

Gehirnerfrischung to go:

- zurück zu einem klaren Kopf in 5 Minuten -

1.



Hast Du genug getrunken?

Wenn Du Deinem Körper genügend Wasser gibst, unterstützt er Dich gern bei Deinen Dingen.

2.



Ist Dein Denken klar?

Massiere mit einer Hand die Vertiefungen unter Deinen Schlüsselbeinen und lege die andere Hand auf den Bauchnabel.

3.



Bist Du gut bei Dir?

Stelle den rechten Fuß vor den linken. Strecke Deine Arme nach vorne aus, die Daumen zeigen nach unten.



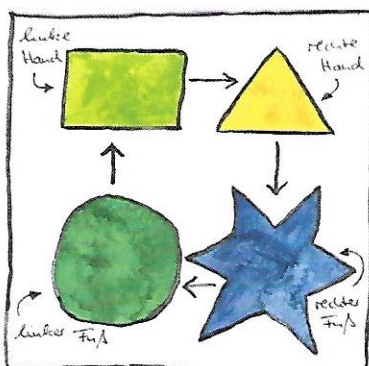
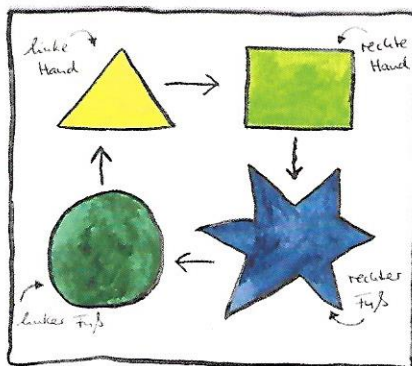
Wie fühlst Du Dich jetzt?

Lege den linken Arm über den rechten und verschränke die Finger. Drehe die Hände nach unten ein und weiter bis zur Brust. Schließe die Augen, spüre deinen Po, atme ruhig und tief.





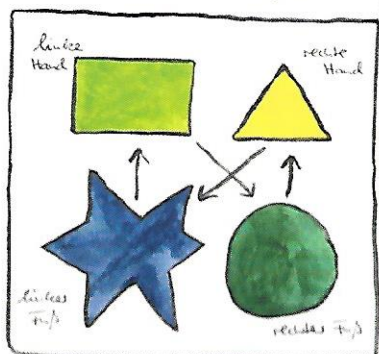
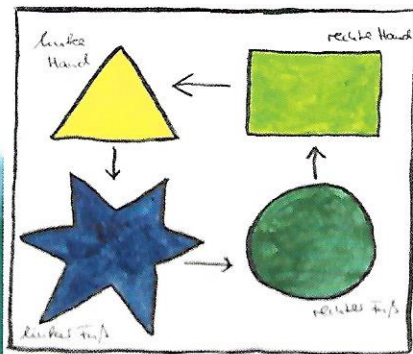
mehr Infos: www.lifekinetik-lehmann.de/gehirnerfrischung-to-go/

4.-Hast Du Lust auf gehirnerfrischende Bewegung?



 = Handkante  = Handrücken

 = Zahnspitzen  = Ferse



Die Anleitung hierzu findest Du unter

www.lifekinetik-lehmann.de/gehirnerfrischung-to-go/

