

Bewusstes Atmen tut gut



Ankommen

- Sitzen Sie aufrecht und bequem
- Spüren Sie bewusst den Körper von Kopf bis Fuss



Bauchatmung

- Legen Sie eine Hand auf das Brustbein, die andere auf den Bauch
- Wo spüren Sie die Atembewegung?
- Vergrössern Sie die Atembewegung unter Ihren Händen



Flankenatmung

- Legen Sie beide Hände seitlich auf die Rippen
- Spüren Sie eine Atembewegung?
- Vergrössern Sie die Atembewegung unter Ihren Händen



Rückenatmung

- Legen Sie die Hände locker auf den Rücken
- Spüren Sie eine Atembewegung?
- Vergrössern Sie die Atembewegung unter Ihren Händen



Atmen-Entspannen

- Lehnen Sie sich zurück und schliessen Sie die Augen
- Nehmen Sie sich Zeit und begleiten Sie in Gedanken den Atem, wie er von selber kommt und geht
- Schenken Sie sich ein Lächeln.