Bei Luftnot



Wichtig
- Orientierung: Augen bleiben geöffnet
- guter Bodenkontakt
- Schultern bewusst entspannen
- atme langsam und gleichmässig

Wirkung
- gibt dir Kontrolle zurück
- beruhigt den Körper
- reduziert Atemnot

Mein Hinweis für dich
Deine Ausatmung ist dein Anker – sie hilft dir, wieder zur Ruhe und in Sicherheit zu finden.

Deinen Atem wieder beruhigen.

Für wen geeignet:
Für alle bei akuter Atemnot

Ziel der Übung:
Die Atmung stabilisieren und Sicherheit zurückgewinnen.

So geht's:
1. Die Augen bleiben geöffnet, das schafft Orientierung.
2. Spüre den Kontakt unter den Füssen.
3. Atme ruhig durch die Nase ein und zähle auf vier.
4. Atme langsam durch den Mund aus und zähle auf sechs.
5. Konzentriere dich auf eine längere Ausatmung.
6. Wiederhole dies ruhig mehrere Atemzüge.

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