

## **Kommen Sie zur Ruhe**

1. Legen Sie Ihre Hände auf Brust und Bauch
2. Achten Sie dabei auf eine gerade Körperhaltung.  
Wichtig ist es, dass Sie beschwerdefrei ein- und ausatmen können.
3. Wenn Sie möchten können Sie die Augen schließen.
4. Nehmen Sie wahr wie sich ihr Körper unter der Atembewegung anhebt und wieder senkt.
5. Ihr Bauchraum dehnt sich beim Einatmen aus und beim Ausatmen senkt er sich wieder.

Durch diese Übung stimulieren Sie ihr Zwerchfell und konzentrieren sich dabei komplett auf Ihre Zwerchfellatmung.

Diese Übung hilft Ihnen ganz besonders bei schwierigen Situationen in denen es besonders wichtig ist, tief durchatmen zu können um ruhig bleiben zu können.

Wenn Sie beispielsweise stressige Situationen beim Einkaufen erleben, aber auch wenn Sie ein Gefühl der Unruhe haben, können Sie sich mit dieser Übung entspannen.