V2

Augenwärmen

Übungsablauf:

Schließe deine Augen und reibe die Hände solange aneinander bis sie richtig warm werden – leg die Hände dann für 2 Minuten auf dein Gesicht und spüre, wie deine Augen von deinen Händen gewärmt werden und sich entspannen.

© 2003 verlag modernes lernen borgmann publishing • aus: Goldstein, Hyperaktiv – na und ...? • B 8322