

M18 Kleine Seufzer

Zwischendurch einfach mal einen Seufzer machen.

Geht bei allen Gelegenheiten, morgens, mittags, abends...

Im Stehen werden die Arme nach oben genommen; dabei wird eingeatmet.

Dann werden die Arme samt Oberkörper mit einem lauten Seufzer vor dem Körper in Richtung Boden fallen gelassen.

Dieser Seufzer wird ein paar Mal wiederholt und mit der Aufforderung verknüpft, dass alles, was jemand loswerden will, mit dem Seufzer abgegeben, nach draußen befördert wird, losgelassen werden kann.

Die Seufzer dürfen ruhig laut hörbar sein.