

# 4-7-8 Atmung zur Beruhigung

Diese Übung dient zur Entspannung bei stärkeren Unruhezuständen. Gerade bei Angst, hat unser Atem die Tendenz, zu stocken, nicht frei zu fließen. Durch diese Übung kannst Du Deine Herzfrequenz wieder senken und den Atem und Geist wieder beruhigen.

Setze Dich in eine bequeme Position.  
Lege Deine Zungenspitze hinter die obere Zahnreihe, genau hinter die Schneidezähne.

1. Atme durch den Mund ein und zähle innerlich dabei bis 4.
2. Halte den Atem an und zähle dabei innerlich bis 7
3. Atme durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.

Wiederhole diese Übung 3-4 Mal oder so lange, bis Du merkst, dass Du Dich beruhigt hast.

