

# GEHIRNHÄLFTE-JOGGING

Nun heißt es volle Konzentration! Um deine Gehirnhälften zu synchronisieren und deine Konzentration zu verbessern, kannst du diese kurze Übung ausführen.

## SO GEHT'S

- 1 Setze dich bequem im Schneidersitz hin.
- 2 Strecke deine beiden Arme zur jeweiligen Seite aus, sodass deine Handflächen zum Boden zeigen. Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade ist und du deine Schultern nicht hochziehst.
- 3 Schließe deine Augen.
- 4 Atme durch die Nase ein und drehe währenddessen deine linke Hand nach oben.
- 5 Während du durch den Mund ausatmest, solltest du die Richtung deiner Hände wechseln. Deine linke Hand zeigt nun nach unten und deine rechte Hand nach oben.
- 6 Wiederhole dies für eine Minute.
- 7 Lege deine Handflächen anschließend auf deinen Oberschenkeln ab, sodass deine Handflächen nach oben zeigen. Bleibe für 5 Sekunden in dieser Position.
- 8 Öffne deine Augen wieder.

