

Datum:

# Mein Tag

## Zeitplan



7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

## Pause gemacht?



## Genug getrunken?



## Notizen

www.achtsam-mit-mir.de

