



Anleitung für einen
gelungenen Tag....

Richtig ausschlafen !



Morgengymnastik nicht vergessen !



Überall gründlich waschen !



Dehnen und Strecken !



Nicht mit dem falschen Fuß aufstehen !



Und solltest Du immer noch müde sein ...



... dann leg' Dich einfach nochmal hin !

