

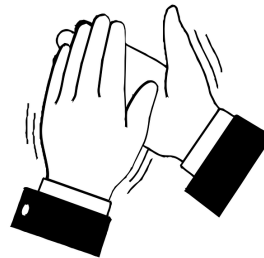
Die Zeit



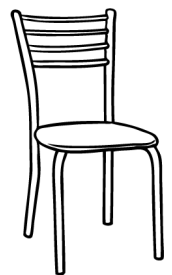
1 Minute lang Augen
geschlossen halten



1 Minute lang
klatschen



2 Minuten lang hinsetzen und
wieder aufstehen



3 Minuten lang
radieren

