Beispiel: Neue Kur – Wochenplan

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Ab 08:00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Ca. 9:00 Uhr			**Medizinische Anwendungen (nach Absprache)**				
10:00-11:00 Uhr			Stress - was ist das eigentlich?	Die 5 Stressverstärker	Förderliche Denkmuster	Die 3 Säulen der persönlichen Stresskompetenz	Erholung muss man lernen?
12:00 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Ab 12:30 Uhr bis ca. 14:30 Uhr	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen	Ruhezeit: Schlafen Lesen Malen
15:00-16:00 Uhr			Autogenes Training	PMR	Imagination	Meditative Wanderung	MBSR Achtsamtkeits-meditation
18:00 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen