

Entspann dich



© Maïke Grunefeld

- Knie dich auf den Boden.
Setze dich auf deine Fersen.
- Beuge dich nach vorne und berühre mit deiner Stirn den Boden.
Schließe die Augen und atme tief ein und aus.

Fingertipp



© Maïke Grunefeld

- Tippe mit jedem Finger der rechten Hand nacheinander an deinen rechten Daumen.
- Tippe anschließend mit jedem Finger der linken Hand an deinen linken Daumen.

„Waschmaschine“



© Maïke Grunefeld

- Lege deine linke Hand auf den Kopf.
Lege deine rechte Hand auf den Bauch.
- Drehe nun deine rechte Hand auf dem Bauch
und klopfe gleichzeitig mit deiner linken Hand
auf den Kopf.

Hände falten

1



alle Fotos © Maike Grunefeld

2



3



- Falte deine Hände. Ist der rechte oder linke Daumen oben?
- Falte die Hände auf, halte aber die Handflächen aneinander.
- Falte die Hände jetzt „verkehrt“. Der andere Daumen ist nun oben.
- Falte hin und her.

Jogger



© Maike Grunefeld

- Gehe langsam auf der Stelle.
- Beginne, zu laufen, und werde immer schneller.
- Renne auf der Stelle, rase, düse ...
- Werde wieder langsamer.

Dreierübung

1



2



3



alle Fotos © Maike Grunefeld

- Stehe auf und gehe 3-mal um deinen Stuhl herum.
- Gehe nun 3-mal rückwärts um den Stuhl.
- Bücke dich und lasse deine Arme 3 Atemzüge lang baumeln. Strecke dich jetzt nach oben und atme 3-mal tief ein und aus.