



Atemübungen

Bauchatmung

Atme tief in deinen Bauch ein, spüre, wie er sich hebt, und atme langsam wieder aus.

4-6-Atmung

Zähle beim Einatmen bis 4, halte den Atem an und zähle dabei bis 6, dann atme aus.

Wechselatmung

Schließe abwechselnd ein Nasenloch: Atme durch das eine Nasenloch ein, wechsle, und atme durch das andere aus.

Einfache Atembeobachtung

Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte, wie er ruhig ein- und ausströmt