

# Lernen zuhause

## Übungen für die Konzentration

### Denkmütze

1. Mit Daumen und Zeigefinger die Ohren sanft nach hinten ziehen, dort wo das Ohr eingerollt ist.
2. Die Ohren von ganz oben bis ganz nach unten sanft massieren.
3. Das Ganze 3x wiederholen.

### Fingertippen

Mit dem Daumen der Hand werden nacheinander alle anderen Finger der Hand kurz angetippt. Zuerst der Zeigefinger, dann der Mittelfinger, dann der Ringfinger, dann der kleine Finger, dann wieder zurück.

Für Profis: beide Hände gleichzeitig!

### Überkreuzbewegung

Man geht auf der Stelle und berührt dabei abwechselnd mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie. Man bewegt sich im Rhythmus des Atems.

Ausatmen - zusammenführen, einatmen - auseinanderbewegen.

Diese Übung kann auch im Sitzen gemacht werden.

