

Deine Mini-Pausen

MIT

NEUROKINETIK®

ATEM-PAUSE

DEHNEN

AUGENÜBUNG



TRAINERIN | COACH | UNTERNEHMERIN

PAPPELSTR. 1A | 82223 EICHENAU |
M +49 176 50197087

INFO@CLAUDIAZOCK-COACHING.DE
WWW.CLAUDIAZOCK-COACHING.DE

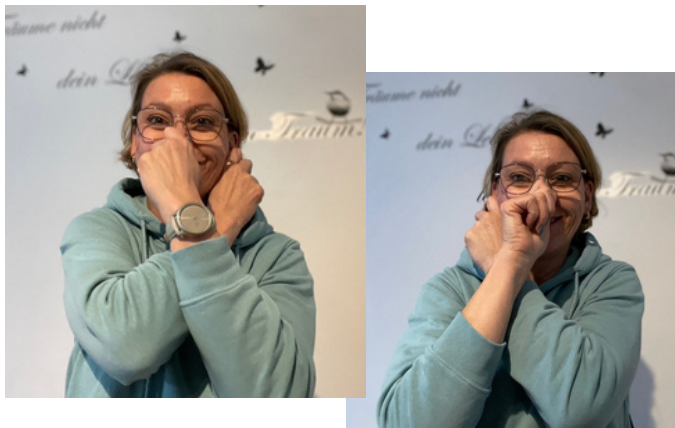


Überkreuzübung

Hase - Jäger
Immer im Wechsel
oder
Zwei-Ohr-Hase - doppelläufiges
Gewähr

Finger laufen

Der Daumen berührt im Takt jeden Finger
- einmal hin und her.
Als nächstes fängt die eine Hand mit dem
Zeigefinger an, die andere mit dem
kleinen Finger.
Die Daumen tippen nun gegenläufig die
Finger an!



Überkreuzübung

Eine Hand an die Nasenspitze, die
andere Hand greift ans gegenüber
liegende Ohr - zeitgleich und im
Wechsel.

In die Luft zeichnen

1. Eine Hand hoch/runter, die andere
rechts/links
2. Eine Hand zeichnet einen Kreis, die
andere ein Dreieck

Ihr dürft das auch gerne auf einem Papier
oder ausgedienten Zeitung machen...



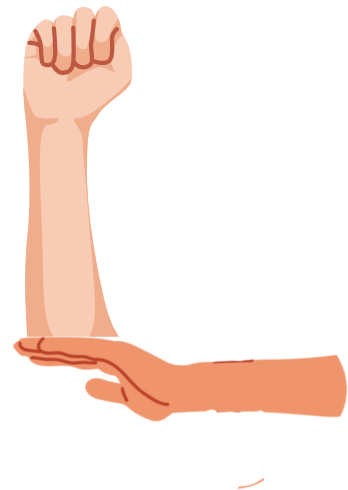


Fingerspiel "O und L"

Zuerst jede Hand alleine üben,
dann beide zusammen.
Klappt das gut, dann macht eine
Hand ein O und die andere ein L,
im Wechsel.
oder
Peace & Rock'n Roll

Pilz und Boden

Diese Bewegung im Wechsel.
Pilz mit Faust, Boden mit
ausgestreckter Hand.
Dann Wechsel: Pilz mit gestreckter
Hand und unten die Faust.



Die Übungen sind zu einfach?

Dann baue folgendes ein:

1. Füße eng zusammen stellen o. Einbein-Stand
2. Rechnen: $100 - 7 =$ immer $- 7$
3. Straßen, Namen, Orte rückwärts buchstabieren
oder bei den Finger-Übungen: neue Varianten kreieren

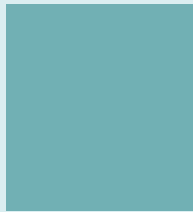
Atem-Pause

Versuche folgende Übungen:

4-8-4

Auf 4 zählend einatmen
bis 8 zählend ausatmen
4 x wiederholen

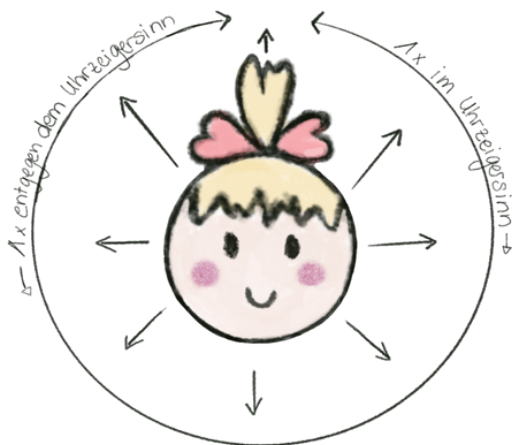
Quadrat-Atmen



Einatmen, halten,
Ausatmen, halten
4 x Runden

Beobachten

Atme bewusst durch die Nase ein,
beobachten, wie und wo sich dein Ober-
körper bewegt, halte ein - beobachte
deine Reaktion, atme aus - so langsam
wie möglich.
Dies für 3-4 Atemzüge.



Augengymnastik

Bewege nur deine Augen - einmal in
alle Richtungen, halte dabei den Blick 3
Sekunden lang. Kreise danach die
Augen - einmal rechts/einmal links.

Schließe danach deine Augen.

