

# Konzentrations-Übungen



**1-5**

**Thema: Ich kann mich kontrollieren**

|          |                      | Dauer,<br>Minuten |
|----------|----------------------|-------------------|
| <b>1</b> | Energie spüren       | 10                |
| <b>2</b> | Der starke Arm       | 5                 |
| <b>3</b> | Der starke Stand     | 10                |
| <b>4</b> | Kranich              | 5                 |
| <b>5</b> | Vom Stand ins Sitzen | 3                 |



**6-10**

**Thema: Ich nehme wahr**

|           |                      |   |
|-----------|----------------------|---|
| <b>6</b>  | Augen rollen         | 3 |
| <b>7</b>  | Sehen, hören, spüren | 5 |
| <b>8</b>  | Sehen und erinnern   | 5 |
| <b>9</b>  | Körper kennen        | 5 |
| <b>10</b> | Ich höre alles       | 5 |



**11-14**

**Thema: Ich beeinflusse meine Stimmung**

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
| <b>11</b> | Feueratmung            | 2 |
| <b>12</b> | Summen                 | 3 |
| <b>13</b> | Tiger packen           | 5 |
| <b>14</b> | Einseitiges Nasenatmen | 4 |



**15-19**

**Thema: Ich bewege mich**

|           |                    |    |
|-----------|--------------------|----|
| <b>15</b> | Durch Nebel gehen  | 10 |
| <b>16</b> | Gehen und stoppen  | 5  |
| <b>17</b> | Gehorche nie       | 10 |
| <b>18</b> | Lautlos            | 5  |
| <b>19</b> | Helfen und bremsen | 5  |

# Konzentrations-Übungen



**20-23**

|           |                               | <b>Dauer,<br/>Minuten</b> |
|-----------|-------------------------------|---------------------------|
|           | <b>Thema: Ich halte durch</b> |                           |
| <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**

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



**Zusatz-Dokumente**

|  |    |
|--|----|
| <b>Achtsamkeit</b>                             | 10 |
| <b>Vorübungen zur Zentrierung</b>              | 5  |
| <b>Grundstand</b>                              | 2  |
| <b>Übungsabfolge 1 - sitzend</b>               | 15 |
| <b>Übungsabfolge 2 - stehend</b>               | 15 |
| <b>Übungsabfolge 3 - sitzend/stehend</b>       | 20 |
| <b>Förderaspekte der Konzentrationsübungen</b> |    |