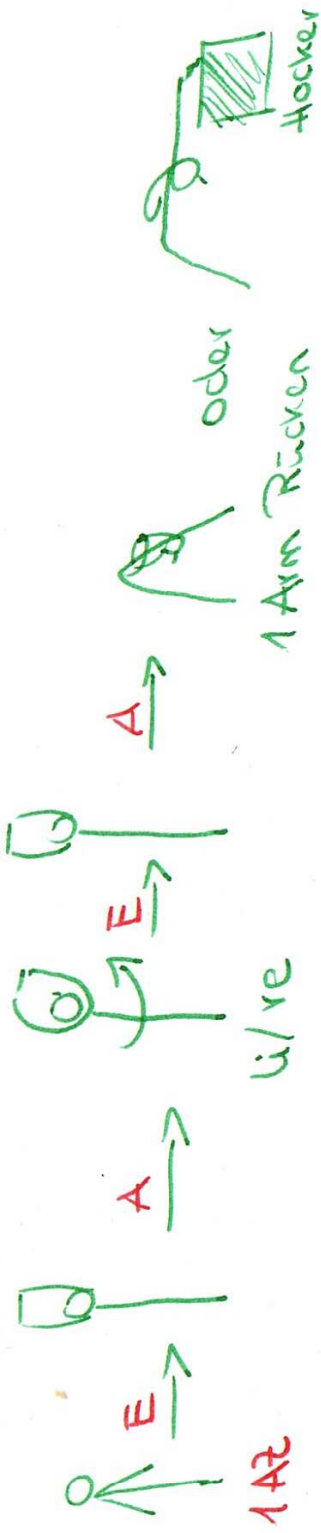


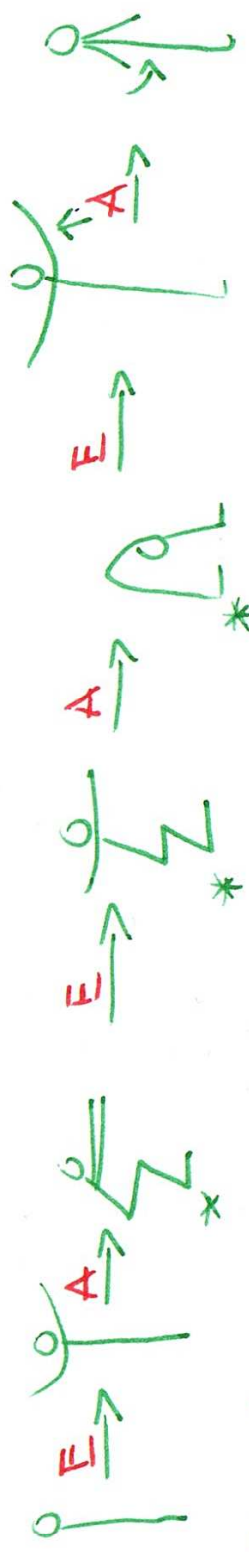
Guten Morgen Du neuer Tag!

Dehne Dich genussvoll in den Raum + besprühe das Leben:



spiele damit: Töne AA OMA!

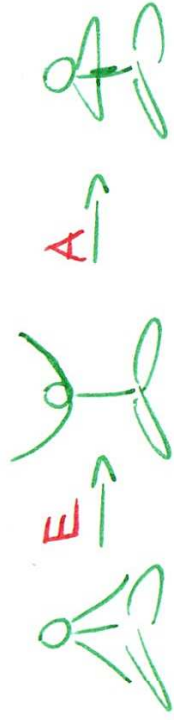
Großer Vogelflug:



verweile \* 1 AZ, 2 AZ - 5 AZ  
 der Atem hilft Dir, achte darauf - ruhig + tief



Brücken bauen in den herrlichen Tag!  
 Brücken zum Leben!



9 AZ!

Sonne gelb  
 Hände überm Kopf zusammen,  
 dann vors Brustbein nehmen

Sitze noch einen Moment —  
 und dann ab in den Tag, ins Leben,  
 in die Freude!