

# Brain-Gym Übungen von Paul . Dennison

für das tägliche Wohlbefinden und entspannteres Lernen

## Wasser trinken



Konzentration,  
Stressabbau

## Überkreuzbewegungen



Zuhören, Schreiben, verstehen,  
Koordination, Zusammenarbeit re +li

## Gehirnknöpfe



Geistig wach,  
Lesen

## Denkmütze



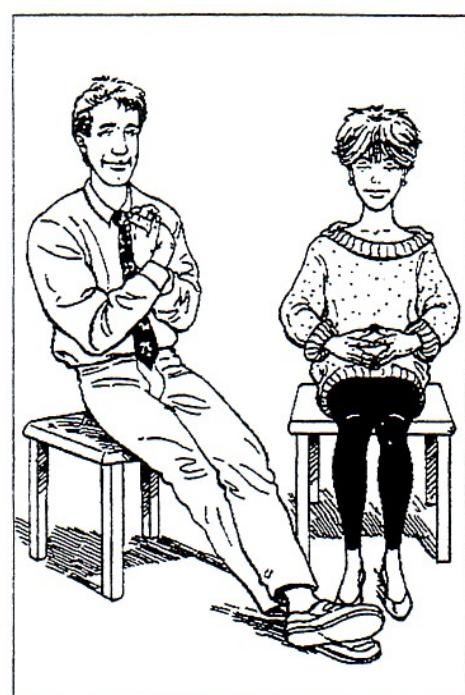
Hören,  
Konzentration

## Liegende Acht



Augenaktivierung  
Lesen, Schreiben

## Hook ups



Entspannung,  
Aufmerksamkeit