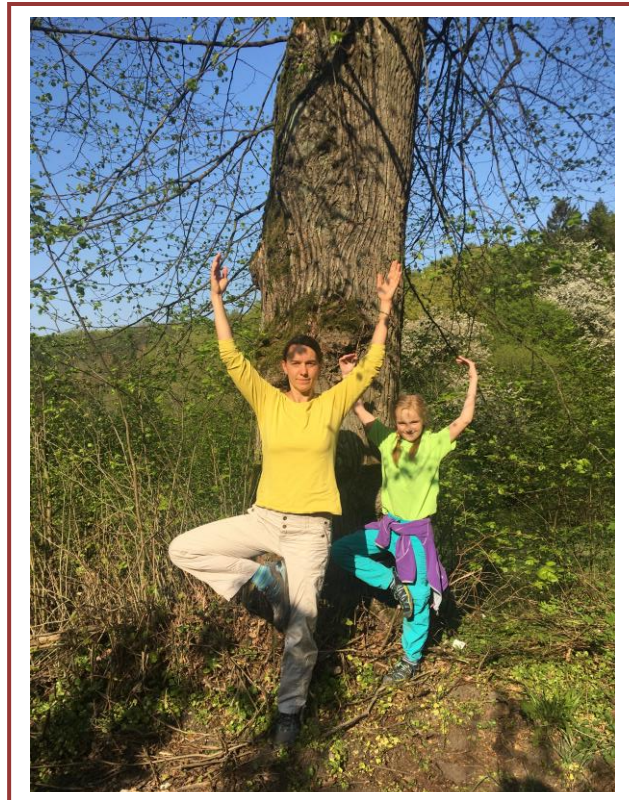


...weil Baum

Stell' dich unter oder neben einen Baum. Vielleicht kannst du ja sogar einen kleinen Ausflug in den Wald machen. Lehne dich gerne auch einen Moment an einen großen Baum an.

Dann stell' dich hüftbreit frei hin (also ohne anlehnen).

Verlagere das Gewicht auf ein Bein und zieh das andere Knie nach oben. Schau' auf einen Punkt, der sich nicht bewegt. Fasse das Fußgelenk und setze es an die Innenseite deines Standbeines. Je nachdem, wie wackelig das so ist, entweder am Ober- oder am Unterschenkel. Jetzt kannst du noch die Arme nach oben strecken, leicht geöffnet, so dass es bei gestreckten Armen nicht anstrengend ist. Lass' die Schultern locker und atme ein paar Mal ein und aus. Dann ist die andere Seite dran.



Der natürliche Kohlenstoffkreislauf

Der Baum braucht für seinen Stoffwechsel Kohlenstoffdioxid. Das atmen wir Menschen aus. Der Baum gibt Sauerstoff ab. Das brauchen wir Menschen um zu leben. So kannst du dir direkt vorstellen, dass der Baum und du euch gegenseitig gebt, was ihr braucht.