

Kickstart Workout-Plan



Erledigt



Tag 1



Tag 3



Tag 4



Tag 5



Tag 7



TAG 2 & TAG 6 SIND RUHETAGE



Tag 8



Tag 10



Tag 11



Tag 12



Tag 14



TAG 9 & TAG 13 SIND RUHETAGE



Tag 15



Tag 17



Tag 18



Tag 19



Tag 21



TAG 16 & TAG 20 SIND RUHETAGE

Ruhetags-Bonus
auf Instagram

Erledigt



2

Affirmationen



6

Atem-Meditation

Erledigt



9

Box-Breathing



13

Meditation
"Liebevolles Selbst"

Erledigt



16

Mini-Körperentspannung



20

"Date yourself first"