

Achtsamkeitsspiel



	Massiere deine Ohren 
	Male mit beiden Händen eine liegende Acht in die Luft
	Klopfe dir mit den Fäusten auf die Brust 
	Durchsuche mit deiner Zunge deinen gesamten Mund
	Recke und strecke dich 
	Schließe deine Augen und atme drei Mal tief ein und wieder aus