

# CHALLENGE

URLAUB IM KOPF im

# AUGUST



## MONTAG

Musik an,  
Kopf aus



## DIENSTAG

So geht  
Single-Tasking

## MITTWOCH

Einfache Übungen  
für stressfreie Tage

## DONNERSTAG

Brain Dump  
Journaling

Community Meet-Up  
für alle mit  
CHALLENGE+ Abo

## FREITAG

In eine andere  
Welt lesen

## SAMSTAG

Deine Zukunft  
als Visionboard

## SONNTAG

Stiller Fokus

## Notizen

