

ATME EIN UND  
ZÄHLE DABEI BIS VIER,  
ATME AUS UND ZÄHLE  
DABEI BIS SIEBEN,  
WIEDERHOLE DIES  
ELF MAL!

Knete und ziehe  
deine Ohren  
kraftig  
von oben  
nach unten  
und  
wieder zurück!

Nimm dich  
selbst fest  
in den Arm  
und halte  
dich!



ZÄHLE ERST  
ALLE ROTEN DINGE,  
DIE DU SIEHST,  
DANN ALLE BLAUEN,  
DANN ALLE GRÜNEN!

KLOPFE MIT  
BEIDEN FLACHEN HÄNDEN  
ABWECHSELND  
AUF DEINE BRUST!

Stampfe  
mit beiden Füßen  
abwechselnd  
auf den Boden!

# MACH WAS NEUES DRAUS!

Das Blatt an der orangen Linie entlang ausschneiden,  
an den gestrichelten Linien falzen,  
alles zu einem Würfel falten und an den kurzen Laschen  
auf der Innenseite zusammen kleben.



**DU BRAUCHST MEHR WÜRFEL?**  
Dann den QR-Code scannen,  
die PDF von der Institutsseite herunterladen  
und selbst ausdrucken.

