

**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