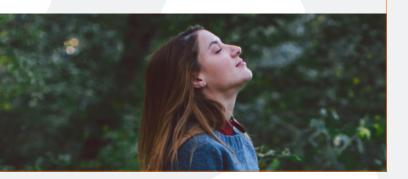
ATEM- & RUHEÜBUNGEN



4-6-8 ATEMÜBUNG

- ✓ 4 Sekunden tief durch die Nase einatmen
- √ 6 Sekunden Luft anhalten
- ✓ 8 Sekunden durch den Mund ausatmen.



KÖRPER-SCAN

- ✓ Moment! Machen Sie eine kurze Pause.
- ✓ Schließen Sie die Augen und scannen Sie gedanklich Ihren K\u00f6rper von oben nach unten also Kopf, Hals, Schultern, Brust bis in die gro\u00dfe Zehe.
- ✓ Danach geht's weiter.

