

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"