

Lernen lernen

Entspannt lernt es sich einfach leichter!



So geht die Übung:

1. Setze dich aufrecht hin und schließe deine Augen.



2. Zähle nun in Gedanken langsam von 1 bis 10, wobei du bei jeder Zahl einmal ein- und ausatmest.



3. Wenn es dir guttut, wiederhole den Zählvorgang!

Warum hilft diese Übung?

Durch diese Übung wird deine Atmung tiefer und regelmäßiger und dies fördert deine Entspannung.