

**Dein Atem  
bewegt deinen  
Körper...**



### Koalas haben auch Fingerabdrücke



Koalas haben Fingerabdrücke, genau wie wir.

Ihre Fingerabdrücke sind denen des Menschen sogar so ähnlich, dass es selbst unter dem Mikroskop extrem schwierig ist, zwischen den beiden Spezies zu unterscheiden.

Koalas haben auch Daumen, und zwar insgesamt vier. Sie haben zwei gegenüberstellbare Daumen an jeder Vorderpfote, die zum Klettern, Festhalten an Bäumen und Greifen von Nahrung verwendet werden, während die zweiten und dritten Glieder ihrer Hinterpfoten zusammengewachsen sind, um eine Putzkralle zu bilden.

## Die Klopfmassage

- 👁 Stelle dich aufrecht hin, schließe deine Augen.
- 👣 Du spürst deine Füße am Boden, deine Zehen sind fest und sicher mit der Erde verbunden.
- 🌳 Dein Körper ist wie ein Baum, fest in der Erde verwurzelt und zum Himmel aufgerichtet.
- 🌬 Dein Atem bewegt deinen Körper, wie der Wind die Äste, Zweige und Blätter des Baumes bewegt.
- ? Bist du bereit?
- 👐 Dein Lehrer/ deine Lehrerin führt dich nun durch eine Massage, bei der du deine eigenen Körperteile achtsam abklopfst.

# VORSCHAU

# Oktober