



Spruch & Bewegung – Wut entleeren

Wütend stampf ich (stampfen), wütend brüll ich (roarrrr), wie ein Löwe ganz laut (roarrrr)

Ball´ die Fäuste wie ein Gorilla, trommle so dass jeder schaut (bumm, bumm)

Plustre meine Backen auf (pfffff), wie ein Frosch der Größe zeigt (Quack, Quack)

Mach nen` Tanz wie ein Pfau, der die Federn links, rechts neigt.

Ich stampfe noch mal (stampfen) und schüttle mich, schnaufe wie ein Pferd (brrrrrr)

Atme tiiiiitief durch, die Arme im Kreis, die Wut hat sich entleert.
Schließe meine Hände vorm Gesicht, berühre Stirn, Nase und Herz.
Meine Füße sind fest verwurzelt, die Schultern zeigen abwärts.
Die Wut ist weg, ich fühl mich gut und ich bin ganz still.
Bin wie ein Berg so felsenfest, weil ich stark und gelassen sein will.

Spruch von Manuela Dostal: © machBEWEGUNG

www.machbewegung.com



Spruch & Bewegung – Wut entleeren

Wütend stampf ich (stampfen), wütend brüll ich (roarrrr), wie ein Löwe ganz laut (roarrrr)

Ball´ die Fäuste wie ein Gorilla, trommle so dass jeder schaut (bumm, bumm)

Plustre meine Backen auf (pfffff), wie ein Frosch der Größe zeigt (Quack, Quack)

Mach nen` Tanz wie ein Pfau, der die Federn links, rechts neigt.

Ich stampfe noch mal (stampfen) und schüttle mich, schnaufe wie ein Pferd (brrrrrr)

Atme tiiiiitief durch, die Arme im Kreis, die Wut hat sich entleert.
Schließe meine Hände vorm Gesicht, berühre Stirn, Nase und Herz.
Meine Füße sind fest verwurzelt, die Schultern zeigen abwärts.
Die Wut ist weg, ich fühl mich gut und ich bin ganz still.
Bin wie ein Berg so felsenfest, weil ich stark und gelassen sein will.

Spruch von Manuela Dostal: © machBEWEGUNG

www.machbewegung.com

