

Wöchentliche Wohlfühlübersicht

Erhöhe Autophagie · Montag bis Sonntag

4

Einzigartige Einträge

9

Geplante Vorkommen

7

Aktive Tage

285 min

Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Atemübung: Wim Hof mit Atemhalten Atemarbeit							X	1
Atemübung: Zyklisches Seufzen Atemarbeit	X	X	X	X	X	X		6
Meditation: Liebende-Güte-Meditation (Metta) Meditation							X	1
Yoga: Hatha Yoga						X		1