

3 Minuten Routine:

Atemübung & Glas Wasser trinken

Denk daran, das Glas Wasser bereits vorbereitet bei dir zu haben, bevor du mit der Atemübung beginnst.

Anweisung

1. Atemübung

- Stell die Füße parallel auf.
- Spüre den Kontakt zum Boden.
- Schließ deine Augen (wenn du magst).
- Bring deine Hände zu den jeweiligen Körperteilen und bemerke den Atem dort. Bleib dort für 2-3 Atemzüge, dann ziehe weiter zum nächsten Körperteil.
Spüre dabei den Atem, die Berührung, die Wärme ... alles, was auftaucht.
Die Reihenfolge der Körperteile:
Hals – Brust (Herz) – Zwerchfell (Solarplexus) – Bauch - Hüftgelenke
- Wiederhole in der Reihenfolge bis die 2 Minuten um sind.
- Wenn der Wecker klingelt, atme tief durch die Nase ein.
Atme aus durch den Mund und öffne langsam deine Augen.
Streife deinen Torso jeweils dreimal aus von oben nach unten und von der Mitte nach außen.
- Schließ noch einmal deine Augen und spüre kurz nach und nimm wahr, was sich gerade zeigt.

2. Trink bewusst & langsam ein Glas Wasser bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.