# Mein entspannter Mama-Wochenplan

Dieser Plan ist dein kleiner Anker im Mama-Alltag – mit Mini-Zielen, die dich durch die Woche tragen. Nicht perfekt – sondern liebevoll machbar. Einfach abhaken, was geht. Was nicht geht, darf morgen dran sein.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| To-Do / Tag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 10 Minuten Bewegung (z. B. Spaziergang, Yoga) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 Glas Wasser mehr als sonst | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Etwas Leckeres & Gesundes gegessen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 bewusster Atemzug vorm Meckern | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15 Minuten Qualitätszeit mit den Kids | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Etwas nur für dich getan (Tee, Lesen, Ruhe) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 kleine Aufgabe delegiert oder gestrichen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |