

Aufzug - Atmung

Diese Übung ist geeignet bei Anspannung, Nervosität oder Stress

Entspannungsmusik

1. Aufrecht hinsetzen und die Handflächen vor dem Bauch aufeinander legen
2. Beim Einatmen hebt sich die obere Hand bis zur Schulter oder dem Kopf – je nachdem, wie lange das Einatmen dauert
3. Beim Ausatmen fährt der „Aufzug“ abwärts. Wenn du unten angekommen bist, sollst du fertig ausgeatmet haben
4. Nun wird diese Übung mit geschlossenen Augen durchgeführt. Kannst du vorhersehen, wann die obere Hand die untere berührt?