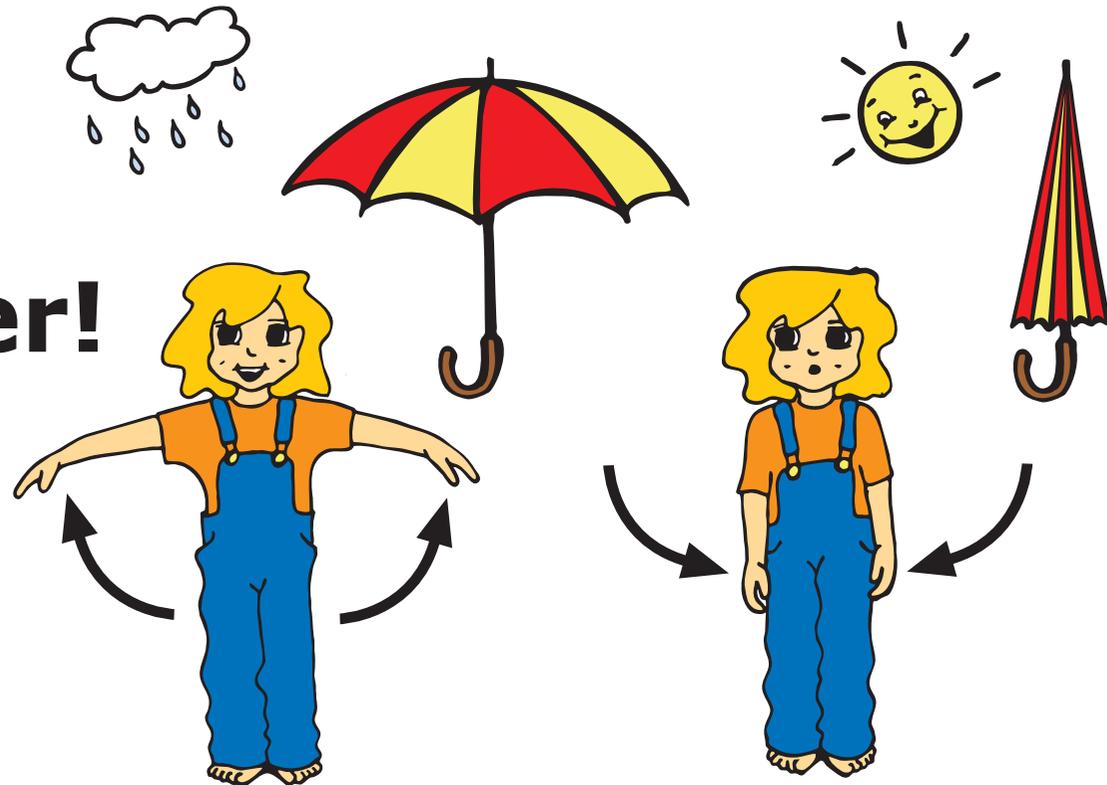


©h. Höttinger

So ein Wetter!

Atme im Stehen tief ein
und öffne gleichzeitig
deine Arme wie ein
Regenschirm!
Atme aus und senke
die Arme wieder!



einatmen

ausatmen



ENTSPANNUNG