

Uhrzeit	Montag, 22.01. Gesunde Gewohnheiten	Dienstag, 23.01. Endlich mehr Bewegung	Mittwoch, 24.01. Achtsames Jahr	Donnerstag, 25.01. Gesund, aber lecker	Freitag, 26.01. Geheimnis Gesundheit
08					
09					
10	Rücken Fit	Stretch & Relax	MBSR - Achtsamkeitsyoga	Full Body Mobility	Happy Morning Flow
11					
12	Gesunde Routinen Wie gelingt es wirklich?	Ready, set, go! Motivation und Ziele richtig setzen	Achtsamkeitstraining Das 1x1 der Achtsamkeit	Brain Food Snack dich smart	Blue Zones Das Geheimnis eines gesunden Lebens
13	Prof. Dr. Nürnberg Woran scheitern Neujahrsvorsätze?	Kraftstoff für die Muskeln Mit der richtigen Ernährung in Topform	Cook & Talk Achtsam essen	Cook & Talk 10-Minutes Daily: Gesunde und leckere Alltagsgerichte	Cook & Talk Happy Food – Essen, das glücklich macht!
14					
15	Die Brotdose kehrt zurück Gesunde Gewohnheiten durch Meal Prep	Nadja Puck: Dein Weg zu mehr Bewegung	Achtsame Selbstfürsorge	Nachhaltige Ernährung Mit Genuss die Welt retten	Tanja Schwab Wie du mit Resilienz unbesiegbar wirst
16					
17	Smart Sleep Gesunden Schlaf zur Routine machen	Feierabend Workout Functional Fit	Live Podcast mit Dr. Ott & Kimberley Pommer „Meditation für Skeptiker“ Dein Weg zu dir selbst	Healthy Habits	Bye bye Winterblues Positiv ins neue Jahr starten
18					
19					
20					