



Raumpunkte – für den Fokus

Legen Sie zwei Finger in der Mitte über der Oberlippe, zwei Finger der anderen Hand auf das Steißbein. Während Sie diese Punkte halten, können Sie Ihre Augen oben wandern lassen. Nach ca. einer Minute können Sie einen Handwechsel vornehmen. Führen Sie diese Übung mindestens 2 Minuten lang durch.

Während dieser Übung können Sie immer wieder Ihr Körpergewicht nach vorne und dann nach hinten verlagern, als ob Sie einen Schritt vor und zurück machen würden. Das verdeutlicht die Dimension vorne/hinten.

Probieren Sie es aus welche der Varianten sich für Sie besser anfühlt.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!