

## 2. Etappe

So! Du hast jetzt jeden Morgen 5 tiefe Atemzüge geübt - tief in den Bauch hinunter und das machen wir jetzt weiter mit dem Morgenbrummen. Das kannst du direkt an die ersten Atemzüge anschließen. Und zwar startest du morgens mit einem Buch auf dem Unterbauch, vielleicht dem Schmöker vom Vorabend?

Du liegst gemütlich im Bett, atmest tief ein und zwar so dass sich der Unterbauch mit Luft füllt, das Buch sich hebt und beim Ausatmen oben bleibt. Und nun langsam und gleichmäßig Luft ausbrummen bis nichts mehr an Luft im Bauch ist - 1-5 Minuten lang, damit du die perfekte Atemstütze findest, den tiefsten Punkt von dem der Atem aus gleichmäßig raus strömt.

Wenn dein Partner oder Kinder mit im Bett sind, ist das erstmal ziemlich erschreckend aber sie gewöhnen sich daran ;-). Vielleicht machen sie sogar mit und ihr habt Spaß daran jeden Morgen im Bett den Morgen zu bebrummen und somit Muffeln und Grummeln und Grau und Trübheit zu vertreiben oder vorzubeugen.

Hmmmmmmmm.

Was fühlst du?

