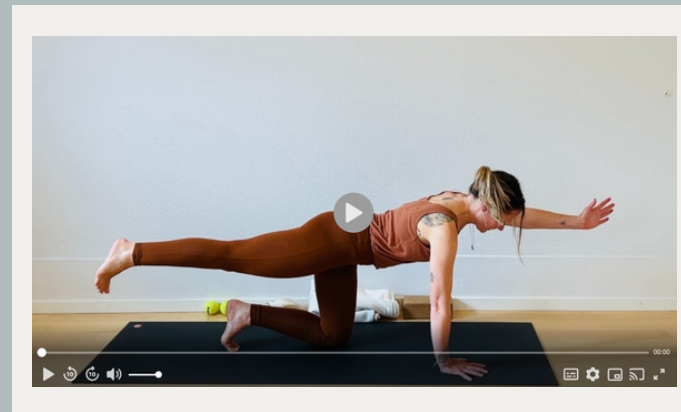


# WOCHENPLAN

## Februar

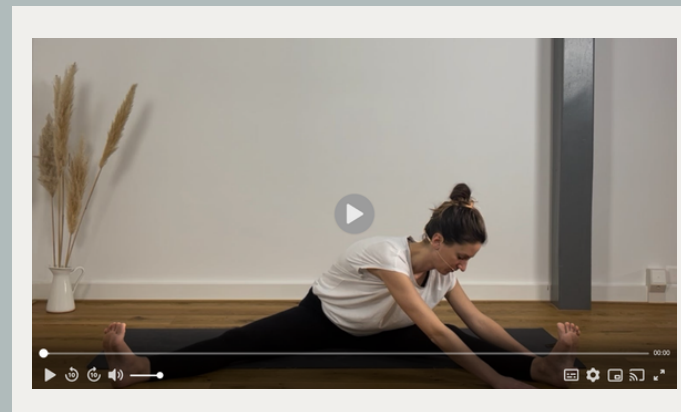
### ■ Montag

Balsam für den unteren Rücken



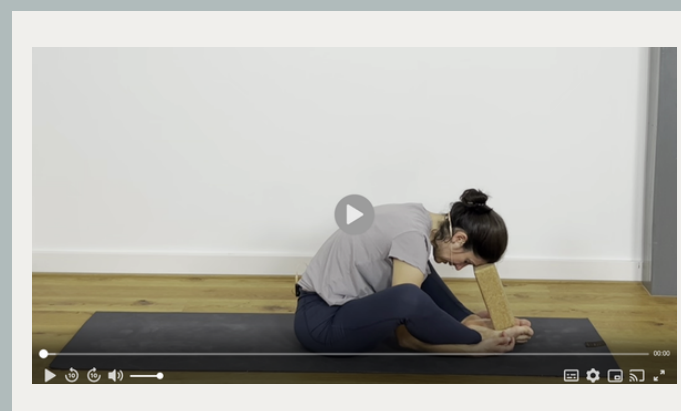
### ■ Dienstag

Ruhige Sequenz für Beine und Becken



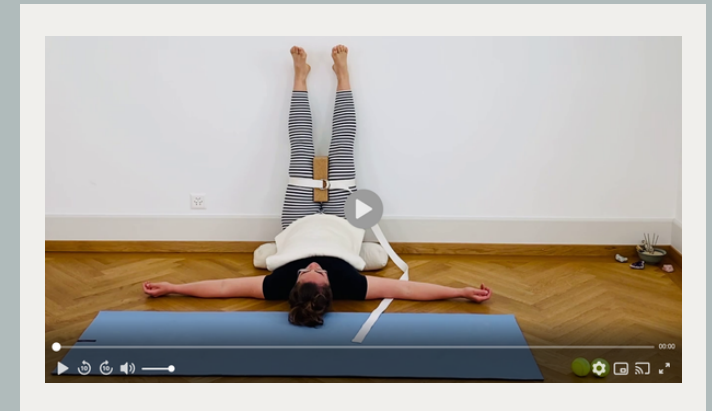
### ■ Mittwoch

Ausgleich bei viel Herausforderung im Alltag



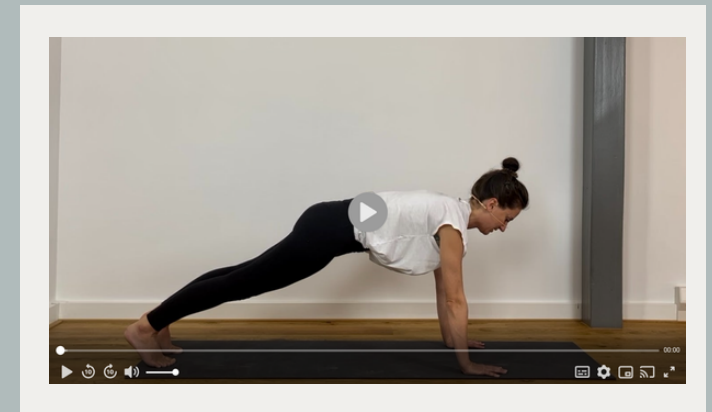
### ■ Donnerstag

Nähre dich auf allen Ebenen



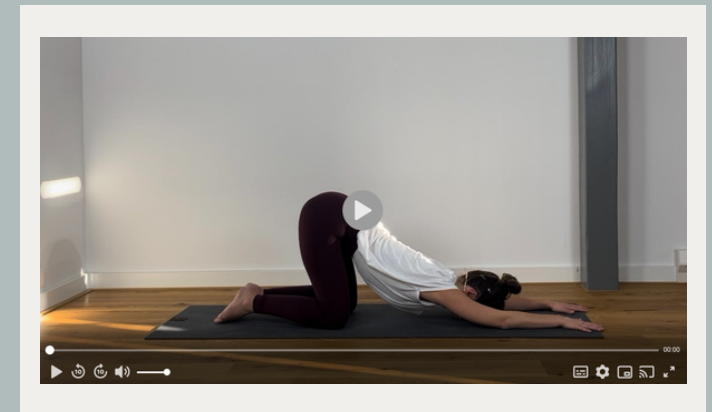
### ■ Freitag

Aktiviere deine Innen- und Aussenseite



### ■ Samstag

Yoga bei Müdigkeit



### ■ Sonntag

Visualisierung zur Heilung bei Verlust

