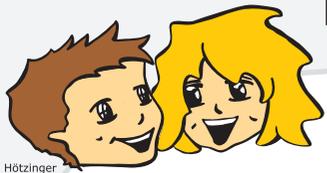


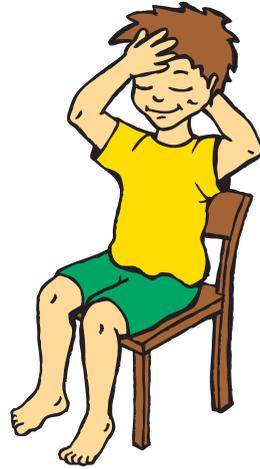
Mach mit - Bewegung hält fit!

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!



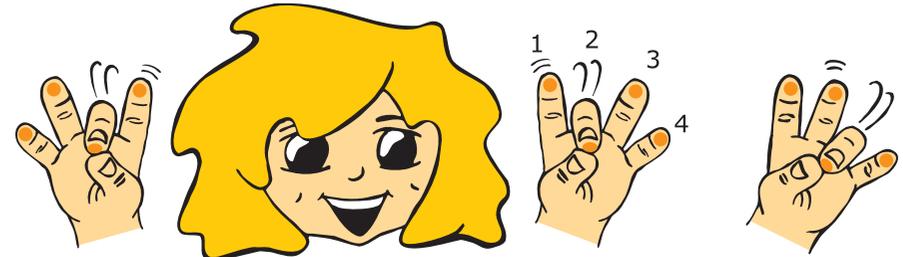
ENTSPANNUNG

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/6



Fingerballett



Dein Daumen berührt der Reihe nach jede Fingerspitze. 1 2 3 4
Steigere langsam das Tempo!



AUFMERKSAMKEIT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/5



Gorilla

Ball die Hände zu leichten Fäusten und klopfe sanft auf dein Brustbein!



ENTSPANNUNG

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/6



Ohrenmassage



Massier mit Zeigefinger und Daumen beide Ohren gleichzeitig von oben nach unten und umgekehrt!



AUFMERKSAMKEIT