

CHECKLIST

VINK DE ACTIVITEITEN AAN DIE JE DEZE
WEEK DOET OM TOT RUST TE KOMEN

Oefening buikademhaling

- maandag
- dinsdag
- woensdag
- donderdag
- vrijdag
- zaterdag
- zondag

Meditaties geluisterd

- ma di wo do vr za zo

week 5