



## Blockaden lösen

- gemeinsam tief durchatmen
- den Tisch verlassen und ein paar Schritte gehen
- Bewegung z.B. in Form von Hampelmännern
- ein Spiel spielen, um auf andere Gedanken zu kommen
- Vitamine zu sich nehmen (Apfel, Banane usw.)
- viel Wasser trinken

BAMBINI ACHTSAMKEIT