

**O – Töne:  
„Wohin mit meiner Wut?“ Spiegeln mit Musik ist**

**schön**

**ich fühle mich wie auf einer Wolke**

**entspannt mich**

**tut gut**

**ein Stein fällt vom Herzen**

**beruhigt**

**gibt kühlen Kopf**

**vergessen, wo man ist**

**ganz leicht, wie ein Feder**

**der Stress geht weg**

**ruhige, schöne Musik**

**man erleichtert sich**

**man fühlt sich Freitag**

**das eröffnet dir etwas**

**kann anstrengend sein**

**du kommst zu dir selber**

**als ob ich schwebe wie ein Engel**

**den Kopf frei bekommen**

**auf die Partnerin achten**

**sich selbst kennen lernen**

**man findet zusammen neue Bewegungen**

**man macht etwas, das man alleine nicht macht**

**man muß lachen**

**man will nicht mehr aufhören**

**macht schön**