

Zum Entspannen: Die Denkmütze

Mit der Denkmütze massierst du über 400 Akupressurpunkte an den Ohren. Das stärkt Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Gedächtnis.

Gehe so vor:

- Lege deinen Daumen innen an deine Ohrmuschel und die Zeigefinger außen.
- Massiere nun langsam und sanft deine Ohren von oben nach unten und von innen nach außen. Wiederhole die Übung mehrmals.

Erweiterung der Übung:

- Lege deine Hände entspannt auf die Oberschenkel und schließe die Augen.
- Atme mehrere Atemzüge ruhig durch die Nase ein und aus. Achte auf Geräusche im Raum, im Gebäude oder draußen.



Zum Entspannen: Die liegende Acht

Diese Übung ist gut für das Lang- und Kurzzeitgedächtnis und entspannt außerdem deine Augen und deinen Nacken.

Gehe so vor:

- Stelle deine Füße hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt.
- Strecke den linken Arm aus und lege das linke Ohr auf die linke Schulter.
- Schreibe mit dem ausgestreckten Arm liegende Achten in die Luft.
- Beginne von der Mitte der Acht und verfolge die gesamte Bewegung mit den Augen.
- Achte darauf, dass sich dein ganzer Oberkörper mitbewegt.
- Zeichne die liegende Acht insgesamt zehn Mal und wiederhole die Übung mit der rechten Hand.

