VIERER ATMUNG

Puls verlangsamen und Geist beruhigen

- Vier Sekunden langsam durch die Nase einatmen
- Vier Sekunden Atem anhalten
- Vier Sekunden langsam und geleichmässig durch den Mund ausatmen
- Vier Sekunden Atem anhalten

Wiederhole diese Abfolge bis du dich ruhiger fühlst

CHÄBE.CH
INTUITIV – RICHTIG