# Bauchatmung



**Dauer** 5 – 10 Minuten

**Wichtig**
- Schultern und Brust bleiben möglichst ruhig
- kein Druck oder Erzwingen
- die Bewegung entsteht von selbst

**Wirkung**
- fördert Entspannung
- verbessert die Atmung
- reduziert Stress

**Mein Hinweis für dich** Eine ruhige Atmung beginnt im Bauch – ganz natürlich.

Ruhig und tief atmen.

**Für wen geeignet:**
Für alle – besonders bei Stress oder flacher Atmung

**Ziel der Übung:**
Die natürliche Bauchatmung aktivieren und den Körper entspannen.

**So geht's:**
1. Lege beide Hand auf deinen Bauch.
2. Atme ruhig durch die Nase ein.
3. Spüre wie sich dein Bauch sanft hebt.
4. Atme langsam aus und spüre, wie sich der Bauch senkt.
5. Finde deinen ruhigen, gleichmässigen Rhythmus.

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