

ATEMÜBUNG FÜR STRESSBEWÄLTIGUNG

BEWUSSTES ATMEN MIT MEDITATION

soulbodyreboot.de

Anmerkungen:

1. Immer EINatmen durch die Nase, AUSatmen durch den Mund
2. Atme nur so viel Luft ein, wie du wirklich benötigst - atme länger AUS, als du EINatmest
3. Entspanne während der Übung alle Muskeln, vor Allem Schulter, Brust und Bauch
4. Sorge für diese Übung dafür, dass du ungestört bleibst für die ca. 10 min.

10 MIN. PRO TAG

Sitze entspannt, aber aufrecht. Schliesse die Augen oder lasse sie nur leicht geöffnet. Atme natürlich und völlig locker.



Konzentriere die Gedanken nur auf deine Atmung. Spüre, wie der Atem deinen Körper durchströmt.



EINATMEN...
EINATMEN...
EINATMEN...

Spüre, wie der Atem tief aus deinem Körper hinausströmt.



AUSATMEN...
AUSATMEN...
AUSATMEN...

Denke an ein Wort wie "Einatmen" und "Ausatmen" während die entsprechend Ein und Aus atmest

Kommen störende Gedanken auf, so wirke dem entgegen, indem du an ein Wort denkst, wie "Gedanken"...

GEDANKEN
GEDANKEN
GEDANKEN



ICH BIN
WIEDER DA...!

Wenn die störenden Gedanken verschwinden, sage dir in Gedanken "Ich bin wieder da" und setze die Atemübung wieder fort.