



## Woche 10 Mental entspannt

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

**Mit diesen Übungen kannst du dich kurzfristig aus einem Stressgeschehen herausziehen und deine Kräfte wieder sammeln**

### Stirntechnik

Fast so erholsam wie ein paar Minuten Schlaf ist folgende Übung: Lege die Fingerspitzen auf die Stirnbeinhöcker (Erhebungen zwischen Augenbrauen und Haaransatz), verschließe mit den Handflächen die Augenhöhlen und genieße für 6 bis 10 langsame tiefe Atemzüge die Dunkelheit.



**Effekt:** Diese Akupressur-Punkte auf der Stirn können beim Stressabbau helfen, weil das Berühren die Stress-Reaktion stoppt und das Gehirn beim rationalen Denken unterstützt.

### Balancepunkte

Lege zwei oder drei Fingerspitzen hinter ein Ohr in die Vertiefung unter dem Schädel, etwa 3 Fingerbreit vom Ohr entfernt. Lege die andere Hand auf den Bauchnabel und halte diese Punkte für 30 – 60 Sekunden, während du tief atmest.

Mache mit der Nase kleine Kreise, damit drückst du den Kopf gegen die Finger und massierst diesen Bereich (auf der anderen Seite wiederholen).

**Effekt:** Der Gleichgewichtssinn des Innenohrs wird stimuliert. Die Aufmerksamkeit wird frei für müheloses Denken und Handeln.

### Gehirn-Integration

Breite deine Arme so weit wie möglich aus, wie es für dich angenehm ist. Stelle dir vor, wie du deine linke und rechte Gehirnhälfte zusammenbringst, während du die Hände langsam vor dem Körper zusammenführst und die Finger verschränkst.

Genieße diese Verbindung für 4 – 8 tiefe Atemzüge.

**Effekt:** Beide Hirnhälften werden aktiviert, damit das größte Potenzial für kreatives Denken, Problemanalyse, neue Lösungsansätze ermöglicht.



## Woche 10 Mental entspannt

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### Fingerübung

Stelle dich hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Nun hebe beide Arme angewinkelt in die Höhe und presse die **Daumen und Zeigefinger beider Hände** fest zusammen... noch etwas fester. Spanne den Bauch an, der Bauchnabel wird nach innen gezogen, presse die Gesäßmuskeln zusammen und spanne die Beinmuskulatur an, das Atmen nicht vergessen! ... 10 Sekunden halten... nun locker lassen. Diese Übung wiederholen mit

**Daumen – Mittelfinger**

**Daumen – Ringfinger**

**Daumen – kleinem Finger**

