11.30 Uhr	Ärztliche Aufnahme somatische Untersuchung	Yoga	Fasziengruppe		Atemtherapie
12.00 Uhr					
12.30 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 Uhr					
13.30 Uhr	Schlaf-Meditation	Workbook Schlaf	Achtsamkeitsgruppe	Schlaf-Meditation	Schlafschule
14.00 Uhr		Entspannung			
14.30 Uhr	Schlaflabor to go Diganostik		Resilienzgruppe	Psychoedukationsgruppe	Befundbesprechung Schlaf
15.00 Uhr					
15.30 Uhr	Workbook Schlaf			Schlafdiagnostik	
16.00 Uhr	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde Wochenrückblick

Mustertherapieplan Schwerpunkt Schlaf

Woche 2

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde
9.00 Uhr	Fitnessgruppe	KVT Insomnie	Lichttherapie	Fitnessgruppe	Lichttherapie
9.30 Uhr					
10.00 Uhr	Lichttherapie	Chefarztgruppe	Somatische Visite	Lichttherapie	Ressourcengruppe
10.30 Uhr				KVT Insomnie	
11.00 Uhr		Lichttherapie	Schlafspez. Psychometrie	KVT Insomnie	Chefarzt Visite
11.30 Uhr	Chefarztvisite	Yoga	Fasziengruppe	Atemtherapie	Genussgruppe Schlafrituale
12.00 Uhr					
12.30 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 Uhr					
13.30 Uhr	Schlaf-Meditation	Workbook Schlaf	Achtsamkeitsgruppe	Schlaf-Meditation	Schlafschule
14.00 Uhr		Entspannung			
14.30 Uhr	Schlaflabor to go Diganostik	Resilienzgruppe	Psychoedukationsgruppe	Befundbesprechung Schlaf	Abschlussgespräch mit Chefarztin
15.00 Uhr					
15.30 Uhr	Workbook Schlaf			Schlafdiagnostik	
16.00 Uhr	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde	Abschlussrunde Wochenrückblick