



14

DAS VIERZEHNTE TÜRCHEN - 3 MINUTEN ATEMPAUSE

Manchmal reicht schon ein bewusster Atemzug, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Diese 3-Minuten-Atemübung ist dein Shortcut zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Halte hier fest, wie sie auf dich wirkt und wie du sie in deinen Alltag einbauen kannst. 😊

Tipp: Notiere dir auch, wie du dich daran erinnern kannst, die Übung regelmäßig zu machen – vielleicht mit einem kleinen Post-it oder einer Erinnerung im Handy?

Dein Körper, deine Seele und dein Geist werden vor lauter Glückseligkeit über diese 3 Minuten auf und ab hüpfen! 😊



Vor der Übung: Nimm dir einen Moment und spür in dich hinein. Was bemerkst du? Wie fühlst du dich körperlich und emotional?

Nach der Übung: Was hat sich verändert? Schreib auf, was du jetzt wahrnimmst. Hast du dich entspannt? Was fühlt sich leichter an?

Überlege, wann diese Atemübung für dich besonders hilfreich sein könnte: Morgens? In einer stressigen Situation? Abends, um zur Ruhe zu kommen?