

## Vorübungen zur Zentrierung

- Beschreibung**
- > Die Hände ausstrecken, die Handflächen gegeneinander überkreuzen und die Hände nach innen drehen.
  - > Sitzend die Arme und Beine verschränken, alle Muskeln anspannen. Dann alles loslassen.
  - > Die Arme ausstrecken und über den Kopf führen, die Hände schauen zueinander. Mit geschlossenen Augen lautlos klatschen.
  - > Arme verschränken. Die Augen sind geschlossen. Eine liegende Acht mit den Augen machen.
  - > Die Augen schliessen. Langsam einatmen, auf fünf zählen, langsam ausatmen, auf fünf zählen...

