



## OBA Post – die 13.

Gemeinsam mit Schaf Oscar ein bisschen was für Körper und Seele tun.

Nur Mut und probiert es aus – auch wenn es anfangs vielleicht etwas komisch wirken mag!

Euer OBA-Team ☺

### Summen

Sage nicht, dass du nicht singen kannst.  
Die Übung heißt nicht Singen, sondern  
Summen.

Summen ist Summen und Summen kann  
jeder.

Und vor allem: Du kannst bei jeder Gelegen-  
heit summen – morgens beim Aufstehen,  
beim Anziehen, beim Autofahren, beim  
Kochen, unter der Dusche – mmmhhh,  
mmmhhh, mmmhhh ...

Du kannst dein Lieblingslied summen.  
Oder sonst ein Lied aus schönen Zeiten, das  
dir dabei gerade wieder einfällt.  
Summe so weich und intensiv, dass sich der  
Ton in deinem ganzen Körper ausbreitet und  
alles wohligh vibriert – mmmhhh, mmmhhh,  
mmmhhh ...



### Gähnen

Das kannst du schon noch: gääähnen! Oder?  
Sonst atme einfach einmal tief ein, mache  
dann den Mund weit auf und lasse die Luft  
zusammen mit Gähngeräuschen großzügig  
wieder aus dir heraus – so lange, bis dann  
wirklich ein herzhaftes Gähnen kommt.  
Oder schau einfach anderen Leuten beim  
Gähnen zu, das wirkt ansteckend.  
Und dann gähne so lange, bis deine Nase  
läuft, bis deine Augen tränen: Endlich  
kommt alles in Fluss.

► Das ist Entspannung pur.

Unter der warmen Dusche, bevor du ins Bett  
gehst – da geht es besonders gut. Aber  
eigentlich klappt Gähnen zu jeder Tages-  
und Nachtzeit. Manchmal braucht man nur  
darüber lesen und es geht los!

