








Lernen lernen



Entspannungstechnik – Lockerungsübung

1.		Bequem auf einen Stuhl setzen
2.		Augen schließen
3.		Muskel beim Kopf beginnen zu entspannen → Unterkiefer langsam sinken lassen – dabei den Mund öffnen → Schultern und Arme bewusst fallen lassen.
4.		Alle Finger kurz durchbewegen und dann fallen lassen → Dadurch werden die Muskeln in der Hand gelockert.
5.		Füße bewusst auf dem Boden abstellen
6.		Oberschenkel lockern → Beine auseinanderkippen und wieder schließen. → Die Füße bleiben dabei am Boden
7.		Zehen bewegen und damit herumwackeln

Jetzt kann es mit dem Lernen wieder weitergehen!