

12 ½ Soforthilfe-Übungen für Gelassenheit und Mut

In diesem Buch findest du folgende Übungen:

1. Hände in die Hüften stemmen

2. Schnauben

3. Die Wirbelsäule spüren

4. Schnäuzen

5. Duft atmen

6. Auf einem Bein stehen

7. Mit den Fingern schnippen

8. Licht an und Augen auf

9. Breitbeinig gehen

10. Handwechsel – Seitenwechsel

11. Trommeln

12. Die Zunge bewegen

12 ½ Brust reiben/klopfen