

Praxisbeispiel

Wochenplan: Woche vom 7.1.2019 bis 13.1.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.00	Entspannungsübung				Entspannungsübung		
07.00				Zu Fuss zur Arbeit			
08.00							
09.00	Apfelpause 😊			Stehmeeting		Frühstück mit Freunden	Ausschlafen 😊
10.00		Teamcafé					Brunch
11.00			😊				
12.00	Mittagspause 😊	Schwimmen	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause 😊		
13.00	Spaziergang				Spaziergang		Ausflug an die Sonne
14.00				😊			
15.00				Teamcafé			
16.00							
17.00						😊	
18.00				😊	Ich-Zeit	Familienabend	
19.00	Joggen	Zumba	Essen mit Partner		Fondueplausch		Ich-Zeit