

Stundenbild – Achtsam am Hocker
Spannungs- & Entspannungsübungen

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Butterbrot streichen2. Hund streicheln3. Katzenpfoten putzen4. Langsitz – Bein beugen & strecken5. Krähe6. Fahne7. Atem W8. Rückenschaukel9. Liegende 8 – Grätschstand, mit Oberkörper 8 zeichnen10. Arme seithalte – linker Daumen oben, rechter Daumen unten11. Anspannungs- & Entspannungsübungen12. Kniesitz - Atemübung	