

ALEX BAUERMEISTER • FLORA WAYCOTT

# Hände vors Herz

Achtsamkeit  
und Entspannung  
für Groß  
und Klein



cbj



*Alex Bauermeister*

# Hände vors Herz

*Bilder von Flora Waycott*

*Übersetzt von Ebi Naumann*

cbj

# Anmerkung der Autorin

Dieses Buch ist für dich – zum Mitmachen und Entspannen! Nimm dir genügend Zeit, um jede Übung auszuprobieren, und finde heraus, wie sich dein Körper dabei anfühlt. Du kannst nichts falsch machen. Die Übungen sollen dir helfen, ganz bei dir zu sein und den Alltag für einen Moment zu vergessen. Dafür ist es wichtig, dass du dich auf deine Atmung konzentrierst. Probiere aus, wie es sich anfühlt, ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund wieder auszuatmen. Versuche mal die Luft auszustoßen wie ein Feuer speiender Drache. Hat es geklappt? Sehr gut!

Ich hoffe, es macht dir Spaß, dich zusammen mit den Tieren zu beugen, zu strecken und deinen

Atem zu spüren.

So wirst du ganz nebenbei Spannung abbauen  
und neue, positive Energie tanken!

