Wichtige Infos für alle Übungen

- Schultern locker
- Atmen
- Ball nicht höher als Augenhöhe
- Augenklappe nicht länger als 20 Würfe pro Auge, dann Wechsel
- Täglich 10 Minuten üben

Steigerung

- Dabei Augenklappe im Wechsel aufsetzen
- Dazu gehen
- Dazu zählen
- Dazu buchstabieren
- Dazwischen klatschen

Noch was Gutes für das Gehirn und gegen den Stress

- Täglich 1½ -2½ Liter Wasser trinken und 20 Minuten frische Luft
- Jetzt lachen!

Heidrun Link verlinkt.
Gehirn - Körper - Persönlichkeit

LINK MOVES®

LINK MOVES GmbH
Urbanstraße 53 | 70182 Stuttgart
+49 711 72 23 80 33
info@linkmoves.de
www.linkmoves.de| facebook.com/linkmoves

Überreicht durch Ihre/n LINK MOVES®-Trainer/in:

LINK MOVES®

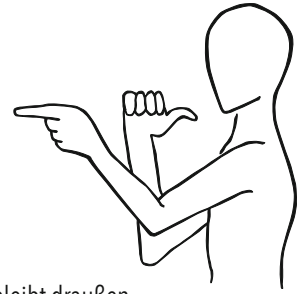
Anti-Stress-Map

Das stressreduzierende
Gehirnfitnesstraining für mehr
- ✔ Konzentrationsfähigkeit
- ✔ Motivation
- ✔ Balance

1 Einfache Überkreuzbewegungen

- Rechte Hand auf linkes Knie
- Linke Hand auf rechtes Knie
- Rechte Hand zum linken Fuß
- Linke Hand zum rechten Fuß
- Rechte Hand zur linken Ferse (über hinten)
- Linke Hand zur rechten Ferse (über hinten)
- Im fließenden Wechsel Knie – Fuß – Ferse

2 Übung „Ich & Du“



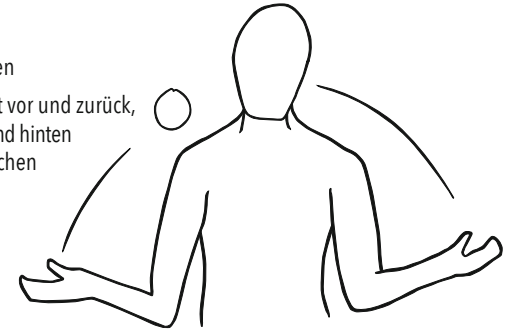
- Rechte Hand macht eine Faust, Daumen bleibt draußen
- Linke Hand macht eine Faust, Zeigefinger bleibt draußen
- Mit Zeigefinger immer von sich weg zeigen
- Mit Daumen immer auf sich selbst zeigen
- Im Wechsel rechte und linke Hand

FOKUSSIERUNG NACH STEIGERUNG DURCH AUGENKLAPPENTRAINING

- Daumen ausgestreckt vors Gesicht halten
- Eine „liegende Acht“ vor dem Blickfeld beschreiben

3 Übungen mit einem Stressball

- Von rechts nach links werfen
- Ball mit den Augen verfolgen
- Dazu im Wechsel rechter und linker Fuß: nach vorne, zur Seite, nach hinten, überkreuz vor und zurück

VARIANTE

- Ball mit rechts werfen
- Linker Arm schwingt vor und zurück, dabei vorne Faust und hinten gespreizte Hand machen
- Im Wechsel