

Pausenrezept

Die 4-6-8 Atemübung
zum Stressabbau



Der Stress ist gerade besonders groß? Gönnen Sie sich eine kurze aber effektive "Verschnaufpause" ohne Stressmomente.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden, wobei der Rücken nicht angelehnt ist.
- Legen Sie beide Hände in Gyan-Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich) und schließen Sie die Augen.
- Atmen Sie langsam über die Nase ein und zählen Sie dabei innerlich bis 4.
- Nun halten Sie den Atem (die Luft) an und zählen dabei bis 6.
- Dann atmen Sie aus und zählen bis 8.
- Wiederholen Sie diese Atemübung 5-8 mal.
- Zum Abschluss atmen Sie bewusst tief ein und aus.
- Bevor Sie in den Alltag zurückkehren: Schließen Sie noch einmal kurz die Augen, um die Entspannung wahrzunehmen.
- Sie werden merken: Es geht Ihnen besser!

© Copyright:

