

# "Dein-schönstes-Ich"-*Wochenplaner*

Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch
Abends: Schröpfen zur Ausreinigung	Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga	Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga
Donnerstag	Freitag	Samstag
Abends: Schröpfen zur Ausreinigung	Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga	Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht
Sonntag	wenn Du mehr willst...	
Morgens: Kurze Sequenz Gua Sha Abends: 20 Minuten Gesichtsyoga	<input type="checkbox"/> an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz <input type="checkbox"/> Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga <input type="checkbox"/> Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Augen (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)	

erledigt

# "Dein-schönstes- Ich"-Wochenplaner

Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>Abends: Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht</p> <input type="checkbox"/>	<p>Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>	<p>Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>
Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Abends: Schröpfen zur Ausreinigung</p> <input type="checkbox"/>	<p>Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>	<p>Abends: Schröpfen Intensiv-Sequenz für das ganze Gesicht</p> <input type="checkbox"/>
Sonntag	<p>wenn Du mehr willst...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz</li> <li><input type="checkbox"/> Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga</li> <li><input type="checkbox"/> Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Stirn (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)</li> </ul>	

erledigt

# "Dein-schönstes-Ich"-*Wochenplaner*

Woche 3

<p>Montag</p> <hr/> <p>Abends: Schröpfen Intensiv-Sequenz für das ganze Gesicht</p> <input type="checkbox"/>	<p>Dienstag</p> <hr/> <p>Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>	<p>Mittwoch</p> <hr/> <p>Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>
<p>Donnerstag</p> <hr/> <p>Abends: Schröpfen zur Ausreinigung</p> <input type="checkbox"/>	<p>Freitag</p> <hr/> <p>Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>	<p>Samstag</p> <hr/> <p>Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht</p> <input type="checkbox"/>
<p>Sonntag</p> <hr/> <p>Morgens: Schröpfen zur Ausreinigung Abends: 20 Minuten Gesichtsyoga</p> <input type="checkbox"/>	<p>wenn Du mehr willst...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz</li> <li><input type="checkbox"/> Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga</li> <li><input type="checkbox"/> Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Nasolabialfalten (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)</li> </ul>	

erledigt

# "Dein-schönstes-Ich"-*Wochenplaner*

Woche 4

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

wenn Du mehr willst...

---

---

---



erledigt