

## DER SCANNER BLICK

### Bewegungsimpuls 6:

Setzen Sie sich aufrecht und lächelnd auf einen Stuhl:

- Schultern leicht zurück geneigt
- Arme ruhen auf den Oberschenkeln
- gleichmäßige Atmung



In dieser Position beginnen Sie  
**die Drehbewegung**

- nun drehen Sie den Kopf waagrecht langsam nach rechts und nach links (später nach oben und unten wie nicken)
- schauen Sie bewusst Dinge an, die rechts und links (oben und unten) von Ihnen stehen und versuchen Sie sich, diese zu merken
- nach je 5 Wiederholungen (rechts/links bzw. oben/unten) lehnen Sie sich auf Ihren Stuhl zurück, runden Ihren Rücken zur Entspannung und erinnern sich, welche Dinge, Sie gesehen haben

Dauer: 5min