

MACH DICH STARTKLAR

FÜR'S LERNEN UND DIE HAUSAUFGABEN

GEHE DEN FUSSSPUREN ENTLANG

WASSER TRINKEN

Dein Gehirn braucht genügend Flüssigkeit damit es gut Lernen kann.

Trinke also ausreichend – bevorzugt Wasser – somit ist dein Gehirn fitter.

Zusätzlich steigert es deine Konzentration.



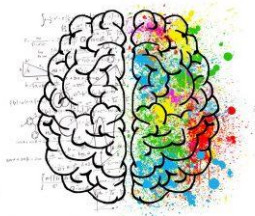
DENKKNÖPFE EINSCHALTEN



Rubble | Klopfe die beiden Knöpfe unterhalb deines Schlüsselbeins

Diese Punkte sorgen dafür, dass du in deiner Balance bist.

GEHIRNHÄLFTEN AKTIVEREN



Mach Überkreuzbewegungen in dem Du die linke Hand auf das rechte Knie legst und umgekehrt. Wechsle die Seiten durch und steigere auch mal das Tempo. So aktivierst du beide Gehirnhälften und du bist hellwach und fit.

Somit hast du Zugriff auf alle Bereiche.
Dein Gehirn ist wieder aufnahmefähig.

BLITZPAUSE

Überkreuze das linke und rechte Bein. Überkreuze den linken und rechten Arm. Drehe die Handflächen zueinander und fädle nach unten durch. Lege die Hände entspannt auf die Brust. Schließe die Augen und atme 3 x tief ein und aus. Wiederhole das mit der anderen Seite. Zum Abschluss stelle dich hüftbreit hin und lege alle Fingerspitzen zusammen.

Diese Übung entstresst und zentriert dich.

JETZT BIST DU STARTKLAR!