

Konzentration

mit dem Heidelberger Kompetenztraining HKT

Die vier Zugänge zur Konzentration: Beschreibe oder zeichne die Übungen zur Konzentration.

Welches Symbol, Bild, Tier usw. unterstützt dich bei der Konzentration? Zeichne es in die Mitte oder klebe ein passendes Bild ein.

Videos zu den Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=2OUUERs09So>

Zentrierung		Atmung
Mein Konzentrations-Symbol		
Haltung		Muskelspannung