

Wochenplan ASP Farmsen

Stand: Juli 2025

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Offener Treff (Fr. Göstenmeier) 10:00 - 12:00 Uhr	Spaziergangs- gruppe (Fr. Riehl) 10:00 – 11:30 Uhr	Erstgespräche (Frau Döbler) 10:00 – 12:00 Uhr		Offener Treff (Fr. Altiner) 10:00 - 12:00 Uhr	Offener Treff (Hr. Ohlrich) 10:00 - 13:00 Uhr
				Erstgespräche (Frau Göstenmeier) 12:00 - 14:00 Uhr	
	Offener Treff (Fr. Riehl) 14:00 - 16:00 Uhr		Offener Treff (Herr Ahrens) 14:00 - 16:00 Uhr		Kunstgruppe (Hr. Barton) 14:00 - 16:00 Uhr
Achtsamkeit- & Selbsterfahrungsgruppe (Fr. Göstenmeier) 15:00 – 16:30 Uhr					

Gruppenbeschreibung:

- **Achtsamkeits- & Selbsterfahrungsgruppe:** Offenes Gruppenangebot – Austausch und Reflektion von Erfahrungen, Gefühlen und Verhaltensmustern. Bewusstsein und Techniken für mehr Achtsamkeit im Alltag. Monatliche Ausflüge und Spaziergänge um Hamburg zu entdecken und erfahren.
- **Spaziergangsgruppe:** Offenes Gruppenangebot – Morgendliche Laufgruppe bei jedem Wetter, bei besonders schlechtem Wetter bieten wir stattdessen eine Entspannungszeit im warmen.
- **Kunstgruppe:** Offenes Gruppenangebot – In Begleitung des Künstlers Stephan Barton bieten wir einen offenen Raum, sich künstlerisch zu entfalten. Ob zeichnen oder malen, realitätsgetreu oder abstrakt, hier gibt es keine festen Regeln. Sie können sich selbst ausprobieren und den Raum für ein gemeinschaftliches Miteinander nutzen.