



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 1 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 2 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 3 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 4 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 5 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 6 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 7 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |



MINDFULNESS KALENDER – UGE FOR UGE

| Uge 8 | Øvelse | Bemærkning |
|---------|--------|------------|
| Mandag | | |
| Tirsdag | | |
| Onsdag | | |
| Torsdag | | |
| Fredag | | |
| Lørdag | | |
| Søndag | | |