



Kinesiologie-Studio

Nicole Bernhauser

8750 Judenburg, Herrengasse 17

Tel. 0664 – 187 35 87

Einschalten vor dem Lernen



klares, nicht zu kaltes **Wasser** trinken

Das bringt Energie und ist der Treibstoff, den unser Körper braucht,
um Informationen zu transportieren und um gut zu funktionieren



Gehirnknöpfe - bringen **Klarheit**

1 Hand massiert mit Daumen und Zeigefinger auf beiden Seiten neben dem
Brustbein und unter dem Schlüsselbein - kleine Delle, Akupressurpunkt Ni 27

Wenn möglich, unterstütze den Zeigefinger mit dem Mittelfinger
(auf einer Seite Daumen, auf der anderen Zeige- und Mittelfinger)

andere Hand liegt auf dem Nabel

ca. 10 sek. lang oder zähle langsam bis 8

dann die Hände wechseln



Überkreuz-Bewegungen bringen **Aktivität**

Heb das rechte Knie vorn hoch und berühr es mit der linken Hand
Rechtes Bein abstellen

Heb das linke Knie vorn hoch und berühr es mit der rechten Hand
Linkes Bein abstellen

Wiederhole mindestens 15 – 20 x

Besonders lustig ist es, wenn du das mit Musik machst und deine Eltern mittun



Integration

Verschränke deine Finger vor dir und stell dir vor, deine ganzen Talente und
Fähigkeiten sind jetzt miteinander verbunden

Alles, was in dir angelegt ist, ob du es bewußt weißt oder nicht, arbeitet jetzt
zusammen und du schaffst deine Aufgaben mit Leichtigkeit!

Mache diese Übungen am besten jeden Tag!

Wenn du Zeit hast, schon in der Früh vor der Schule, aber auch vor der Aufgabe und besonders
auch vor Wiederholungen und Schularbeiten!

Stress? Halte mit einer Hand deine Stirn, bis die unangenehmen Gedanken weg sind!