



Zeitdreieck



Custodian Guardian kurzfristiges New Age
Zeitmanagement: **CG Zeitdreieck** (CG Klock, CG
Daily Routine, Shire Night Curfew, Sleep) !

1 Gott Zeit geschaffen, um Anfang und Ende zu messen!

Zeitdreieck



Tagesbeginn: 0 Stunden **Sonnenaufgang**

Früher Tag ist von 0 - 7 Stunden

7 Stunden ist **Mittag**

Später Tag ist von 7 - 14 Stunden

14 Stunden ist **Sonnenuntergang**

Nacht ist von 14 - 21 Stunden

CG Klock

Wächter Wächter Klock (CG Klopfen) kurzfristig (Stunde) Zeitmanagement,
ersetzt alle anderen Uhren. ein Tag hat 21 Stunden > 1 Stunde hat 21 Minuten
> 1 Minute hat 21 Sekunden > 1 Sekunde hat 21 Blinken > 1 Blinken hat 21
Blinken > 1 Blinken hat 21 Klicks !

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

Uhr und Uhr verwenden ein 3-zeiliges Display:

14 h-12 m-16 s

Linie 1: die 14^{NS} Stunde, 12 Minuten, 16 Sekunden.

207 dy - 4 dw

Zeile 2: 207^{NS} Tag des Jahres, 4^{NS} Wochentag

Y 1-M8-W 2-D 4

Zeile 3: Jahr 1 - Monat 8 -Woche 2 - Tag 4 oder Mitte
Woche der Woche 2 im Jupiter-Monat von Jahr 1

Benennungswoche: Tag

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Wochenmitte	Tag 5	Spaß am Wochenende	
1 ^{NS} Tag	2 nd Tag	3 rd Tag	4 ^{NS} Tag	5 ^{NS} Tag	6 ^{NS} Tag	7 ^{NS} Tag
Sonntag*	Montag*	Dienstag*	Mittwoch- Tag*	Donnerstag*	Freitag*	Samstag*

* heidnischer Kalender

O Stunden wird jedes Jahr nach der kürzesten Nacht bei Sonnenaufgang eingestellt.
Alle 73 Tage (5 x im Jahr) 0 Stunde wird zurückgesetzt (die Sommerzeit).
Um möglichst kurz vor Sonnenaufgang aufzustehen, ist Sommerzeit
erforderlich. Das Aufstehen bei Sonnenaufgang ist natürlich und gesund.



Die Stoppuhr würde auch Blink-, Blink- und Klickzeit anzeigen ... Die
CG Klock wird von Uhr, Uhr und Stoppuhr angezeigt. Bitten Sie Ihren
Uhrmacher, Ihnen 1 . zu besorgen (21 Uhr, Uhr, Stoppuhr,..).

CG-Tagesablauf

Ein „Tagesablauf“ ist unerlässlich, um „Pflicht 2“ zu erfüllen (Schützen Sie den menschlichen Körper) und seien Sie bereit, sich den kommenden Herausforderungen zu stellen. Aufstehen, ein Glas leicht gekühltes gefiltertes Wasser trinken, zur Toilette gehen, 'Daily Fit . machen (Übungen)', Verehrung 'Tägliches Gebet', Gesicht und Hände waschen, frühstücken, anziehen. Überprüfen Sie Ihren 'Planer'. Jetzt sind Sie bereit für Herausforderungen. Guten Tag, Mai 1 Gott Gesundheit'.

Ein 'Tagesablauf' beinhaltet Sauberkeit und Fütterung nicht nur des 'Ich', sondern aller anderen Menschen und Kreaturen, die von Ihnen abhängig sind. Waschen Sie sich nach jedem Toilettenbesuch und vor jeder Fütterung die Hände. Gesicht vor jedem Füttern waschen. Zähne putzen und den ganzen Körper waschen, bevor Sie zu Bett gehen.



Ein „Alltag“ beinhaltet, gut zu sein und das Böse zu bestrafen. Gut zu sein bedeutet, 'Zufälliger Akt der Freundlichkeit'. Seien Sie nett zu mir, zu den Menschen um Sie herum, der Gemeinschaft, anderen Kreaturen, dem Lebensraum ... 1 Gott liebt Zufällige Taten der Freundlichkeit. Bestrafe das Böse jedes Mal, wenn du die 'Gesetzgeber-Manifest' als Anleitung.

Tausend Jahre des "Bösen" gehen zu Ende! Gut sein! Käfig Böse!

Bemühen Sie sich um „Wissen suchen, gewinnen und anwenden“, „Lernen und lehren“, „Lebenserfahrungen“ weitergeben. Lernen, Lehren weitergeben Lebenserfahrungen sind essentiell für ein nützliches 1 GOTT erfreuliches Leben. Diese Aktivitäten helfen dabei, sich mit dem lokalen Lebensraum und dem Überleben von zu 'harmonisieren'



Spezies. Die Suche nach dem Erwerb und der Anwendung von Wissen hilft bei der Beantwortung **1 Gott's** Fragen am Jüngsten Tag.

Tägliche Passform (Übungen)

Tägliche Übungen, die eine gute Gesundheit erfordern, gehören zum Alltag. Sie werden jeden Morgen abgeschlossen. Tägliche Bewegung steigert: Rundum Wohlbefinden, Durchblutung, Gehirnaktivität, Nahrungsverdauung, Paarungstrieb, Muskelaufbau, Selbstwertgefühl, Stimulierung des Immunsystems. **Die 7 Übungen sind: Brust, Windmühle, Türrahmen, Hantel, Kniend, Haken, Wirbel. Alle 7 Übungen sind für Er, Sie und werden wiederholt.**

Beginnen Sie mit 1 Wiederholung, steigern Sie auf maximal 21. Verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand, um zu erfahren, wie schnell Sie maximale Wiederholungen erreichen. Es ist von Vorteil, bei täglichen Wiederholungen zu bestehen. 21 Wiederholungen an einem Tag zu trainieren und am nächsten nicht zu trainieren, ist nicht von Vorteil. Nachdem Sie die Übungen beendet haben, stellen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein, dann atmen Sie maximal 3 Mal aus. Fahren Sie mit Ihrem Tagesablauf fort. **Notiz !** Nicht zu trainieren ist ein Zeichen für völlige Missachtung des Körpers, geringes Selbstwertgefühl, Faulheit,...

Truhe Übung 1: Stehen Sie große Arme waagrecht zum Boden gebeugt, Daumen berühren die Brust. Arme so weit wie möglich nach hinten bewegen (**nicht schnappen**). Bewegen Sie dann die Arme in die ursprüngliche gebeugte Position. **Wiederholen (maximal 21) !**

Windmühle Übung 2: Stehen Sie aufrecht, die Arme seitlich horizontal zum Boden ausgestreckt (**t-Form**). Konzentrieren Sie Ihre Sicht auf einen einzigen Punkt geradeaus. Beginnen Sie im Uhrzeigersinn zu drehen (**links nach rechts**). Konzentrieren Sie sich auf den Sichtpunkt, bis der sich drehende Körper Sie zwingt, ihn zu verlieren. Drehen Sie die Neufokussierung so schnell wie möglich weiter. Fahren Sie weiter bis zum Schwindel oder 21 Umdrehungen, je nachdem, was zuerst eintritt. Atmen Sie tief durch und gehen Sie ein paar Schritte, um sich zu stabilisieren. **Notiz!** Anfänger oder Genesende von einer Krankheit beginnen mit 1 Umdrehung, die auf max. 21 Umdrehungen erhöht wird.

Warnung, hören Sie immer auf, wenn Sie sich schwindelig fühlen.

Türrahmen Übung 3: Stehen Sie aufrecht im geöffneten Türrahmen mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Ellbogen sind im rechten Winkel nach oben gebeugt (**90°, Dreizackform**). Drücken Sie die Ellbogen gegen die Seiten des Türrahmens, bis Sie eine Spannung zwischen den Schulterblättern spüren, halten Sie (**Zählung 10**), Spannung lösen. Nachdem Sie die Spannung gelöst haben, atmen Sie durch die Nase ein und füllen Sie die Lunge gleichmäßig bis zum Maximum (**Anzahl 3**), dann langsam durch den Mund bis max.

Hantel Übung 4: 1 Hantel wird verwendet He (**4kg**), Sie (**2kg**). Verwenden Sie keine 2 Hanteln. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Ellbogen zu Ihren Seiten, die Handflächen zeigen nach vorne. Heben Sie die Hantel mit der linken Hand auf und beugen Sie Ihre



Ellenbogen bis Unterarm im rechten Winkel ist (90°) Drücken Sie langsam den Bizeps und heben Sie die Hantel in Richtung Schulterhalt (Anzahl 3), dann die Hantel langsam in die Ausgangsposition absenken, **wiederholen** (1-7). Wechsel zum rechten Arm, **wiederholen** (1-7).

Kniend Übung 5: Knien Sie sich auf eine Gebetsmatte, den Körper aufrecht, die Hände fest gegen das Gesäß gelegt. Neigen Sie den Kopf nach vorne, bis das Kinn die Brust berührt. Den Kopf nun langsam bis zum Anschlag nach hinten kippen, gleichzeitig so weit wie möglich nach hinten lehnen und dabei die Hände fest am Gesäß halten. **Wiederholen** (maximal 21) !

Haken Übung 6: Auf einer Gebetsmatte (vor Kälte schützen) Legen Sie sich flach auf den Rücken, die ausgestreckten Arme mit den Handflächen nach unten am Körper. Neige nun den Kopf langsam nach vorne ausgestreckte Arme mit den Handflächen nach unten gegen den Körper. Neigen Sie nun den Kopf langsam nach vorne, bis das Kinn die Brust berührt, heben Sie gleichzeitig Ihre Beine an, Knie gerade, senkrecht (90°) halt (Anzahl 3), dann langsam zurück (Kopf, Beine) zum Anfang. **Wiederholen** (maximal 21) !

Schwenken Übung 7: Auf einer Gebetsmatte (vor Kälte schützen) lege dich flach auf den Rücken, ausgestreckte Arme mit den Handflächen nach unten. Jetzt gebeugte Knie Fersen berühren Gesäß. Halten Sie die Handflächen fest auf der Matte und drehen Sie die Knie nach rechts, bis sie die Matte berühren. Dann schwenken Sie die Knie nach links und berühren die Matte. **Wiederholen** Sie den Rechts- und Linksschwenk und zählen Sie jeden linken Schwenk. Mach 21!

1 Gott wartet darauf, von dir zu hören!

Täglich Gebet

lieb 1 Gott, Schöpfer des schönsten Universums Hilf
mir, sauber, mitfühlend und demütig zu sein 7
Schriftrollen als Wegweiser:

Ich werde deine Kreationen beschützen und das Böse bestrafen

Steh auf für die ungerecht Angegriffenen, Benachteiligten, Schwachen und Bedürftigen

Füttere die Hungrigen, beherberge Obdachlose und tröste Kranke

Verkündigen:

1 Gott, 1 Glaube, 1 Kirche, Hüter des Universums

Danke für heute

Dein bescheidenster treuer Vormund (1_{NS} Name) Zur

Ehre von 1 Gott und das Wohl der Menschheit

Dieses Gebet wird täglich als Teil einer täglichen Routine verwendet, allein oder in einer Gruppe an einem beliebigen Ort, mit geschlossenen Augen vor der aufgehenden Sonne. Rezitiert bei einer Versammlung.



Tägliche Ernährung

Tägliches Muss, ist trinkbares Wasser. Wasser ist kühl, gefiltert, trinken a Glas (0,2 l) 7 Tagemes (Morgen, Frühstück, Snack am frühen Tag, Mittagessen, Snack am späten Tag, Abendessen, Nacht). Insgesamt 1,4l.



Die 7 Gläser Wasser können mit anderen Getränken auf Wasserbasis ergänzt werden: Gemahlener Kaffee, Kakaopulver, Tee (schwarz, grün, krautig). Diese können heiß oder kalt serviert werden. Gemüsesäfte sind gut. Kein Fruchtsaft, keine Limonade! Die größten Diäten **Nein** ist **Fruktose** !



Jeder Wochentag hat ein Thema:

Tag 1: **Gemüse**; Tag 2: **Geflügel**; Tag 3: **Säugetier**;

Wochenmitte: **Reptil**; Tag 5: **Meeresfrüchte**; Wochenende: **Nüsse, Samen**;

Unterhaltsamen Tag: **Insekten**.

Frühstück beinhaltet, Brot, Honig, Kräuter, Gewürze, Ei, Zwiebel,...

Früher Snack beinhaltet, Brot, Margarine, Kräuter, Gewürze, geriebener Käse, Zwiebel,...

Das Mittagessen beinhaltet, Salat,...

Später Snack beinhaltet, Obst und oder Nüsse und oder Beeren.

Das Abendessen beinhaltet, **Gemüse, Tagesthema**,...



7 Lebensmittel, die täglich gegessen werden sollten: Pilze (Pilz), Körner (Gerstenlinsen, Mais, Hafer, Hirse, Quinoa, Reis, Roggen, Sorghum, Weizen), scharfe Chilis, Zwiebeln (Braun, Schnittlauch, Knoblauch, Grün, Lauch, Rot, Frühling), Petersilie, süße Paprika, Gemüse (Spargel, Bohnen, Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Sprossen,...). **Genießen Sie gesunde Ernährung! Vor dem Essen kommt Danke!**

1 GOTT wartet darauf, von Ihnen zu hören!

Dankeschön Gebet

lieb **1 Gott**, Schöpfer des schönsten Universums Vielen Dank, dass Sie mich durch Ihre neueste Nachricht mit täglichen Getränken und Lebensmitteln versorgt haben

Ich bemühe mich, jeden Tag Nahrung zu verdienen

Möge mir quälender Durst und betäubende Hungerschmerzen erspart bleiben Dein demütigster treuer Wächter (1^{NS} Name) Zur Ehre von **1 Gott** und das Wohl der Menschheit

Benutze dieses Gebet vor jedem Feed!



Beim Füttern **vermeiden** ungesunde Ernährung: Alkohol, künstlicher Süßstoff, Fruktose (Glukose, Zucker), Gentechnisch veränderte Lebensmittel (GM), Fertiggerichte,... Fettiges, salziges, süßes Fastfood. Kohlensäurehaltiges Getränk mit: Alkohol, Koffein, Kola, Natrium, Süßungsmittel !



Tagesplaner

Spezifikationen

Seitenreihenfolge, Anleitung: Täglich: Routine, Gebet, Fit. Kontakte: Notfall, Adressen. Gebete: Plan, Planer, Zeit

Planer* Seite ist in 2 Spalten aufgeteilt: 'Planen' / 'Analysieren'

* Wochenplaner: Nur 52 Seiten. Tagesplaner: Nur 365 Seiten.

Seitenanhang, Anleitung:

Zeit: CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, Fun Day Themen

Passah-Planer: Nur 1 Seite. Quattro-Planer: Nur 1 Seite

7 Schriftrollen (Überblick), Karte, Maße

Plus! Leere Seiten, um 'Ideen' aufzuschreiben.

Verwendungszweck

Fun Day analysiert deine Aktionen gegen den aktuellen Plan und trage deine Pläne für die kommenden 6 Tage ein (Tage 1-6).

Wenn Sie Ihren Planner bei der Arbeit oder im Studium verwenden, lassen Sie sich nicht von der 'Zeit' kontrollieren!

Die Zeit sollte nicht dazu genutzt werden, Menschen zu beeilen. Der menschliche Körper ist nicht auf Eile ausgelegt.

Lassen Sie Ideen nicht vergessen oder verloren gehen. Jeden Tag werden viele Ideen ausgedacht und schnell vergessen oder gehen verloren. Der Grund dafür ist, dass sie nicht aufbewahrt, aufgezeichnet oder aufgeschrieben wurden. Die besten sind verloren!

Das Gedächtnis ist unzuverlässig, wenn es darum geht, neue Ideen zu bewahren und zu pflegen. Trage ein Notizbuch (Planer) oder Blockflöte mitnehmen und wenn eine Idee entsteht, bewahren Sie sie auf! Wöchentlich archivieren Sie Ihre Ideen!

Planer Gebet

lieb 1 Gott, Schöpfer des schönsten Universums Hilf mir, meinen Tagesablauf zu planen

Ich werde meinen Plan analysieren und überprüfen

Ich werde andere ermutigen, einen Planner zu

verwenden Vielen Dank für meinen Planner

Ich bemühe mich, es für die kurz- und langfristige Planung zu verwenden



Zur Ehre von 1 Gott und das Wohl der Menschheit

Dieses Gebet wird im morgendlichen Teil der 'Tagesroutine' verwendet!



Schlaf

Ruhe ist für das Überleben und eine gute Gesundheit erforderlich. Der Hauptrest ist 'Schlaf'. Schlaf beendet eine tägliche Routine. 1 Stunde sollte seit der Fütterung und Reinigung vergangen sein. Anbetung 'Schlafgebet'. Für einen erholsamen erholsamen Schlaf muss das Schlafzimmer so dunkel wie möglich sein. Die Abwesenheit von Innen- und Außengeräuschen ist ein Muss. Möglich macht dies die nächtliche Ausgangssperre. 'Grafenschaft' 'Nächtliche Ausgangssperre' implementieren.

1/3 des Alltags wird im Liegen verbracht, ein Teil davon ist mit Schlafen verbunden. Um zu überleben braucht der menschliche Körper Schlaf! 7 Stunden sollten reichen.

Es gibt Voraussetzungen, bevor Sie sich zum Schlafen hinlegen.

Es sollte dunkel sein, es sollte Nacht sein. Für einen erholsamen erholsamen Schlaf muss das Schlafzimmer so dunkel wie möglich sein. Die Abwesenheit von Innen- und Außengeräuschen ist ein Muss 'Grafenschaft' muss umsetzen 'Nachtruhe'.

Seit der letzten Fütterung sollte 1 Stunde vergangen sein. Zähne putzen und den ganzen Körper waschen, bevor Sie zu Bett gehen. Anbetung 'Schlafgebet'.

1 Gott wartet darauf, von dir zu hören!

Schlafgebet

lieb 1 Gott, Schöpfer des schönsten Universums Beschütze mich, wenn ich am verwundbarsten bin
Schütze mich vor beunruhigenden und bösen Gedanken
Lass mich einen erholsamen, heilenden und belebenden Schlaf haben
Lass mich nicht durch Sorgen meine Träume und meinen Schlaf stören
Lass mich nur an die süßen Träume erinnern Zum Ruhm von 1 Gott und das Wohl der Menschheit



Dieses Gebet wird vor dem Einschlafen verwendet!



Trinkglas haben (kein Plastik) gefüllt mit 0,2 l gefiltertem Wasser (nichts hinzugefügt) auf jedem Nachttisch. Stellen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen ein Glas auf den Nachttisch. **Notiz!** Trinken Sie nachts nach jedem Toilettenbesuch und wenn Sie einen trockenen Hals haben, trinken Sie morgens Ruhe beim Aufstehen.

Habe 1 goldfarbene Glasschale (1 nur für Doppel) mit
Kräuterzubereitung (Aromatherapie) auf fensterseitigem Nachttisch!

Es ist normal, 2 Schlafen mit einer Pause dazwischen zu haben. Solltest du aufstehen (auf die Toilette gehen..), nach der Rückkehr auf die Bettkante setzen, etwas Wasser trinken. Mache die folgenden Übungen(Alle Übungen werden im Sitzen auf der Bettkante durchgeführt, die Knie schulterbreit auseinander). Mache jedes Mal, wenn du aufstehst, eine andere Übung.

1^{ns} Übung: Platziere die Handflächen* deiner Hände gegen die Außenseite deiner Knie. Hände nach innen und Knie nach außen drücken, 7 Sekunden halten

(Sie spüren Verspannungen in Armen, Beinen, Schulter). Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, schlürfen Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut. *Variation verwenden Fäuste.

2nd Übung: Fäuste machen* Legen Sie sie an die Innenseite Ihrer Knie. Fäuste nach außen und Knie nach innen drücken, 7 Sekunden halten(Sie spüren Spannungen in Armen, Beinen, Bauch).

Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, schlürfen Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut. *Variation verwenden flache Handflächen.

3rd Übung: Arme beugen (90%) auf Brusthöhe die linke Hand nach oben drehen und die Finger beugen, die rechte Hand nach unten drehen und die Finger beugen. Verschränken Sie die Finger fest. Jetzt die Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen, 7 Sekunden halten

(Sie spüren Spannungen in Fingern, Armen, Brust). Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, schlürfen Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.

4. Übung: Arme beugen (90%) auf Brusthöhe linke Hand nach oben drehen, rechte Hand zur Faust drehen. Faust in die Hand legen und gleichzeitig nach unten drücken offene Hand nach oben drücken, 7 Sekunden halten. Rückwärts, 7 Sekunden halten(Sie spüren Spannungen in Händen, Armen, Nacken, Brust). Entspannen Sie sich, atmen Sie ein und schlürfen Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut. Keine Wiederholungen.

Menschen mit verspanntem Rücken fügen diese Übung zu jeder Übung hinzu: Legen Sie die Hände auf die Knie. Neigen Sie den Kopf nach hinten, beugen Sie sich nach hinten und schaukeln Sie dann nach vorne, ohne den Kontakt mit den Knien zu verlieren(Sie spüren Verspannungen in Armen, Rücken, Bauch). Entspannen, durchatmen, 7 Wiederholungen, Wasser trinken, hinlegen, gut schlafen.

Notiz! Menschen, die tagsüber viel sitzen. Sind alle 2 Stunden eine der Nachtübungen im Wechsel zu machen.

Morgens nach 7 Stunden Schlaf:

Aufstehen, ein Glas gefiltertes Wasser trinken, zur Toilette gehen, 'Daily Fit . machen (Übungen)', 'Tägliches Gebet' anbeten, Gesicht, Hände waschen, frühstücken, anziehen. Überprüfe dein 'Planer'. Jetzt sind Sie bereit für Lebenserfahrungen. Tragen Sie beim Gehen im Freien Schutzkleidung und Kopf-, Augen- und Fußschutz.

Schlafverweigerung ist Folter! Folter als Verhörmittel ist nicht akzeptabel.
Folterer werden zur Rechenschaft gezogen: **FRAU R7**

Verwendung durch den Hüter des Wächters: CG NAs BS-1 (**Bettenstandard**)! Abwesenheit von
Außengeräuschen in der Nacht fordern (**Nächtliche Ausgangssperre**)!

Nachtruhe

Der menschliche Körper ist nicht darauf ausgelegt, nachtaktive zu sein. Die Menschen haben ihre
Gehirnleistung missbraucht, um einen nächtlichen Lebensstil zu schaffen. Dieser Lebensstil ist nicht gut für
die Gesundheit. Für eine gute Gesundheit ist eine nächtliche Ausgangssperre erforderlich.

Eine 7-stündige Nachtruhe von 14-21 Uhr *ist obligatorisch. Für eine gute Gesundheit,
Reduzierung des Energieverbrauchs, Reduzierung der Umweltverschmutzung, Schutz
der Tierwelt. Verringerung der Kriminalität, Senkung der Kosten für den Staat,
Förderung der Vermehrung. * (22- 6 Stunden, 24 Stunden heidnische Uhr)

Niemand arbeitet (**alles ist geschlossen**) außer minimalem Notfallpersonal. Außer für
Not- oder Heizbetrieb wird keine Energie verbraucht! 1 öffentlicher Nachrichtensender
ist erlaubt alle anderen Unterhaltungen sind ausgeschaltet! Keine Produktion, kein Büro
oder Händler darf Energie betreiben oder verbrauchen! Häuser können heizen (**Zieh Dich
warm an**), **Kühlung (Kleid Licht)** bei extremem Wetter.

Nachtruhe ist obligatorisch. Für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers und des
lokalen Lebensraums. Ein Auenland erzwingt nächtliche Ausgangssperre durch Shire
Rehabilitation **FRAU R1**. Wiederholungstäter werden an die Provinzrehabilitation übergeben
FRAU R3.



Nachtruhe zu rette den Planeten Erde!
