



## **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:**

**In der Schlange vor der Kasse haben Sie's eigentlich ganz eilig. Ärger und Anspannung steigen in Ihnen auf.**

### **Atemübung:**

Schieben Sie den Einkaufswagen mit Ihrer Ausatmung von sich weg, ziehen Sie ihn beim Einatmen heran. Damit Sie nicht auffallen, machen Sie kleine Bewegungen. Bleiben Sie in Ihrem Atemfluss.

### **Wirkung:**

Sie lassen Stress raus, nutzen die Pause für den nächsten Termin.

