



3 Atem-Techniken für dich

Atemtechniken für sofortige Entspannung

Stresssituation in Sicht? - Keine Sorge - dein Atem ist deine Superpower! Diese drei Techniken kannst du diskret überall anwenden, ohne dass jemand merkt, dass du gerade dein Nervensystem hackst.



Der Klassiker

Bauchatmung	<p>Du erreichst sofort ein Entspannungszustand.</p> <ul style="list-style-type: none">• Besänftigung• erhöhtes Bewusstsein für die Atemmuster <ul style="list-style-type: none">• den natürlichen Atemfluss verfolgen• die Auf- und Ab-Bewegung der Hände spüren
-------------	--

Wirkungen:

- Förderung von Ruhe und Gelassenheit

Kontraindikationen:

- keine

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz oder entspannte Rückenlage mit angewinkelten oder gestreckten Beinen.
- Im Liegen evtl. den Brustkorb unterlagern
- Hände auf dem Unterbauch platziert

Die Resonanz-Atmung

Kohärente Atmung

- für 5,5 Sekunden durch die Nase tief in den Bauch einatmen
- für 5,5 Sekunden durch die Nase aus dem Bauch ausatmen
- die Ausatmung durch eine leichte Kontraktion der Bauchmuskulatur unterstützen
- bis zu 10x wiederholen

Wirkungen:

- Entspannung
- kohärente Aktivität der inneren Organe
- Verbesserung der Atmungseffizienz

Anwendungsbereiche:

- Bluthochdruck (Hypertonie)

Kontraindikationen:

keine

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz

Brahmari- Bienenatmung

Brahmari	
	<ul style="list-style-type: none">• Ohre mit Daumen oder Zeigefingern verschließen, Zungenspitze hinter den Schneidezähnen am Gaumen platzieren• durch die Nase vollständig einatmen• bei vollständigem Ausatmen mit geschlossenem Mund ein langes Brummen erzeugen• bis zu 5 Wiederholungen durchführen

Wirkungen:

- Stärkung der stimmlichen Kraft
- positive Auswirkungen auf den gesamten Halsbereich
- Senkung des Blutdrucks
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Förderung der Gedächtnisleistung

Anwendungsbereiche:

- Verminderung von Stress
- Vorbereitung für Meditation
- Linderung von Kopfschmerzen oder Migräne
- Unterstützung bei Schlafproblemen

Kontraindikationen:

- Infektionen
- Ohrenschmerzen
- Herzerkrankungen (ohne Atemhalten!)
- Depression
 - o Es sei darauf hingewiesen, dass Brahmare bei Depressionen durch die Erzeugung von Glücksgefühlen hilfreich sein kann - bitte vorsichtig ausprobieren!

Ausgangsposition:

- Übung ausschließlich im aufrechten Sitz durchführen
- Rücken gerade, Schultern entspannt

„Achte auf den Atem, er ist der Schlüssel zum rechten Leben.“

Thich Nhat Hanh

Jetzt bist du an
der Reihe.

7-Tage-Challenge:

2 Minuten pro Tag Atemtraining
Mach vorher einen kurzen Check-in.
Und spüre nach.



DU BIST ES DIR WERT!