

ENERGIE

für dein Gehirn



**KLEINE BEWEGUNGEN FÜR DICH:
UNAUFFÄLLIG – EINFACH – SCHNELL – JEDERZEIT
UND FÜR ZWISCHENDURCH**

NIMM EINE LOCKERE SITZPOSITION EIN UND FÜHRE DIE ÜBUNG ZUERST MIT DEINER STÄRKEREN HAND DURCH. TIPPE MIT DEINEM DAUMEN NACHEINANDER JEDEN EINZELNEN FINGER AN. WIEDERHOLE DIES MIT DER ZWEITEN HAND UND DANN MIT BEIDEN HÄNDEN GLEICHZEITIG.

VARIANTE: BERÜHRE DIE FINGERSPITZEN GEGENGLEICH: RECHTE HAND VON DAUMEN ZUM KLEINEN FINGER UND ZURÜCK, LINKE HAND VOM DAUMEN ZUM ZEIGEFINGER UND ZURÜCK.



DU NIMMST EINE LOCKERE SITZPOSITION EIN.

BEI DIESER ÜBUNG DARFST DU MIT DEINEM DAUMEN UND ZEIGEFINGER DIE OHREN ENTLANG KNETEN. ZIEHE SIE AUCH MAL NACH UNTEN UND NACH OBEN, ABER GANZ SANFT.

SPÜRST DU WIE DEINE OHREN HEISS WERDEN?

VARIANTE:

DIE HÄNDE VOR DEM KÖRPER KREUZEN, SODASS DIE LINKE HAND DAS RECHTE OHR UND DIE RECHTE HAND DAS LINKE OHR MASSIERT.

DU SITZT AUFRECHT AUF DEINEM STUHL UND ATMEST DABEI GANZ RUHIG.

DU SPANNST DEINEN PO AN UND HEBST DIE FÜSSE.

NUN DRIBBELST DU MIT DEN ZEHENSPITZEN AUF DEN BODEN.

GANZ LEICHT UND LEISE.

VARIANTE FÜR ZU HAUSE:

DU DRIPPELST IM SITZEN MIT DEN FÜSSEN UND BOXT MIT GEFAUSTETEN HÄNDEN ABWECHSELND NACH VORNE.

NUN DAS GANZE IM STEHEN.

