

Hingabe statt Aufgabe.

2022

Die HELDENstunde



www.heldenstun.de

Dein Podcast für ein gesundes und bewusstes Leben

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 SA	01 DI	01 DI	01 FR	01 SO	01 MI	01 FR	01 MO ³¹	01 DO	01 SA	01 DI	01 DO
02 SO	02 MI	02 MI	02 SA	02 MO ¹⁸	02 DO	02 SA	02 DI	02 FR	02 SO	02 MI	02 FR
03 MO ⁰¹	03 DO	03 DO	03 SO	03 DI	03 FR	03 SO	03 MI	03 SA	03 MO ⁴⁰	03 DO	03 SA
04 DI	04 FR	04 FR	04 MO ¹⁴	04 MI	04 SA	04 MO ²⁷	04 DO	04 SO	04 DI	04 FR	04 SO
05 MI	05 SA	05 SA	05 DI	05 DO	05 SO	05 DI	05 FR	05 MO ³⁶	05 MI	05 SA	05 MO ⁴⁹
06 DO	06 SO	06 SO	06 MI	06 FR	06 MO ²³	06 MI	06 SA	06 DI	06 DO	06 SO	06 DI
07 FR	07 MO ⁰⁶	07 MO ¹⁰	07 DO	07 SA	07 DI	07 DO	07 SO	07 MI	07 FR	07 MO ⁴⁵	07 MI
08 SA	08 DI	08 DI	08 FR	08 SO	08 MI	08 FR	08 MO ³²	08 DO	08 SA	08 DI	08 DO
09 SO	09 MI	09 MI	09 SA	09 MO ¹⁹	09 DO	09 SA	09 DI	09 FR	09 SO	09 MI	09 FR
10 MO ⁰²	10 DO	10 DO	10 SO	10 DI	10 FR	10 SO	10 MI	10 SA	10 MO ⁴¹	10 DO	10 SA
11 DI	11 FR	11 FR	11 MO ¹⁵	11 MI	11 SA	11 MO ²⁸	11 DO	11 SO	11 DI	11 FR	11 SO
12 MI	12 SA	12 SA	12 DI	12 DO	12 SO	12 DI	12 FR	12 MO ³⁷	12 MI	12 SA	12 MO ⁵⁰
13 DO	13 SO	13 SO	13 MI	13 FR	13 MO ²⁴	13 MI	13 SA	13 DI	13 DO	13 SO	13 DI
14 FR	14 MO ⁰⁷	14 MO ¹¹	14 DO	14 SA	14 DI	14 DO	14 SO	14 MI	14 FR	14 MO ⁴⁶	14 MI
15 SA	15 DI	15 DI	15 FR	15 SO	15 MI	15 FR	15 MO ³³	15 DO	15 SA	15 DI	15 DO
16 SO	16 MI	16 MI	16 SA	16 MO ²⁰	16 DO	16 SA	16 DI	16 FR	16 SO	16 MI	16 FR
17 MO ⁰³	17 DO	17 DO	17 SO	17 DI	17 FR	17 SO	17 MI	17 SA	17 MO ⁴²	17 DO	17 SA
18 DI	18 FR	18 FR	18 MO ¹⁶	18 MI	18 SA	18 MO ²⁹	18 DO	18 SO	18 DI	18 FR	18 SO
19 MI	19 SA	19 SA	19 DI	19 DO	19 SO	19 DI	19 FR	19 MO ³⁸	19 MI	19 SA	19 MO ⁵¹
20 DO	20 SO	20 SO	20 MI	20 FR	20 MO ²⁵	20 MI	20 SA	20 DI	20 DO	20 SO	20 DI
21 FR	21 MO ⁰⁸	21 MO ¹²	21 DO	21 SA	21 DI	21 DO	21 SO	21 MI	21 FR	21 MO ⁴⁷	21 MI
22 SA	22 DI	22 DI	22 FR	22 SO	22 MI	22 FR	22 MO ³⁴	22 DO	22 SA	22 DI	22 DO
23 SO	23 MI	23 MI	23 SA	23 MO ²¹	23 DO	23 SA	23 DI	23 FR	23 SO	23 MI	23 FR
24 MO ⁰⁴	24 DO	24 DO	24 SO	24 DI	24 FR	24 SO	24 MI	24 SA	24 MO ⁴³	24 DO	24 SA
25 DI	25 FR	25 FR	25 MO ¹⁷	25 MI	25 SA	25 MO ³⁰	25 DO	25 SO	25 DI	25 FR	25 SO
26 MI	26 SA	26 SA	26 DI	26 DO	26 SO	26 DI	26 FR	26 MO ³⁹	26 MI	26 SA	26 MO ⁵²
27 DO	27 SO	27 SO	27 MI	27 FR	27 MO ²⁶	27 MI	27 SA	27 DI	27 DO	27 SO	27 DI
28 FR	28 MO ⁰⁹	28 MO ¹³	28 DO	28 SA	28 DI	28 DO	28 SO	28 MI	28 FR	28 MO ⁴⁸	28 MI
29 SA		29 DI	29 FR	29 SO	29 MI	29 FR	29 MO ³⁵	29 DO	29 SA	29 DI	29 DO
30 SO		30 MI	30 SA	30 MO ²²	30 DO	30 SA	30 DI	30 FR	30 SO	30 MI	30 FR
31 MO ⁰⁵		31 DO		31 DI		31 SO	31 MI		31 MO ⁴⁴		31 SA

Meine Routinen 2022: