

Lösen emotionaler Stressoren Lernförderung Persönlichkeitsentwicklung Vorträge
Körperbalancen Stressmanagement Gutscheine Kinderkurse u.v.mehr

Übungen mit der Henne Emma

Liegende Acht

Beginne mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal, dann dreimal mit beiden Händen zusammen.

Augengymnastik

Halte deine Stirn und deinen Hinterkopf. Das fördert die Zusammenarbeit aller Gehirnteile. Schau nun nur mit den Augen in alle angegebenen Richtungen. Danach wiederhole die Übung mit geschlossenen Augen.

Wechselatmung

Halte ein Nasenloch zu und atme ein. Dann lass es los und halte beim Ausatmen das andere Nasenloch zu. Wiederhole das dreimal. Dann wechsele die Seiten. Wiederhole die Atmung jetzt mit dem anderen Nasenloch auch dreimal.

Denkmütze

Nimm beide Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehe die Ränder der Ohren sanft aus. Fange am oberen Ohrrand an und wandere nach unten. Halte den Kopf gerade. Nach ein paar Mal drehst du den Kopf nach rechts und massierst, dann nach links und massierst wieder.

Stirnbeinhöcker

Berühre mit den Fingerspitzen beider Hände leicht die zwei Punkte oberhalb deiner Augen. (Zwischen Augenbraue und Haaransatz) Stell dir vor wie die Sonne auf deine Stirn scheint. Oder konzentriere dich auf die Aufgabe, die du jetzt zu erledigen hast.

Gehirnflüssigkeits-Technik

Lege deine Fingerspitzen links und rechts auf die Kopfmittle, da wo der Mittelscheitel ist. Streiche sanft den Kopf von dort aus in Richtung Ohren auseinander. Mach dies langsam und spüre wie dein Kopf freier wird.