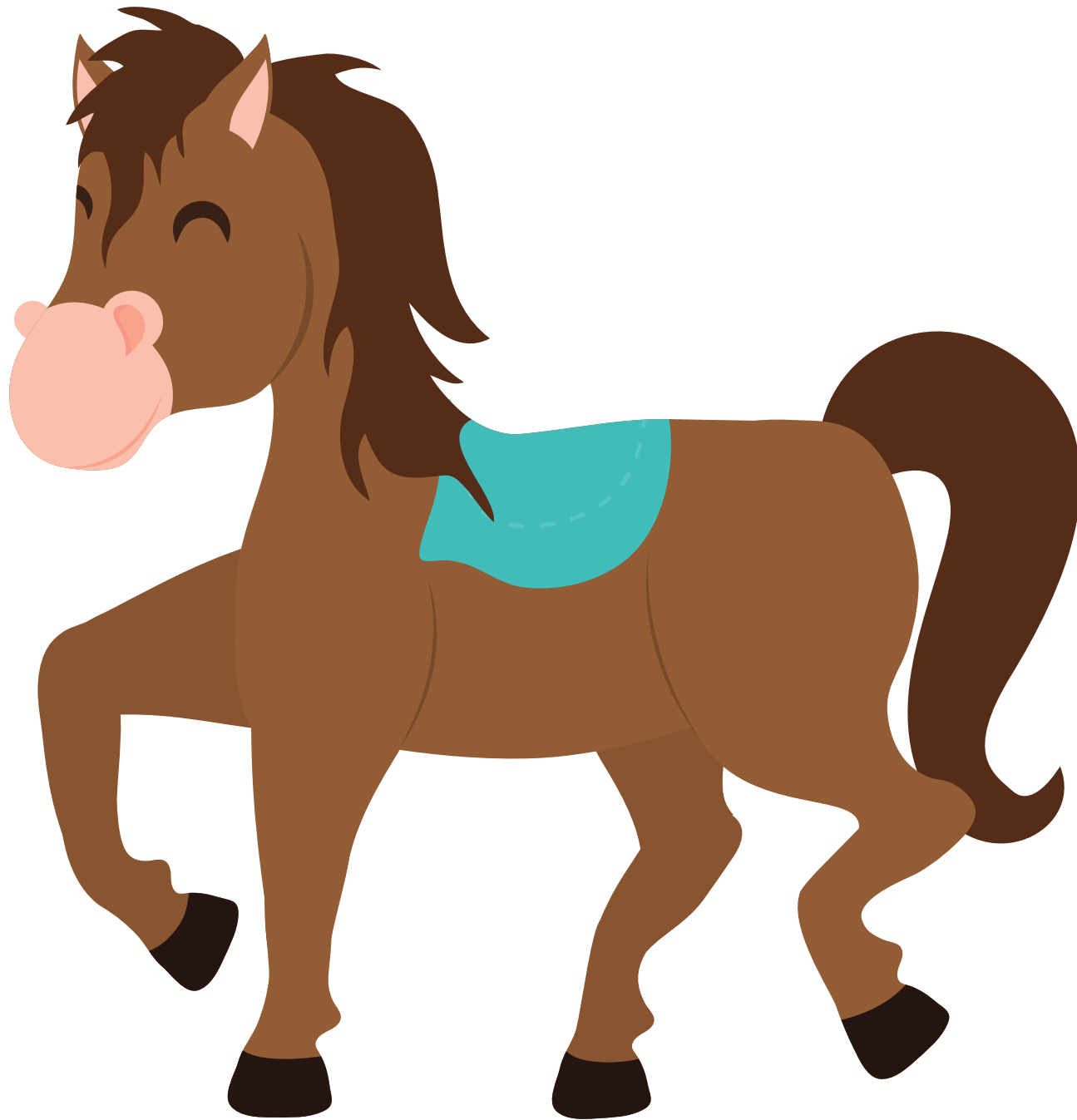


# PONY-ATMUNG

Lass die Lippen flattern



Atme tief durch die Nase ein. Lass die Lippen locker aufeinander liegen und atme kräftig durch den Mund aus, so dass die Lippen flattern und ein lautes ‚Ppppppfffff‘ ertönt!

# SCHLANGEN-ATMUNG

Lockerndes Zissscccccchhh



Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase. Leg die Zähne locker aufeinander. Atme nun alle Luft kräftig durch den Mund aus und lass dabei ein lautes ZISCHEN entstehen.

# LÖWEN-ATMUNG

## Das große Brüllen



Komm in den Fersensitz, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Atme durch die Nase ein. Lehne dich beim Ausatmen vor, brülle laut ROOOARRR und streck die Zunge raus.