



Sinnlich im Mai!



Sitze + atme ; spüre Beine + Po
Wirbelsäule, Kopf
EA und LS aufrichten
AA Schultern sinken tief

12 A2

köstliche Frühlingsluft aufnehmen, spüre, erforsche!



Wie ein Vogel der flügge wird



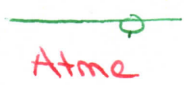
jedes Bein dehnen, Impuls a. d. Ferse i. d. Raum



Beide Beine dehnen, lachen wenn du umfällst!



Übe deinen "Mai" Baum
tiefe Wurzeln, kraftvoller Stamm, wundervolle Krone!



Schwalbe



Ende Rücken ablegen



Finger i. d. Ohren
Summen wie eine Biene



6 A2

Bewusst den Mai entdecken - mit Augen + Ohren,
Nase + Haut - setze Deine Sinne ein - erspüre Die Welt!