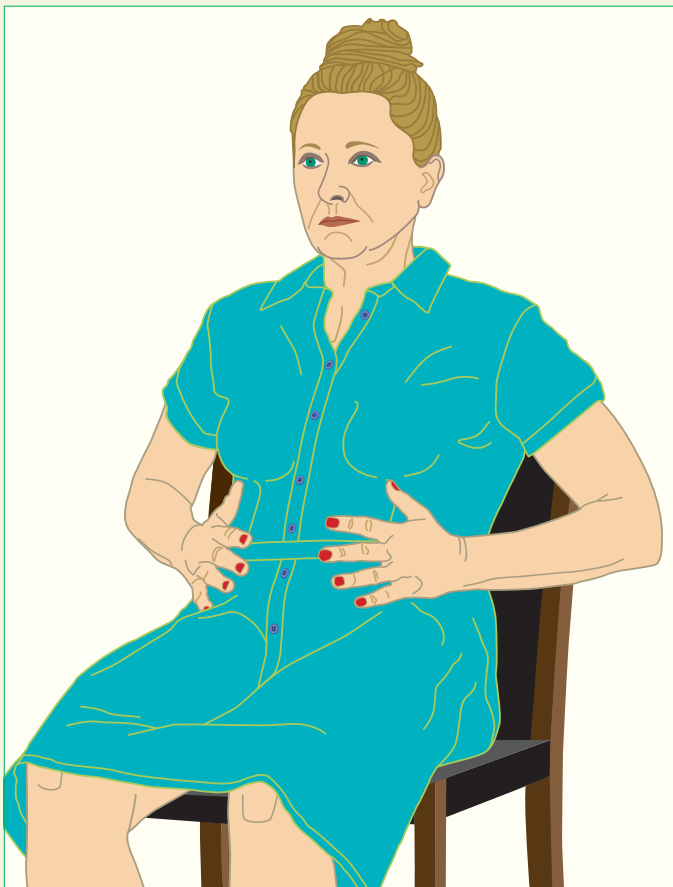
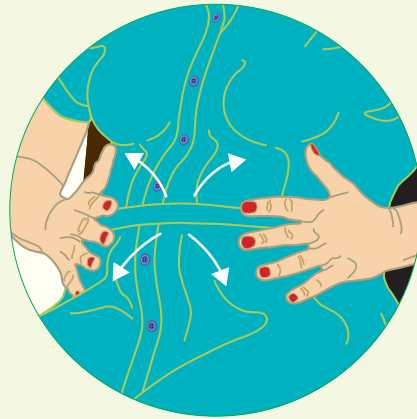


## Atemvertiefung

Mit dieser Übung verbessern Sie die Belüftung Ihrer Lunge. Ihr Körper erhält mehr Sauerstoff und die Atmung wird ruhiger. Sie können ein- bis zweimal pro Tag üben.

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und lehnen Sie hinten an.
- Legen Sie Ihre Hände seitlich auf den unteren Rand der Rippen und spüren Sie die Bewegung unter Ihren Händen.
- Atmen Sie nun langsam und tief ein. Dabei bewegen sich Ihre Rippen nach aussen.



- Nun atmen Sie ruhig aus und Ihre Rippen bewegen sich wieder nach innen.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

