



Heute lasse ich mein Seepferdchen schwimmen

Hand-Fuß-Koordination

**Läutet die Königin zu laut,
kann Sie es schaffen, den
Hippocampus lahm zu legen**

Der Hippocampus ist unsere Gedächtniszentrale im Gehirn und hat die Form eines Seepferdchens. Er sorgt auch dafür, dass wir Lebensfreude empfinden und unterstützt uns dabei, ein positives Selbstbild zu haben.

Also fordere Dein Seepferdchen heraus und lasse es „schwimmen“, indem Du ihm viel Wasser in Form von trinken und viel kognitive und körperliche Bewegung gibst. Mit dieser Übung forderst Du Dein Seepferdchen heraus.



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter www.lysolutions.de

Diese Übung ist Bestandteil der Broschüre „Gehirn in Bewegung“, Teil 1 aus der Reihe „Mentale Gesundheit“.



Bildquelle: Nadine Schuble

Auf der Rückseite findest Du eine detaillierte Übungsanleitung.



Heute lasse ich mein Seepferdchen schwimmen

Übungsanleitung

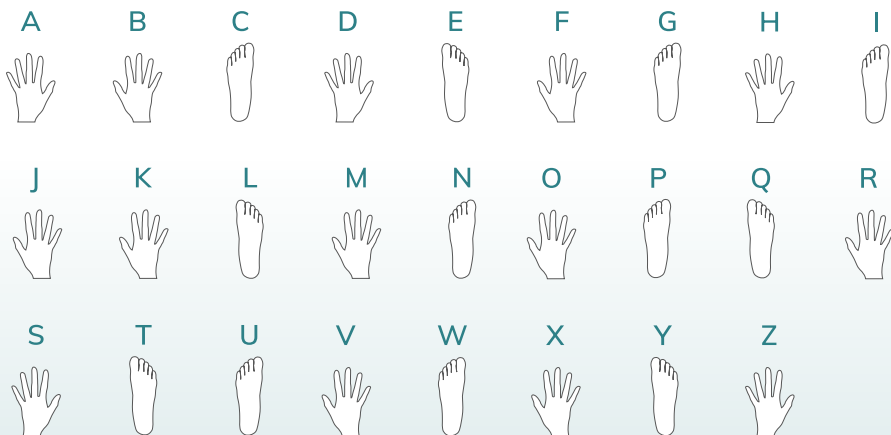
Lasse bei dieser Übung Dein Seepferdchen ordentlich schwimmen! Wir verbinden die Hände, Füße und die Sprache. Wichtig ist dabei, dass Du die Hände, Füße und Buchstaben auf der Abbildung gut erkennen kannst und Deine Hände frei hast. Stelle Dich nun möglichst vor dem Bild auf und spreche das ABC laut vor Dich hin. Bei jedem Buchstaben hebst Du nun entweder die abgebildete Hand (links oder rechts) oder tippst mit dem abgebildeten Fuß (links oder rechts) vor Dir auf den Boden.

Steigerung 1

Wenn das klappt, sprich das ABC rückwärts, d. h. Du beginnst unten rechts beim Buchstaben Z.

Steigerung 2

Wenn das klappt, sprich die Buchstaben, die jeweils senkrecht oder waagerecht in einer Linie stehen, oder buchstabiere Deinen Namen mithilfe der Abbildung.



Bildquelle: Nadine Schulte

MA/DE-21009996(v2.1)-04/2023

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Industriepark Höchst, 65926 Frankfurt