Wöchentliche Wohlfühlübersicht

Edition 2026 · Wochen 14–15 · Maximales Muskelwachstum · 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		4
Meditation: Liebende-Güte-Meditation (Metta) **Meditation**		X		X			X	3
Yoga: Hatha **Yoga**						X		1