

# 1. Etappe

Lerne wieder zu atmen.  
Statt hektisch oberflächlich in die Brust zu atmen,  
wieder tief in den Bauch atmen.  
Probier es gleich Mal aus...

Einmal ganz ruhig runter in den Bauch atmen,  
kurz halten und dann tief ausatmen, drück den Bauch  
so richtig leer, zieh die Schulter nach hinten und unten,  
mach die Brust frei. Fülle den ganzen Oberkörper  
bis zum Becken mit Luft.  
Laaaaangeeeee ausatmen ...  
Tue das eine Minute lang.

Wichtig ist, dass du bei dir bleibst  
und dich ganz bewusst  
mit deinem Atem verbindest.

Was fühlst du danach?

