

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/5



## Wetterbericht

Lass deinen Partner auf seinem Rücken Regentropfen, Wind, Blitz, Donner, Sonne und Hagel mit deinen Handflächen und Fingern spüren!



ENTSPANNUNG

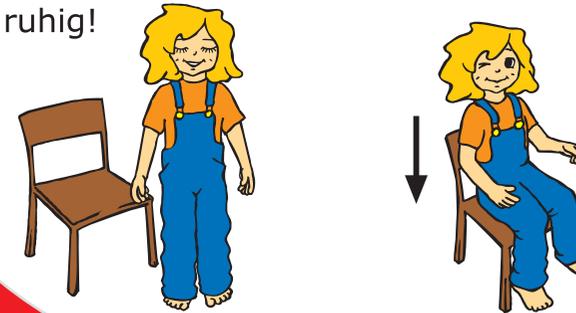
# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/6



## Stille schätzen

Stell dich locker hin und atme ruhig!



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



AUFMERKSAMKEIT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.6/5



## Schwamm ausdrücken

Stell dir vor, du hast in beiden Händen einen nassen Schwamm und drückst ihn aus! Wiederhole den Vorgang mehrmals!



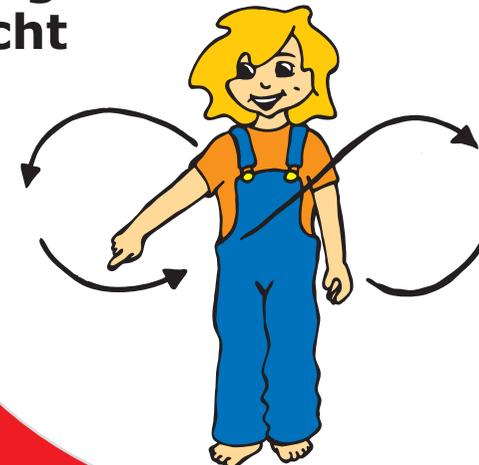
ENTSPANNUNG

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.6/6



## Liegende Acht



Schreib mit dem gestreckten Arm eine liegende Acht! Halt den Kopf gerade! Nur deine Augen sollen der Acht ruhig folgen!



AUFMERKSAMKEIT