

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



Knete und ziehe
deine Ohren
kräftig
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!

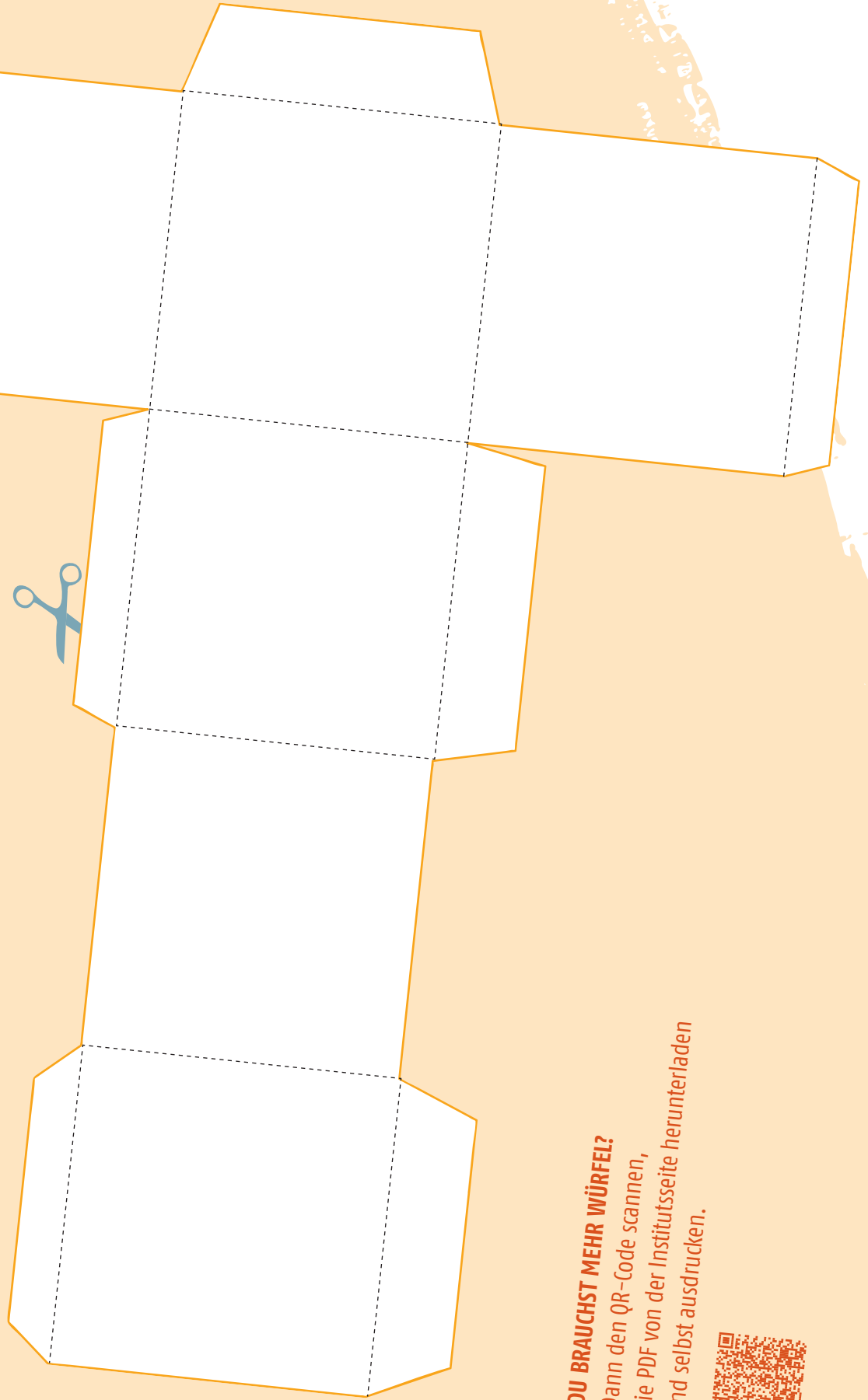


Stampfe
mit beiden Füßen
abwechselnd
auf den Boden!



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.

