



Weg-der-Vielfalt.com

Anna Puchtl e.U.

Gehirnpunkte – für mehr Klarheit

Legen Sie eine Hand auf den Nabel und zwei Finger und den Daumen der anderen Hand auf die weichen Stellen, die sich unterhalb des Schlüsselbeins links und rechts neben dem Brustbein befinden. Massieren Sie diese Punkte sanft. Während Sie reiben, können Sie Ihre Augen im Kreis oder hin und her, wie beim Lesen wandern lassen. Nach etwa einer Minute können Sie einen Handwechsel machen. Führen Sie diese Übung mindestens 2 Minuten lang durch.

Sie können auch während der Übung das Gewicht leicht nach links und dann rechts übertragen um die Wahrnehmung der links/rechts Dimension zu verdeutlichen. Möglicherweise empfinden Sie diese Variante als intensiver oder hilfreicher.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Anna Puchtl e.U.
1030 Wien
Hegergasse 17

FN 432320 s
FB-Gericht: Handelsgericht Wien
UID Nr. ATU69569139

Bankverbindung:
bank99 AG
IBAN: AT19 1921 0805 9738 4934

+43 677 610 821 17
info@weg-der-vielfalt.com
www.weg-der-vielfalt.com