

ACHTSAMER TAGESABLAUF

05:00

05:00

06:00

06:00
→ Morgenroutine

07:00

07:00

08:00

08:00

09:00

09:00

10:00

10:00

11:00

11:00

12:00

12:00
→ Pause/ Mittag

13:00

13:00

14:00

14:00

15:00

15:00

16:00

16:00
→ kurz innehalten

17:00

17:00

18:00

18:00

19:00

19:00

20:00

20:00

21:00

21:00
Medienfrei

22:00

22:00

23:00

23:00

24:00

24:00
→ ins Bett