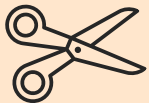




Blumenatmen

1. Setze dich bequem hin.
2. Atme tief durch die Nase ein.
3. Stelle dir vor, du riechst an einer schönen Blume und atme tief durch die Nase ein.
4. Halte den Atem kurz an.
5. Halte den Atem für einen Moment an und genieße das Gefühl des „Blumenduft“.
6. Atme langsam durch den Mund aus.
7. Atme langsam durch den Mund aus, als würdest du den Duft der Blume wieder loslassen.

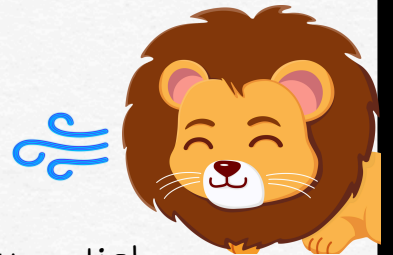
Wiederhole die Übung 5 Mal.



Löwenatmen

1. Setze dich bequem hin.
2. Atme tief durch die Nase ein.
3. Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase, um dich vorzubereiten.
4. Öffne den Mund weit.
5. Öffne deinen Mund weit und strecke deine Zunge nach vorne, so wie ein Löwe seine Zunge streckt.
6. Atme kräftig durch den Mund aus.
7. Atme laut und kräftig durch den Mund aus, dabei machst du ein „Haahhh“-Geräusch.

Wiederhole die Übung 3-5 Mal.

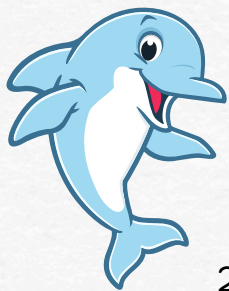
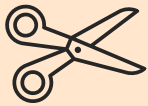
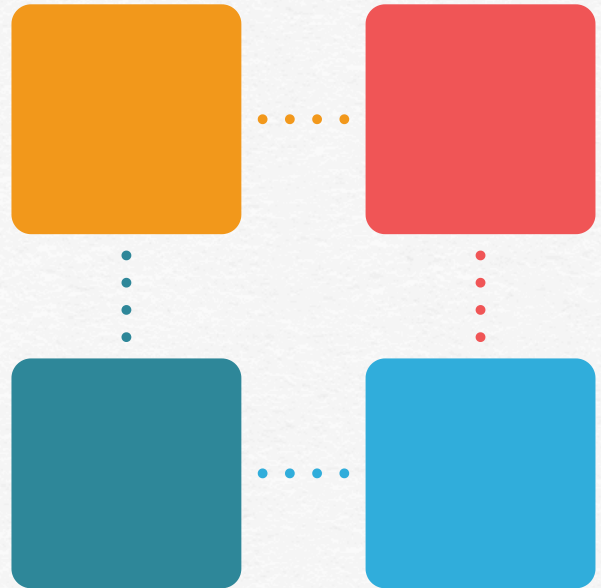


4

Boxatmung 4-4-4-4

1. Atme langsam durch die Nase ein und zähle bis 4.
2. Halte den Atem für 4 Sekunden an.
3. Atme langsam und ruhig durch den Mund aus und zähle bis 4.
4. Halte den Atem wieder für 4 Sekunden an.

Wiederhole diese Übung 3-5 Mal.



Delfinatmen

1. Atme tief durch die Nase ein, stell dir vor, du bist ein Delfin und tauchst tief ins Wasser.
2. Halte den Atem für einen Moment an, als würdest du kurz die Unterwasserwelt genießen.
3. Atme langsam und ruhig durch den Mund aus und mache dabei ein sanftes "Pfff"-Geräusch, als würdest du aus deinem Blasloch atmen.

Wiederhole die Übung 5 Mal.

