

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

