



6 Wochen - Planer: Autogenes Training lernen



Setze für jedes mal Üben ein Kreuz in den Kalender. So kannst du deinen Fortschritt überprüfen. Den 7. Tag in der Woche hast du frei.

	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
	WOCHE 1: SCHWERE	WOCHE 2: WÄRME	WOCHE 3: ATMUNG	WOCHE 4: HERZSCHLAG	WOCHE 5: SONNE	WOCHE 6: KÜHL & KLAR
TAG 1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1
	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2
	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges
TAG 2	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1
	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2
	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges
TAG 3	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1
	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2
	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges
TAG 4	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1
	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2
	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges
TAG 5	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1
	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2
	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges
TAG 6	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1	☐ Üben #1
	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2	☐ Üben #2
	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges	☐ Theorie, sonstiges

