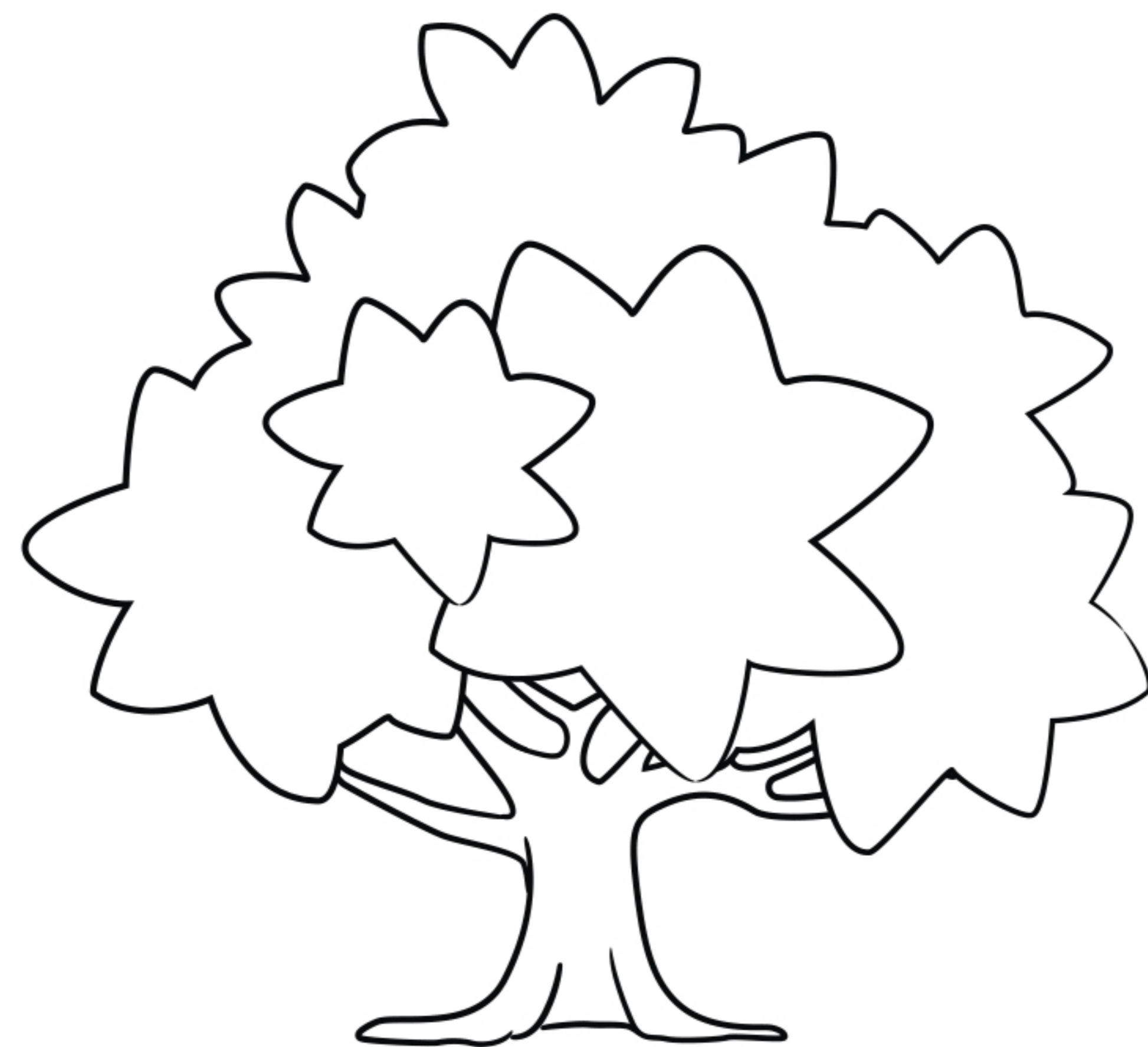
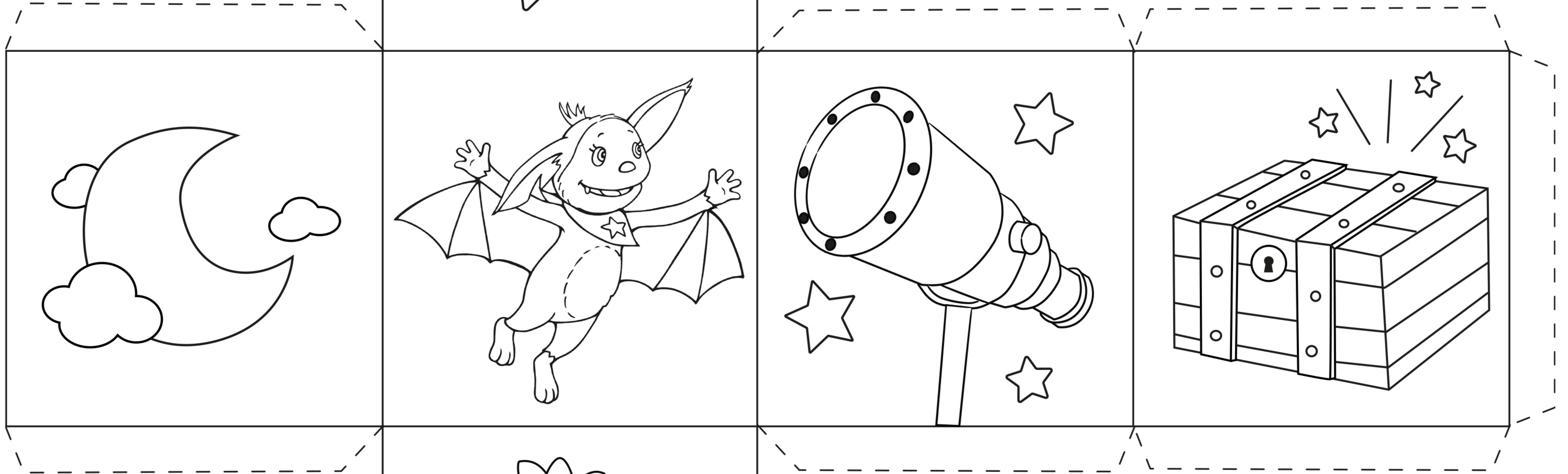
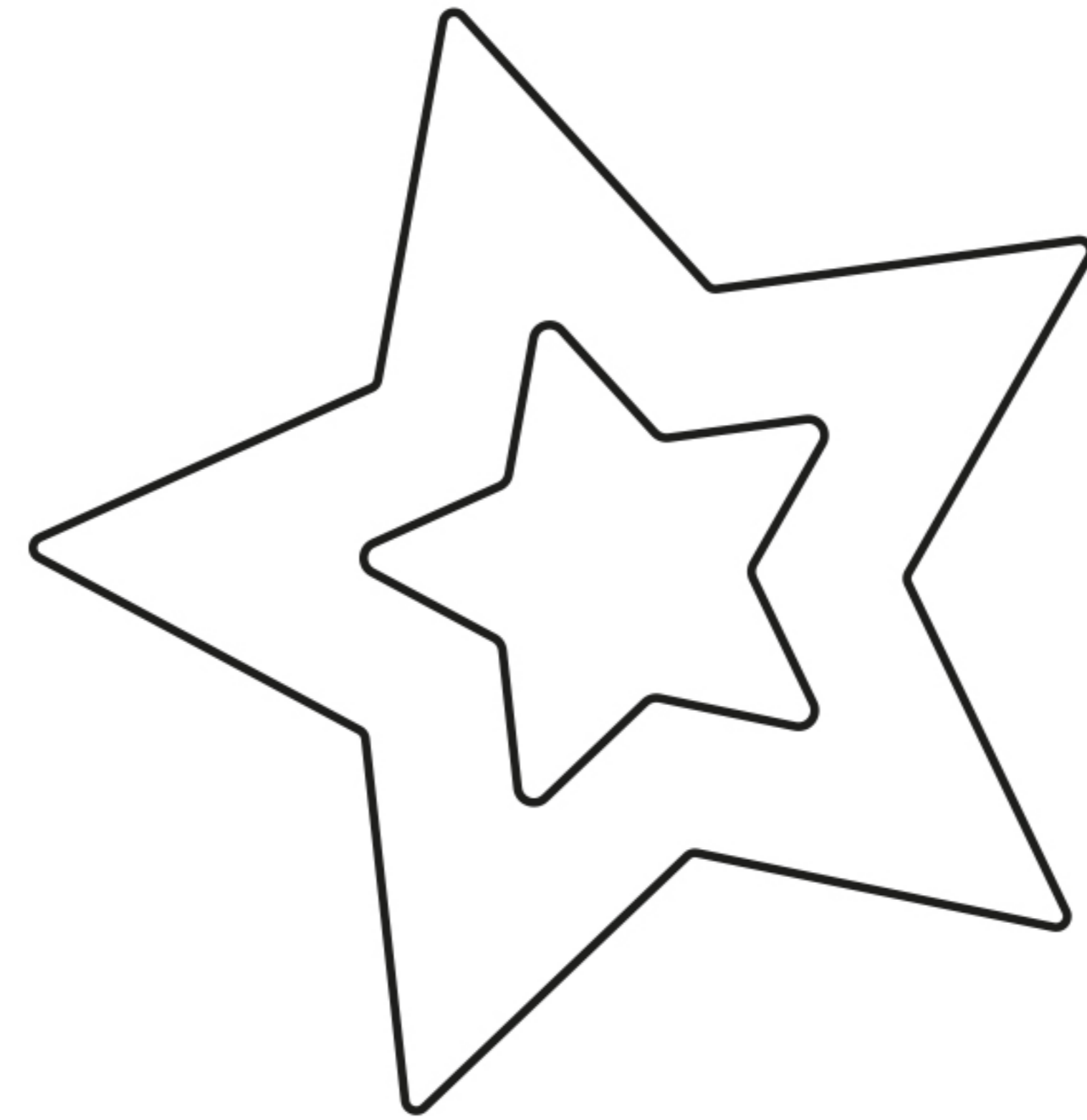
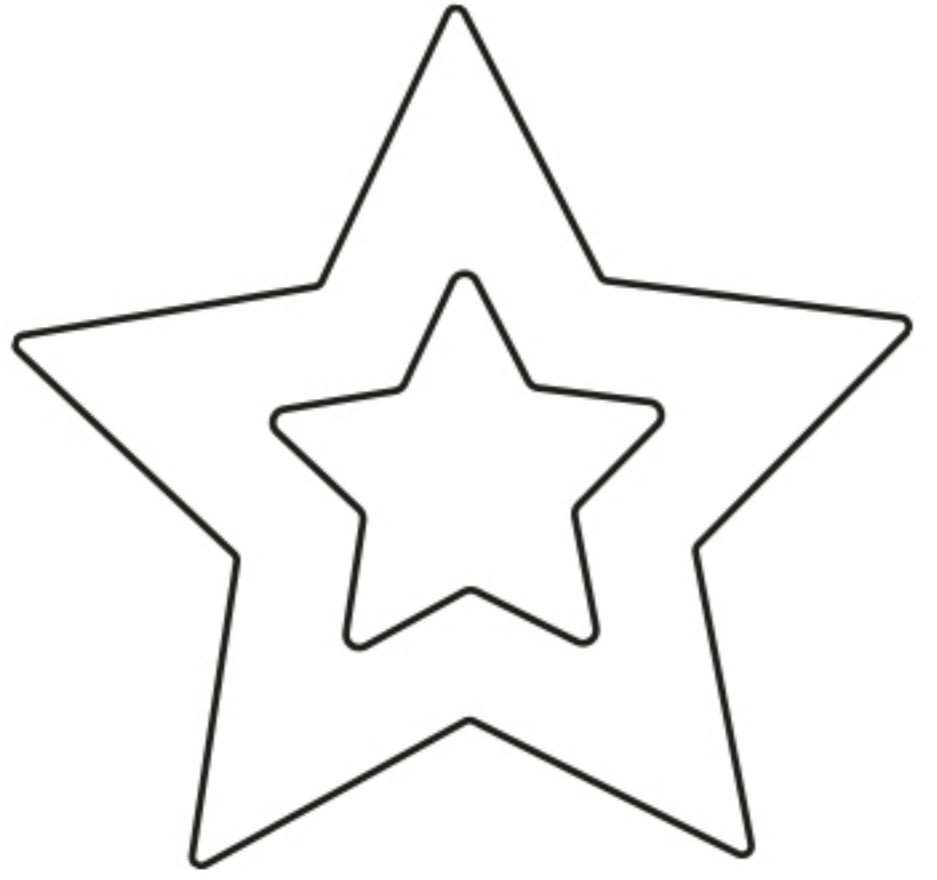



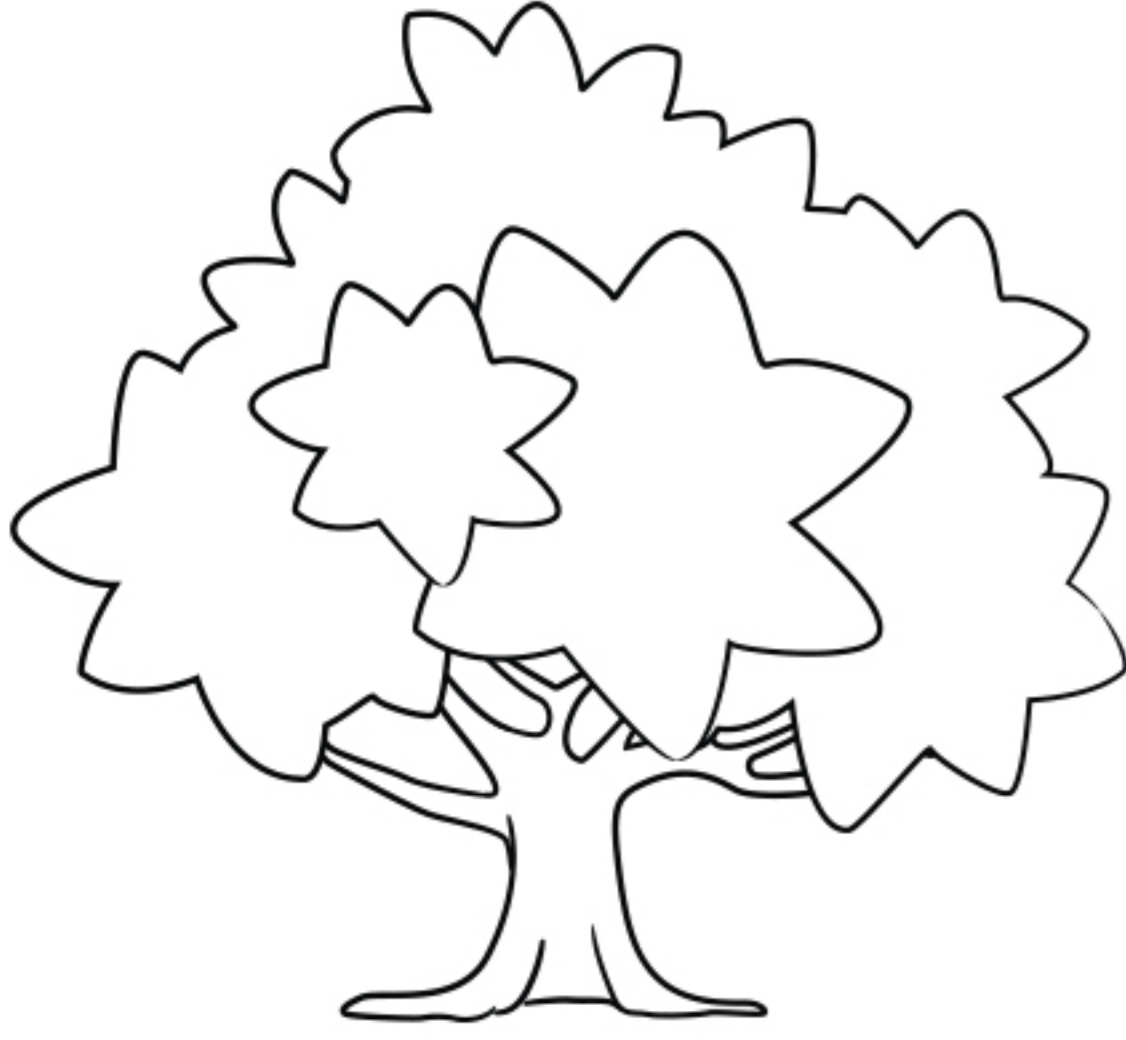






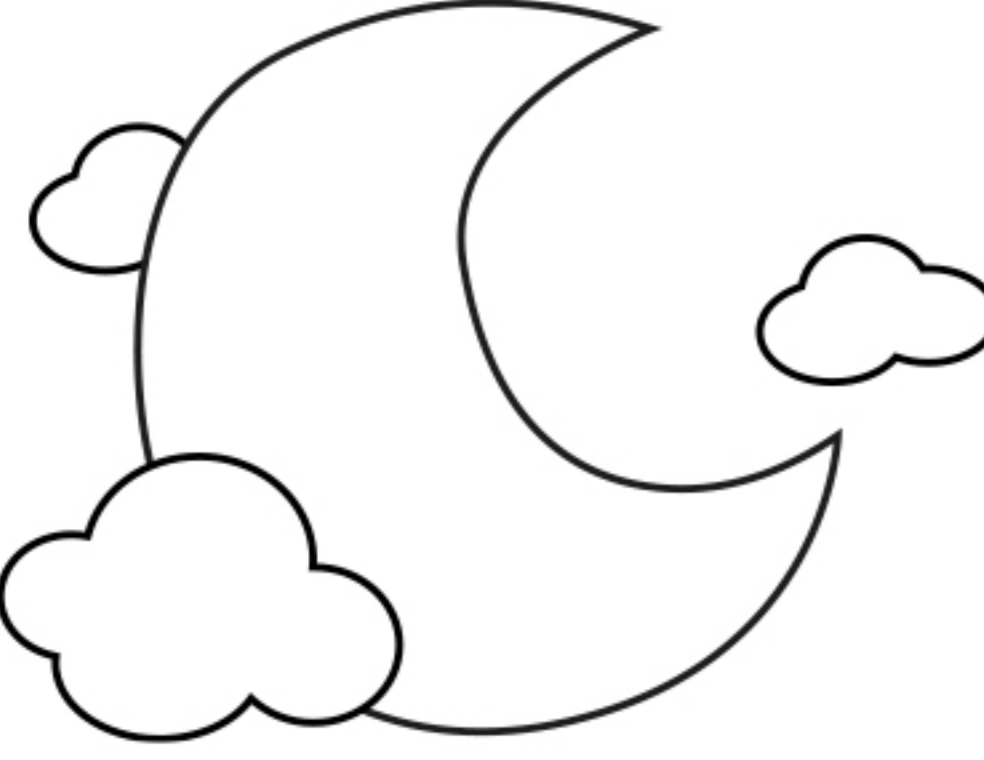

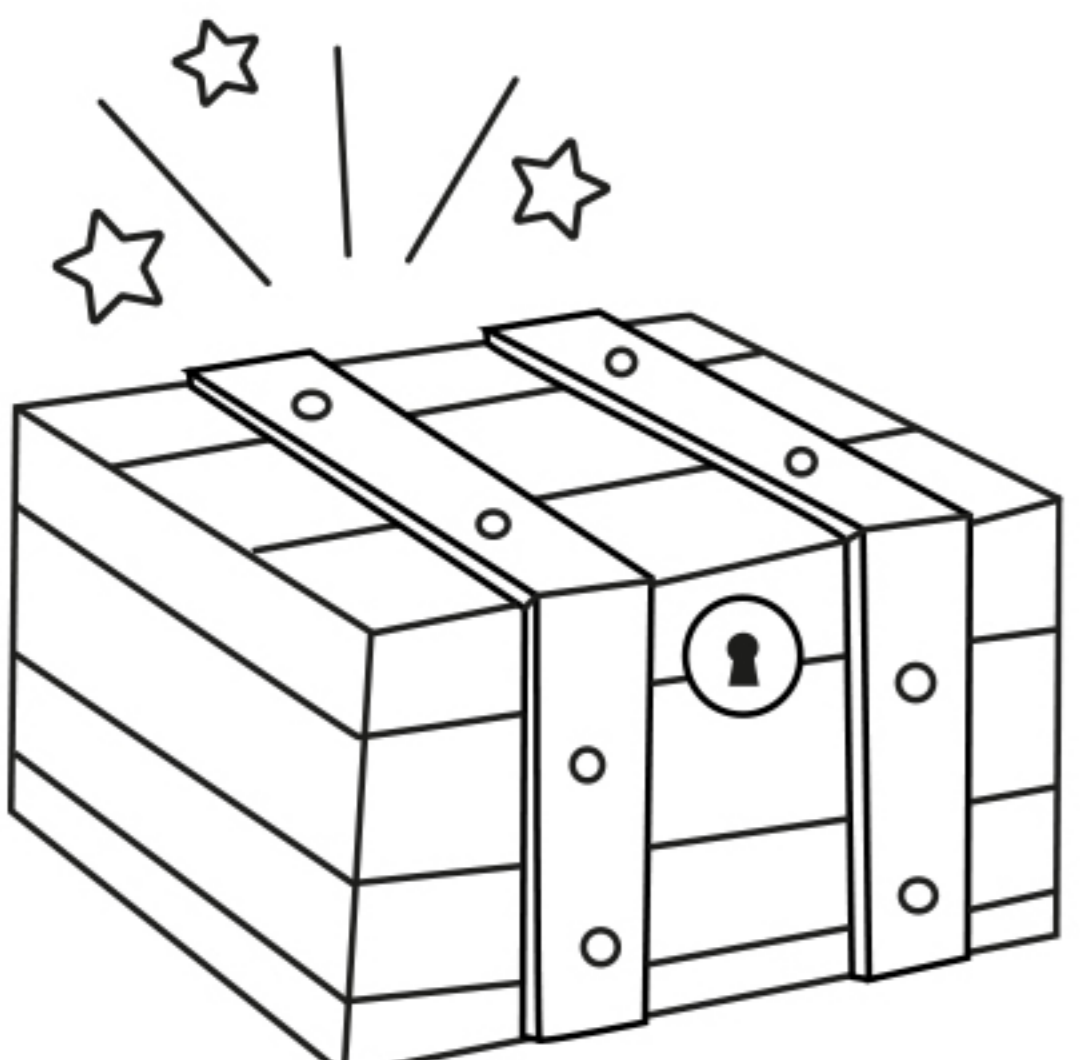

Ruhe  
würfel



Mehr auf  
[kikaninchen.de](http://kikaninchen.de)



Würfel-Motiv	Entspannungsübung	Achtsamkeitsfrage
 <p data-bbox="219 499 329 541">Stern</p>	<p data-bbox="516 205 1584 415">Knie dich hin und stell ein Bein zur Seite aus. Strecke die Arme zur Seite und wackele mit den Fingern. Stell dir vor, du bist ein Stern, der am Himmel funkelt. Halte die Übung kurz und wechsle das Bein.</p> 	<p data-bbox="2401 216 2792 310">Wovon möchtest du heute träumen?</p>
 <p data-bbox="189 1056 373 1098">Fernrohr</p>	<p data-bbox="516 642 1605 961">Sitze mit gestreckten Beinen da. Stell ein Bein auf und setze es über das andere. Drehe deinen Körper in die entgegengesetzte Richtung. Die Hand legst du auf dem Boden ab. Kannst du mit deinem Fernrohr nach hinten gucken? Atme ein paar Mal tief ein und aus und wechsle die Seite.</p> 	<p data-bbox="2401 642 2733 737">Worauf freust du dich morgen?</p>
 <p data-bbox="219 1696 344 1738">Baum</p>	<p data-bbox="516 1335 1685 1654">Stelle dich gerade hin und lass deine Arme entspannt hängen. Stelle deinen Fuß auf den anderen und lege beide Hände vor der Brust aneinander. Ziehe dein Fuß nach oben an dein Knie und hebe die Hände über den Kopf. Stehe aufrecht wie der Baumhaus-Baum. Atme ein paar Mal tief ein und aus und wechsle die Seite.</p> 	<p data-bbox="2401 1335 2792 1493">Hast du heute etwas Neues gelernt? Wenn ja, was?</p> 

Würfel-Motiv	Entspannungsübung	Achtsamkeitsfrage
 <p data-bbox="213 567 296 604">Fidi</p>	<p data-bbox="516 216 1670 531">Stehe aufrecht und stelle die Füße etwas auseinander. Beuge dich langsam nach vorne, sodass der Oberkörper, deine Arme und dein Kopf locker nach unten hängen. Stell dir vor, du wärst eine Fledermaus und wackelst mit den Flügeln hin und her. Rolle dich langsam wieder auf, bis du wieder aufrecht stehst.</p> 	<p data-bbox="2383 216 2769 310">Wann hast du heute gelacht?</p>
 <p data-bbox="163 1060 385 1098">Halbmond</p>	<p data-bbox="516 783 1522 1150">Stehe mit geschlossenen Beinen da. Atme ein und hebe deine Arme über den Kopf. Die Hände greifen ineinander. Schiebe deine Hüfte leicht nach vorn und neige den Oberkörper zur Seite. Stell dir vor, du bist ein Halbmond, der vom Himmel strahlt. Richte dich langsam wieder auf und wechsle die Seite.</p> 	<p data-bbox="2383 772 2843 867">Warst du heute traurig? Wenn ja, warum?</p>
 <p data-bbox="154 1743 385 1780">Schatzkiste</p>	<p data-bbox="528 1350 1789 1602">Knie dich hin und setze dich auf deine Fersen. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und lege deinen Bauch auf den Oberschenkeln ab. Probiere, mit der Stirn den Boden zu berühren. Deine Arme liegen neben dir oder du streckst sie nach vorne aus. Atme mehrmals tief ein und aus.</p> 	<p data-bbox="2383 1350 2798 1497">Hat dich heute etwas überrascht? Wenn ja, was?</p> 