



Twój dzień w ośrodku

RYTM DNIA

Każdy dzień przynosi nowe możliwości zadbania o siebie. Niech ten rytm będzie oparciem i przyniesie Ci poczucie bezpieczeństwa, a także stworzy przestrzeń do odkrywania tego, co wspiera Twoje zdrowienie, wewnętrzny spokój i dobrostan.

7:00 do 8:30
PORANEK

POCZĄTEK DNIA

Pobudka i świadome rozpoczęcie dnia

Mobilizacja ciała, chwila ciszy, świadomy oddech oraz wyznaczenie intencji na nadchodzący dzień.

od 8:30
ŚNIADANIE

POSILEK

Śniadanie w „sercu ośrodka”

Wspólny stół w kuchni z jadalnią, moment budowania społeczności terapeutycznej.

9:30 do 13:00
PRZEDPOŁUDNIE

BŁOK TERAPEUTYCZNY

Czas na terapię i refleksję

Zajęcia psychoedukacyjne, społeczność terapeutyczna oraz sesje z terapeutą lub psychologiem dnia.

od 13:30
OBIAD

POSILEK

Obiad

Przerwa na regenerację, odpoczynek i chwilę dla siebie.

15:00 do 18:00
POPOŁUDNIE

RUCH I UWAGA

Sesje, aktywność i kontakt z naturą

Sesje indywidualne, aktywność fizyczna, spacer uważności lub czas w ogrodzie.

od 18:00
KOLACJA

POSILEK

Kolacja

Wspólny posiłek na zakończenie aktywnej części dnia.

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773

19:00 do 21:00
WIECZÓR

WYCISZENIE

Społeczność i dziennik zdrowienia

Społeczność terapeutyczna, a następnie dziennik zdrowienia: refleksja nad dniem oraz chwila wdzięczności.

22:00
CISZA NOCNA

REGENERACJA

Cisza nocna i sen

Sen to fundament zdrowienia, czas na regenerację ciała i umysłu.



Kadra medyczna dyżuruje całą dobę, 24h / 7 Twoje bezpieczeństwo jest pod stałą opieką.

Godziny mają charakter orientacyjny. Szczegółowy plan dnia wyznacza Zespół Terapeutyczny.