

Wutspruch

Wut, Wut, Wut, Wut ist manchmal gut

Ich spür die Wut im Bauch, im Kopf spür ich sie auch

Ich fange an zu stampfen, die Haut wird mir ganz heiß

Ich fange an zu schreien, die Knöchel werden weiß,

am besten hilft hier atmen, erst ein, dann lange aus,

erst ein, dann lange aus

erst ein, dann lange aus,

und ist die Wut dann immer noch da,

spuckt der Vulkan sie aus!

© Kinderyoga Berlin, aus „Yoga für dich und dein Kind“