

# 4 Übungen

für bessere Konzentration, Denken, Verständnis und Frische

Am besten alle vier Übungen vor den Hausaufgaben machen.  
Die Übung 1 - 3 mindestens 1 Minuten durchführen.

## 1. Überkreuzbewegungen – Konzentration

Rechte Hand auf linkes Knie und linke Hand auf rechtes Knie, locker die Arme durch-schwingen, Oberkörper leicht mitdrehen

⇒ Aktiviert beide Gehirnhälften gleichzeitig, verhilft zu besseren Konzentration, Denken und Verständnis

## 2. Gehirn einschalten mit Hilfe der Gehirnpunkte

Energiepunkte massieren –



Eine Hand reibt die Punkte, rechts und links unter dem Schlüsselbein - in der kleinen Kuhle und die andere Hand liegt auf dem Nabel.

## 3. Thymusdrüse – der Dirigent des Immunsystems und Erfrischer unserer Energie

Mit einer Hand auf das Brustbein klopfen oder halten;  
erfrischt und gibt Energie



## 4. Wasser trinken

Wasser erfrischt und macht munter!

Gehirn funktioniert besser mit ausreichend Wasser.