

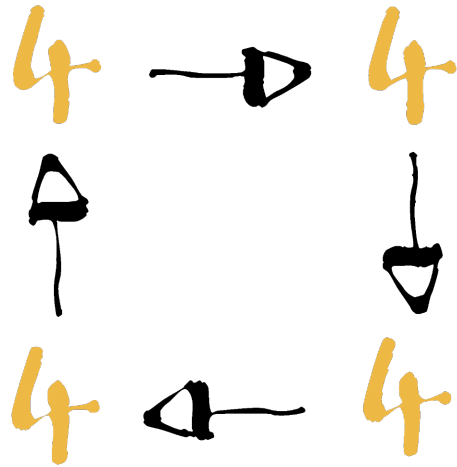
3X ENTSPANNUNG

3 SCHNELLE TECHNIKEN

A) AKUT-STRESS

BLOCK ATMUNG (4 - 4 - 4 - 4)

Trinke am besten zuerst ein Glas klares Wasser, Dann atme 4 s ein, stoppe 4 s, atme 4 saus und stoppe 4 s lang. Mach das solange, bis du merklich ruhiger wirst.



B) ENTSPANNUNG IN RUHE

3 - / - 4 - 5 ATMUNG

Optimal, um dein Nervensystem auf Entspannung einzustellen. Deine Einatmung und Ausatmung gehen durch deine Nase.

Atme 3 s ein, atme direkt 4 s aus und dann bleibe 5 s in der Aus-Atempause.

In keinem Moment der Übung solltest du verkrampfen.

KÖRPERLICHER GEDANKENSTOPP

Beug dich auf eine Seite deines Körpers und nimm den Arm weit über deinen Kopf. Atme ruhig über den Bauch in die Seite/Flanke. Spür dabei, wie du mit jedem Atemzug tiefer in die Dehnung kommst und wie gut sich diese Öffnung anfühlt. Lass aufkommende Gedanken einfach ziehen.

