



STERNATMUNG

Die Sternatmung, eine einfache und zugleich tiefgreifende Atemübung, hilft dir, Stress zu reduzieren, deine Gedanken zu beruhigen und ein tiefes Gefühl der Entspannung zu erleben. Diese Technik eignet sich perfekt für Momente, in denen du nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit suchst.

VISUALISIERUNG EINES STERNS

Nutze den Stern für deine Atmung. Jede Bewegung entlang eines Sternzacken entspricht einem Teil der Atemübung. Starte bei der Einatmung. Atme ein und zähle bis 5, Halte deinen Atem und zähle bis 2, Atme aus und zähle dabei bis 5.



ABSCHLUSS

Nachdem du alle Zacken des Sterns mit deiner Atmung nachgezeichnet hast, beende die Übung mit einem tiefen, beruhigenden Atemzug. Nimm dir einen Moment, um die Ruhe und Klarheit zu spüren, die sich durch diese Praxis einstellt.