

Atemübung



Mit dieser Übung lernst du bewusst zu atmen
und dich selbst zu beruhigen:
Lege deine Hände auf deinen Bauch,
um die Atembewegungen zu spüren.

*Langsam durch die Nase einatmen
dann eine kleine Pause machen
und durch den Mund ausatmen.*

So kannst du dich jetzt allein beruhigen!