

## MIKROPAUSEN ÜBUNG 3

### **In die Dunkelheit schauen**

Setzen Sie sich entspannt hin und bedecken Sie mit den Handflächen die Augen. Behalten Sie die Augen offen und schauen Sie in die Dunkelheit Ihrer Handflächen. Entspannen Sie die Schultern und atmen Sie ruhig durch den Mund. Schliessen Sie die Augen. Nehmen Sie die Hände weg, und öffnen Sie die Augen wieder.

