

## Erste Hilfe

### Konzentration rasch zurückgewinnen

Sie haben akuten Stress. Sie können keinen Gedanken fassen, die Gedanken drehen sich im Kreis. Konzentration ist nicht möglich.

Dann ist diese Erste-Hilfe Übung für Sie genau richtig.

„Stirn/Hinterkopf halten“ eignet sich bei akutem Stress, wenn keinerlei Konzentration mehr möglich ist.

Felix der zeitREICHE zeigt Ihnen den Bewegungsablauf:



Berühren Sie mit der rechten Hand die Stirn, mit der linken den Hinterkopf.

Schließen Sie die Augen und atmen sie bewusst tief ein und aus.

Führen Sie die Übung solange durch bis merkliche Erleichterung eingetreten ist.



zeitREICH ■■■  
Entspannungstraining  
kontakt@zeitreich.at  
www.zeitreich.at

- Bewegungsentspannung
- Klangentspannung
- Mentalentspannung

zeitREICH ist,  
wer seinem  
Leben mehr  
Stunden und  
seinen Stunden  
mehr Leben  
gibt.