ILP-Planer

KÖRPER-Modul

Praktiken	Beschreibung	Wie oft

SCHATTEN-Modul

Praktiken	Beschreibung	Wie oft

VERSTAND-Modul

Praktiken	Beschreibung	Wie oft

GEIST-Modul

Praktiken	Beschreibung	Wie oft

ERGÄNZENDE Module

Praktiken	Beschreibung	Wie oft