

MindMove Memory

Oster-Special: Suchen, finden, bewegen!

Bringen Sie Bewegung, Achtsamkeit und Freude in Ihren Alltag – mit unserem besonderen Oster-Memory!

Bei dieser „Ostersuche“ geht es nicht nur um das Finden von Kartenpaaren, sondern auch darum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Spielen Sie im Team oder mit der Familie, fordern Sie sich gegenseitig heraus oder genießen Sie die Übungen ganz in Ihrem eigenen Tempo.

So funktioniert's – **klassisch**:

Verteilen Sie alle Karten verdeckt auf einem Tisch und teilen Sie sich in zwei Teams auf. Nun wird abwechselnd gespielt: Decken Sie zwei Karten auf.

Passen Bild und Beschreibung zusammen? Dann haben Sie ein Paar gefunden!

Führen Sie die Übung direkt gemeinsam aus. Anschließend dürfen Sie das Paar behalten und sind direkt noch einmal an der Reihe.

Passen die Karten nicht zusammen: Werden sie wieder umgedreht. Das nächste Team ist an der Reihe.

Das Team mit den meisten Paaren gewinnt.

Kollegen-Special – Finde dein Match: Bewegung wird zum Teamspiel!

Verteilen Sie alle Karten zufällig an die Teilnehmenden (jede Person erhält eine Karte).

Bewegen Sie sich durch den Raum und suchen Sie die Person mit der passenden Karte (Übung + Beschreibung). Haben Sie Ihr „Match“ gefunden, führen Sie die Übung gemeinsam aus. Danach können die Karten neu gemischt und erneut verteilt werden.

Unser **Tipp**:

Das Memory kann auch ganz flexibel als aktive Pause ohne feste Spielregeln genutzt werden: Ziehen Sie einfach eine Karte und starten Sie direkt mit der Übung Oder verstecken Sie die Karten im Raum – wie bei einer kleinen Ostereiersuche – und setzen Sie die gefundenen Übungen gemeinsam um

Viel Spaß beim Umsetzen!



MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus



Liegestütze – kraftvoll aktivieren



Variante:

Liegestütze – kraftvoll aktivieren

Führen Sie **20 Liegestütze** aus – auf dem **Boden** oder an der **Wand**.

Halten Sie Ihren Körper stabil und spüren Sie Ihre Kraft.

Liegestütze **stärken Ihre Muskulatur** und **fördern Ihre Körperspannung** im Alltag. Spüren Sie, wie Sie mit jeder Wiederholung sicherer und kräftiger werden!



Hampelmann – aktiv
in Schwung kommen

Hampelmann – aktiv in Schwung kommen

Führen Sie Hampelmänner in Ihrem **eigenen Tempo** aus. Achten Sie auf **gleichmäßige Bewegungen** von Armen und Beinen.

Diese Übung bringt Ihren **Kreislauf in Schwung** und **fördert Ihre Koordination**.

Wie viele schaffen Sie in **30 Sekunden**? Probieren Sie es aus oder starten Sie eine **kleine Challenge mit Kolleg:innen** oder Ihrer **Familie!**

Beinkraft-Booster



Variante:

Beinkraft-Booster

Führen Sie **15 Kniebeugen** in Ihrem **eigenen Tempo** aus. Achten Sie darauf, dass Ihre **Knie in Richtung Ihrer Fußspitzen** zeigen,

Sie **beim Knien einatmen** und **beim Aufrichten ausatmen** und Ihr **Rücken aufrecht** bleibt.

Diese Übung **stärkt Ihre Beinmuskulatur** und unterstützt eine **stabile Körperhaltung**. Testen Sie, wie viele Wiederholungen Ihnen heute gut tun – **Qualität vor Tempo!**



MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus

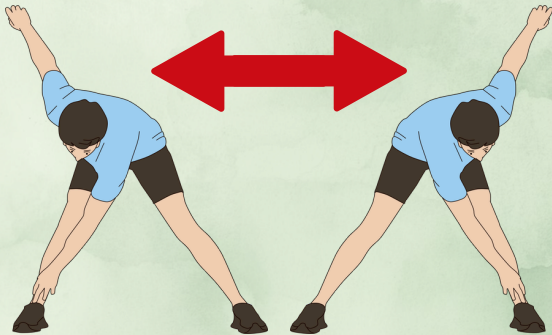


MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus



Seitbeugen – beweglich bleiben



Seitbeugen – beweglich bleiben

Beugen Sie Ihren **Oberkörper abwechselnd zur rechten und linken Seite** und **führen** Sie die **Hand Richtung Fuß**.

Achten Sie auf eine **fließende Bewegung** und bleiben Sie dabei **locker** in den Knien. Diese Übung **fördert** Ihre **Beweglichkeit** und **aktiviert** Ihre **seitliche Rumpfmuskulatur**.

Kommen Sie in einen gleichmäßigen Rhythmus und genießen Sie die Bewegung!

Step by step zu mehr Ausdauer



Variante:

Step by step zu mehr Ausdauer

Führen Sie **15 Ausfallschritte** in Ihrem eigenen Tempo durch. Achten Sie auf eine stabile Haltung und einen aufrechten Oberkörper. Alternativ können Sie gemeinsam die **nächste Treppe nutzen** und aktiv in Bewegung kommen.

Diese Übung **stärkt** Ihre **Ausdauer** und bringt Ihren **Kreislauf in Schwung**. Nutzen Sie jede Gelegenheit im Alltag für einen kleinen Bewegungsschub!

Nacken & Schultern – lösen & lockern



Nacken & Schultern – lösen & lockern

Dehnen Sie **sanft Ihren Nacken zur Seite** und **unterstützen** Sie die **Bewegung mit der Hand** - nehmen Sie sich **3 Minuten Zeit** dafür.

Diese Übung **löst Verspannungen** und **fördert** Ihre **Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich**.

Wie wäre es mit einer **kurzen gemeinsamen Pause mit Kolleg:innen**? Zusammen fällt Entspannung oft leichter!



MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus



MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus



4-4-8 Atmung



4-4-8 Atmung

Atmen Sie **4 Sekunden lang ruhig durch die Nase ein**, halten Sie den Atem für **4 Sekunden** und atmen Sie anschließend **8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus** - wiederholen Sie dies **fünf mal**.

Diese Atemtechnik **beruhigt** Ihr **Nervensystem** und hilft, **Stress abzubauen**. Zählen Sie in Ihrem **eigenen Tempo** - und spüren Sie, wie mit jedem Atemzug **mehr Ruhe einkehrt**.

Dankbarkeitsübung



Dankbarkeitsübung

Nehmen Sie sich einen Moment und **notieren Sie drei Dinge**, für die Sie **heute dankbar** sind.

Das können auch kleine, alltägliche Momente sein.

Diese Übung **stärkt** Ihr **Wohlbefinden** und lenkt den **Blick** auf **positive Erlebnisse**.

Nehmen Sie sich diesen Moment, um das Gute in Ihrem Alltag bewusst wahrzunehmen.

Tanzpause - Energie tanken



Tanzpause - Energie tanken

Bewegen Sie sich **frei zur Musik** - ganz ohne feste Schritte.

Lassen Sie Ihren Körper **intuitiv führen** und folgen Sie dem **Rhythmus**.

Diese Übung hilft Ihnen, **Stress abzubauen** und **neue Energie zu tanken**.

Starten Sie eine **30-Sekunden-Dance-Challenge mit Kolleg:innen** - je wilder, desto besser!





MindMove Memory



Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus



MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus



Wertschätzungs-Boost



Wertschätzungs-Boost

Machen Sie bewusst ein **ehrliches Kompliment**.

Achten Sie darauf, was Sie an Ihrem Gegenüber schätzen – und sprechen Sie es offen aus.

Diese Übung **stärkt positive Beziehungen** und sorgt für gute Stimmung. Ein kleines Kompliment kann den Tag eines anderen – und auch Ihren eigenen – positiv verändern.

Grinse-Modus an



Grinse-Modus an

Lächeln Sie bewusst für **min. 90 Sekunden** ganz für sich oder gemeinsam mit anderen. **Beobachten** Sie, wie sich Ihre **Stimmung** dabei verändert.

Diese Übung kann Ihre Laune heben und wirkt sich **positiv** auf Ihr **Wohlbefinden** aus. Halten Sie den Moment fest und machen Sie ein **Erinnerungsfoto** – ein Lächeln steckt an!

5-4-3-2-1-Sinnesübung



5-4-3-2-1-Sinnesübung

Benennen Sie **fünf Dinge, die Sie sehen, vier Dinge, die Sie spüren, drei Geräusche, die Sie hören, zwei Düfte, die Sie riechen und einen Geschmack, den Sie wahrnehmen**.

Diese Übung hilft Ihnen, **den Moment bewusst wahrzunehmen** und **Gedankenkreisen zu entkommen**. Kehren Sie mit Ihren Sinnen ins Hier und Jetzt zurück.



MindMove Memory

Schneiden Sie entlang der Linien die Memory-Pärchen aus

