

Mehr__ Übungen

Wenn man auf dem Klo sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen, Seifenblasen zu pusten



... sein Herz schlagen spüren

... die Schmetterlingsumarmung machen



... ein Lied singen oder summen



Du schatts'
... sich selbst
Mut zusprechen





Mehr Übungen

Wenn man auf dem Klo sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen, Seifenblasen zu pusten



... die Schmetterlings. umarmung machen



... sein Herz schlagen spüren



oder summen





... sich selbst Mut zusprechen





Mehr_ Übungen

KLO-REGULATION

Wenn man auf dem Klo sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen, eine Geburtstagskerze auszupusten

Nimm Dir eine Minute Zeit für Dich.

... sein Herz schlagen spüren



... die Ruhe bewusst wahrnehmen





... stöhnen, ächzen, seufzen



... sich selbst Mut zusprechen.







Wenn man auf dem Klo sitzt, könnte man ..

... sich vorstellen, eine Geburtstagskerze auszupusten

Nimm Dir eine Minute Zeit für Dich.

... sein Herz schlagen spüren



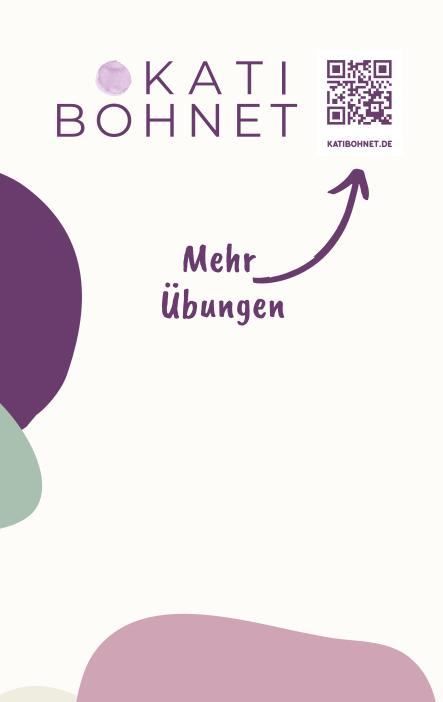
... die Schmetterlingsumarmung machen ... die Ruhe bewusst wahrnehmen





... stöhnen, ächzen, seufzen





Wenn man auf dem Klo sitzt, könnte man ..

Nimm Dir eine Minute Zeit für Dich.





Wenn man auf dem Klo sitzt, könnte man ... Mehr_ Übungen

