Kutschersitz



Dauer 1 – 5 Minuten pro Anwendung

Wichtig
- Entspannung priorisieren
- Focus auf die Schultern
- Lange Ausatmung

Wirkung Verweilen Sie solange bis sich die Atmung beruhigt.

Mein Hinweis für dich Falls der Kutschersitz Ihnen nicht guttut oder nicht genug Erleichterung bringt, kontaktieren Sie mich, gemeinsam finden wir die richtige atemerleichternde Stellung für Sie.

Für wen geeignet:
Der Kutschersitz ist eine atemerleichternde Sitzposition, die bei Atemwegserkrankungen und Atemnot helfen kann, indem er den Schultergürtel entlastet. Er öffnet den Brustkorb und entlastet die Atemhilfsmuskulatur. Fördert innere Ruhe.

So geht's:
1. Hinsetzen: Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls.
2. Beine öffnen: Stellen Sie die Füsse stabil und etwas mehr als hüftbreit auf.
3. Abstützen: Beugen Sie den Oberkörper leicht vor und stützen Sie Ihre Unterarme enspannt auf den Oberschenkeln ab.
4. Lockerlassen: Lassen Sie Ihre Hände ganz locker hängen und den Nacken entspannt.
5. Atem: Atmen Sie ein und und durch den Mund aus.

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