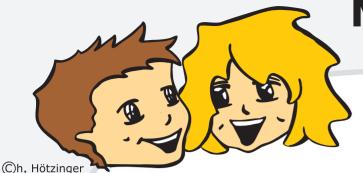
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/5



Kopfwärmer

Sitz bequem, gib eine Handfläche auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf, schließ nun die Augen, entspann dich und atme in den Bauch. Denk an etwas Schönes!





