

Atmen

dieser nebensächlichen Tätigkeit
schenken wir nur selten Aufmerksamkeit.

Dabei kann bewusstes Atmen so viel!

Wir fühlen uns
stärker, leistungsfähiger, wacher, wohler,
wenn wir ausgiebig atmen, und es
entspannt und beruhigt uns. Mit den hier
vorgestellten Informationen, Facts und
Übungen lernst du wirkungsvoll, deinen
Atem zu kontrollieren, deine Lunge zu
stärken, Entschleunigung zu finden und
im Hier und Jetzt anzukommen.

**Atme tief ein und aus – dann kann
es auch schon losgehen.**



Der Atem

ist ein ebenso wunderbares
wie kraftvolles Geschenk

der Natur.



Deine Achtsamkeitsübung für heute

Einatmen.
Ausatmen.
Einatmen.
Ausatmen

...



**... eine Wohltat
für Körper und Geist.**



Was passiert beim kontrollierten Atmen?

Wenn du tief und langsam ein- und ausatmest, passieren viele Dinge gleichzeitig in deinem Körper:

Dein Herz schlägt weniger schnell, deine Muskeln lockern sich, dein Puls geht langsamer, dein Körper entspannt sich.



Wie vor dem Einschlafen werden Signale an den Körper gesendet, sich zu regenerieren, Zellen zu reparieren und Energie zu sammeln. Je öfter und länger du deinem Körper erlaubst, in solche Ruhephasen zu gleiten, desto wohler wirst du dich fühlen.






Nimm einen tiefen Atem.

Der Rest ergibt sich
wie von selbst.





**Das Ausatmen
dauert doppelt so
lang wie das
Einatmen.**

Achte mal drauf!





Leben bemisst sich nicht
an der Anzahl der Atemzüge,
die wir nehmen, sondern an
den Momenten,
die uns den Atem rauben.