

Stundenbild – Achtsam am Hocker

Alles dreht sich

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Hula Hup<ul style="list-style-type: none">• in der Hüfte• in der Kniekehle 2. Gelenke kreisen<ul style="list-style-type: none">• Sprunggelenk• Kniegelenk• Bein kreisen• Hüfte kreisen• Schulter kreisen vor & zurück• Arme kreisen vor & zurück• Kopfkreisen• Mit Augen kreisen• Handgelenke kreisen 3. Atem W	