

# Konzentrations-Übungen



1-5

Dauer,  
Minuten

Thema: Ich kann mich kontrollieren

1	Energie spüren	10
2	Der starke Arm	5
3	Der starke Stand	10
4	Kranich	5
5	Vom Stand ins Sitzen	3



6-10

Thema: Ich nehme wahr

6	Augen rollen	3
7	Sehen, hören, spüren	5
8	Sehen und erinnern	5
9	Körper kennen	5
10	Ich höre alles	5



11-14

Thema: Ich beeinflusse meine Stimmung

11	Feueratmung	2
12	Summen	3
13	Tiger packen	5
14	Einseitiges Nasenatmen	4



15-19

Thema: Ich bewege mich

15	Durch Nebel gehen	10
16	Gehen und stoppen	5
17	Gehorche nie	10
18	Lautlos	5
19	Helfen und bremsen	5

# Konzentrations-Übungen



**20-23**

**Dauer,  
Minuten**

Thema: Ich halte durch		
<b>20</b>	Bär	3
<b>21</b>	Zwei Tassen Ovi	5
<b>22</b>	Elefant	5
<b>23</b>	Gehen auf dünnem Eis	5



**24-25**

Thema: Massage		
<b>24</b>	Selbstmassage	10
<b>25</b>	Massage	10



Zusatz-Dokumente		
	Achtsamkeit	10
	Vorübungen zur Zentrierung	5
	Grundstand	2
	Übungsabfolge 1 – sitzend	15
	Übungsabfolge 2 – stehend	15
	Übungsabfolge 3 – sitzend/stehend	20
	Förderaspekte der Konzentrationsübungen	