











JÓGAKALAND

KINCSKERESÉS a természetben

GYŰJTSD ÖSSZE A TERMÉSZET KINCSEIT



VÁGD KI ÉS RAGASZD FEL A TOJÁSTARTÓRA!



1. HALLGASD MEG A MADARAK ÉNEKÉT!

3. ÖLELD MEG EGY FAT!

4. CSIKIZD MEG A CSIGA HASÁT!

6. DÖRZSÖLJ ÖSSZE FÜSZALAKAT AZ UJJADPAL ÉS SZIPPANTSD BE A FRÜSS!
10. DÖRZSÖLJ ÖSSZE FÜSZALAKAT AZ UJJADPAL ÉS SZIPPANTSD BE A FRÜSS!
2. FÜJ EL EGY PITYPANGÓT!

9. KERESS EGY POKHALÓT ÉS LEJD MEG A LAKÓJÁT!

6. SZAGOLJ MEG EGY SZÍNES VIRÁGOT!

7. JÓGAKALAND-LESS MEG EGY HOGY MÓKUSZ!

MINDFULNESS
kiindulása

FÜLELD SZÍMATOLJ
TAPINTS LEJD MEG,
ÖLELD, SZERESS!

5. REPTESS EGY KATICA-BOGARAT A KEZEDRŐL!

8. ASS KI A FÖLDBŐL EGY KUKACOT!