

# Woche 1



e<sup>3</sup> trainings  
Fokus für den Arbeitsalltag



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Inventur							
Digitaler Großputz							
Alte Gewohnheiten entdecken							
Neue Gewohnheiten entwickeln							

# Woche 2



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Achtsamkeit							
Hobbies							
Natur genießen							
Reflexion							