

Augen-Schulterübung für unmittelbare Entspannung



Dauer: 1-2 Minuten

- 1 Bequeme Sitzposition einnehmen
- 2 Finger vor dem Körper verschränken



- 3 Verschränkte Hände hinter den Kopf nehmen



- 4 Ca. 30 Sekunden soweit wie möglich nach rechts blicken (ohne den Kopf zu drehen)



- 5 Gleiche Übung mit Augen nach links



Die Wahrnehmung eines Impuls zum Schlucken, Gähnen oder Seufzen ist ein Zeichen dafür, dass sich das autonome Nervensystem entspannt.