

## Übungen zur täglichen Fitness und zum Energieaufbau

### **Zufriedenheit**

Wir sind der Zufriedenheit nahe, wenn wir ohne Bedauern an die Vergangenheit denken und ohne Angst in die Zukunft blicken können.

### **Achtsam sein mit mir**

- \* Ich achte auf meinen *Tagesrhythmus*
- \* Ich achte auf meine *Körperhaltung* und meinen *Atem* - das stärkt mein Körperbewusstsein und balanciert mich
- \* *Gähnen* - bringt Entspannung und steigert meine Wahrnehmung
- \* Ich trinke ausreichend gutes Wasser – es zentriert, balanciert und integriert meine Gehirnhälften

### **Positive Punkte:**

*Variante A* - berühren Sie sanft die Stirnbeinhöcker über den Augen zwischen Augenbrauen und Haaransatz mit den Fingern bis der Energiepuls zu spüren ist – zentriert und beruhigt, es baut Spannung im Kopf und im Körper ab und ist gut gegen Stress und in belastenden Situationen

*Variante B* – halten Sie die Stirnbeinhöcker überkreuz und visualisiere einen positiven Verlauf - für Vorbereitungen auf Wettkämpfe, Prüfungen oder öffentliche Auftritte



### **Liegende Achten**

#### **Augenachten links-rechts:**

malen Sie mit dem ausgestreckten Arm liegende Achten in die Luft und folge mit den Augen der Hand, halten Sie den Kopf dabei ruhig; wechseln Sie die Seite; führen Sie die Übung mit beiden Armen durch – sie schaltet Ihre Augenenergie ein und aktiviert alle Blickrichtungen, fundamental für alle akademischen Fähigkeiten

#### **Augenachten nah-fern:**

malen Sie mit einer Hand waagrecht liegende Acht von der Nase bis zum ausgestreckten Arm - ein gutes Training für das Umschalten im Sehen

