

## Wieder frisch und entspannt

– Ein Tipp von unserer Expertin Sonja Früh –

**Lust auf eine einfache Übung, die für einen klaren Kopf sorgt? Sie hilft Ihnen, trotz langer Meetings, vielen Telefonaten und Termindruck den Überblick zu bewahren.**

Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Strecken Sie Ihren rechten Arm gerade nach oben. Sie beugen nun ihren linken Arm hinter Ihrem Kopf und legen die linke Hand oberhalb der rechten Schulter auf den rechten Arm.

Atmen Sie durch den Mund langsam und sacht aus und drücken Sie acht Sekunden lang den rechten Arm gegen die linke Hand nach vorne. Nehmen Sie nun den Druck langsam weg und atmen Sie tief ein.

Mit jedem Ausatmen drücken Sie den rechten Arm in eine andere Richtung: nach vorne, nach hinten, nach außen und zum Schluss nach innen zum Ohr hin.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.