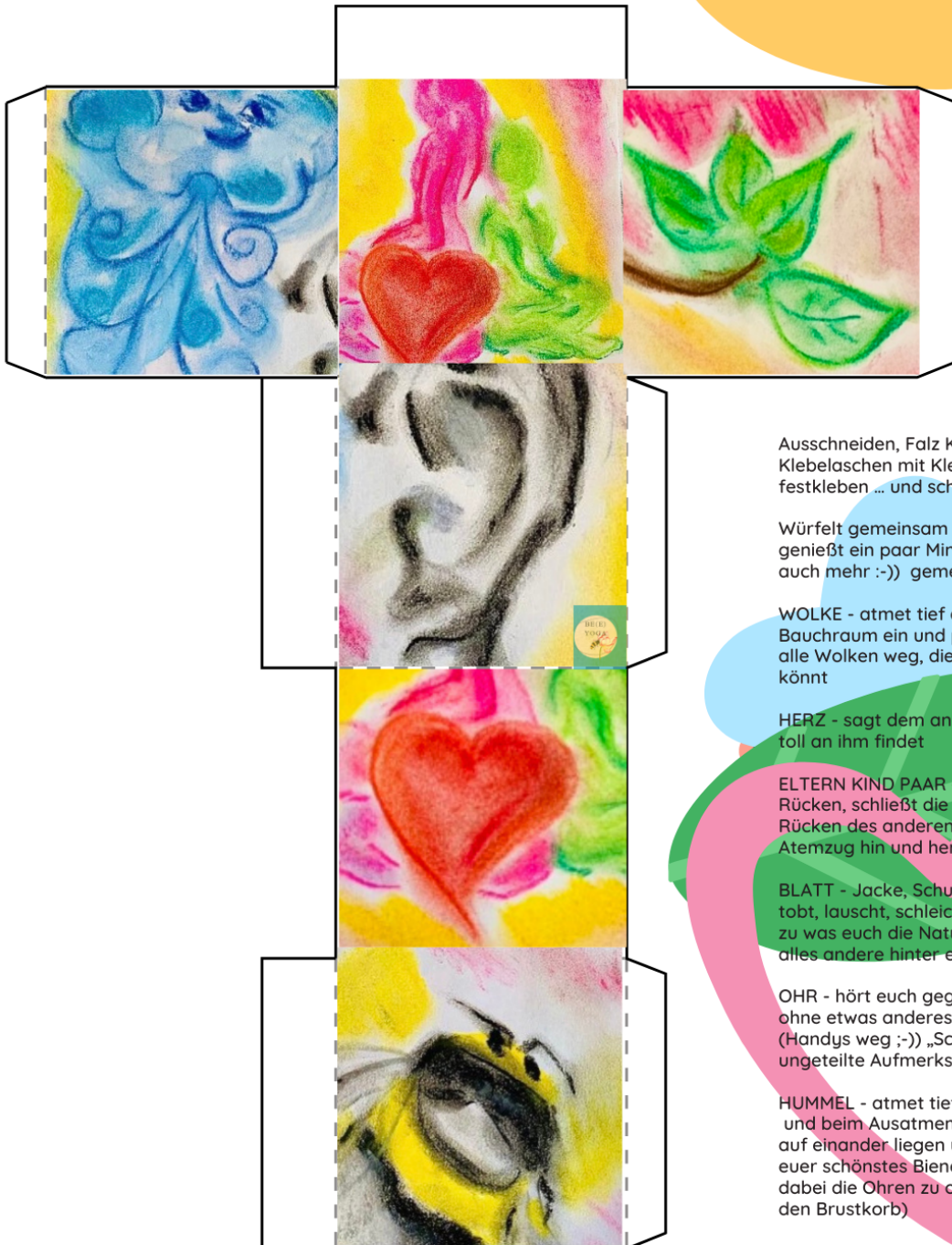


Dein Frühlings-Familienyoga-Würfel

Schenkt euch ein wenig Zeit und nehmt bewusst eine gemeinsame kleine Auszeit am Tag



Ausschneiden, Falz Knicken und Klebelaschen mit Kleber bestreichen und festkleben ... und schon bald loslegen.

Würfelt gemeinsam eines der 6 Felder und genießt ein paar Minuten (vielleicht wird es ja auch mehr :-)) gemeinsame Auszeit!

WOLKE - atmet tief durch die Nase in den Bauchraum ein und pustet beim Ausatmen alle Wolken weg, die ihr euch vorstellen könnt

HERZ - sagt dem anderen, was ihr einfach toll an ihm findet

ELTERN KIND PAAR - setzt Euch Rücken an Rücken, schließt die Augen und spürt den Rücken des anderen, wie er sich bei jedem Atemzug hin und her bewegt...

BLATT - Jacke, Schuhe, Mütze an und raus... tobt, lauscht, schleicht, schaut einfach mal, zu was euch die Natur so einfädelt und lasst alles andere hinter euch

OHR - hört euch gegenseitig bewusst zu ohne etwas anderes nebenher zu machen (Handys weg ;-)) „Schenkt euch ein Ohr, die ungeteilte Aufmerksamkeit!“

HUMMEL - atmet tief ein in den Bauchraum und beim Ausatmen lasst die Lippen locker auf einander liegen und summt gemeinsam euer schönstes Bienensummen (hältet euch dabei die Ohren zu oder legt die Hände auf den Brustkorb)