



Link zur Anleitung

## Atem-Entspannung

**Ziel:** Entspannen über die Atmung

**Ausgangsposition:**

- Bequem stehen, sitzen oder liegen
- Augen schließen oder sich auf einen Punkt konzentrieren

### 1. Bauchatmung

Atem bewusst und ohne Anstrengung in den Bauchraum lenken – spüren, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen etwas hebt und beim Ausatmen wieder senkt

### 2. Ausatmung verlängern

Bauchatmung beibehalten – jetzt etwas länger ausatmen als einatmen

### 3. Schultern entspannen

Bauchatmung und längere Ausatmung beibehalten – zusätzlich mit jedem Ausatmen die Schultern etwas tiefer sinken lassen

**Übung beenden:** Aktivieren Sie sich, indem Sie mehrmals tief ein- und ausatmen und die Arme beugen und strecken.



Zur Audio-Datei der  
Wahrnehmungs- und Entspannungsübung

