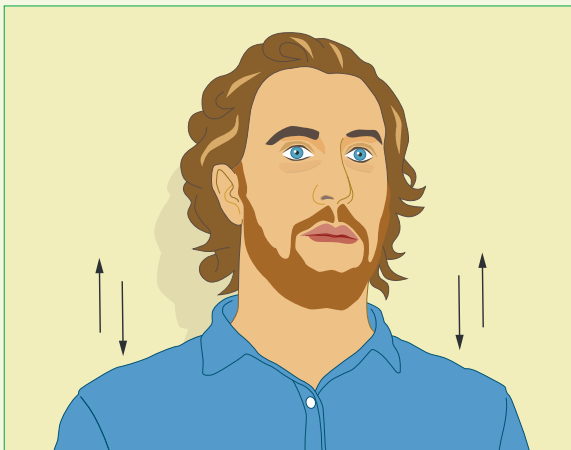


Die unsichtbare Atemübung

Bei dieser Übung bewegen Sie Füße und Schultern.
Und ganz unbewusst verlangsamen und vertiefen Sie Ihre Atmung.



- Sie sitzen bequem auf einem Stuhl, schliessen die Augen und verschränken die Hände auf dem Bauch.
- Krallen und lösen Sie fünf Mal langsam die Zehen.



- Dann drücken Sie abwechselungsweise einen Fuss in den Boden und lösen den Druck wieder. Wiederholen Sie dies etwa eine Minute lang.
- Zum Schluss ziehen Sie beide Schultern zu den Ohren und lassen die Schultern danach locker fallen. Fünf Mal wiederholen.
- Ihre Atmung in den Bauch vertieft und verlangsamt sich.

Atmen gegen Stress

Sie können die Atemübung acht erweitern und bewusst dem Gefühl von Stress entgegenwirken.

Atmen Sie beim Hochziehen der Schultern ein und beim Senken wieder aus. Verlängern Sie die Ausatmung schrittweise. Die Schultern hochziehen und einatmen, dann die Schultern senken und so lange wie möglich ausatmen. Danach lassen Sie eine Atempause zu.

Schultern hochziehen und einatmen
Schultern senken und lange ausatmen
Atempause
Üben Sie ein paar Minuten lang.

Das bewusste und verlängerte Ausatmen fördert die Entspannung und ermöglicht Ihnen einen Moment der Ruhe.

Unsere Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne bei Fragen.

Lungenliga Zentralschweiz

Geschäfts- und
Beratungsstelle Emmen
6032 Emmen

Beratungsstelle Altdorf
6460 Altdorf

Beratungsstelle Baar
6340 Baar

Beratungsstelle Brunnen
6440 Brunnen

Beratungsstelle Sarnen
6060 Sarnen

Beratungsstelle Sursee
6210 Sursee

Beratungsstelle Pfäffikon
8807 Pfäffikon

info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch
T 041 429 31 10
F 041 429 31 11