

Wellbeing

DAY 1

DER
WELLBEING-
GUIDE

DAY 2 *Nourish*

ZUCKER &
ALKOHOL-
VERZICHT

DAY 3 *Nourish*

SMOOTHIE
BOWL &
KITCHARI

DAY 4 *Nourish*

EAT
VITAMINS &
RAINBOW

DAY 5 *Move*

BEWEGUNGS-
TIPPS FÜR DEN
ALLTAG

DAY 6 *Move*

BEWEGUNGS-
FORMEN
SIMONE &
SABINE

DAY 7 *Move*

LYMPHSYSTEM
MIT
TIPPS

DAY 8 *Connect*

JOURNALING-
ÜBUNG &
MEDITATION

DAY 9 *Connect*

GLAUBENSsätze
BEARBEITEN

DAY 10 *Connect*

SOCIALISING:
MENSCHEN
TREFFEN

DAY 11 *Rest*

DIE
WICHTIGKEIT
VON PAUSEN

DAY 12 *Rest*

ATEMÜBUNG
& ACHTSAMKEIT

DAY 13 *Rest*

FAVOURITE
YIN YOGA
ÜBUNGEN

DAY 14

HILFESTELLUNG
ZUM
DRANBLEIBEN

KEEP ON GOING.