# Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Schlaftagebuch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rituale							
Medikamente oder Hausmittel							
Zubettgehzeit							
Geschätzte Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen							
Schlafort							
Aufstehuhrzeit Folgetag (Wecker?)							
Tagesschläfchen (wann und wie lange)							
Wie erholt fühlst du dich?							



## Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Traumhafte Postkarten

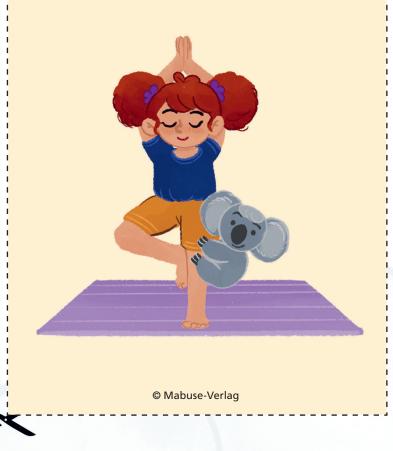






### Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Traumhafte Postkarten

### Yogapose Der Baum







## Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Traumhafte Postkarten





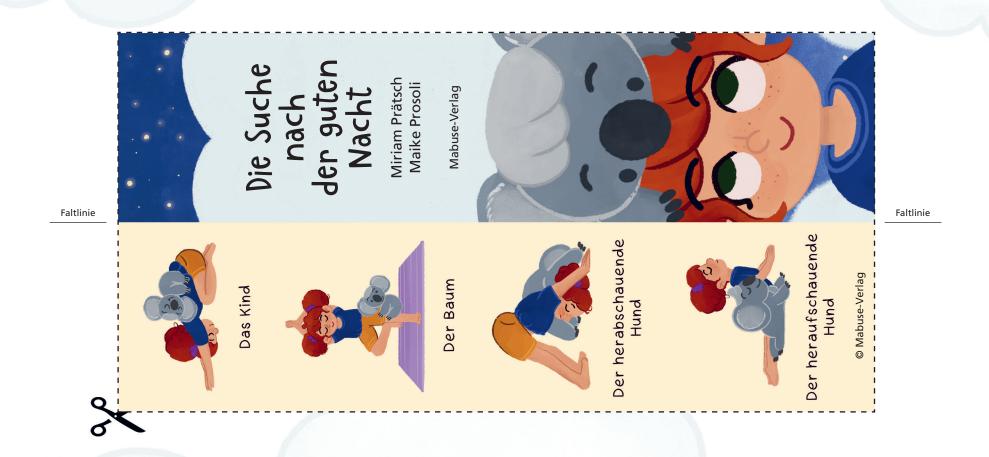


### Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Ausmalbild





# Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Lesezeichen für deine Gute-Nacht-Lektüre





# Bastelspaß mit Stella & Karli für eine gute Nacht Lesezeichen für deine Gute-Nacht-Lektüre



