



4-7-8 ATMUNG

Die 4-7-8-Atmungstechnik, auch bekannt als "Entspannungsatmung", ist eine einfache, aber kraftvolle Methode zur Reduzierung von Stress und Angst. Sie kann helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

#1 POSITIONIERE DICH BEQUEM

Setze oder lege dich in eine bequeme Position. Schließe, wenn möglich, deine Augen, um deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Lass deine Zunge locker hinter den oberen Vorderzähnen ruhen – ein kleiner Trick, der hilft, den Körper während der Übung zu entspannen.



#2 KONSEQUENTE AUSATMUNG

Beginne mit einer kompletten Ausatmung durch den Mund, dabei machst du ein zischendes Geräusch. Dies hilft, deinen Atemweg für die Übung vorzubereiten.



Wiederhole diesen Zyklus insgesamt 4 Mal.



ATME EIN DURCH DIE NASE

Schliesse deinen Mund und atme ruhig und tief durch die Nase ein, während du bis vier zählst.



AUSATMUNG DURCH DEN MUND

Öffne deinen Mund leicht und atme langsam und vollständig aus, während du bis acht zählst.



HALTE DEN ATEM AN
Halte deinen Atem während du bis 7 zählst.