

*Mikro*

# Alltagsentspannung

# Atempause



Alltagsentspannung

VITAL WELL

B. [www.veronika-gastl.de](http://www.veronika-gastl.de)

Nimm eine stabile Haltung, im Sitzen oder im Stehen ein. Dein Rücken ist gerade und die Schultern sind locker.

Atme langsam und tief durch die Nase **ein** und zähle dabei in Gedanken bis **4**.

Das **Ausatmen** erfolgt ebenso ruhig und langsam, zähle dabei bis **6**.

**Halte** nach dem Ausatmen für mindestens **2 Sekunden die Luft an**.

Anschließend zählst du wieder beim Einatmen bis 4, beim Ausatmen bis 6 und deine Atempause dauert mindestens 2 Sekunden. Wiederhole dies **für 2 Minuten**.

Alltagsentspannung

VITAL  WELL

B. [www.veronika-gastl.de](http://www.veronika-gastl.de)



## Wirkung:

- ↑ Einatmen, ausatmen, Atempause – Dieser **natürliche 3er-Rhythmus** ist wichtig für eine gesunde Atmung.
- ↑ Längeres Ausatmen **beruhigt dein Nervensystem**.
- ↑ Das bewusste Atmen sorgt für eine **rasche Entspannung** und **Gelassenheit**.
- ↑ Kann dir bei **Einschlafproblemen** helfen.
- ↑ Hilft dir, dich zu spüren und Kraft zu sammeln.

Gehe langsam an die Übung heran, praktiziere sie regelmäßig und **achte genau darauf, was deinem Körper gut tut.**

Alltagsentspannung

VITAL  WELL

B. [www.veronika-gastl.de](http://www.veronika-gastl.de)