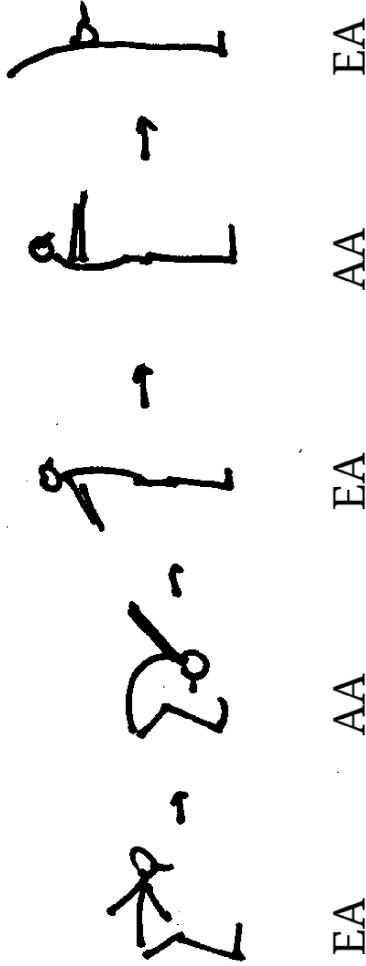
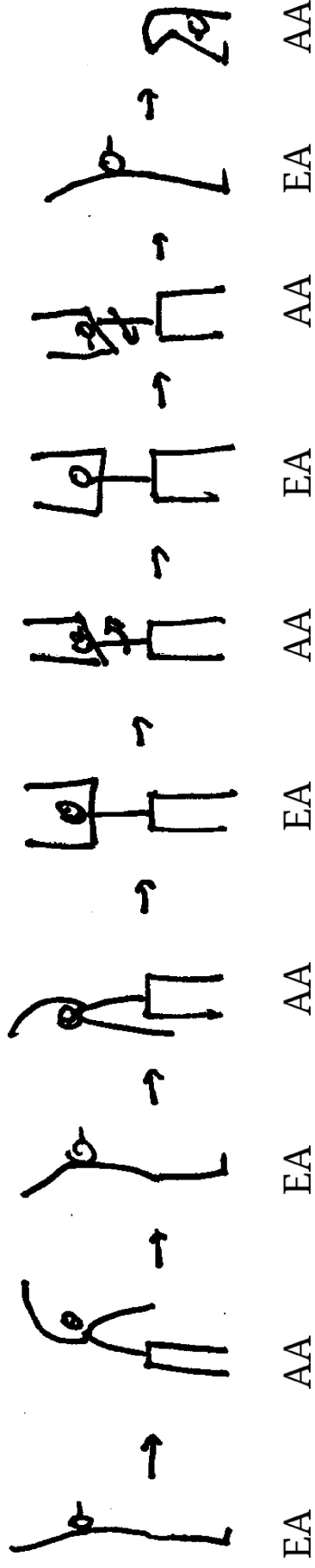


# Bleib mobil im Schultergürtel (sitzend oder stehend möglich)



einatmen = EA  
ausatmen = AA