

Fingerjoga

**«Fingerjoga kann im Büro, am Tisch oder im Bett praktiziert werden.
Dreimal täglich während 5 Minuten Anwendung genügen»**

Hilft innert kürzester Zeit, abzuschalten und zu entspannen. Kann auch vor einer Sitzung oder einer schwierigen Aufgabe/ Prüfung helfen, sich zu sammeln. Als Unterbrechung zwischen dem Lernen.

Anleitung:

- ⇒ **Die Hände ineinander verschränken.**
- ⇒ **Der linke Zeigefinger liegt in der Mulde zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand.**
- ⇒ **Die Daumenkuppen halten voneinander ca. 3 cm Abstand.**
- ⇒ **Sie halten solange, bis sich eine spürbare Wirkung einstellt. (Ideal 5 min.)**
- ⇒ **Sie atmen dabei ganz tief aus (Bauchatmung/ Bauch einziehen)**

Neben der richtigen Fingerstellung ist eine bewusste, vertiefte Atmung wichtig. Die nötige Ruhe, um sich von Hektik und den Alltagsorgen zu lösen, kann sich dann wie von selbst einstellen.

Viel Erfolg