

# PAUSEN KAESEKAESTCHEN

SCHAFFST DU 3 KREUZE HORIZONTAL,  
VERTIKAL ODER DIAGONAL?

PAUSE	S	M	D	M	D	F	S
10 Sek. Durchatmen							
Teepause ohne Handy							
Malen / Kritzeln							
Spazieren							
Meditation							
Atemübung							
3 bewusste Schluck Wasser tr.							