



MUDRA ZUM GEHIRNEINSCHALTEN

Dir fehlt die zündende Idee?

Du hast Angst, daß dir bei der Prüfung nichts mehr einfällt?

Dir fehlt die Motivation zum Lernen?

Schalte dein Gehirn wieder ein:

Du legst die Daumenkuppen auf Ring- und Kleinfingernagel.

Halte diese Stellung mit beiden Händen gleichzeitig.

Das Mudra solltest du 6mal täglich machen. Natürlich auch dann, wenn du dein Gehirn dringendst brauchst; vor einer Prüfung zum Beispiel.

Dauer der Übung:
mindestens 4 Minuten

