

Lernen lernen



Yoga

Yoga hilft dir, dich zu entspannen und abzuschalten. Besonders hilfreich ist es auch für die Merkfähigkeit, Kreativität und lösungsorientiertes Denken. Außerdem machst du Bewegung, was sich auch auf deine Konzentrationsfähigkeit auswirkt. Es werden alle Bereiche in deinem Körper gut durchblutet und das Gehirn wird mit frischem Sauerstoff versorgt. Wenn du täglich Yoga übst, wirst du konzentrierter in Ruhe und Gelassenheit leistungsfähiger lernen und arbeiten können. Folgende Übungen unterstützen dich dabei.

Talasila

Mit dieser Übung öffnest du deinen Brustkorb und massierst die Wirbelsäule, dadurch wird deine Haltung verbessert. Dabei löst du Blockaden und ermöglichst freieres, kreativeres Denken.

- Stelle dich aufrecht hin, Füße schulterbreit auseinander, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.
- Mit dem Einatmen bring die Arme über dem Kopf aneinander und stelle dich gleichzeitig auf die Zehenspitzen.
- Halte diese Position einige Minuten.
- Mit dem Ausatmen komm langsam zurück in den aufrechten Stand.

Sieh dir die Übung als Video an:

[QR Video3](#)



Dreieck (Trikonasana)

Diese Übung wirkt ausgleichend und dehnt deine seitliche Rumpfmuskulatur. Durch die Entspannung bist du nach der Übung wieder kreativer und aufnahmefähiger.

- Stehe aufrecht im doppelt schulterbreiten Stand
- Halte deine Arme am Körper angelegt
- Mit dem nächsten Einatmen hebst du deinen rechten Arm und beugst deinen Oberkörper nach links
- Halte deinen rechten Arm ausgestreckt in die Höhe und verharre eine Weile in dieser Position
- Atme aus, senke deinen rechten Arm und begib dich wieder in die Ausgangsposition
- Wiederhole die Übung mit dem linken Arm

Sieh dir die Übung als Video an:

[QR Video4](#)

