



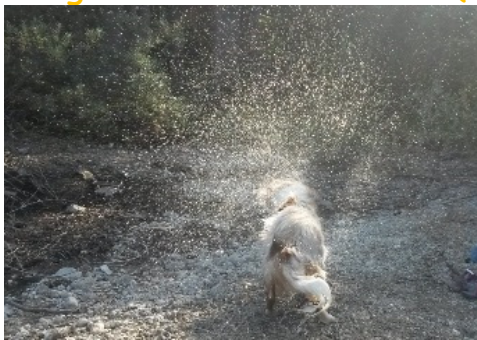
*Copyright Silvia Szalony*

## Gummiball

Stell dich wo hin, erde dich, (das haben wir schon gelernt!) und lass die Beine ein Stückchen auseinander

Nun stellst du dir vor du wärest ein Gummiball.

- 1) Zuerst bewegst du deine Arme und Hände
- 2) Nun nimm auch die Schultern dazu
- 3) Jetzt beginnt der ganze Oberkörper und der Kopf sich so zu bewegen, als wären sie aus Gummi
- 4) Auch die Beine können jetzt ausgeschüttelt werden
- 5) Die Füße wollen auch locker werden und du schüttelst auch diese.
- 6) Vergiss auch dein Becken (Popo☺ ) nicht!



*So wie die Hunde sich schütteln, wenn sie nass sind.. hast du das schon einmal gesehen?*

Wenn du nach ca. 5-10 Minuten deinen Körper so richtig durchgeschüttelt hast, so als wärest du ein Gummiball,  
**BLEIB PLÖTZLICH GANZ RUHIG STEHEN.**

Was kannst du spüren?

Atme ganz bewusst tief ein und aus und spüre, wie die Energie durch dich fließt. Kannst du ein Kribbeln spüren, überall, in deinen Armen, Beinen, im ganzen Körper?

Bleib eine Weile so stehen und genieße dieses Gefühl!