Ruhepause-Würfel

Auf dickem A3 Papier ausdrucken und basteln. :)

Tief durchatmen
Atme 5 Mal tief ein und aus. Zähle beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 6.

1min ruhig sitzen
Setze dich hin und schließe die Augen. Versuche, eine Minute lang ganz still zu sitzen und an nichts zu denken.

Kopfkreise
Drehe deinen Kopf ganz langsam im Kreis. Mache fünf Kreise in jede Richtung und konzentriere dich darauf, wie es sich anfühlt.

Sich strecken
Strecke deine Arme und Beine so weit aus, wie du kannst. Halte die Position für 10 Sekunden und lass dann langsam los.

Lieblingsort
Schließe die Augen, stelle dir einen Ort vor, an dem du dich glücklich und entspannt fühlst. Verweile für eine Minute.

Leise summen
Summe dein Lieblingslied ganz leise vor dich hin. Achte darauf, wie sich das Summen in deinem Körper anfühlt.