

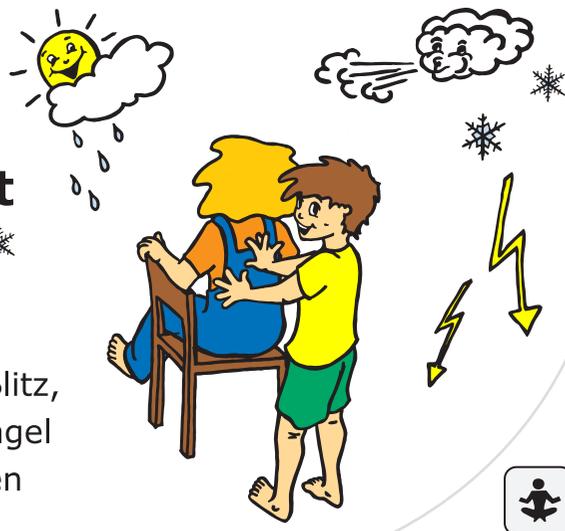
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/5



Wetterbericht

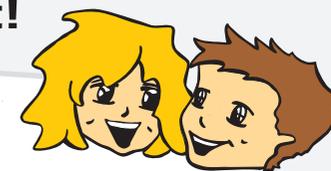
Lass deinen Partner auf seinem Rücken Regentropfen, Wind, Blitz, Donner, Sonne und Hagel mit deinen Handflächen und Fingern spüren!



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

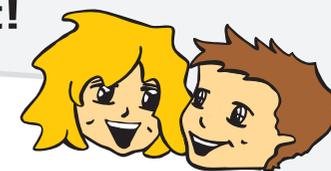
Stell dir vor, du hast in beiden Händen einen nassen Schwamm und drückst ihn aus! Wiederhole den Vorgang mehrmals!



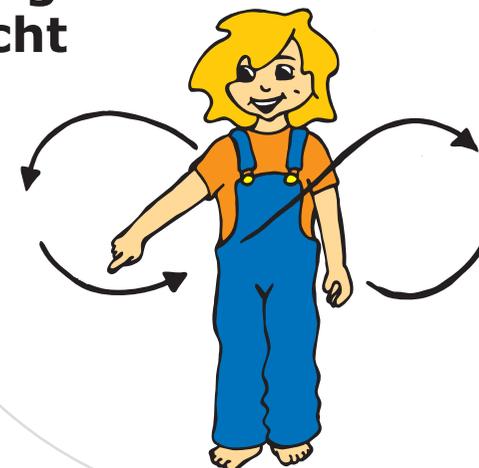
ENTSPANNUNG

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