

Konzentrationsübungen



Übungen 5

Dreh dich um

Schaue eine Minute die Wand hinter dir an. Mach kurz die Augen zu und dreh dich wieder um. Versuche nun die Wand aus deinem Kopf zu zeichnen. Beginne mit den markantesten Stellen (Fenster, Tafel, Bild.....).