

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Power-Atemübung

In Stresssituationen, bei Aufregung, Lampenfieber oder unter Leistungsdruck wird unser ruhiger Atemrhythmus unterbrochen.

Körperhaltung:

Nehme eine aufrechte und ausbalancierte Haltung ein. Stehe geerdet, Beine hüftbreit auseinander, Arme locker neben deinem Körper und behalte eine angenehme Körperspannung.

Atmen:

Atme kräftig "fffff" aus. Atme kräftig und lang auf "sch" aus.

Atme langsam ein scharfes "sssss" aus.

Halte kurz inne und atme mit "sch" aus, innehalten, gesamten Atem kraftvollen auf "ff" ausblasen, innehalten. Lass automatisch Atem einströmen.

Schön, dass du **DABei** bist!