



Atemübungen gegen Stress: Machen Sie sich Luft!

Unter Stress wird unser Atem schnell und gepresst - Atemübungen sorgen für Entspannung.

Die nachfolgende Atemübung kann z.B. in folgender Situation hilfreich sein:

Sie wachen morgens auf und fühlen sich gehetzt, denn es ist mehr zu tun, als eigentlich zu schaffen ist. Vielleicht haben Sie auch einen unangenehmen Termin vor sich.

Atemübung:

Liegen Sie auf dem Rücken. Winkeln Sie mit dem Einatmen ein Bein an, strecken Sie es mit dem Ausatmen wieder aus und spitzen Sie beim Ausatmen den Mund, als würden Sie eine Kerze ausblasen. Lassen Sie das Bein dann kurz locker und beginnen mit dem nächsten Einatmen wieder neu. Nach drei Mal wechseln Sie bitte das Bein.

Wirkung:

Die Atmung wird tiefer, der Atemraum weitet sich und damit auch der Blick auf das Geschehen.

