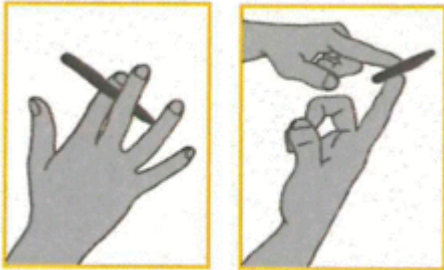


Energy Breaks – Konzentration: Fingerolympiade

Die Teilnehmenden sollen mit dieser Übung zur Ruhe kommen. Benötigt werden dazu nur die Finger und ein Stift.



Am Tisch sitzen oder stehen und einen Stift zwischen beide Daumen nehmen. Nun wird versucht, den Stift ohne Hilfe der anderen Finger einmal zu drehen. Dasselbe wird mit den restlichen Fingern durchgeführt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO