Den Atem erfahren



Dauer 3 – 5 Minuten

Wichtig
- kein bewusstes Steuern
- kein richtig oder falsch
- alles darf so sein, wie es ist

Wirkung
- stärkt die Körperwahrnehmung
- beruhigt den Geist
- schafft eine Basis für weitere Übungen

Mein Hinweis für dich Dein Atem ist immer da – du darfst ihn einfach kennenlernen.

Deinen Atem bewusst wahrnehmen.

Für wen geeignet:
Für alle – zur Wahrnehmung und Beruhigung der Atmung

Ziel der Übung:
Deinen Atem spüren und ein erstes Gefühl für ihn entwickeln.

So geht's:
1. Setze oder lege dich bequem hin.
2. Wenn du möchtest schliesse deine Augen.
3. Spüre, wie der Atem von selbst kommt und geht.
4. Verändere nichts – nimm nur wahr.
5. Alles darf sein.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Ich bin gerne für Sie da. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

ATEM FOCUS

Dufourstrasse 147, 8008 Zürich, 078 637 94 30
www.atem-focus.ch, info@atem-focus.ch