Wöchentliche Wohlfühlübersicht

Edition 2026 · Wochen 5–6 · Erhöhe Autophagie · Montag bis Sonntag

4	9	7	285 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	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