

Mach mit - Bewegung hält fit!

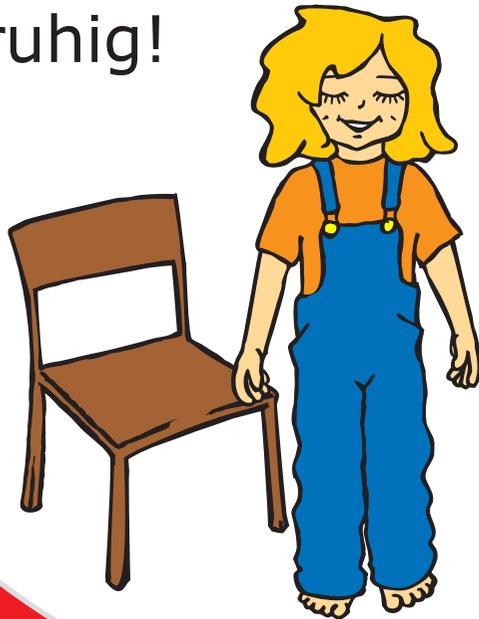
Blatt Nr.5/6



©h. Hötzing

Stille schätzen

Stell dich
locker hin und
atme ruhig!



Setz dich auf den
Stuhl, wenn du
glaubst, dass
eine Minute
vergangen ist!



AUFMERKSAMKEIT