

NACHTSIGNAL E

Nicht wie lange du geschlafen hast. Wie dein Körper die Nacht gehalten hat.

NACHT VOM _____

Abends begonnen, morgens beendet.

I VOR DEM SCHLAF

Beim Hinlegen. Bevor der Kopf übernimmt.

ATEM

SPANNUNG

TEMPERATUR

flach | _____ | tief locker | _____ | fest kühl | _____ | heiß

II IN DER NACHT

Falls etwas sich geregt hat.

ATEM

SPANNUNG

TEMPERATUR

flach | _____ | tief locker | _____ | fest kühl | _____ | heiß

WAS SICH GEREGT HAT _____

Geräusch, Gedanke, Körper. Oder nichts.

III BEIM AUFWACHEN

Bevor der Tag beginnt. Was bleibt?

ATEM

SPANNUNG

TEMPERATUR

flach | _____ | tief locker | _____ | fest kühl | _____ | heiß

EIN WORT FÜR DIE NACHT _____

schwer, leicht, zerrissen, ganz, gehalten, verloren.