

11

Tipps

Wenn's mal nicht so läuft!

Brust raus

Wieder eine Übung mit der wir raus gehen aus dem Kopf. Einfach die Brust ein wenig herausstrecken. Immer wenn du dich mutlos fühlst. Streck die Brust raus! Eine Übung, die besonders Frauen schwerfällt. Wir neigen immer noch dazu uns klein zu machen. Auch bei dieser Übung wirken Körper und Geist zusammen. Die Haltung hat nachweislich sogar was mit unserer Gedächtnisleistung zu tun: Also Brust raus! Besonders morgens, wenn du aufstehst! Es fühlt sich prima an und macht fröhlich! Beobachte Dich doch mal da ei und notiere in deinem Mini-Workbook.