

Entspannung – Für zwischendurch: Puls messen

Durch die verstärkte Konzentration auf den Puls, wird in dieser Übung eine tiefe mentale Entspannung herbeigeführt.



Legen Sie die Fingerkuppen aufeinander. Spüren Sie den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger, zwischen Mittelfinger und Mittelfinger usw.

- [Entspannende Tipps](#) (pdf)
- [Entspannungswürfel](#) (pdf)
- [Vorlage Entspannungswürfel](#) (pdf)

Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO