



## **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 sind angespannt, wollen aber dem Menschen, auf den Sie so wütend sind, gelassen und souverän begegnen.**

### **Atemübung:**

Ziehen Sie mit dem Mund eine Schnute und atmen Sie auf den Buchstaben "W" aus (das hört sich an wie ein Nebelhorn). Machen Sie dazu kreisende Bewegungen mit der Hüfte und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Wiederholen Sie dies mehrmals.

### **Wirkung:**

Die Übung verlagert die Enge aus dem Hals zu den Lippen. Sie haben Kontakt zu Ihrem Beckenboden und gewinnen mehr Luft und Stimme.

