

## Wochenstruktur – Tor IV: Die Schwelle

Tag	Fokus
Montag	Ankommen und Atem beobachten
Dienstag	Innere Weite spüren
Mittwoch	Vertrauen in Übergänge stärken
Donnerstag	Altes würdigen, Neues empfangen
Freitag	Energiefluss aktivieren
Samstag	Klarheit durch Stille
Sonntag	Integration – Rückblick und Dankbarkeit