

Sport im Halbschlaf

Falls die Zeitumstellung dir noch etwas Mühe macht am Morgen, gibt es hier ein bisschen Aufwach-„Sport“ im Liegen. Das geht sogar mit geschlossenen Augen und im Halbschlaf. (Kein Aprilscherz ;o)

- Du liegst auf dem Rücken
- Heb' das rechte Bein an, nur ein bisschen, so dass du den Fuß kreisen kannst.
20 x den Fuß rechts herum kreisen,
20 x den Fuß links herum kreisen,
20 x den Fuß strecken und flexen (also Zehen nach vorne strecken und anziehen
Richtung Decke im Wechsel)
- Dann ist der linke Fuß dran und macht genau das Gleiche.
Na, bist du schon wacher?
- Die Hände dürfen gleichzeitig jeweils 20 x rechts herum und 20 x links herum kreisen.

Auf in den Tag!