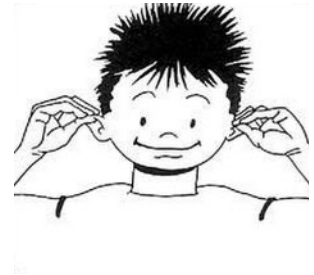


Ohrenmassage

Berühre deine beiden Ohren mit dem Daumen und dem Zeigefinger. Massiere von oben bis zu deinen Ohrläppchen. Massiere dabei mit einem angenehmen Druck deine Ohren. Diese Übung machst du 3 bis 5 mal.

Ziel dieser Übung: Aktivieren der Aufmerksamkeit, Aktivierung der Ohren



Kreuzgymnastik

Du stehst gerade aufgerichtet. Du winkelst deine Arme an und tippst mit deinem rechten Ellbogen das linke Knie an. Dein Knie winkelst du ebenfalls beim Heben an. Diese Bewegung wechselst du ab. Die Übung kannst du 20 mal in langsamen Tempo wiederholen.

Ziel dieser Übung: Verknüpfung der beiden Hirnhelfen.

