

Rouqya Week Plan

DATUM:

NAAM:

WEEK:	M	D	W	D	V	Z	ZO
7 x Ajwa Dadels eten							
Roqya Water drinken							
Adkhaar Asabah/al masae							
Rouqya Audio beluisteren							
1x lepel Habba Sawda Honing							
Surah Barkarah reciteren/beluisteren							
Douchen met Rouqya water/galta romia							
Roqya olie smeren							
Qist el hindi bukhoor							