

# Anti-Stress - Breathwork

Easy Atemtechniken gegen Stress im Alltag

## Atem-Übung für einen balancierten Sympathikus

Energie und Antrieb steigern

Atme 3 bis 4 Sekunden  
durch die Nase **ein**

Halte den Atem am Ende der  
Einatmung  
10 bis 15 Sekunden **an**

Atme **schnell** durch den  
geöffneten Mund  
**aus**

Wiederhole dies für 1 bis 2 Minuten

## Atem-Übung für einen balancierten Parasympathikus

Entspannung finden

Atme 5 bis 7 Sekunden  
langsam durch  
die Nase **ein**

Atme 10 bis 15 Sekunden durch  
die Nase **aus**

Halte den Atem am Ende der  
Ausatmung  
10 bis 15 Sekunden **an**

Wiederhole dies für 1 bis 2 Minuten

Alle Übungen nach D. Werner - "The illuminated breath"