

A circular splash of water is centered in the upper half of the page. The water is clear and blue, with many small bubbles trapped inside the ring. In the center of the splash, the word "BREATH" is written in white, uppercase letters. The letter "R" is partially obscured by a dark blue square. The background is a deep blue, textured surface, possibly water or a sky, with a bright light source at the top center creating a lens flare effect.

B R E A T H.

# ATEMÜBUNGEN

## Übung 1

Sie können diese Übung am Schreibtisch, am geöffneten Fenster oder in der Natur durchführen. Schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie bewusst und ganz tief ein und wieder aus. Das Ausatmen ist dabei doppelt so lange, wie das Einatmen. Sie können als Unterstützung Ihre Hände auf Ihren Bauch legen und Ihren Atemrhythmus so besser wahrnehmen.

## Übung 2

Alternative: Bei der 4-7-8 Atmung atmen Sie 4 Sekunden durch die Nase ein, halten Ihren Atem für 7 Sekunden an und atmen anschließend 8 Sekunden durch den Mund wieder aus. Ihre Lippen liegen dazu locker aufeinander.

## Hinweise

Führen Sie die Übung 1-2 Minuten 3-4x/Tag durch. Durch den Atem können wir direkt unseren Parasympathikus, der Entspannungsnerv des Vegetativen Nervensystems ansteuern. Dadurch steigern wir unsere Konzentration, senken unseren Stresslevel und werden gelassener.