



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

1

AUGEN-YOGA

AKTIVIERUNG-KONZENTRATION



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

2

HOOK-ATEMÜBUNG ENTSPANNUNG



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

3

KURZER BODY-SCAN

AUSGLEICH+FOKUS



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

4

FARBE VORSTELLEN RUHE+FOKUS



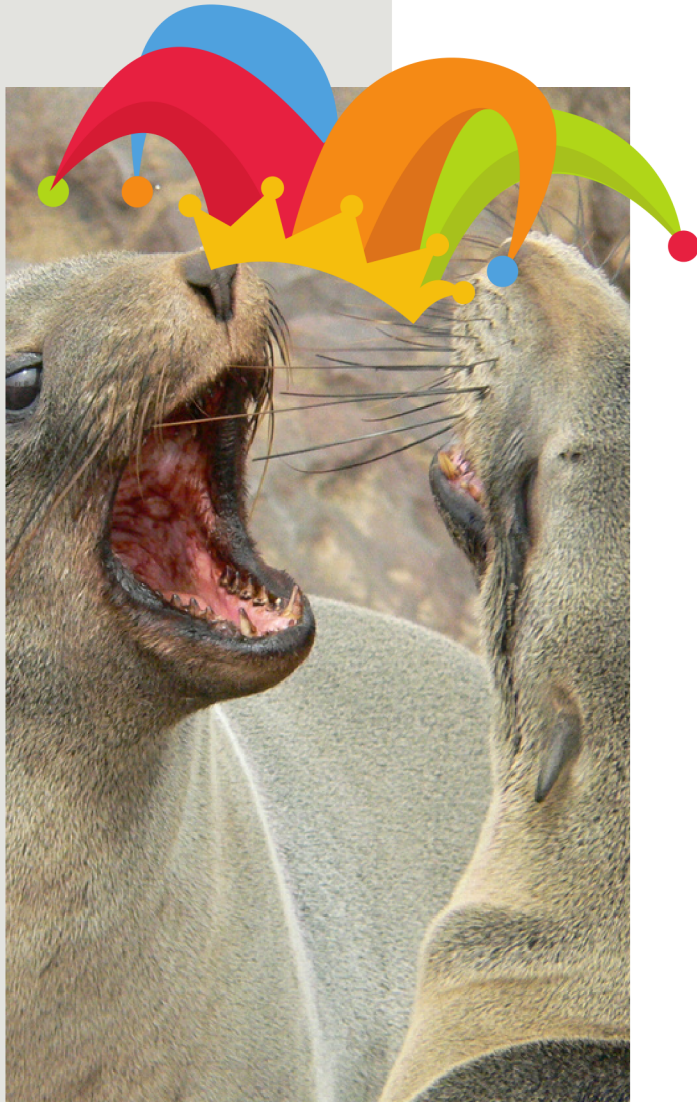
MENTALTRAINING

SNACK TO GO

5

PERSPEKTIVWECHSEL

MINDSET ÄNDERN



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

6

**SITUATION „EINE CLOWNS-
MÜTZE AUFSETZEN“**

NEGATIVE EMOTIONEN ABBAUEN



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

7

FINGERSPITZEN SPÜREN RUHE+FOKUS



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

8

OHRMASSAGE

STRESSABBAU

BESSER HÖREN



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

9

ARME IN DIE LUFT

ATMEN UND AKTIVIERUNG