



Durchatmen & loslassen

Atmen & Kraft schöpfen

Stille hören & Klang lauschen

Rückenmassage

Bewegung

Ruhe - Übungen

[www.lernen.zu.hause.bayern.de](http://www.lernen.zu.hause.bayern.de)  
[www.ganztag.isb.bayern.de](http://www.ganztag.isb.bayern.de)