

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
morgens			20 Minuten Joggen		Dehnen- Übungen
mittags	10 Minuten alleine Tee trinken	10 Minuten alleine Tee trinken	10 Minuten alleine Tee trinken	10 Minuten alleine Tee trinken	
abends	Saunaabend			Pilates	
Wichtiges		Laufschuhe herrichten		Matte herrichten	