

Marie-Sophie Schmieder
Diana Kohne

Kleine SPRINGMAUS, Komm zur RUH



Ein sanftes Abendritual
zum Mitmachen



Die kleine Springmaus wird immer ruhiger.
Sie atmet tief ein und ganz langsam aus.

Atme gemeinsam mit ihr dreimal tief ein und
wieder aus. So langsam du kannst.