

Liebes Kind, ☺

ich bin es, deine Jana Michels. Das ist ja gerade alles wirklich ungewohnt und ich freue mich schon sehr darauf, dich ganz bald wiederzusehen. Damit auch du mir mitteilen kannst, wie es dir geht, habe ich einen **Fragebogen im Internet** für dich erstellt. Frage doch deine Eltern, ob Sie dir die Seite zeigen und dir beim Ausfüllen helfen können: <https://www.soscisurvey.de/corona-umfrage-kinder/>

Lachen, singen und tanzen macht glücklich! Hast du auch schon mit mir zusammen gesungen und getanzt? Wenn nicht, dann schau doch mal direkt hier bei **YouTube** vorbei: **Gemeinsam sind wir stark | Gefühlslied - Wenn du glücklich bist ...** (https://youtu.be/_j7xgR28lkw) Probiere es aus!

Und, hast du schon mein **Regenbogenbild** entdeckt? Wenn nicht, dann schnapp dir einen Erwachsenen und geht zusammen auf die Suche.



Ein kleiner Tipp: Die wunderschön bemalten Steine an dem großen Gebäude in Wachtendonk sind nicht weit weg. Vielleicht nimmst du direkt auch einen bemalten Stein von dir mit und legst ihn dort hin.

Über ein **Regenbogenbild von dir** freue ich mich auch sehr. Werfe es doch gerne am Rathaus in den Briefkasten oder schick es per Post dorthin. Bitte schreibe auf das Bild nur deinen Vornamen und dein Alter. Ich werde dann alle Bilder aufhängen.

Wenn es dir mal nicht gut geht, du dich alleine fühlst, traurig bist, sehr wütend oder nicht gut einschlafen kannst, denk dran: Unser Atem ist immer bei uns und hilft uns ganz schnell zu entspannen. Zur Erinnerung noch eine kleine Übung für dich:

Atmen wie eine zufriedene Hummel



- Du sitzt auf einem Stuhl und hältst den Rücken dabei ganz gerade.
- Lege nun die Hände auf deinen Bauch und konzentrieren dich.
- Atme nun vier Sekunden lang tief durch die Nase ein. Achte darauf, wie dein Bauch immer größer wird.
- Beim Ausatmen machst du dann das Geräusch einer zufriedenen Hummel nach. Ein klangvolles Summen (Ssssss...), dass so lange wie möglich dauert.
- Super gemacht!

Wenn du noch andere Fragen hast, reden möchtest oder dich einfach so bei mir melden möchtest, kannst du das von Montag bis Freitag, morgens in der Zeit von 8 - 12 Uhr unter: **0172 / 2010377** machen. Du kannst mir zudem durchgehend eine Nachricht per E-Mail unter: jana.michels@wachtendonk.de schreiben. Oder mir auch einen **Brief** einwerfen oder zuschicken:

Gemeinde Wachtendonk
z.H. Frau Jana Michels
Rathaus, Weinstrasse 1
D-47669 Wachtendonk

Bis ganz bald, deine Jana Michels ☺