



Atemübung

Mindfulness

DEN AUSATEM VERLÄNGERN

Nimm eine aufrechte und entspannte Sitzposition ein.

Nimm einige Atemzüge in deinem Rhythmus und konzentriere dich darauf, die Atembewegung bis in deinen Bauchraum zu lenken.

Du kannst dir auch eine Hand auf den Bauch legen, um sie noch intensiver wahrzunehmen.

Atme jetzt bewusst ein und zähle dabei gedanklich bis vier. Halte nun deinen Atem kurz an. Atme durch die Nase wieder aus und verlängere deinen Atem dabei. Du kannst bis acht zählend ausatmen oder auch bis sechs, je nachdem, wie es für dich angenehm ist. Hauptsache dein Ausatem ist länger, als der Einatem.

Nimm Dir ca. 5 Minuten Zeit für diese Übung.

Reflexions-Fragen nach der Übung:

- Welche Gedanken, Körperwahrnehmungen oder Emotionen haben sich gezeigt?
- Wie ist Deine Stimmung (vor - während - nach der Übung)?