

# MEIN ACHTSAMKEITS- WOCHENPLAN

WOCHE: \_\_\_\_\_

## MONTAG

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## DIENSTAG

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## MITTWOCH

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## DONNERSTAG

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## FREITAG

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## SAMSTAG

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## SONNTAG

• ÜBUNG 1:



• ÜBUNG 2:



## NOTIZEN