- Die Zeit für mich Ecke ist da, um Zeit für sich zu haben.
- Die Zeit für mich Ecke ist auch da, um sich zu beruhigen.
- Die Zeit für mich Ecke ist auch da, um sich zu entspannen.
- Die Zeit für mich Ecke ist auch da, um sich eine kurze Pause zu gönnen.

Man kann in der Zeit für mich Ecke diese Sachen machen:

- Es gibt Mutmacher, die man sich abreißen kann.
- Es gibt eine Übung mit einem Regenbogen . Man muss mit dem Finger über jede Regenbogenfarbe fahren und dabei ein- und ausatmen.)
- Man kann auf einem Gefühlsbarometer einstellen, wie man drauf ist, das heißt wie es einem geht.☹
- Es werden drei verschiedene Aufgaben zum Entspannen angeboten. 123
- Man darf sich auch Entspannungsmusik anhören.
- Man kann sich mit einem Massageball massieren.

Man darf in der Zeit-für-mich-Ecke fünf bis zehn Minuten bleiben.

Wir Kinder finden die Zeit für mich Ecke sehr schön!

Zeit FÜR
MICH.

Mutmacher to go!
Nimm dir was du gerade brauchst!
Eine Kleinigkeit zum Abreißen und Mitnehmen.
Achte auf dich und bleib gesund!
Liebe.
Kraft.
Mut.
Trost.
Umarmung.
Ehrgeiz.
Humor.
Lächeln.
Freude.
Glück.

Zeit FÜR
MICH