



Thymusdrüse klopfen 😊

Lachen - stärkt, entkrampft, macht schön!

Haltung schafft Haltung – richte dich auf!

Keep Smile 😊

Beschwingte Arme – beschwingtes gehen!

Energiepunkt im Mund – Gaumen!

Magen trommeln!

Ohren öffnen!

Lokomotive **Atmen!**