

Vorwort

Hallo, ich heiße **Adino** und
begleite dich durch dieses Buch.
In diesem Mal- und Kritzelbuch
kannst du Körper in all ihren Formen,
Farben und Größen entdecken.
Es gibt keine „richtige“ Art, wie ein Körper
aussehen soll – jeder Körper ist einzigartig
und genau richtig, so wie er ist.

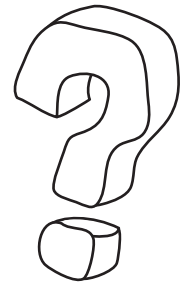
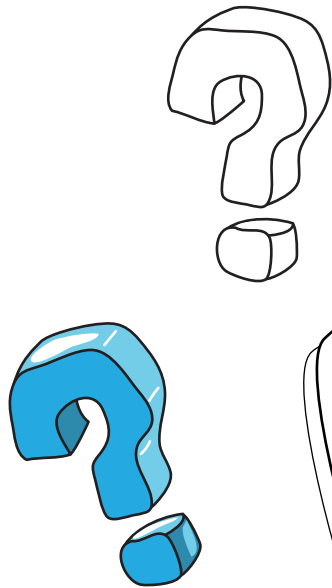


Auf den Seiten findest du Szenen aus
dem Alltag und aus Fantasiewelten.
Einige Bilder sind schon fertig, bei
anderen kannst du selbst kreativ werden.
Du kannst die Körper mit Kleidung,
Farben und Fantasie gestalten – ganz
nach deinen eigenen Vorstellungen.
Nimm dir Zeit, mach es dir gemütlich und
entdecke, wie spannend und vielfältig
Körper aussehen können. Deine
Kreativität kennt keine Grenzen -

ALLES IST ERLAUBT 😊



Dieses Buch ist in
Zusammenarbeit von
Ingrid Pfaffinger und
Andrea Zarfl, vom
IBE Institut für intuitive
und bedürfnisorientierte
Ernährung und
Illustratorin **Doris** Maria
Weigl entstanden.



Der menschliche Körper ist einzigartig!
Kein Körper ist wie der andere - und jeder Mensch nimmt die Welt auf seine eigene Weise wahr.
Jeden Körper gibt es nur einmal auf der Welt und das ist wunderbar!

Es gibt große, kleine, dünne, dicke Körper ...

... es gibt haarige, glatte, faltige, weiche, starke ...

Körper sind vor allem eines: Vielfältig!



Welche Worte, um Körper zu beschreiben, kennst du noch?

schmal

fest

schwer

weich

leicht

einzigartig

.....

.....

kurvig

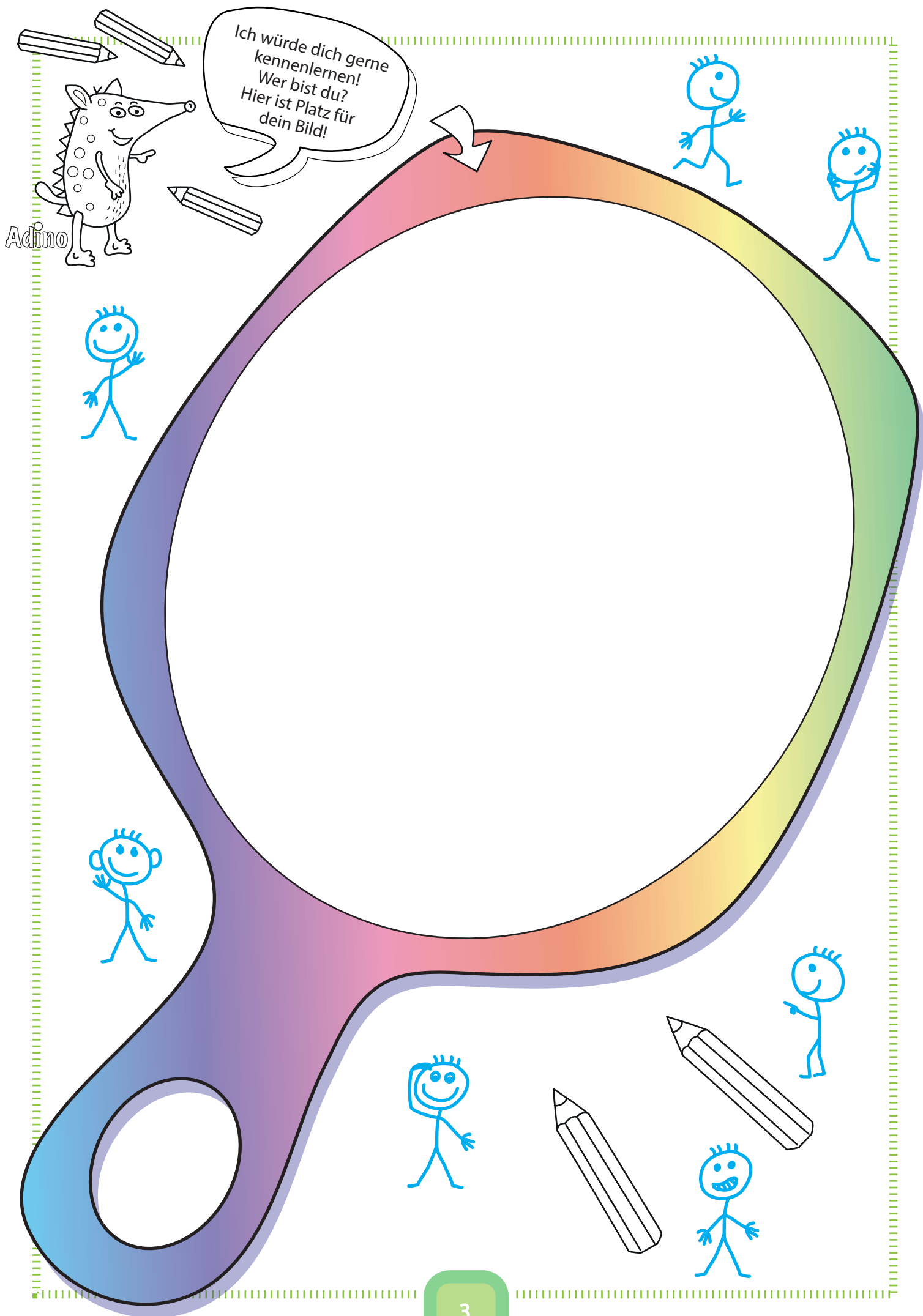
ausdrucksstark

.....

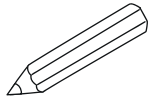
.....

breit

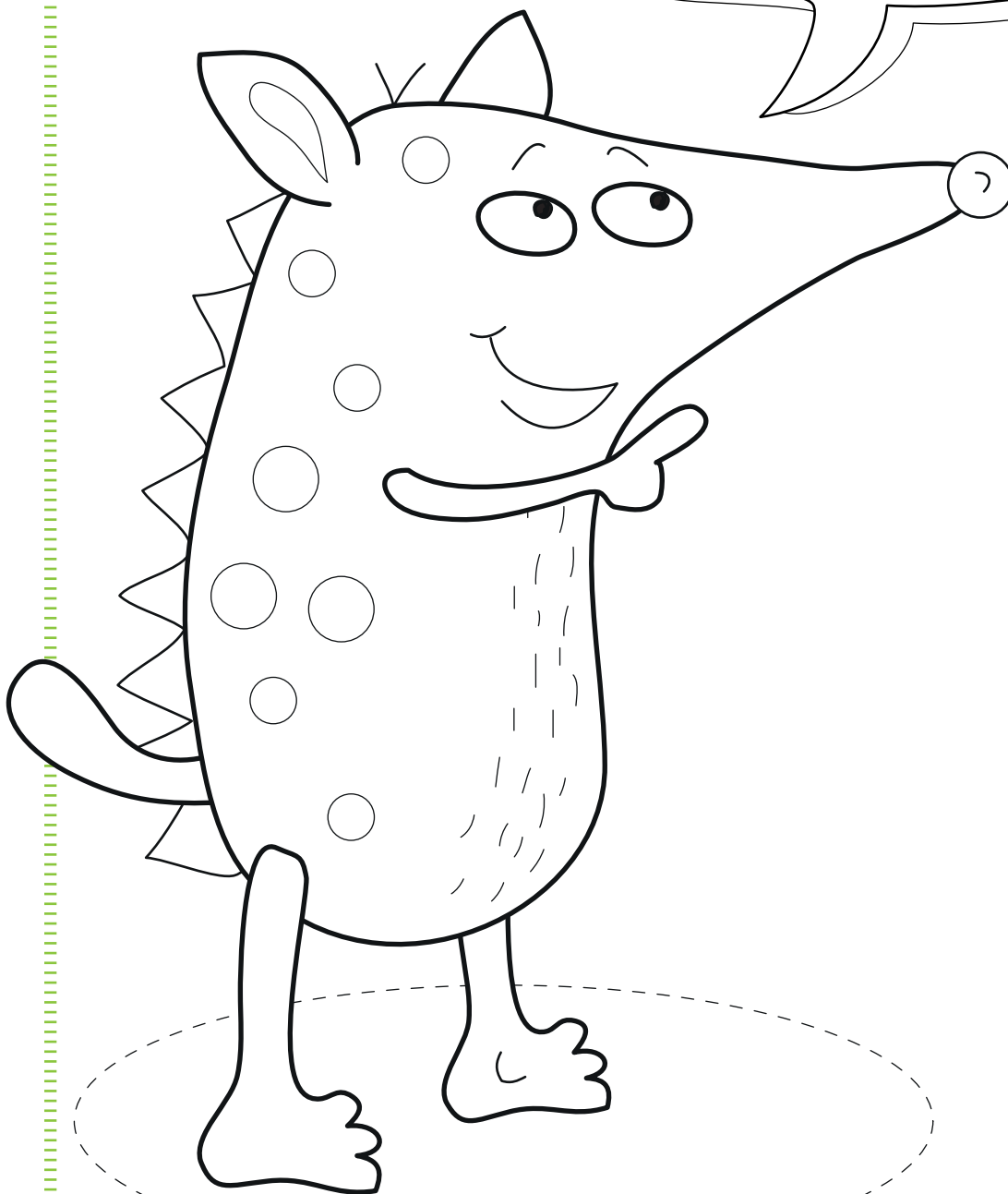
.....



Inhalt

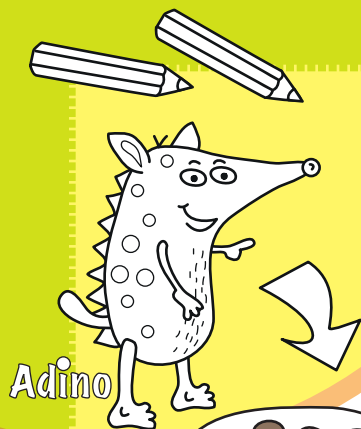


- 1. Körper sind bunt! - Seite 5
- 2. Dein Körper - Seite 15
- 3. Deine Gefühle - Seite 29
- 4. Deine Sinne - Seite 39
- 5. Deine Entscheidung - Seite 45

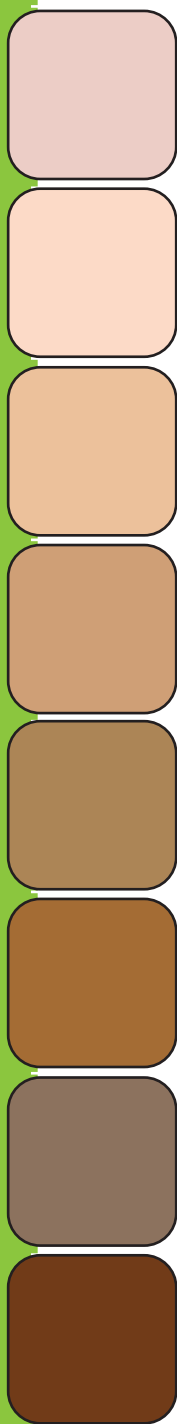


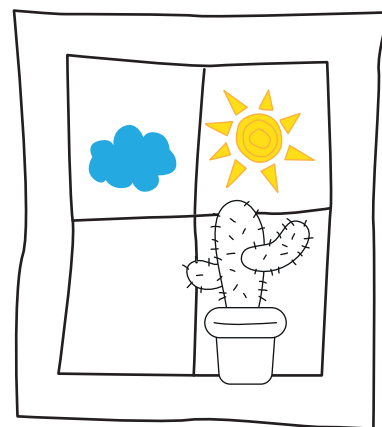


Körper
sind bunt!



Menschen haben die unterschiedlichsten Hautfarben. Schau mal, welche Stifte du zu Hause hast - kannst du die Hände in verschiedenen Farben anmalen?





Adino

Kleider und Bewegung
sind für alle da – du darfst
anziehen, was du magst,
und dich so bewegen,
wie es dir Spaß macht –
ganz egal,
wie dein Körper aussieht!



Wenn es
dir gefällt,
ist es genau
richtig.

Adino

Aisha liebt es
zu wandern.
Welche Art
von Bewegung
gefällt dir am besten?

Kritzle oder
male über den
Rand - es gibt
kein Perfekt.