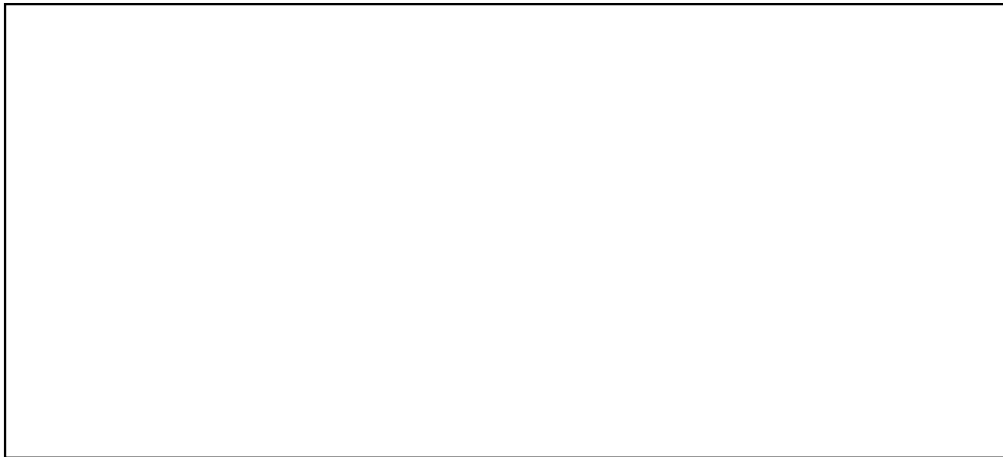


Zeichenmeditation

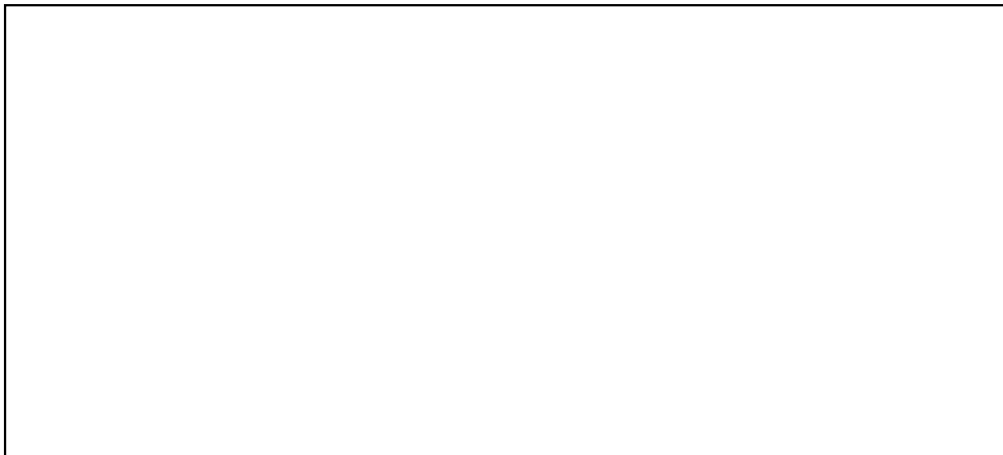
Mach dir ein bisschen Platz auf einem Tisch. Alles was du brauchst, ist einen **Stift** und **Papier**. Und los geht's!

Beim Meditieren wird sich am Atem orientiert – bei der Zeichenmeditation an der Linie.

1. Ziehe langsam fließende Wellenlinien quer über das Papier.
Immer wenn sich Linien kreuzen, setze dort einen Punkt.
Optional: Färbe die Felder zwischen den Linien vorsichtig aus.



2. Setze zufällig Punkte auf das Papier.
Verbinde sie mit geraden oder geschwungenen Linien.
Entwickle daraus ein lockeres Netz oder Sternenmuster.



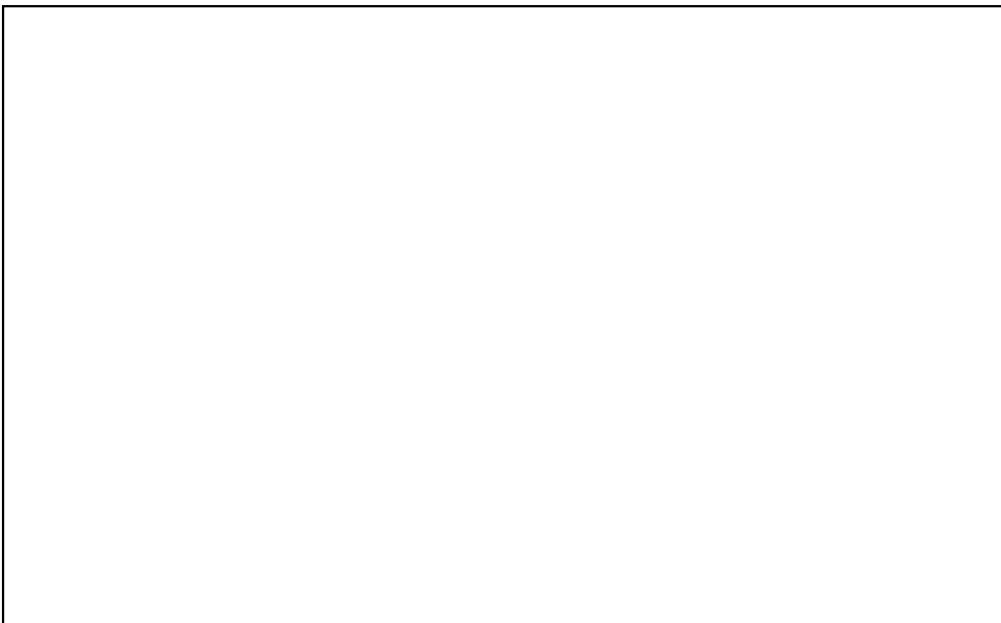
Name:

DIY Therapieknete

3. Zeichne eine wellige Linie quer über dein Blatt. Wiederhole die Wellenform darüber und darunter bis dein Blatt voll ist.



4. Mache einen Punkt in die Mitte des Blattes und zeichne Linien vom Mittelpunkt bis zum Rand des Blattes. Fülle die Zwischenräume der Linien mit Bögen.



Do it yourself - Stress ball

You will need:

- 10 tablespoons of flour
- 7-8 teaspoons of salt
- 1 tablespoon of oil
- 125 ml of water (add slowly)
- 1 balloon
- 1 bowl
- 1 spoon
- 1 funnel (optional, but helpful)



Let's make it:

1. Put the flour, salt, and oil into a big bowl.
Slowly pour in a little bit of water and stir well each time.
When the dough is not sticking to the spoon, you can kneed it with your hands.
2. Slowly pour in a little bit of water and stir well each time.
Too sticky? → Add a little flour.
Too hard? → Add a little water.
3. Blow up the balloon once, then let the air out. This makes it easier to fill.
4. Make small balls out of the dough and gently push them into the balloon.
5. When the balloon feels full, tie a strong knot.

Wordbank

Tablespoon - Esslöffel Teaspoon - Teelöffel to pour - gießen

to stir - umrühren dough - Teig to tie a knot - einen Knoten machen

Einen Stressball selber machen

Das benötigst du:

- 10 gehäufte Esslöffel Mehl
- 7-8 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Öl
- 125 ml Wasser

- 1 großer Luftballon
- 1 Schüssel
- 1 Löffel
- 1 Trichter



So gehts:

1. Gib Mehl, Salz und Öl in eine große Schüssel.
2. Gieße nach und nach etwas Wasser dazu. Rühre nach jedem Schluck gut um.
3. Wenn der Teig nicht mehr so klebrig ist, kannst du mit den Händen alles verkneten.
4. Ist der Teig zu klebrig: Gib ein bisschen Mehl dazu.
Ist der Teig zu fest: Gib ein bisschen Wasser dazu.
5. Blase den Luftballon einmal auf und lass die Luft wieder raus. So kann er leichter befällt werden.
6. Forme aus der Knete kleine Stücke und drücke sie vorsichtig in den Ballon.
7. Wenn der Ballon voll genug ist, mach einen festen Knoten.